

## Harvard Step Test

## اختبار الخطوة لهارفارد:

### ➤ الرياضات المعنية:

- ✓ سهل الإجراء ومنه يُمكن للجميع القيام به.
- ✓ موجّه خصوصا للرياضيين المبتدئين في كافة التخصصات الرياضية.
- الهدف من هذا الاختبار:
- ✓ تحديد النبضات القلبية الأقرب من الحد الأقصى.
- ✓ تحديد مؤشر اللياقة كي يكون نقطة انطلاق أو نقطة مراقبة ومتابعة للتحضير البدني.
- ✓ السماح بمتابعة صفات الجهاز القلبي الوعائي للرياضي.

### ➤ الأدوات المستعملة:

- ✓ مقعد بارتفاع 45 سم.
- ✓ منظم إيقاع خاص بالاختبار (إن وُجد)؛
- ✓ ميقاتي.

### ➤ كيفية الإجراء:

- ✓ كل 2 ثانية ولمدة 5 دقائق، يصعد المختبر على المقعد، ومن ثمّ ينزل عنه (بمعدل 150 خطوة باتباع رتم متواصل)؛
- ✓ تسجيل النبضات القلبية الأولى بعد 1 دقيقة من انتهاء الاختبار؛
- ✓ تسجيل النبضات القلبية الثانية بعد 2 دقيقة من انتهاء الاختبار؛
- ✓ تسجيل النبضات القلبية الثالثة بعد 3 دقائق من انتهاء الاختبار.

## Harvard step test



### ➤ طريقة تسجيل النتائج:

- ✓ يتم حساب مؤشر اللياقة البدنية باستخدام المعادلة التالية:  
مؤشر اللياقة =  $3000 \div (النبضات القلبية 1 + النبضات القلبية 2 + النبضات القلبية 3)$ .
- ✓ يتم مقارنة مؤشر اللياقة البدنية مع جدول معايير الاختبار.
- ✓ تحليل النتيجة هو بمقارنتها مع نتائج الاختبارات السابقة. ومن المتوقع مع التدريب المناسب أنه بين كل اختبار وآخر أن يشير التحليل إلى حدوث تحسن.

### ➤ إيجابيات الاختبار:

- ✓ يُلاءم خصوصا الرياضيين المبتدئين أو الذين هم غير منخرطين في منافسة.
- ✓ نتيجة الاختبار تعكس المستوى الحقيقي للرياضي.
- ✓ سهل الإجراء.

### ➤ سلبيات الاختبار:

- ✓ معلومات جد عامة بالنسبة للرياضيين المتقدمين والذين ينشطون في المنافسة.