

جامعة محمد خيضر – بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الإجابة النموذجية

إعادة النظر يوم الخميس 2024/05/30 بالقاعة 03 الساعة 10.00

السؤال الأول: 6 ن

ثلاث اختبارات ميدانية و أخرى مخبرية مع الشرح.

1- الميدانية: \* اختبار سرعة 30 م \* اختبار cooper \* اختبار v m a  
cazorla. \_\_\_\_\_ 3ن

2- المخبرية: هو نمط من الاختبارات تتطلب تطبيقها استخدام أجهزه ضخمة معقده التركيب و يختلف هذا النمط عن النمطين السابقين يستلزم القيام بإجراءات ضبط دقيقه لبعض المتغيرات الداخلية مثل درجة الحرارة و الدافعيه أثناء الأداء تلك الإجراءات لاتتم فقط في أثناء الأداء و إنما قبل أداء الاختبار أيضا فقد أظهرت الدراسات والبحوث العلمية أن نتائج الاختبارات المعملية ممكن أن تتأثر بالوجبات الغذائية و التدخين و تعاطي بعض المشروبات كالكهوه و الشاي وغيرها مما يستلزم ضرورة ضبط مثل هذه المتغيرات.

\* اختبار vo2 max "Le vélo ergonomique " \* القدرة اللاهوائية علي السير المتحرك  
\* اختبارات الجهاز التنفسي مثل السعه الحيوية و سعه الشهيق و حجوم هواء التنفس

\_\_\_\_\_ 3ن

السؤال الثاني: 6ن

- مؤشر التعب : test RAST

\_\_\_\_\_ 3ن

- اللياقة القلبية: test HARVERD \_\_\_\_\_ 3 ن

السؤال الثالث: 8 ن

- القدرة اللاهوائية : test RAST \* 6 35m \_\_\_\_\_ 4ن

- السعة اللاهوائية: \* 6 navette australien 30s/35m \_\_\_\_\_ 4ن

جامعة محمد خيضر – بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

امتحان السداسي الثاني في مقياس : الاختبار و القياس الرياضي	
المستوى : أولى ماستر	التخصص: تدريب ر + تربية ح
السنة الجامعية 2024/2023	
التاريخ: 2024/05/23 التوقيت: 08:00 – 09:30	

السؤال الأول: 6 ن

- أذكر ثلاث اختبارات ميدانية و أخرى مخبرية مع الشرح ؟

السؤال الثاني: 6ن

- ماهو مؤشر التعب و اللياقة القلبية ( سرعة استشفاء القلب) عند الرياضيين ؟  
و كيف يمكن حسابهما؟

السؤال الثالث: 8ن

- حسب ما درست أذكر الاختبارات الميدانية لحساب القدرة اللاهوائية و السعة اللاهوائية عند الرياضيين ؟. اشرحهما بوضوح؟