

➤ الرياضات المعنية:

✓ رياضات المضرب؛

✓ الرياضات الجماعية.

➤ الهدف من الاختبار:

✓ تقدير السعة اللاهوائية اللبئية.

➤ الأدوات المستعملة:

✓ ملعب مسطح بطول 25م؛

✓ أقماع؛

✓ ميقاتي؛

✓ شريط قياس متري؛

✓ في حالة أخذ عيّنات من الدم؛ يجب حضور ممرض أو طبيب وجهاز لقياس درجة حموضة الدم)؛

✓ جهاز قياس النبضات القلبية (اختياري).

➤ طريقة الأداء:

✓ تحديد مسافة الجري 20م بقمعين؛

✓ يقوم المختبر بأكبر عدد ممكن من مرات الذهاب والإياب في زمن قدره 1 دقيقة، مع أخذ راحة لمدة 1 دقيقة؛

✓ ثم يُعيد نفس العمل لـ 4 مرات (عدد محاولات الاختبار الكلية هي 5 مرات)، وبشدة قُصوى.

➤ تسجيل النتائج:

✓ يتم تقدير الأداء بحساب المسافة الكلية المقطوعة في 5 محاولات.

➤ إيجابيات الاختبار:

✓ يُمكن أن يُعتبر كتمرين جيد لإثارة النظام الطاقوي اللبئي في حصة تدريبية؛

✓ يسمح باختبار مجموعة كبيرة من الرياضيين؛

✓ يأخذ بعين الاعتبار أوقات عمل وأوقات راحة طويلة؛

✓ سهل التنفيذ.

➤ سلبيات الاختبار:

✓ القدرة الهوائية حاضرة بقوة في هذا النوع من النشاطات.