

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
السنة الجامعية: 2026/2025
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: السنة الأولى ماستر
المقياس: تنمية الصفات البدنية 1
اختصاص: تدريب وتحضير بدني
المدة: 1 ساعة 30د

امتحان السداسي الأول

السؤال الأول: (4 نقاط)

— من خلال منحني بياني اعط تحليل نظم الطاقة الثلاثة وكيفية تدخلها أثناء الأداء الرياضي حسب كازورلا (CAZORLA) ؟

السؤال الثاني: (6 نقاط)

— اكمل ملئ الجدول بمدة الاسترجاع المناسبة لكل صفة بدنية؟

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques	
المداومة (السعة الهوائية) Endurance (capacité aérobie)	
المداومة (القدرة الهوائية) Endurance (puissance aérobie)	
السرعة (لاهوائية بدون حمض) Vitesse anaérobie alactique	
السرعة (لاهوائية بوجود الحمض) Vitesse anaérobie lactique	
القوة القصوى Force musculaire maximale	
القوة المميزة بالسرعة و الانفجارية Force-vitesse (explosive)	

السؤال الثالث: (6 نقاط)

ما الفرق بين التدريب المتقطع والتدريب الفتري ؟
- أذكر اجابيات وسلبيات التدريب المتقطع؟

السؤال الرابع: (4 نقاط)

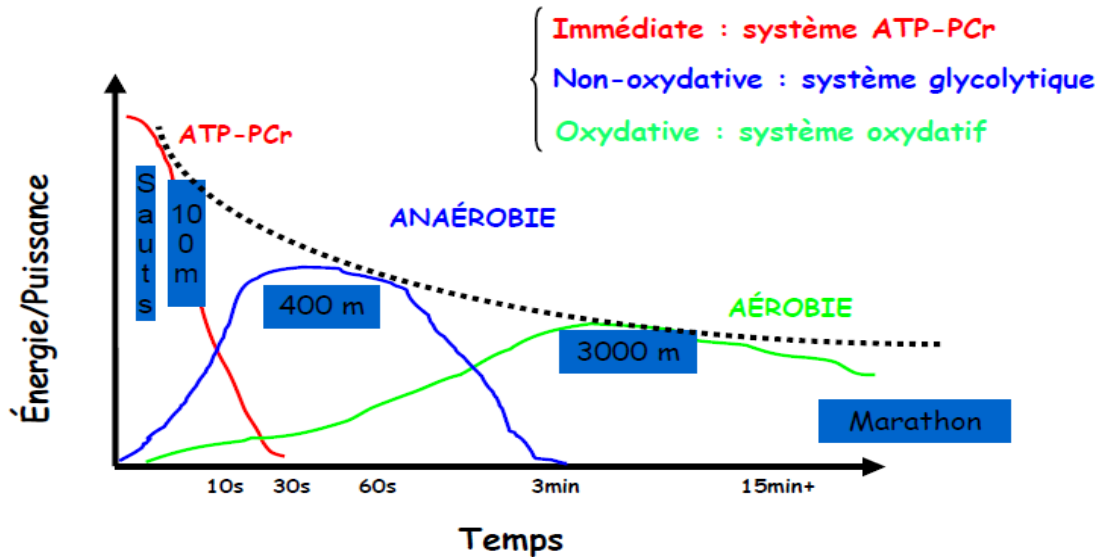
لاعب عمره 30 سنة – نبض الراحة لديه 80ن/د- يتدرب بشدة 80% .
احسب النبض المستهدف في هذا التدريب؟

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
السنة الجامعية: 2026/2025
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: السنة الأولى ماستر
المقياس: تنمية الصفات البدنية 1
الاجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول
اختصاص: تحضير بدني رياضي

الاجابة على السؤال الأول:

- من خلال منحنى بياني اعط تحليل نظم الطاقة الثلاثة وكيفية تدخلها أثناء الأداء الرياضي حسب كازورلا (CAZORLA)⁴

Performance sportive et systèmes énergétiques



الاجابة على السؤال الثاني:

⁶

— اكمل ملئ الجدول بمدة الاسترجاع المناسبة لكل صفة بدنية:

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques	
Endurance (capacité aérobie)	24h à 30h
Endurance (puissance aérobie)	40h à 48h
Vitesse anaérobie alactique	24h
Vitesse anaérobie lactique	48h à 72h
Force musculaire maximale	40h à 48h
Force-vitesse (explosive)	24h à 36h

الاجابة على السؤال الثالث:

- ما الفرق بين التدريب المتقطع والتدريب الفكري ؟4ن
أذكر اجابيات وسلبيات التدريب المتقطع؟2ن

* 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 سريعة ، 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 الفكري الذي تنخفض فيه ضربات القلب أثناء الراحة إلى حوالي 120ن/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.

الاجابة على السؤال الرابع:

لاعب عمره 30 سنة – نبض الراحة لديه 80ن/د- يتدرب بشدة 80% .
- احسب النبض المستهدف في هذا التدريب:

- 1ن $Fc_{max} = 220 - 30 = 190$
- 1ن $Fc_{réserve} = 190 - 80 = 110$
- 2ن $Fc_{travail} = (0,8 \times 110) + 80 = 168$.