

## اختبار فامفال: Test VAM-EVAL

### ➤ الرياضات المعنية:

- ✓ كل رياضات التي تعتمد على الجري بصفة أساسية.
- ✓ كل الرياضات التي تعتمد بصفة رئيسية على النظام الهوائي (الألعاب الجماعية، الرياضات القتالية...).

### ➤ الهدف من الاختبار:

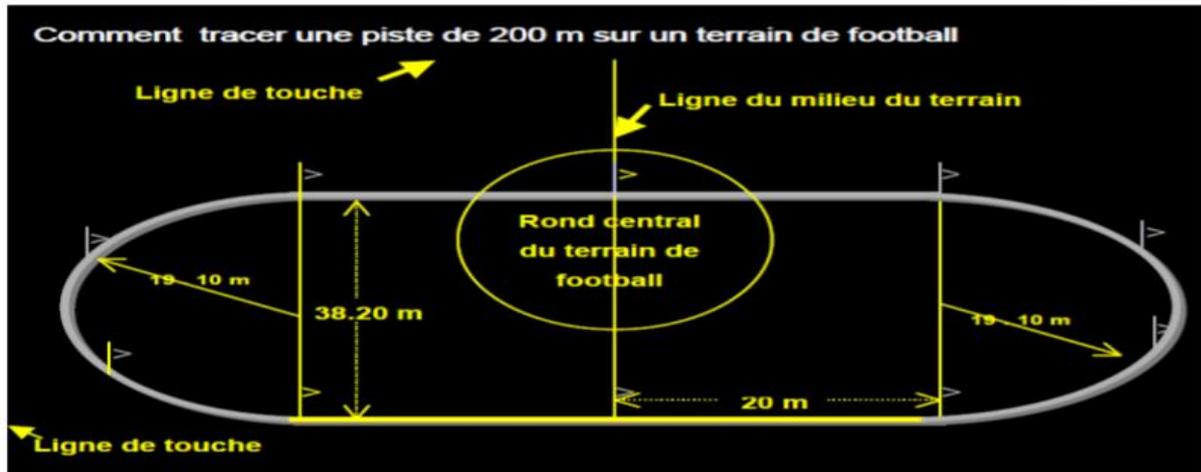
- ✓ تقدير السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين.
- ✓ تقويم المداومة العامة للرياضي.
- ✓ تقدير كفاءة الأداء في فعاليات المسافات الطويلة ونصف الطويلة.
- ✓ تقدير القدرة الهوائية القصوى.
- ✓ متابعة تطور الرياضي في الجانب الهوائي.

### ➤ الأدوات المستعملة:

- ✓ مضمار جري 200 أو 400 م.
- ✓ أقمع.
- ✓ برنامج صوتي خاص بالاختبار.
- ✓ صافرة.
- ✓ بطاقة تقويم.

### ➤ طريقة الإجراء:

- ✓ تقسيم مضمار الجري بأقمع (المسافة بين كل قمعين تساوي 20 متر).
- ✓ الانطلاق بسرعة ابتدائية تقدر بـ 8 كم/سا، ثم تزيد بـ 0.5 كم/سا كل 1 دقيقة.
- ✓ عند عدم بلوغ القمع بـ 2 متر قبل الصافرة لثلاث مرات، يُقصى المختبر، وينتهي الاختبار.



الرسم مأخوذ من موقع [www.sport-performance.com](http://www.sport-performance.com)

### ➤ تسجيل النتيجة:

- ✓ مقارنة النتيجة المتحصل عليها بجدول المعايير الخاص بالاختبار.

➤ إيجابيات الاختبار:

- ✓ سهل الإجراء.
- ✓ يُمكن تطبيقه على أي رياضي.
- ✓ الاختبار الأكثر تطبيقا وفعالية لتقدير السرعة الهوائية القصوى.
- ✓ دقة تقويم الاستهلاك الأقصى للأكسجين.
- ✓ سرعة متدرجة.

➤ سلبيات الاختبار:

- ✓ ليس موجه لتقدير الشدة المتقطعة لبعض الرياضات.
- ✓ نتيجة الاختبار تتأثر بصفة كبيرة بتقنية الجري.