

محاضرة رقم 3» اختبارات التحمل

1-التحمل:

يعرف التحمل بأنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي¹، كما يعرف التحمل بأنه مقدرة الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.²

1-1-أنواع التحمل:

1-2-تحمل عام:

يستخدم بعض العلماء مصطلح " التحمل الدوري التنفسي " بدلا من التحمل العام، نظرا لأن هذا النوع من التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري والتنفسي، ويعتمد هذا النوع على تحسين عمل الاجهزة الحيوية بالجسم.³

1-3-تحمل الخاص:

كل نوع من أنواع الانشطة البدنية يتطلب نوعا خاصا من التحمل ، طبقا للخصائص التي يتميز بها، ولذلك يعرف " داتشكوف " التحمل الخاص بكونه مقدرة الرياضي على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد.⁴

1-4-أهمية التحمل:

¹ - ريسان خريط : موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ، البصرة ، 1989 ، ص 51

² - مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث - تطبيق - تخطيط - قيادة - ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 147

³ - محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص196

⁴ - محمد لطفى حسنين : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 ، ص 148

تظهر أهمية التحمل من خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع و العكس وباستمرار مع أداء عمل كبير مما تطلبه المباراة من رقابة محكمة وانجاز حركي بالكرة وبدون كرة، تؤكد ذلك دراسات التحليل الحركي للاعب كرة القدم حيث بلغ حجم العمل أثناء المباراة 20 كلم "جري و مشي" ⁵.

2-اختبارات البدنية الخاصة بصفة التحمل:

2-1- اختبار كوبر او اختبار 12 دقيقة جري

الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي أي قياس القدرة الهوائية بشكل رئيسي.

وصف الاختبار:

يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار أو ملعب كرة القدم عند سماع صفارة البداية لمدة 12 دقيقة متصلة يحاول فيها اللاعب قطع أكبر مسافة في 12 دقيقة وعندما يعلن المدرب صفارة انتهاء الزمن يتم تسجيل عدد اللفات لكل لاعب.

الأدوات المستخدمة:

مضمار لألعاب القوى أو ملعب كرة القدم مع وضع علامة كل 100 متر.
ميكافتي. ⁶

2-2- اختبار جري 2400 م كوبر:

الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي

وصف الاختبار:

يتمثل هذا الاختبار في قطع مسافة 2400 م أقصى سرعة ممكنة وفي أقل وقت ممكن. ⁷

2-3- اختبار الجري 400-800 متر:

الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي (تحمل السرعة)

² - امر الله الباسطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1998. ص 48

⁶ - Aurelien broussal-derval et olivier bolliet. **Les tests de terrain**. 4 terainer editions. 2012.p

⁷ - Brian Mackenzie 101 performance evaluation tests. Electric Word plc. London .2005.p 11

يصلح من سن 6 سنوات الى المرحلة الجامعية.

الأدوات المستخدمة:

ميقاتي

مضمار لألعاب القوى 400 متر أو منطقة فضاء مربعة الشكل محيطه 200 متر.

وصف الاختبار:

عند إعطاء إشارة البدء ينطلق اللاعبون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى 400 متر دورة واحدة في اختبار 400 متر ودورتين في اختبار 800 متر كل لاعب في الحارة المخصصة له.

2-4- اختبار جري 1500 متر⁸

الغرض من الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي.

ادوات الاختبار :

مضمار ، ساعات إيقاف ، إشارة بدء مسموعة.

مواصفات الأداء :

- يقف اللاعبين خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يجري اللاعبين المسافة المحددة لهم في المضمار حتى النهاية.

التسجيل :

- يسجل الزمن الذي استغرقه جري المسافة كاملة.

⁸ - موفق اسعد محمود : الاختبارات و التكتيك في كرة القدم ، ط 2 ، دار دجلة ، الاردن ، 2009 ، ص 35