اختبار جري/ مشي 15 دقيقة: Test de 15 minutes de course

- **الرياضات المستهدفة:**

✓ يُمكن استخدامه في الرياضات التي يكون فيها الاستهلاك الاقصى للأكسجين أثناء الجهد عامل رئيسي في الأداء.

✓ يُنصح به لتقويم الرياضات الجماعية والتي تنشط في مستوى ما قبل الممتاز (ما قبل النخبة).

✓ يُنصح به لتقويم أقسام التربية البدنية والرياضية.

- **الفئة المستهدفة:**

هذا الاختبار موجه لأولئك الذين هم غير قادرين أو غير مؤهلين على الجري.

- **الهدف من الاختبار:**

✓ تقدير الحجم الأقصى للأكسجين المستهلك لدى الرياضي.

✓ تحديد قيمة مرجعية للأداء الهوائي.

✓ عند استعمال جهاز قياس النبضات القلبية، يُمكن متابعة تطور النبضات القلبيّة أثناء الجهد.

- **الوسائل المستعملة:**

✓ مسار مسطح للركض (الأمثل استعمال مضمار الجري).

✓ ميقاتي.

✓ مخاريط (أقماع).

✓ جهاز قياس النبضات القلبية (مُستحب).

- **كيفية إجراء الاختبار:**

✓ يجري الرياضي لمدة 15 دقيقة في المضمار (مُقسم إلى مسافات مُحددة حتّى يسهل حسابها).

✓ مع العلم أنّ السير مسموح به.

✓ الهدف هو قطع أكبر مسافة مُمكنة في مدة الاختبار المحددة (15دقيقي).

- **تسجيل النتائج:** يُمكن حساب الحجم الاقصى لاستهلاك الأكسجين باستخدام المعادلات التالية:

✓ **معادلة بالك (BALKE): (الأصلية)**

$$VO_2max = 6,5 + 12,5 \times \text{المسافة المقطوعة (كم)}$$

✓ **معادلة (HORWILL، 1994): (معدّلة)**

$$VO_2max = 0,172 \times [\text{المسافة المقطوعة (م)} \div 15 - 133] + 33,3$$

- **إيجابيات الاختبار:**

✓ بسيط وسهل الإجراء.

✓ يتطلب الحد الأدنى من المعدات.

✓ يُمكن إجراءه لأكثر من رياضي واحد.

✓ يُمكن إجراءه لمجموعات غير متجانسة فيما بينها.

- **سلبيات الاختبار:**

✓ غير دقيق مقارنة بالاختبارات المثلثية.

✓ دقة النتائج تتأثر بدافعيّة المختبر.

✓ نتائج الاختبار تتأثر بتقنيّة الجري.

✓ نتائج الاختبار تتأثر بعمليّة تقسيم الجهد.