



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الساداسي الأول

التخصص: تحضير بدني رياضي

المستوى: السنة الأولى ماستر

مدة الإختبار: 01 ساعة ونصف

التاريخ: الخميس 16 جانفي 2025

امتحان الساداسي الأول في مقياس الاختبارات والقياس الرياضي

التمرين الأول: (12 نقطة)

أجب بشكل مباشر، دقيق ومحضر على الأسئلة التالية:

- ماذا نقصد بالاختبارات البدنية؟
- ماذا نقصد بالقياس الانثروبومترى؟
- ما هو مصدر الطاقة في اختبارات القدرة اللاهوارية اللاحمسية؟
- لماذا لا يمكن اعتبار مؤشر كتلة الجسم BMI مؤشراً مهماً لنسبة الدهون في الجسم؟
- لماذا يعتبر استخدام أداة Skinfold لقياس دهون الجسم أفضل من الميزان الإلكتروني؟
- ماذا يقيس اختبار 45-15 Gacon؟
- ماهي عيوب اختبار جري 20 متر ذهب-إياب (Navette)
- لماذا يمكن اعتبار اختبار 45-15 IFT أنه اختبار شامل للياقة البدنية في الرياضات الجماعية؟
- مالذي يستفيده المحضر البدنى من إجراء اختبار متقطع للقدرات الهوائية في مرحلة التحضير البدنى؟
- ماهي المؤشرات التي يمكن استخراجها من اختبارات تكرار الجري السريع (RSA)؟
- متى يمكن تطبيق اختبار تكرار الجري السريع خلال الموسم الرياضي؟
- كيف تقيس الاستهلاك الأقصى للأكسجين ($VO_{2\max}$) بشكل مباشر؟

التمرين الثاني: (08 نقاط)

يعتبر اختبار 15-30 IFT أحد الاختبارات الأكثر استخداماً في الونة الأخيرة خاصة في الرياضات الجماعية

- قدم بروتوكول هذا الاختبار.

بالتوفيق للجميع

أستاذ المادة: د. كسورى أسامة

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول في مقاييس الاختبارات والقياس الرياضي

التمرين الأول: (12 نقطة)

الإجابة بشكل مباشر، دقيق ومحصر على الأسئلة:

الاختبارات البدنية: هي عبارة عن مجهود بدني يهدف إلى قياس الجانب البدني (القدرة و السرعة والمداومة إلخ)، وبالتالي معرفة الحالة البدنية للرياضي.

القياس الأنثروبومترى: يشتق مصطلح الأنثروبومترى من كلمتين كلمة Anthro بمعنىAnthropo وتعنى الإنسان و مترى Metry الاغريقية هما متر، ومن هذا يتضح ان الأنثروبومترى يعني قياس جسم الإنسان وأجزاءه المختلفة، حيث يتم في المجال الرياضي قياس الوزن، الأطوال، العروض، مؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهون نظرا لأهميتها الكبيرة في الأداء الرياضي.

مصدر الطاقة في اختبارات القدرة الالهواية الاحمضية: ATP-CP

لا يمكن اعتبار مؤشر كتلة الجسم BMI مؤشراً مهماً لنسبة الدهون في الجسم فزيادة كتلة العضلات لطول وعمر معينين ستؤدي إلى زيادة مؤشر كتلة الجسم لديهم، على الرغم من أن لديهم نسبة منخفضة جداً من إجمالي الدهون في الجسم.

يعتبر استخدام أداة Skinfold لقياس دهون الجسم أفضل من الميزان الإلكتروني لأن أداة Skinfold تقيس الدهون من خلال ثنياً الجلد، وهي لا تتأثر بالنقلبات اليومية كالأكل والنشاط الرياضي وغيرها، مثل ما هو الحال في الميزان الإلكتروني.

يقيس اختبار 45-15 Gacon السرعة الهوائية القصوى المتقطعة.

عيوب اختبار جري 20 متر ذهاب-إياب (Navette) هي عيوب نفسية تتمثل في الملل، عيوب فسيزيولوجية تتمثل في التعب خلال تغييرات الاتجاه، وعيوب بيوميكانيكية تتمثل في تغيير الحركة وتضييع الوقت خلال تغييرات الاتجاه.

يمكن اعتبار اختبار 15-30 IFT أنه اختبار شامل للياقة البدنية في الرياضات الجماعية لأنه يقيس القدرات الهوائية والالهواية، قدرات تغيير الاتجاه والقدرة على الاسترجاع بين المجهودات المتقطعة.

يستفيد المحضر البدني من إجراء إختبار متقطع للقدرات الهوائية في مرحلة التحضير البدني من خلال التخطيط للبرنامج التدريسي ومعرفة شدة التدريب المستخدمة.

المؤشرات التي يمكن استخراجها من اختبارات تكرار الجري السريع (RSA): أفضل تكرار، متوسط الأداء ومؤشر التعب.

يمكن تطبيق اختبار تكرار الجري السريع خلال الموسم الرياضي في مرحلة التحضير البدني الخاص وفي مرحلة المنافسة.

تقيس الاستهلاك الأقصى للأكسجين ($VO_{2\max}$) بشكل مباشر من خلال اختبارات مخبرية ذات حمل ثابت أو متدرج، مستمر أو متقطع، في البساط المتحرك أو الدراجة الأرجومترية.

التمرين الثاني: (08 نقاط)

يعتبر إختبار 15-30 IFT أحد الاختبارات الأكثر استخداماً في الأونة الأخيرة خاصة في الرياضات الجماعية

- تقديم بروتوكول هذا الاختبار:

- الهدف من الاختبار
- الأدوات المستخدمة
- كيفية تنفيذ الاختبار
- حساب النتيجة
- الشكل