

➤ تعريف الاختبار:

اختبار ميداني مدرج في اختبارات المكوك، مخصص للاعبين الألعاب الجماعية لتقدير أقصى سرعة هوائية مع الأخذ بعين الاعتبار كل من القدرات الهوائية وقدرات الاسترجاع وخصائص بناء عضلات الأطراف السفلية. يتكون الاختبار من فترات جهد لمدة 30 ثانية مع فترات استرجاع لمدة 15 ثانية.

➤ الرياضات المعنية:

- ✓ كل الرياضات التي تعتمد على نمط حركي يتمثل في الجري مع التغيير في اتجاه الجري إما مستمر أو متقطع؛
- ✓ الرياضات الجماعية؛
- ✓ رياضات المضرب...
- ✓ كل الرياضات ذات الاعتماد الأكبر على استثارة النظام الهوائي؛ حتى وإن كان الجري غير أساسي (الملاكمة، الجودو...).

➤ الهدف من هذا الاختبار:

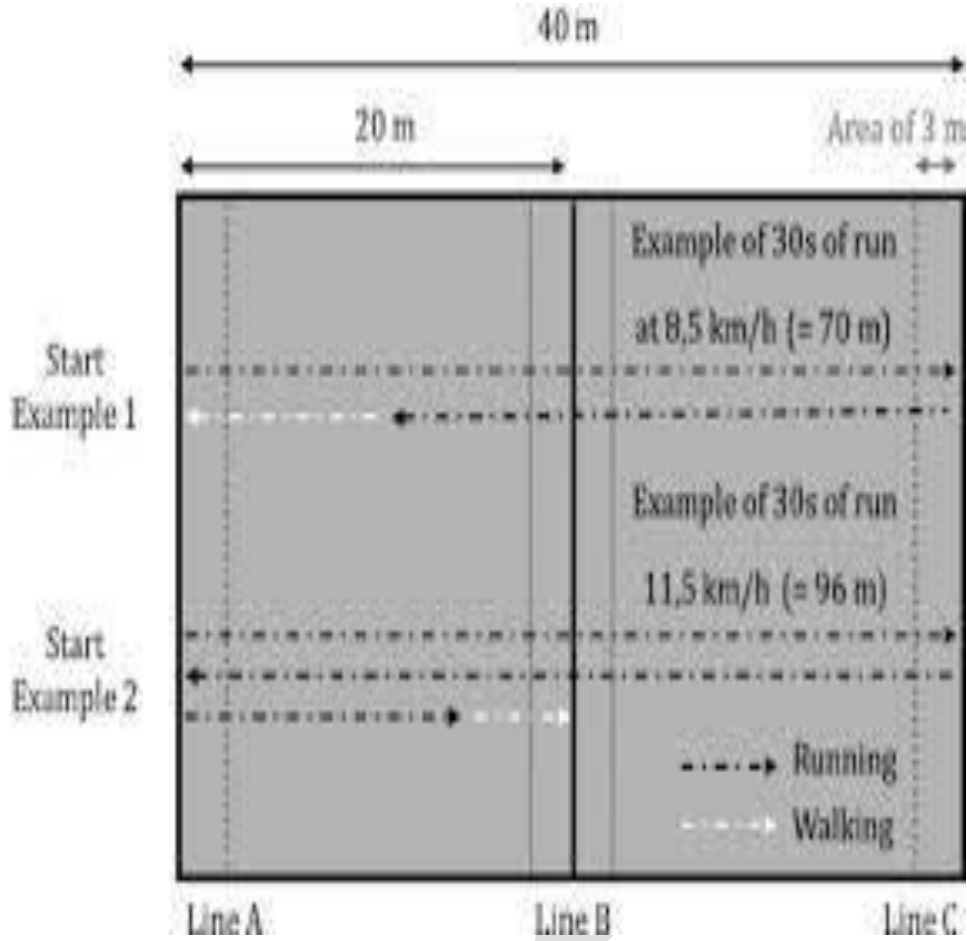
- ✓ تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين مُعبّر عنه بالسرعة الهوائية القصوى (كم/سا) لأداء متكرر ومتقطع بشدة قُصوى وفي وقت جد قصير؛
- ✓ هذا الاختبار يُمكن أن يُوجّه؛ بطريقة غير مباشرة؛ لتقويم صفة الاسترجاع بين الأداءات المتكررة.

➤ الأدوات المستعملة:

- ✓ قارئ سمعي خاص بالاختبار؛
- ✓ أقماع لتحديد مختلف المناطق؛
- ✓ صافرة؛
- ✓ ملعب يكون بطول 50 متر على الأقل.

➤ كيفية إجراء الاختبار:

- ✓ تشكيل مسار الاختبار على مسافة 40م؛
- ✓ يقف اللاعبون في خط الانطلاق، حيث يبعد كل رياضي عن الآخر مسافة 1 م؛
- ✓ يبدأ المختبر بالجري عند سماع الصافرة الأولى مُحددة بسرعة 8 كم/سا، لقطع أكبر مسافة مُمكنة في مدة 30 ثانية (ذهابا وإيابا) على طول مسار الاختبار (40م)؛
- ✓ بعد 30 ثانية من الأداء، يأخذ الرياضي راحة إيجابية (مشي في إتجاه الخط الأقرب إليه) لمدة 15 ثانية؛
- ✓ مدة الجري ومدة الراحة (المتتاليتان) يُشكلان مستوى؛
- ✓ بعد الراحة؛ يستعد المختبر لجري المستوى التالي، حيث تزداد السرعة بـ 0.5 كم/سا في كل مستوى؛
- ✓ ينتهي الاختبار إذا لم يستطع المختبر مجازة الإيقاع المفروض بواسطة القارئ الصوتي الخاص بالاختبار؛
- ✓ يُقصى اللاعب الذي لم يستطع الدخول في المناطق المحددة 3 مرات متتالية؛
- ✓ تُحتسب سرعة آخر مستوى تمّ جريه كاملا، حيث تُؤخذ كسرعة قصوى هوائية متقطعة (VIFT).



➤ تسجيل النتائج:

يتم الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في هذا الاختبار باستخدام الصيغة التالية:

$$VO2max (30-15IFT) = 28.3 - 2.15G - 0.741A - 0.0357P + 0.0586A \times VIFT + 1.03 \times VIFT$$

حيث أن:

- ✓ G: يمثل الجنس (1 للذكور، 2 للإناث)
- ✓ A: يمثل العمر
- ✓ P: يمثل الوزن
- ✓ VIFT: يُمثل السرعة الهوائية القصوى المتقطعة (المتحصل عليهما من اختبار 15-30 المتقطع للياقة البدنية).
- إيجابيات الاختبار:
- ✓ يُمثل مقارنة فردية لتقويم الرياضيين أثناء الموسم الرياضي؛
- ✓ يسمح بتقويم خاص بالصفات (التي تمّ العمل عليها/ تطويرها) في الرياضات ذات الشكل المتقطع والمتكرر.
- سلبيات الاختبار:
- ✓ لا يُمكن عزل وفصل نقاط القوة والضعف (مساهمة النظام اللاهوائي، الصفات الحس-حركية...).