



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السداسي الأول

التخصص: تحضير بدني رياضي

المستوى: السنة الأولى ماستر

مدة الإختبار: 01 ساعة ونصف

التاريخ: الخميس 16 جانفي 2025

امتحان السداسي الأول في مقياس الاختبارات والقياس الرياضي

التمرين الأول: (12 نقطة)

أجب بشكل مباشر، دقيق ومختصر على الأسئلة التالية:

- ماذا نقصد بالاختبارات البدنية؟
- ماذا نقصد بالقياس الانثروبومتري؟
- ماهو مصدر الطاقة في اختبارات القدرة اللاهوائية اللاحمضية؟
- لماذا لا يمكن اعتبار مؤشر كتلة الجسم BMI مؤشرا مهما لنسبة الدهون في الجسم؟
- لماذا يعتبر استخدام أداة Skinfold لقياس دهون الجسم أفضل من الميزان الالكتروني؟
- ماذا يقيس اختبار Gacon 45-15؟
- ماهي عيوب اختبار جري 20 متر ذهاب-إياب (Navette)؟
- لماذا يمكن اعتبار اختبار IFT 45-15 أنه اختبار شامل للياقة البدنية في الرياضات الجماعية؟
- مالذي يستفيد منه المحضر البدني من إجراء اختبار متقطع للقدرات الهوائية في مرحلة التحضير البدني؟
- ماهي المؤشرات التي يمكن استخراجها من اختبارات تكرار الجري السريع (RSA)؟
- متى يمكن تطبيق اختبار تكرار الجري السريع خلال الموسم الرياضي؟
- كيف نقيس الاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO_{2max}) بشكل مباشر؟

التمرين الثاني: (08 نقاط)

يعتبر إختبار IFT 30-15 أحد الاختبارات الأكثر استخداما في الالونة الأخيرة خاصة في الرياضات الجماعية

- قدم بروتوكول هذا الاختبار.

بالتوفيق للجميع

أستاذ المادة: د. كسوري أسامة

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول في مقياس الاختبارات والقياس الرياضي

التمرين الأول: (12 نقطة)

الإجابة بشكل مباشر، دقيق ومختصر على الأسئلة:

- الاختبارات البدنية: هي عبارة عن مجهود بدني يهدف إلى قياس الجانب البدني (كالقوة و السرعة والمداومة إلخ)، وبالتالي معرفة الحالة البدنية للرياضي. **1 ن**
- القياس الأنثروبومتري: يشتق مصطلح الأنثروبومتري من كلمتين كلمة أنثروبومتري مشتقة من مقطعين باللغة الاغريقية هما Anthroपो معناها الانسان و Metry وتعني القياس، ومن هذا يتضح ان الأنثروبومتري يعني قياس جسم الانسان وأجزائه المختلفة، حيث يتم في المجال الرياضي قياس الوزن، الأطوال، العروض، مؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهون نظرا لأهميتها الكبيرة في الأداء الرياضي. **1 ن**
- مصدر الطاقة في اختبارات القدرة اللاهوائية اللاحمضية: ATP-CP **1 ن**
- لا يمكن اعتبار مؤشر كتلة الجسم BMI مؤشرا مهما لنسبة الدهون في الجسم فزيادة كتلة العضلات لطول وعمر معينين ستؤدي إلى زيادة مؤشر كتلة الجسم لديهم، على الرغم من أن لديهم نسبة منخفضة جدًا من إجمالي الدهون في الجسم. **1 ن**
- يعتبر استخدام أداة Skinfold لقياس دهون الجسم أفضل من الميزان الإلكتروني لأن أداة Skinfold تقيس الدهون من خلال ثنايا الجلد، وهي لا تتأثر بالتقلبات اليومية كالأكل والنشاط الرياضي وغيرها، مثل ماهو الحال في الميزان الإلكتروني. **1 ن**
- يقيس اختبار Gacon 45-15 السرعة الهوائية القصوى المتقطعة. **1 ن**
- عيوب اختبار جري 20 متر ذهاب-إياب (Navette) هي عيوب نفسية تتمثل في الملل، عيوب فسيولوجية تتمثل في التعب خلال تغييرات الاتجاه، وعيوب بيوميكانيكية تتمثل في تغيير الحركة وتضييع الوقت خلال تغييرات الاتجاه. **1 ن**
- يمكن اعتبار اختبار IFT 30-15 أنه اختبار شامل للياقة البدنية في الرياضات الجماعية لأنه يقيس القدرات الهوائية واللاهوائية، قدرات تغيير الاتجاه والقدرة على الاسترجاع بين المجهودات المتقطعة. **1 ن**
- يستفيد المحضر البدني من إجراء اختبار متقطع للقدرات الهوائية في مرحلة التحضير البدني من خلال التخطيط للبرنامج التدريبي ومعرفة شدة التدريب المستخدمة. **1 ن**
- المؤشرات التي يمكن استخراجها من اختبارات تكرار الجري السريع (RSA): أفضل تكرار، متوسط الأداء و مؤشر التعب. **1 ن**
- يكمن تطبيق اختبار تكرار الجري السريع خلال الموسم الرياضي في مرحلة التحضير البدني الخاص وفي مرحلة المنافسة. **1 ن**
- نقيس الاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO_{2max}) بشكل مباشر من خلال اختبارات مخبرية ذات حمل ثابت أو متدرج، مستمر أو متقطع، في البساط المتحرك أو الدراجة الأرجومترية. **1 ن**

التمرين الثاني: (08 نقاط)

- يعتبر اختبار IFT 30-15 أحد الاختبارات الأكثر استخداما في الاونة الأخيرة خاصة في الرياضات الجماعية
- تقديم بروتوكول هذا الاختبار:

- الهدف من الاختبار 1 ن
- الأدوات المستخدمة 1 ن
- كيفية تنفيذ الاختبار 3 ن
- حساب النتيجة 1 ن
- الشكل 2 ن