



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

UNIVERSITE DES SCIENCES ET DE LA TECHNOLOGIE  
« Mohamed BOUDIAF » D'ORAN  
Institut d'Education Physique et Sportive

جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران

معهد التربية البدنية والرياضية

بطاقة تقييم مذكرة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية - جوان 2024

تخصص: تربية بدنية ورياضية

تحت اشراف : زمالي محمد

من اعداد الطلبة:

- اسم و لقب الطالب : براهيمى احمد بن عمر زكرياء

- اسم و لقب الطالب : قدور وليد

- اسم و لقب الطالب : عميري علاء الدين

- عنوان المذكرة : تقييم بعض عناصر اللياقة البدنية ( قلبية تنفسية المرونة ) لدى لاعبي بناء الأجسام

☐

المذكرة غير قابلة للتقييم

☒

رأي المحكم : المذكرة قابلة للتقييم:

| معايير التقييم                                      | التقييم |
|-----------------------------------------------------|---------|
| نوعية وحدثة الموضوع                                 | 2/2     |
| شكل المذكرة ومطابقتها للدليل                        | 2/2     |
| المنهجية العملية لتحليل المشكلة                     | 3/ 2    |
| جودة الإطار النظري والدراسات السابقة وحسن استعمالها | 3/ 2    |
| عملية تفسير النتائج ومناقشتها ومقابلتها بالفرضيات   | 4/ 3    |
| المراجع ، عددها ، نوعيتها ، وحدثتها                 | 3/ 3    |
| العرض التمكن من المعطيات وجودة وسيلة التقديم        | 3/ 2    |
|                                                     | 20/ 16  |

أعضاء لجنة المناقشة:

الرئيس غريسي هواري

العضو المناقش: دربال فتحي

المشرف: زمالي محمد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

UNIVERSITE DES SCIENCES ET DE LA TECHNOLOGIE  
« Mohamed BOUDIAF » D'ORAN  
Institut d'Education Physique et Sportive

جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران

معهد التربية البدنية والرياضية

رئيس اللجنة: [houarighrici@gmail.com](mailto:houarighrici@gmail.com)

الملاحظات:

- اعادة صياغة العنوان (تقييم بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل و المرونة) لدى ممارسي رياضة بناء الأجسام)
- استبدال مصطلح لاعبي بممارسين او رياضيين
- في الصفحة 52 تصحيح البارة لاعبي كرة
- في اختبار السرعة القسوى قمنا بحساب VMA اعتمادا على نتائج MAX2VO وذلك بالمعادلة التالية  $VO2 \div 5.3$  :  
MAX = VMA

VMA= km : distance courue / Le temps EN HEURE SOIT KM/H VMA

تحسب عن طريق او الاعتماد باختبار كوبر و ليس العكس

- ذمج وحدة القياس كل اختبار سواء بسنتمتر للمرونة المتر لاختبار كوبر والكلمتر على الساعة ل VMA

1العنوان التوصيات والقتراحات يغير بالاستنتاج العام والقتراحات