

## اختبار كوبر: Test Cooper

- الرياضات المعنية:
- ✓ كل رياضات المداومة:
- ✓ كما يجب الإشارة إلى أنه يُمكن لاختبار بالك أن يكون ملائماً ومُكيفاً للكبار العائدين للنشاط البدني، وكذلك للمبتدئين للنشاط البدني.
- الغرض من الاختبار:
- ✓ قياس مستوى اللياقة البدنية للفرد.
- ✓ قياس القدرة الهوائية:
- ✓ حساب الاستهلاك الأقصى للأكسجين.
- الأدوات المستعملة:
- ✓ مضمار جري 400م، أو أي مساحة جري مستوية وخالية من العوائق؛
- ✓ شريط قياس؛
- ✓ أقماع؛
- ✓ ميقاتي؛
- ✓ جهاز قياس النبضات القلبية.
- كيف يتم إجراء الاختبار:
- ✓ قبل بداية الاختبار، يجب إعداد مساحة ومسافة الجري بالأقماع لتسهيل عملية حساب مسافة الجري؛
- ✓ عملية الإحماء؛
- ✓ إعطاء المختبرين فكرة عن كيفية أداء الاختبار وحساب مسافة الجري؛
- ✓ إعطاء المختبرين تعليمات حول توزيع الجهد على زمن الجري (عدم الجري بشكل سريع في بداية الاختبار، وأنه يجوز للمختبر المثني) مع عدم جواز الانسحاب من الاختبار؛
- ✓ الاستعانة بمحكمين مساعدين؛
- ✓ عند الإشارة ينطلق المختبر، مع تسجيل عدد لفات كل مختبر؛
- ✓ تشجيع المختبرين على الاستمرار في أداء الاختبار؛
- ✓ تبليغ المختبرين عن الزمن المتبقي من الاختبار على مدار السباق؛
- ✓ عند إنتهاء وقت الاختبار؛ تُعطى إشارة التوقف، ويجب أن يتوقف كل مختبر في مكن توقف الاختبار لغاية حساب المسافة المتبقية من الدورة الأخيرة من الاختبار.
- تسجيل النتائج:
- ✓ تُحسب المسافة المقطوعة خلال مدة الاختبار؛
- يتم حساب الاستهلاك الأقصى للأكسجين بتطبيق المعادلة التالية: (Reiss, Prévost, 2013)

$$VO_{2max} = (\text{المسافة المقطوعة} - 504,9) \div 44,73$$

حيث المسافة المقطوعة بالمتر.

✓ كما يُمكن مقارنة النتيجة المتحصل عليها مع جدول المعايير الخاص بالاختبار.

- إيجابيات الاختبار:
- ✓ يُمكن تطبيقه على عدد كبير من الأفراد.
- ✓ سهل التطبيق
- سلبيات الاختبار:
- ✓ اختبار مُجهد.
- ✓ غير منصح به للأفراد الذين يُعانون من مشاكل صحية (مشاكل تنفسية)، و المبتدئين.

شريط عرض