**اختبار قياس معدل ضربات القلب :**

**معدل ضربات القلب** :ـ عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة ، وهو أهم مؤشر بالنسبة للرياضيين كونه سهل القياس ولا يحتاج الى أجهزة ، ويبلغ معدل ضربات القلب من ( 60 \_85 ) ضربه / دقيقة عند الانسان الاعتيادي في وقت الراحة ، وإذا زاد عن ( 85 ) ضربة / دقيقه معناه سرعة عدد ضربات القلب وإذا قل عن ( 60 ) ضربة / دقيقة معناه إنخفاض في عدد ضربات القلب .

ويتميز نبض الاطفال بالسرعه ويبلغ أكثر من ( 100 ) ضربة / دقيقة وذلك لان الطفل قلبه صغير ونشاطه الحركي كبير والتمثيل الغذائي عالٍ ، كذلك كبار السن أيضاً يكون نبضهم سريع لان كبار السن قلبهم عاجز بأن يوصل كمية كبيرة من الدم الى الجسم ويكون عرضه للامراض ( عجز القلب ، تصلب الشرايين ) .

ويتميز الرياضيون بأنهم ذو معدل نبضي واطيء ويحصل ذلك بسبب كبر الزيادة الحاصلة لحجم القلب والتجاويف القلبية ، والناتج القلبي والتدريب الهوائي المستمر من خلال الممارسة للرياضة .

**كيفية قياس ضربات القلب :**

في حالة الراحة يمكن معرفة سرعة الضربات من خلال جس الضربة في منطقة الرسغ على موقع الشراين الكعبري Radial Artery او في المنطقة الواقعة امام الاذن عل موقع الشريان الصدغي Temporal Artery او في منطقة الرقبة على موقع الشريان السباتي Caratid Artery وافضل وقت لتحديد ضربات القلب في حالة الراحة هو قبل النهوض من الفراش في الصباح ، ويجب ان تحسب الضربات لمدة 15 ثانية ثم يضرب العدد ×4 ، ومن اجل دقة حساب معدل معدل القلب فأن الزمن يجب ان يبدء في ثاني نبضة ، والسبب في ذلك هو ان معدل نبض القلب يؤخذ بالزمن بين ضربتين متعاقبة او اكثر لذلك ولاجل العد الدقيق فأن اول ضربة من جس الضربات يجب ان لا تحتسب .

**ملاحظة مهمة**

يتم أستخراج الحد الأقصى لضربات القلب عن طريق المعادلة التالية :-

**الحد الاقصى لضربات القلب = 220 ـ عمر الرياضي**

فأذا كان عمر الرياضي هو 20 عاماً يكون :-

الحد الأقصى لضربات القلب = 220 – 20 = 200

معناه هنا الحد الاقصى لضربات القلب 200 اذن الشدة 100%

فأذا كانت الشده التي يتدرب بها الرياضي الذي عمره 20 عاماً 80% يكون الحد الأقصى لضربات القلب = 160 ضربة /د