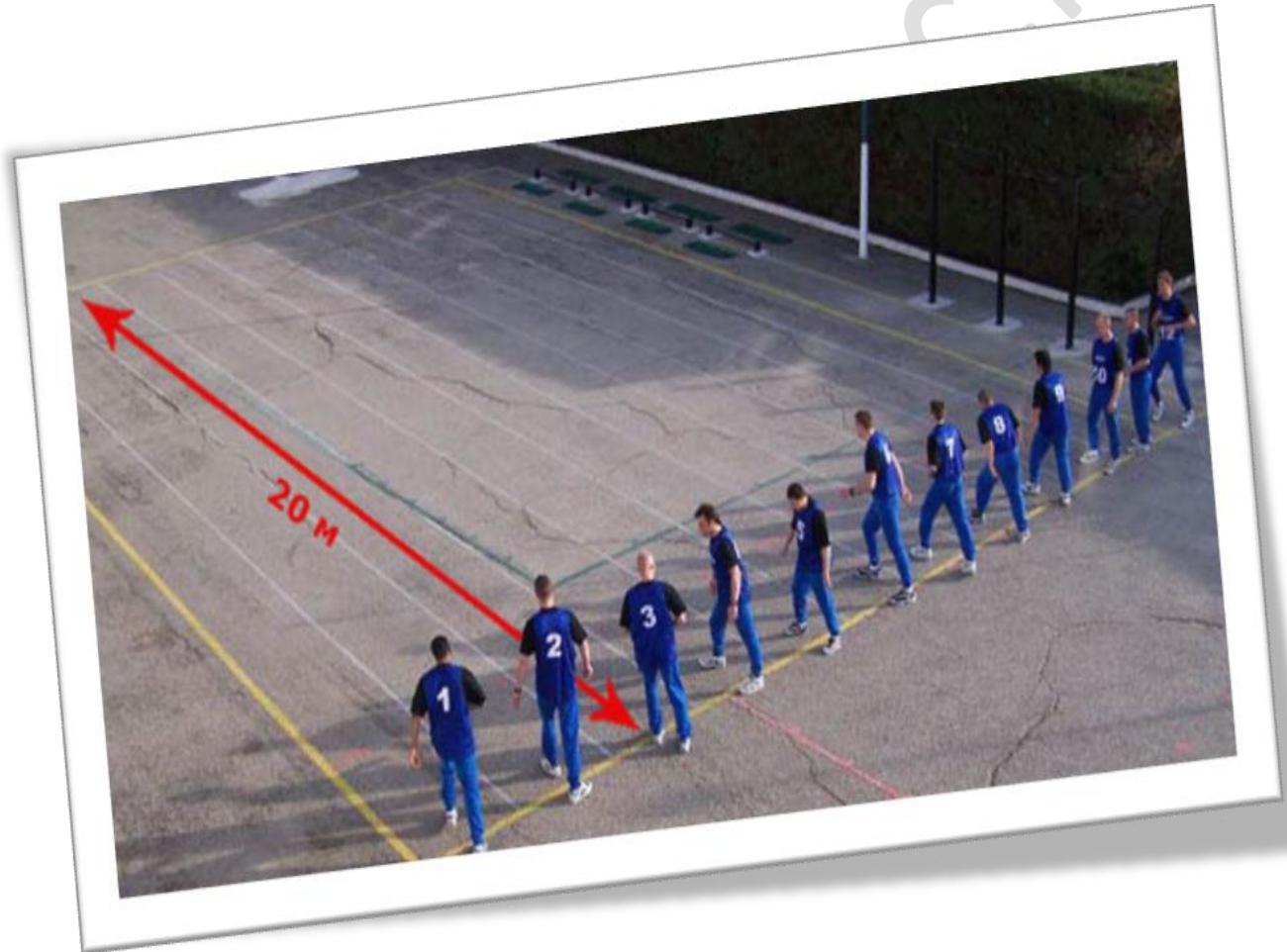


ملف إضافي

ترجمة اختبار الجري التدريجي ذهاب وإياب

20 متر - لوك ليجه Luc léger



تقديم

إن حقل القياس والتقويم في مادة التربية البدنية والرياضة يعرفه زخما من الروايز التي تقيس القدرات والممارات المتعلقة بالمجال الحركي، بشكل دقيق، مثل رانز القفز العمودي

la détente verticale الذي يسمع بقياس قوة الرجلين، و رانز Dickson Ruffier الذي يسمع بقياس قوة اللياقة البدنية la condition physique ، وروايز الجلد أو التحمل Endurance نذكر منها رانز كوبر Test Cooper (الجرى لمدة 12 دقيقة بأقصى جهد ممكن ثم تسجيل المسافة المقطوعة) و رانز الضمايح و الإيابج test navette المعد من طرف لوك ليجي Luc léger جناح التربية البدنية جامعة موندريال، هذا الروايز سنقوم بترجمته من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية بدافع تمتعه بالصلاحية validité مقارنة برانز كوبرحيه يفرض إيقاع الجري ضامبا و إيابا على التلاميذ، وبالتالي قياس إلى حد كبير ما نرتجبه في قياسه، أي قياس حجم الهواء القصوى و السرعة الهوائية القصوى لكل تلميذ.

من المستهدف بهذه الاختبار؟

يمكن انجاز هذا الاختبار في فضاء محدود: ساحة استراحة، ملعب كرة اليد، ملعب كرة السلة... و ينصح به خصوصا في حالة عدم توفر مدار للجري.

يمكن استعمال هذا الروايز بالنسبة للصغار و الكبار على حد سواء ابتداء من سبع سنوات.

ما هي أهداف و حدود الروايز؟

✓ المدفوع: تقدير القوة الهوائية للفرد (PMA)، التي تعبر عن القوة الموافقة للاستهلاك القصوى للأحسجين

(VO₂max) التي يدل إليها الفرد.

انطلاقاً من آخر مرحلة PALIER يصل إليها الفرد يمكن استنتاج القدرة القصوى على استهلاك الأحمال الممكنة. تجدون رفقته الجداول المبينة لهذه النتائج حسب السن.

✓ **المحدود:** تتمثل أساساً في عدم القدرة على برمجة تمارين وتدابير في بعض الأنشطة (الجري السريع وجري المقاومة) انطلاقاً من النتائج الدماغية المحصل عليها في الرايز. وذلك لكون التوقفات التي تتخلل الاختبار تؤثر على صلاحية (validité) ومصداقية السرعة الموائية القصوى (VMA) للفرد. ولمعرفة أكثر دقة لهذه السرعة ينصح باستعمال الاختبار المتدرج للجري على الطبقة.

كيف يتم انجاز الاختبار؟

يتم هذا الاختبار بشكل جماعي. يتم رسم ح طين متوازيين ومتباعدين بمسافة 20 متر. ويتعلق طول الخطين بحدد الأفراد المختبرين. يرجى تخصيص مسافة 1 متر بين كل متسابقين يتم احترامها طيلة الاختبار وبراعي خلو الفضاء الخارجي للخطين من أي عائق أو خطر.

يتطلب الاختبار انجاز أكبر عدد ممكن من عمليات الذهاب والإياب بسرعة تصاعدية. ويتم التحكم في هذه السرعة عن طريق إشارات صوتية يتم بثها عن طريق جهاز مناسب (آلة التسجيل).

يتوجب على المتسابق التواجد على الخط المناسب عند سماع الإشارة الصوتية (ويسمع في هذا الإطار بالتأخر خطوة أو خطوتين أو التقدم بها عن الإشارة الصوتية).

يبتدىء الاختبار بشكل بطيء وتزداد السرعة تدريجياً مع مرور الدقائق.

يتم هذا الاختبار إلى قطع أكبر عدد من المراحل المكونة من دقيقة واحدة، و يمكن للفرد التوقف عندما يصبح غير قادر على مواكبة إيقاع الإشارات الصوتية. يتم الاحتفاظ برقم آخر مرحلة تم الوصول إليها بطريقة صحيحة وفقاً للإشارات الصوتية.

تتعلق مدة الاختبار بالقدرة الموائية لكل متسابق.

وباختصار فالرائد هو اختبار جري يعتمد التدرج إلى الحدود القصوى للفرد، حيث يشمل في البداية ويزداد صعوبة مع مرور الوقت.

ما هي الأدوات الضرورية لإنجاز الاختبار؟

- 1) آلة تسجيل يرجى التحقق من صلاحيتها بحيث تكون كل مرحلة موافقة لدقيقة واحدة. ثانية واحدة من الارتياح تعتبر مقبولة وإذا كان الارتياح يتجاوز ثانية واحدة يتوجب تعيينه المسافة الفاصلة بين الخطيين زيادة أو نقصاناً حسب الجدول رفقته.
- 2) شريط صوتي معد لهذا الاختبار وجدول لاستغلال النتائج (جدول حسب السن والجنس).

كيف يمكن استغلال النتائج؟

يمكن التعرف على القدرة القصوى على استهلاك الأوكسجين $VO_2 MAX$ انطلاقاً من قراءة النتائج على الجدول المناسبة.

الاختبار الجري التدريجي ذهاباً - إياباً 20 متر (لوك ليجيه 1981)

الوقت بالدقائق	شروط ليجيه		مل / دقيقة / $\dot{V}O_2$	د/ثانية	د/دقيقة	ك/ل/دقيقة	المستوى	التوقيت بالدقائق
	المستوى	الأصلية						
0	1		26.2	2.22	133.3	8	1	0
				2.36	141.7	8.5	2	1
1	2		29.2	2.50	150.0	9	3	2
				2.64	158.3	9.5	4	3
2	3		35	2.78	166.7	10	5	4
3	4		37.9	2.92	175.0	10.5	6	5
4	5		40.8	3.06	183.3	11	7	6
5	6		43.7	3.19	191.7	11.5	8	7
6	7		46.6	3.33	200.0	12	9	8
7	8		49.6	3.47	208.3	12.5	10	9
8	9		52.5	3.61	216.7	13	11	10
9	10		55.4	3.75	225.0	13.5	12	11
10	11		58.3	3.89	233.3	14	13	12
11	12		61.2	4.03	241.7	14.5	14	13
12	13		64.1	4.17	250.0	15	15	14
13	14		67.1	4.31	258.3	15.5	16	15
14	15		70	4.44	266.7	16	17	16
15	16		72.9	4.58	275.0	16.5	18	17
16	17		75.8	4.72	283.3	17	19	18
17	18		78.7	4.86	291.7	17.5	20	19
18	19		81.6	5.00	300.0	18	21	20
19	20		84.6	5.14	308.3	18.5	22	21
20	21			5.28	316.7	19	23	22
21	22			5.42	325.0	19.5	24	23
22	23			5.56	333.3	20	25	24

الإطار التطبيقي للرائد

رائد الخدمات والإبادة Test Navette لتلاميذ المستوى الثالثة ثانوي إعدادي (2/3) بمؤسسة الخبالو نيابة ميدلت

الرقم	الإسم والنسب	المستوى
1		04
2		3.5
3		04
4		4.5
5		4
6		3.5
7		3.5
8		5
9		7
10		5
11		7.5
12		3.5
13		4
14		07
15		09
16		9.5
17		10
18		8
19		7.5
20		10
21		09
22		06
23		11
24		9.5

المرحلة الموالية تقوم بتكوين المجموعات حسب القرب من أحد المستويات، أي اعتماد بيداغوجية فارقيه لاحترام قدراته التحمل عند كل تلميذ خلال الحصص التعليمية التعليمية، وكذا تنظيم سير الحصص.

تقسيم المجموعات حسب المستويات

المجموعة	المستوى
المجموعة 1	04
المجموعة 2	06
المجموعة 3	07.5
المجموعة 4	09.5
المجموعة 5	10.5

المستويات حسب السرعة المناسبة

المستوى	palier	السرعة كلم/ساعة
04		10
06		11
07.5		12
09.5		13
10.5		13.5

تخطيط الحصص التدريبية التجريبية

التوتر	نوع الجري	مدة الجري	مدة التعويض	نوع التعويض
80% من السرعة القصوى الهوائية	الجري المستمر	30 دقيقة	10 د	نصف نشيط
85% من السرعة القصوى الهوائية	الجري المستمر	26 د	8 د	نصف نشيط
90% من السرعة القصوى الهوائية	الجري الطويل - الطويل	6 د* 4 مرات	4 د	نشيط
100% من السرعة القصوى الهوائية	الجري الطويل - طويل	4 د* 4 مرات	4 د	نشيط
110% من السرعة القصوى الهوائية	الجري القصير - قصير	15 ثانية* 15 مرة* 4 مرات	15 د	سلبي
			3 د	نشيط
130% من السرعة القصوى الهوائية	الجري القصير - قصير	10 ثوان* 10 مرات*	15 د	سلبي
			3 د	نشيط

طريقة حساب المسافة والسرعة المناهضتين للنسبة المئوية للسرعة الهوائية القصوى المرغوب

فيما:

المجموعة 1: المستوى 04 السرعة الهوائية القصوى تساوي 10 كلو/ساعة

$$10 \cdot 1000 / 3600 = 2.78 \text{ m/sec}$$

2.78 m/s تمثل 100 % من السرعة الهوائية القصوى للمجموعة 1

نقوم بعد ذلك بحساب المسافة التي يجب قطعها بـ 80 % من السرعة الهوائية القصوى

$$2.78 \text{ m/s} \longrightarrow 100\%$$

$$X \text{ m/s} \longrightarrow 80\%$$

$$X = 2.22 \text{ m/sec}$$

$$2.22 \text{ m} \longrightarrow 1 \text{ sec}$$

$$X \text{ m} \longrightarrow 1800 \text{ s (30 min)}$$

$$X = 3996 \text{ metres}$$

إذن خلال هذه الحصة تلاميذ المجموعة 1 سيركضون بشكل مستمر، 4 كيلومترات لمدة 30 دقيقة مع استراحة (تعويض) نهيط لمدة 10 دقائق.

✓ يتو اعتماد نفس الطريقة الحسابية والنسبة لواقبي المجموعات، مع تغيير النسبة المئوية للسرعة الهوائية القصوى

✓ تغليب العمل بالنسبة المئوية العالية، بالنسبة لتلاميذ المجموعات التي سجلت مستويات كبيرة 9

فما فوق، وذلك للتركيز على قوة التحمل Endurance puissance

✓

خلاصة

إن اختبار Luc-Léger 20 متر ضمايم وإيجاب بعد واحد من ضمن الاختبارات البدنية المهمة التي ينبغي على أستاذ التربية البدنية أو أي ممتد بإجراء الاختبارات البدنية أخذه بعين الاعتبار من أجل تشخيص وضعية الانطلاقة التي يتميز بها الشخص المختبر، وذلك من أجل بلورة برنامج تدريبي يتماشى مع قدراته البدنية بحيث يسمح له بتطوير أدائه الرياضي بشكل مناسب. لكن من أجل أخذ صورة كاملة عن قدرات الشخص ومؤهلاته البدنية فإنه من الواجب العمل على تنويع الاختبارات وربطها بالمجال الطبي واستعمال التقنيات الحديثة من أجل مواكبة مستجدات العصر ونقل الممارسة من المواقف إلى المصنبة.