

## اختبار أوروبفيت 2كم مشي: Test de marche de 2Km EUROFIT

### ➤ الرياضات المعنية:

هذا الاختبار غير موجه لفئة ممارسة لنشاط رياضي مُعَيَّن، لكن يسمح بتقويم رياضي مبتدأ، غير قادر على إنجاز اختبار يعتمد على الجري في مُجمِله. يُمكن أن يُمثل هذا الاختبار المرحلة الثانية من تقويم مداومة رياضي مُبتدأ. ومنه فهو يُمثل أداة مُثلَى للمدربين الشخصيين واختصاصيين في مجال إعادة التأهيل.

### ➤ الفئة المستهدفة:

✓ يستهدف أعمار بين 20 إلى 65 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 2 كم.

✓ ميقاتي.

✓ جهاز لقياس النبضات القلب.

✓ ميزان طبي.

### ➤ كيفية الأداء:

✓ على المختبر قطع مسافة 2 كم بأسرع وقت ممكن.

✓ قبل إجراء الاختبار يجب حساب مؤشر الكتلة الجسمية للمُختَبَر وذلك بعد وزنه، لاستعمالها في حساب السرعة الهوائية القصوى.

✓ يتم متابعة النبضات القلبية على طول الاختبار باستعمال جهاز قياس النبضات القلبية (أن أمكن)، لكن يجب التأكيد على أخذها مباشرة بعد الاختبار.

✓ تسجيل وقت الاختبار.

### ➤ طريقة تسجيل النتائج:

تُسجل النتائج باستعمال المعادلة التالية:

✓ بالنسبة للرجال:

$VO_2max = 184,9 - (4,65 \times \text{وقت المشي (ثا)}) - (0,22 \times \text{النبضات القلبية}) - (0,26 \times \text{العمر}) - (1,05 \times \text{مؤشر الكتلة})$ .

✓ بالنسبة للنساء:

$VO_2max = 116,2 - (2,98 \times \text{وقت المشي (ثا)}) - (0,11 \times \text{النبضات القلبية}) - (0,14 \times \text{العمر}) - (0,39 \times \text{مؤشر الكتلة})$ .

### ➤ إيجابيات الاختبار:

✓ سهل الإجراء.

✓ لا يتطلب الكثير من الأدوات.

✓ ملائم لفئة عمرية خاصة (تتمتع بمستوى ضعيف من المداومة).

✓ يأخذ بعين الاعتبار مؤشر كتلة المُختَبَر.

➤ سلبيات الاختبار:

- ✓ بمُجرد تحسن مستوى التدريب، يُصبح الاختبار أكثر سهولة.
- ✓ نتيجة الاختبار مشروطة بدافعية المختبر.

شريط عرض  
عائل