

اختبار روكبورت للمشي: Test de marche de ROCKPORT

➤ الرياضات المعنية:

هذا الاختبار غير موجه لفئة معينة (أكبر من 13 سنة) ويسمح بتقويم الرياضي المبتدأ أو العائد للممارسة الرياضية، ومنه فهو يخص المدربين الشخصيين واختصاصيين في مجال إعادة التأهيل الذين يعتمدون عليه كأداة لعملهم.

➤ الفئة المستهدفة:

الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين 13 إلى 69 سنة.

➤ الهدف من الاختبار:

- ✓ تحديد مؤشر مداومة المختبر المبتدأ.
- ✓ تقدير حجم الاستهلاك الأقصى للأكسجين.
- ✓ متابعة تطور النبضات القلبية أثناء جهد متوسط الشدة.

➤ الأدوات المستعملة:

✓ مسار مسطح يساوي 1 ميل (1.6 كيلومتر).

✓ ميقاتي.

✓ جهاز لقياس النبضات القلب.

✓ ميزان طبي.

➤ كيفية الأداء:

✓ على المختبر قطع مسافة 1 ميل (1.6 كيلومتر) بأسرع وقت ممكن (دون جري).

✓ قبل الاختبار مباشرة، يجب أن يتم وزن المختبر بملابس خفيفة إن أمكن.

✓ من المستحسن أخذ النبضات القلبية على طول الاختبار باستعمال جهاز قياس النبضات القلبية.

✓ والتأكيد على قياس النبضات القلبية مباشرة بعد الانتهاء من الاختبار.

✓ تسجيل وقت الاختبار.

➤ طريقة تسجيل النتائج:

تُسجل النتائج باستعمال المعادلة التالية:

$$\text{VO}_2\text{max} = 139,168 - [0,388 \times (\text{العمر (س)})] - [0,077 \times (\text{الباوند})] - [3,265 \times (\text{الوقت المستغرق (د)})] -$$

$$[0,156 \times (\text{النبضات القلبية})] + [6,315 \times (\text{الجنس})].$$

✓ حيث: إذا كان: ذكور (الجنس=1) وإذا كان: إناث (الجنس=0).

✓ تُقارن النتيجة المتحصل عليها مع جدول معايير مُصاحب للاختبار.

➤ إيجابيات الاختبار:

✓ سهل الإجراء، ولا يتطلب الكثير من الأدوات.

✓ لا يُستخدم في الشدة القصوى، وبالتالي لا حاجة إلى معدات طبية محددة، وهو أقل خطورة من بعض اختبارات التحمل القلبية التنفسية الأخرى.

✓ ملائم لفئة عمرية خاصة (تتمتع بمستوى ضعيف من المداومة)، ويأخذ بعين الاعتبار وزن المختبر.

➤ سلبيات الاختبار:

✓ نتيجة الاختبار مشروطة بدافعية المختبر.