

جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
امتحان موجه لطلبة السنة الأولى ماستر

تصحيح نموذجي لامتحان السداسي الثاني في مقياس القياس والتقويم في المجال الرياضي
للسنة الجامعية 2016/2017

السؤال الأول: (06 نقاط)

1* تكلم عن القوة العضلية بشكل وجيز العناصر المطلوبة (تعريف القوة العضلية، تصنيفها، أنواعها)
2* ثم حدد الوسائل والإجراءات اللازمة لاختبار وقياس القوة العضلية:
الوسائل: اختبارات القوة العضلية المطلقة، اختبارات القوة الثابتة، اختبارات القوة الدينامكية، اختبارات القوة النسبية إضافة إلى أجهزة معتمدة كجهاز الدينامومتر
الإجراءات اللازمة: يجب أن يحدد وضع الجسم بعناية أثناء القياس كما يجب أن يكون الوضع موحد في حالة وجود مجموعة أو في حالة اختبارات متكررة، يجب عزل المجموعات العضلية الغير معنية بالقياس، المحافظة على وضعية مفاصل الجسم، يجب تحديد زاوية لعمل العضلي. توفير الإحماء المناسب، إعطاء المترشح على الأقل محاولتين، وضع وسائل وأجهزة إضافية تحسبا لأي طارئ خلال عملية الاختبار والقياس.

السؤال الثاني: (06 نقاط)

تعد القياسات الجسمية من العوامل المهمة لممارسة النشاط الرياضي والتي تؤدي دورا كبيرا للوصول بالرياضيين إلى مستويات العالمية، لذلك فان القياسات الجسمية تعد إحدى الركائز التي يجب وضعها في الاعتبار عند الاختيار وانتقاء اللاعبين في جميع الألعاب الرياضية ولا سيما في الألعاب الفردية، فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة. اهتم بعض الباحثين بتحديد القياسات الجسمية طبقاً لمتطلبات الأداء الحركي للأنشطة الرياضية كل على حدة كأحد الأسس المهمة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، مع ضمان الاقتصاد في الوقت والجهد .
وان القياسات الجسمية لجسم الإنسان تمثل مكاناً مهماً في المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق بين الأجناس البشرية وتأثير البيئات فيها ، وان تلك القياسات تمدنا بأسس معينة تستخدم في المقارنة بين الأداء الرياضي للأفراد .

فكل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى مواصفات جسمية فمن أجل إيفاء الرياضي بمتطلبات واحتياجات النشاط الممارس لا بد أن يتصف بجسم متناسق يتلاءم ونوع النشاط ، وعليه فالقياسات الجسمية لها فضل كبير في إمدادنا بالأسس والمفاهيم العلمية التي تساهم في معرفة وتحقيق أغراض عمليات القياس
أنواعها: مباشرة عن طريق الملاحظة ووسائل القياس :

الملاحظة: بطاقة ملاحظة عن طريق الوسائل: الحقيبة الانثروبومترية.

وسائلها: الحقيبة الانثروبومترية بما تحتويه من جهاز قياس الطول، الشريط المترى، المدور الصغير والكبير، جهاز قياس الدهون الكالبيبر، الميزان الطبي.

غير مباشرة عن طريق تطبيق عمليات وصيغ حسابية مثل مؤشر IMC
تسمح بقياس وتقويم القدرة البدنية، تقويم الكتلة الجسمية، تحديد البناء والنمط الجسمي، اكتشاف النقائص
طرق قياسها: أن يتم القياس والمختبر دون حذاء ولا يرتدي إلا تبانا خفيفا.توحيد أوضاع وظروف القياس
الأنثروبوميترى للأفراد . التحديد الدقيق للنقط التشريحية بجسم الإنسان.التأكد من دقة المقاييس والأدوات
المستعملة في القياس . استعمال الطرائق الإحصائية المناسبة عند معالجة البيانات .

السؤال الثالث: (05 نقاط)

1***عرف اللياقة البدنية:** كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة خاصة كانت او عامة فهي انعكاس مباشر
لحالة صحية جيدة وكفاءة حركية ومهارات توافقية

2***اختبار المعدات،** شرح خطوات الاختبار، تسجيل المعلومات الشخصية، قياس الوزن والطول ، تحديد غرفة
مخصصة للقياس بدرجة حرارة معتدلة، التأكيد على عملية التسخين، قياس مدى حركة المفاصل.

كما يجب الاطلاع على ان اختبار المرونة هام وعنصر من عناصر الأداء البدني، اختبارات المرونة تتأثر
بدرجة حرارة الجسم ، كما يمكن للمرونة تحديد مستوى المهارة، كذلك زيادة ونقص المرونة يكون حسب النشاط

السؤال الرابع: (03 نقاط)

أهمية الاختبارات النفسية: تشكل أدوات أساسية في عملية الفحص النفسي، تستخدم للتشخيص والتنبؤ ،
تستخدم للتوجيه والإرشاد ، دراسة مجال واسع من السلوك البشري والحصول على معلومات عن شخصية الفرد ،
اتخاذ قرار عما تعنيه البحوث و عن حالة الفرد، هو أداة للحصول على عينة من السلوك في موقف معين وبذلك
نجمع معلومات عن السلوك ، تمدنا بمعلومات ومعطيات لا يكون المفحوص واعي لها أو غير قادر عن
التعبير عنها ،مثل التحريفات المبهمة بالتصور أو التفكير .

الهدف من استخدام الاختبارات النفسية: تستخدم الاختبارات بشكل حر و مقنن وعلى الأخصائي الالتزام
بالتعليمات الموضوعية لتطبيق الاختبار ، مقنن أي هو الاختبار الذي حسبت معاملات صدقه وثباته
وتحديد الوقت المناسب للإجابة عليه ويكون لعينة من السلوك ، الحصول على معلومات هامة عن شخصية
المسترشد ،قدراتها ، واستعداداتها ، إمكانياتها ، واتجاهاتها ، فهذه المعلومات هي المعطيات الأساسية لبناء
الاستنتاج و التشخيص النفسي.



رئيسية قسم التدريب الرياضي
وغية عاويح

الدرجة الأولى الخميس ٢٤ / ٥٥ / ٢٠١٧

على اسم ١٥ صياح اقاله ١٧

في مقاييس: الاختبار والقياس الرياضي
علم النفس الرياضي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

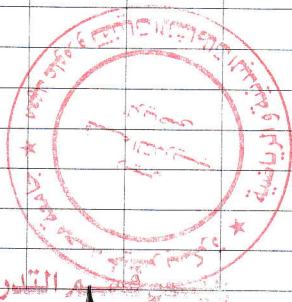
السادسي الثاني

الفرع: 1 الفوج: 1

كشف النقاط لمادة الاختبارات و القياس / EXC / وحدات التعليم المنهجية تاريخ النسخ: 2017/05/11

الرياضي 2

الرقم	اللقب و الإسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	منتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	العربي عبد القادر	9041615	1م	/							
2	بريش خليل عبد الله	5034677	ع	09.12							
3	بريقتي صابر	5035270	ع	10.10							
4	بزيو فتحي	5040460	1م	/							
5	بفاقة عبد السلام	5016705	ع	12.10							
6	بلعتروس محمد وليد	5037098	ع	08.10							
7	بن ريالة إسماعيل	5032174	1م	/							
8	بن زطة معيوف	432998	ع	/							
9	تومي يوسف	9049327	1م	/							
10	حاجب عبد الجليل	5028260	ع	/							
11	حامدي حفناوي	5038813	ع	/							
12	حجاز مسعود	5029636	ع	/							
13	حجريوة ماسينيسا	3020001	ع	16.10							
14	حمادو عبد الحميد	5035063	1م	/							
15	حوجو محمد	4052425	ع	10.11							
16	خيرالدين سليم	12/5028748	1م	11.10							
17	دهان ابراهيم الخليل	443958	ع	/							
18	دهنون عبد الجبار	5028696	1م	/							
19	ديديش الياس	450366	ع	12.10							
20	شوشان لقمان	3040430	1م	/							
21	عريف عبد الله	13/35030467	ع	04.10							
22	عطاف عبد المالك	35034280	ع	10.11							
23	عطاوة سليم	35037980	ع	10.10							
24	علاو خولة	5026456	ع	16.10							
25	عمري عبد الكريم	5029501	1م	/							
26	غراب محمد العربي	5030307	ع	07.11							
27	لعجال عبد الرؤوف	35034257	ع	10.11							
28	لعمامرة شرف الدين	5031150	ع	09.10							
29	لعيس شاكرا	9054143	1م	/							
30	مصمودي يوسف اسلام	35029847	ع	11.11							
31	معيزة رياض	9040580	1م	/							
32	ميدون محمد الامين	5010804	1م	/							
33	ناجي عبد الرحيم	35036187	ع	12.11							
34	نوار خرخاشي خالد	35040946	ع	06.11							



قسم التدريب الرياضي

وخلة عاول

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

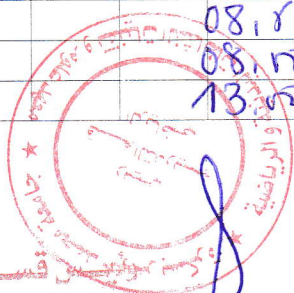
السداسي الثاني

الفرع: 1 الفوج: 2

كشف النقاط لمادة الاختبارات و القياس / EXC / وحدات التعليم المنهجية تاريخ النسخ: 2017/05/11

الرياضي 2

الرقم	اللقب و الإسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.م.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تربص	أخرى
1	قرين ابراهيم	5028255	ع	04.10							
2	احمدي احمد	39048974	ع	08.10							
3	بوزيدي خالد وليد	5036708	1م	05.10							
4	جودي حسين	12/5040475	ع	08.10							
5	جودي محمد نجيب	35031756	ع	07.10							
6	حيوني عبد الحكيم اشرف	35045093	ع	12.10							
7	رحمون محمد هاشم	5029635	ع	08.10							
8	رويني سمير	5026979	ع	03.10							
9	سعدون بوبكر	9043063	ع	11.10							
10	سليمانني عماد الدين	9050959	ع	11.10							
11	شخاب صبرينة	34055266	ع	12.10							
12	علاوي حمزة	5027008	1م	/							
13	مرابطي هشام	4051583	ع	10.10							
14	مزياني سارة	5033287	ع	/							
15	هاملي محمد عبد النور	35035230	ع	10.10							
16	هيول وليد	34060384	ع	13.10							
17	هاماش يوسف	5009792	ع	08.10							
18	وراء النادر حسين	6018068	ع	08.10							
19	وهايي رشيد	302025	ع	13.10							



قسم التدريب الرياضي

وخية عاويل

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

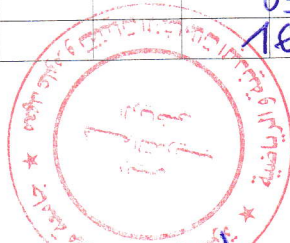
السداسي الثاني

الفرع: 1 الفوج: 3

كشف النقاط لمادة الاختبارات و القياس / EXC / وحدات التعليم المنهجية تاريخ النسخ: 2017/05/11

الرياضي 2

الرقم	اللقب و الإسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	العلائي الياس	4046878	ع	12.1							
2	بلعربي بلال	35040516	ع	13.00							
3	بن بوزيد زكرياء	35041218	ع	11.00							
4	بن سي علي صلاح الدين	4061834	ع	12.1							
5	بن عيشي مسعود	5043708	ع	11.00							
6	بن قدور محمد شعيب	39053182	ع	13.00							
7	بهي العربي	39049277	ع	15.00							
8	بوزينة عبد الجليل	4015454	ع	/							
9	ثلي يحيى	35035634	ع	10.1							
10	جعفر علي	5079262	ع	/							
11	حليمت ابراهيم	35035181	ع	13.00							
12	سعيد سفيان	39060848	ع	08.00							
13	شمال محمد الامين	35051752	ع	12.00							
14	قصباية فاروق	35035963	ع	08.1							
15	كامل عمار زين الدين	4026036	ع	13.00							
16	كرفة نصر الدين	35035235	ع	06.1							
17	لحمر عقبة	35031498	ع	11.1							
18	لحمر علي	5034776	ع	09.1							
19	مباركي احمد	35035174	ع	09.00							
20	مرغمي نصر الدين	35005660	ع	16.00							



وقية عاويل