

أستاذ المقياس: بن حركات
المدّة: 1:30

المستوى: ماستر 1
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي
السادسي: الاول

امتحان في مقياس القوام والتوازن والتحليل الحركي
السنة الجامعية: 2023-2024

التمرين الاول: أجب باختصار (04ن)

- 1- ما اسم الطريقة التي ابتكرها كلاوسير لتحديد مركز الثقل؟ وعلى ماذا تعتمد؟
- 2- هل صحيح بأن المفاصل الغضروفية هي مفاصل عديمة الحركة؟ قدم مثالا عن ذلك؟

التمرين الثاني: أجب على الأسئلة التالية (06ن)

- 1- أذكر مع الشرح اختبار واحد لقياس الاتزان؟
- 2- ماهي التأثيرات الناتجة عن الانحرافات القوامية على الفرد؟
- 3- ماذا نقصد بالجهاز الحركي الإيجابي؟

التمرين الثالث: اعد كتابة الإجابة الصحيحة (06ن)

| | |
|---|--|
| الانحناء الظهرى، الانحناء القطني، الانحناء العنقي، الانحناء المتدعم | الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري وفق ترتيب ظهورها |
| الانحناء العنقي، الانحناء الظهرى، الانحناء القطني، الانحناء المتدعم | مع التطور المرفولوجي للإنسان هي على النحو التالي: |
| الانحناء القطني، الانحناء الظهرى، الانحناء العنقي، الانحناء المتدعم | |
| لا شيء مما ذكر | |
| محور الدوران بمركز الثقل | الاتزان المستقر هو الاتزان الذي يمر فيه |
| محور الدوران أسفل الثقل | |
| محور الدوران أعلى الثقل | |
| لا شيء مما ذكر | |
| حركة في المستوى الجانبي والمحور الامامي | حركة الدوران داخل حوض السباحة عند تغيير الاتجاه |
| حركة في المستوى العرضي والمحور الرأسي | |
| حركة في المستوى الامامي والجانبي | |
| لا شيء مما ذكر | |

التمرين الرابع: اعد كتابة الإجابة الصحيحة مع احتمال وجود أكثر من إجابة صحيحة (4ن)

- من شروط الوقوف الصحيح: انحرافات من الدرجة الثانية هي:
- أن يكون الجسم قائما صلبا
 - أن يمر خط الجاذبية بالرأس ليسقط بين القدمين
 - الراس للأعلى والنظر الى الامام
- انحرافات وظيفية
- انحرافات بسيطة
- انحرافات بنائية

أستاذ المقياس: بن حركات

المستوى: ماستر 1
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي
السادسي: الاول

الإجابة النموذجية لمقياس القوام والتوازن والتحليل الحركي
السنة الجامعية: 2023-2024

تحديد سلم التنقيط

التمرين الاول: أجب باختصار (04ن)

- 1- ما اسم الطريقة التي ابتكرها كلاوسير لتحديد مركز الثقل؟ وعلى ماذا تعتمد؟
اسم الطريقة هو الطريقة الغير مباشرة في تحديد مركز النقل / تعتمد على إيجاد مركز شقل 14 جزء من الجسم ثم إيجاد مركز ثقل الجسم كليا (2ن)
- 2- هل صحيح بأن المفاصل الغضروفية هي مفاصل عديمة الحركة؟ قدم مثالا عن ذلك؟
لا المفاصل الغضروفية ذات حركة محدودة كمفاصل فقرات العمود الفقري (2ن)

التمرين الثاني: أجب على الأسئلة التالية (06ن)

1- أذكر مع الشرح اختبار واحد لقياس الاتزان؟ (2ن)

اختبار فيت يهدف إلى قياس مقدرة الفرد على الاتزان الحركي، من خلال المشي على عارضة التوازن في أقل وقت ممكن، طول العارضة كمتراً، والعرض 10 سم، والارتفاع 1.20 سم يقف المختبر على العارضة وعند سماع الإشارة يبدأ بالمشي ذهاباً وإياباً، في حالة السقوط يستمر احتساب الوقت حتى يصعد فوق العارضة مرة أخرى ليكمل المسافة المتبقية.

اختبار هوكي يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة الفرد على الاتزان الثابت، حيث يقف الفرد على أمشاط القدمين والذراعان إلى الأمام بكامل امتدادهما مع غلق العينين. يعتبر الفرد ناجحاً في الاختبار إذا بقي في الوضع السابق أكثر من 20 ثانية

2- ماهي التأثيرات الناتجة عن الانحرافات القوامية على الفرد؟ (2ن)

تأثيرات على الحالة البدنية.....
والحالة الصحية.....
والحالة النفسية.....

3- ماذا نقصد بالجهاز الحركي الإيجابي؟ (2ن)
نقصد به الجهاز العضلي

التمرين الثالث: اعد كتابة الإجابة الصحيحة (06ن)

| | |
|--|---|
| الانحناء الظهرية، الانحناء القطني، الانحناء العنقي، الانحناء المتدعم | الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري وفق ترتيب ظهوره مع التطور المرفولوجي للإنسان هي على النحو التالي: |
| الانحناء العنقي، الانحناء الظهرية، الانحناء القطني، الانحناء المتدعم | |
| الانحناء القطني، الانحناء الظهرية، الانحناء العنقي، الانحناء المتدعم | |
| لا شيء مما ذكر | × |
| محور الدوران بمركز الثقل | الاتزان المستقر هو الاتزان الذي يمر فيه |
| محور الدوران أسفل الثقل | |
| محور الدوران أعلى الثقل | |
| لا شيء مما ذكر | |
| حركة في المستوى الجانبي والمحور الامامي | حركة الدوران داخل حوض السباحة عند تغيير الاتجاه |
| حركة في المستوى العرضي والمحور الرأسي | |
| حركة في المستوى الامامي والجانبي | |
| لا شيء مما ذكر | |

التمرين الرابع: ضع سطرا تحت الإجابة الصحيحة مع احتمال وجود أكثر من إجابة صحيحة(04ن)

الانحرافات من الدرجة الثانية هي: (2ن)

انحرافات وظيفية

انحرافات بسيطة

انحرافات بنائية

من شروط الوقوف الصحيح: (2ن)

أن يكون الجسم قائما صلبا

أن يمر خط الجاذبية بالرأس ليسقط بين القدمين

الراس للأعلى والنظر الى الامام