

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -
السنة الجامعية: 2025/2024
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: السنة الأولى ماستر
اختصاص: تدريب وتحضير بدني
المقياس: محددات تنمية الصفات البدنية
المدة: 1 سا30د
امتحان السداسي الثاني

السؤال الأول:.....ن4

- ماهو الفرق بين حامض اللاكتيك و اللاكتات؟

السؤال الثاني:.....ن6

- احسب حسب اختبار Brixl السرعة الهوائية القصوى لرياضي قطع مسافة 1417م في مدة الاختبار؟

- احسب مسافات التدريب المتقطع للسرعة الهوائية القصوى حسب الشدة المطلوبة ومدة العمل لهذا الرياضي؟

| VMA | "30 -"30 | "15 -"15 |
|------------|----------|----------|
| | 100% | 105% |
| km/h |m |m |

السؤال الثالث:.....ن5 - حدد مفهوم

(Q.R.) وكيف يتم حسابه ؟

- ماهو المصدر الطاقوي تبعا لنتائج (Q.R.) التالية؟

▶ QR= 1

▶ QR=0.71

▶ QR= 0.79

السؤال الرابع:.....ن5

- ما الفرق بين التدريب المتقطع والتدريب الفترتي ؟

- أذكر اجابيات وسلبيات التدريب المتقطع؟

بالتوفيق

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -
السنة الجامعية: 2025/2024
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: السنة الأولى ماستر
اختصاص: تدريب وتحضير بدني
المقياس: محددات تنمية الصفات البدنية
الاجابة النموذجية لامتحان السداسي الثاني

الاجابة على السؤال الأول:.....ن4

الفرق بين حامض اللاكتيك و اللاكتات: -

يمكن التتويه على أن هناك فارق كبير بين حامض اللاكتيك و بين اللاكتات حيث يستخدم المصطلحين دائما على أنهما مصطلحين بمعنى واحد ولكن يجب معرفة أن هناك فارق بين

المصطلحين حيث أن حامض اللاكتيك هو نتاج نهائي للجلوكزة اللاهوائية و الذي ينفصل بسرعة ليخرج الهيدروجين (H⁺) و المادة الباقية تتحد مع أملاح الصوديوم أو البوتاسيوم ليتكون ملح يسمى اللاكتات و هي المادة التي يتم قياس تركيزها في الدم و ليس حمض اللاكتيك .

الاجابة على السؤال الثاني:.....ن6

- احسب حسب اختبار Brix السرعة الهوائية القصوى لرياضي قطع مسافة 1417م في مدة الاختبار؟

$$VMA = 1417 * 0.012 = 17.004 \text{ k/h}$$

- أحسب مسافات التدريب المتقطع للسرعة الهوائية القصوى حسب الشدة المطلوبة ومدة العمل لهذا الرياضي؟

| | | |
|---------|-------|-------|
| VMA | 30-30 | 15-15 |
| | 100% | 105% |
| 17 km/h | m 141 | m 74 |

الاجابة على السؤال الثالث:.....ن5

QR- (Quotient respiratoire) الحاصل التنفسي:

► (Q.R.)= C02 / O2.

- المصدر الطاقوي تبعا لنتائج (Q.R.):

- QR= 1 (كاربوهيدرات) Le glucose
- QR=0.71 (الدهون) Les lipides
- QR= 0.79 (البروتينات) Les protéines...

الاجابة على السؤال الرابع:.....ن5

- ما الفرق بين التدريب المتقطع والتدريب الفتري؟

- أذكر اجابيات وسلبيات التدريب المتقطع؟

* يسمح لك العمل المتقطع بالعمل بشدة أعلى.

* المتقطع لديه إنتاج أقل من حمض اللاكتيك لأنه لا يوجد عجز O2.

* وقت الاسترداد أقصر بالنسبة للتدريب المتقطعة، يسمح بالحفاظ بشكل أفضل على الصفات الانقباضية للألياف العضلية (الألياف سريع ، خاصة الألياف من النوع II B ذات المقاومة المنخفضة للتعب).

* العمل المتقطع أكثر متعة من الناحية النفسية لأنه يتميز بالجهود القصير.

- نوع من التدريب المتقطع ، بالتناوب بين المجهود العالي والبطيء ، ولكن حيث لا ينخفض معدل ضربات القلب أثناء الراحة إلى أقل من 150/160 بين كل تكرار لمجهود عالي، عكس التدريب الفترتي الذي تنخفض فيه ضربات القلب أثناء الراحة إلى حوالي 120 ن/د
- طريقة المتقطعة محددة قريية من واقع المباراة وتستخدم بشكل عام خلال فترات ما قبل المنافسة والمنافسة.
- للحصول على جودة أفضل لهذه الطريقة ، سيكون من الأفضل معرفة السرعة الهوائية القصوى (VMA و / أو السرعة عند العتبة اللاهوائية.

- اجابيات وسلبيات التدريب المتقطع:

- الاجابيات: جيدة لتدريب السرعة الهوائية القصوى – تسمح بالعمل والمراقبة الفردية.
- السلبيات: مملة بسبب كثرة التكرارات والتعب – لاتحتوي على اللعب.