

محاضرة رقم 05 اختبارات الرشاقة

1-الرشاقة:

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت صحيح.¹

وترتبط الرشاقة بكافة المهارات الحركية و العديد من العناصر البدنية في اغلب الرياضات ، كما تعرف بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الارض، أو في الهواء بدقة و إنسيابية وتوقيت سليم.²

1-2-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

1-2-1-الرشاقة العامة:

وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا كل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك اثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه السريع.

1-2-2-الرشاقة الخاصة:

² - مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية (اسس التعلم و التدريب) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2010 ، ص 55

³ - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي التربوي ، ط1، مؤسسة المختار للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2002 ، ص 188

هي رشاقة عنصر معين أو مجموعة أعضاء من الجسم اللاعب، اي أنها حركات الرشاقة التي يؤديها اللاعب بأحد اعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة في المنافسة تبعا لطبيعة الأداء المهاري في كرة القدم.³

1-3- أهمية الرشاقة:

يحتاج لاعب إلى الرشاقة كمهارة تأثيرها على المواقف المتغيرة في المباراة ، كما في سرعة التغير من أداء إلى أداء آخر أو ربط أو دمج المهارات مع بعضها البعض، وكذا تغيير اللاعب لسرعته واتجاهاته أو التوقف فجأة أو التصويب بعد المراوغة والجري أو الجري للهروب من الخصم لاستلام الكرة من الخصم والسيطرة عليها بانسيابية في أقل وقت وجهد، فالرشاقة تتطلب جميع الأداءات الحركية.⁴

2- الاختبارات البدنية لصفة الرشاقة:

2-1- اختبار ايلينوي Illinois

يبلغ طوله 10 متر و العرض 5 متر، كما توضع 4 أقماع أخرى في منتصف المستطيل بينها مسافات متساوية 3 متر، و يبعد الأول والأخير عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم.

الغرض من الاختبار: يهدف الاختبار الى قياس السرعة و الرشاقة و القدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة و بسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

الأدوات المطلوبة للاختبار:

✓ ساعة توقيت.

¹ - حسن السيد ابو عبده : الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، ط 1 ، دار الفتاح ، الاسكندرية ، 2008 ، ص 229

² - امر الله البساطي : التدريب البدني - الوظيفة في كرة القدم (تخطيط ، تدريب ، قياس) ، دار الجامعة الجديدة ، الاسكندرية ، 2001 ، ص

✓ أرضية مناسبة للاختبار.

✓ شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات.

✓ أقماع.

✓ شريط قياس.

✓ استمارة.

كيفية اجراء الاختبار:

✓ احماء مع ترمينات اطالة لمدة 5 دقائق.

✓ من وضع الانبطاح يستلقي الرياضي عند نقطة البداية.

✓ تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.

✓ تعطى اشارة الانطلاق ، يجب ان يؤدي الاختبار بسرعة و بأقل زمن.

✓ يتم الدوران من خلف الأقماع و ليس من أمامها.

✓ تحسب المحاولات الصحيحة من دون ملامسة الأقماع.⁵

2-2-اختبار T للرشاقة:

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة وخاصة في الاتجاهات الحركية بزاوية 90°.

الأدوات:

⁵ - Aurelien broussal-derval et olivier bolliet. **Les tests de terrai.** 4 terainer editions. 2012.p138

✓ أرضية مسطحة وغير زلقة.

✓ 4 أقماع.

✓ ساعة إيقاف.

✓ شريط قياس.

طريقة الأداء:

✓ عند سماع الإشارة يبدأ حساب الوقت ويركض اللاعب إلى الأمام مسافة (9.15م) ويلمس القمع باليد اليمنى.

✓ يركض اللاعب إلى الجانب بخطوات جانبية إلى اليسار مسافة (4.6 م) ليلمس القمع باليد اليسرى.

✓ يركض اللاعب إلى الجانب الأيمن بخطوات جانبية مسافة (9.15 م) ليلمس القمع باليد اليمنى.

✓ يركض اللاعب مرة أخرى إلى الجانب الأيسر بخطوات جانبية مسافة (4.6 م) ليلمس القمع في الوسط باليد اليسرى.

✓ يركض اللاعب إلى الخلف بخطوات خلفية ليمر عن القمع الذي بدأ منه وعندها يتم إيقاف الساعة.

احتساب الدرجات:

✓ يحتسب الزمن من لحظة الانطلاق عند سماع الإشارة حتى إنهاء المراحل والمرور بالقمع الذي انطلق منه اللاعب ويحسب الزمن بالثانية.

✓ يعطي اللاعب محاولتين ويحتسب أفضل محاولة أو أقل زمن مع مراعاة إعطاء فترة راحة دقيقتين بين المحاولتين.⁶

2-3- اختبار 505 للرشاقة:

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة وخاصة في اتجاهات بزاوية 180°

الأدوات:

✓ أرضية مسطحة غير زلقة مع رسم العلامات التالية:

✓ خط بداية واضح

✓ خط لتغير الاتجاه واضح

✓ بوابة ضوئية أو شعاع يكون بارتفاع الحوض تقريبا.

✓ ساعة إيقاف

طريقة الأداء:

✓ يقف اللاعب خلف البداية وعند سماع الإشارة يركض إلى خط تغيير الاتجاه الضوئي مارا عن البوابة

ويلمس الخط بالقدم اليمنى أو اليسرى ويعكس اتجاهه ويعود بأقصى سرعة ليعبر البوابة الضوئية مرة أخرى

دون تخفيف للسرعة حتى المرور عن البوابة الضوئية مرة أخرى.

احتساب الدرجات:

⁶ - Aurelien broussal-derval et olivier bolliet. Les tests de terrai. P140

✓ يتم احتساب الزمن من لحظة مرور اللاعب عبر البوبة الضوئية في المرة الأولى إلى لحظة مروره عبرها في المرة الثانية.

✓ يتم إعطاء اللاعب (6) محاولات مع فترات راحة بينية مناسبة بحيث تعطى محاولة للدوران بالقدم اليمنى ومحاولة للدوران بالقدم اليسرى وهكذا.

✓ تسجل أفضل محاولة للقدم اليسرى وأفضل محاولة للقدم اليمنى.⁷

⁷ - Brian Mackenzie **101 performance evaluation tests**. Electric Word plc. London .2005.p 60