المعهد	**علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**
المستوى	**أولى ماستر (تدريب رياضي)**
المقياس	**المقاييس والاختبارات الرياضية**
الامتحان	**السداسي الثاني**
التاريخ	**23- 05- 2023**

الإجابة النموذجية:

1- أهمية قياسات المحيطات (محيط الساق، الأرداف، والوسط) مجتمعة: (3ن)

يمكن توظيف نتيجة قياس محيط الوسط منسوبا إلى محيط الساق أو محيط الردفين كمؤشر يُبيّن درجة توزيع الأنسجة الدهنية في الجسم.

2- اختبار سارجنت هو اختبار غير مباشر، لأنّه يتطلب إدخال النتائج المتحصل عليها (الارتفاع بالسنتيمتر) في معادلة حتى نحصل على الهدف منه وهو تقويم قدرة الأطراف السفلية (القدرة بالواط). **(1ن، 1ن)**

3- الطريقة البلغارية: (2ن، 2ن)

تتمثل في تعاقب تدريب حمولة ثقيلة بحمولة خفيفة، وتُسمى أيضا بطريقة المفارقة أو التضاد (Cometti, 1988) وهي تسمح باستخدام وتحفيز عصبي وكذلك عمل الكتلة العضلية، وأنّ التغيير المستمر في الحمولة المطبقة يعمل على إحداث مجموعة تكيفات عضلية.

مثال: 2 تكرارات عند 70 % و2 تكرارات عند 50% ثمّ 2 تكرارات عند 70 % و2 تكرارات عند 50%.

4- إسم الأداة: الأداة التي بواسطتها يتم تحديد زوايا ثني الركبة بدقة هي مقياس الجونيوميتر. **(2ن)**

5- سُمِيَ الاختبار المكوكي للرشاقة بهذا الاسم مع أنّه موجه لتقويم السعة اللاهوائية اللاحمضية للرياضي لأنّه أثناء إجرائه هناك تغيير في اتجاه الجري؛ وكل تغيير في اتجاه الجري يُعطينا مؤشر ودلالة على صفة الرشاقة. **(4ن)**

6- تعتمد دقة نتائج الاختبار على قدرة المختبَر في رمي واستقبال الكرة لأنّ المختبَر الذي له خبرة في هذا الاختبار يُطوِر تقنيات رمي واستقبال الكرة الأكثر فعالية. **(2ن)**

7- اختبـــار الكرسي: اختبار كيلي: Test de la chaise (3ن)

- **الرياضات المعنية:**

✓ يُعتبر هذا الاختبار كتقويم أولي لتحمل القوة أكثر منه اختبار وظيفي، وذلك بحسب الهدف المسطر من طرف المختبِر، وعله يُمكن أن يُستعمل في ظروف مختلفة ولفئات مختلفة وفي رياضات مختلفة.

- **الغرض من الاختبار:**

✓ تقويم تحمل القوة الإيزومترية للأطراف السفلى للرياضي؛

- ✓ مقارنة تحمل القوة بين الرجل اليُمنى والرجل اليُسرى.

➢ **الأدوات المستعملة:**

- ✓ جدار مستو وأملس لسند الظهر، أحذية رياضية ضد الانزلاق، ميقاتي.

➢ **ملاحظة:** يجب على الرياضي أن يُتقن تنفيذ (تقنية) الاختبار جيدا

➢ **كيفية الإنجاز:** للاختبار شكلين:

- ✓ **الشكل الأول:** وضع أسفل القدمين على الأرض بالكامل، وهو يُستعمل كثيرا في اختبار القبول في الحماية المدنية. يقوم الرياضي بوضع الظهر على الجدار، ويتخذ الرياضي وضعية الكرسي، حيث يُشكل الجذع مع الفخذ، والفخذ مع الساق، والساق مع الكاحل زاوية قائمة 90°، وتكون القدمان مفتوحتين بمستوى عرض الكتفين، واليدين مطلقتان للأسفل، ولا يتم وضعهما على الفخذين، وعند الإشارة يبدأ الميقاتي بالعمل، والرياضي يُحاول المحافظة على وضعية الكرسي لأطول مدة ممكنة، ويتوقف عندما يتعذر على الرياضي الحفاظ على الوضعية.
- ✓ **الشكل الثاني:** العمل يكون برجل واحدة، وعند الإشارة يبدأ الميقاتي بالعمل عندما يقوم الرياضي برفع إحدى القدمين عن الأرض، ويتوقف عندما يتعذر على الرياضي الحفاظ على الوضعية، أو يضع قدمه على الأرض.
- ✓ بعدها يأخذ الرياضي 4 دقائق راحة، وبعدها يُجري الاختبار على الرجل الأخرى، وبنفس الطريقة.

➢ **كيفية التسجيل:**

- ✓ يتم تسجيل نتائج الاختبار، ويتم تحليلها وتفسيرها بالرجوع إلى جدول المعايير، ومقارنة الرجل اليُمنى والرجل اليُسرى.

➢ **ايجابيات الاختبار:**

- ✓ من السهل تنفيذه؛
- ✓ يُوفر معلومات عن توازن الأطراف السفلى للرياضي (الجهة اليُمنى والجهة اليسرى).

➢ **سلبيات الاختبار:**

- ✓ اختبار ثابت (ستاتيكي) ولا يُعن بالحركة الديناميكية؛
- ✓ يُمكن للرياضيين التكيف بشكل خاص مع هذا الاختبار بمرور الوقت، دون تحسن ملحوظ في أدائهم (للأطراف السفلى).