الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف والصحة

العنوان :

تحديد معايير بعض المؤشرات المرفولوجيةو الهدنية لانتقاء التلاميذ المتفوقين في بعض فعاليات العاب القوى (السرعة القفز)

بحث مسحي اجري على بعض تلاميذ (اناث)متوسطات ولاية غليزان (12 - 15) سنة

من اعداد الطلبة : اشراف :

1- زروقي محمدد/ زابشي نور الدين

2- حريزي وحيد

السنة الجامعية :2014 \2015

إهداء

إلى الذي قال فيهما جل جلاله

«لا تقل لهما أف و لا تنهرهما و قل لهما قولا كريما»

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى من ألمتني بقلبها و عطفت علي بحنانها، أعانتني بدعائها و أنستني في السراء و الضراء

إلى شمس حياتي، و مصدر سعادتي، أمي الحنون حفظها الله

إلى الساعد الذي حملني و دفعني للنهوض، و الذي كان سببا في وجودي و تعليمي

أبي العزيز

إلى من هم في القلب و في البعد نور إخوتي و أعمامي وأخوالي و اجددي و إلى كل عائلة زروقي و حشلاف والي زوجتي العزيزة وايضا عائلة مجاجي و حسني ولا ننسى صديق بن سونة وحيد الذي وقف معنا والي زميلي في المذكرة "حريزي وحيد"

إلى جميع الأصدقاء الذين عشت معهم أحلى الأيام و أسعدها، و لمن نسيت ذكر أسمائهم فهم في القلب إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

و إلى جميع اساتذة المعهد التربية والرياضة وخاصة نشاط حركي مكيف والي كل طلبة السنة الثانية نشاط حركي مكيف دفعة 2015 وخاصة الفوج 01

زروقي محمد

إهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى من ألمتني بقلبها و عطفت علي بحنانها، أعانتني بدعائها و أنستني في السراء و الضراء

الى اعز واحلى أم اكثر عزما في هذه الدنيا التي كانت سندا عظيم ملئت فراغا كبيرا في حياتي بعد وفاة أبي رحمه الله، ولم يطب لي من حنانه الا القليل كانت وفاته فاجعة في حياتي ولكن القدر شاء ذلك، اطلب من الله ان يسكنه فسيح جنانه

إلى من هم في القلب اختي حنونة وزجها وحيد و اسم ابي الكتكوت الصغير عبدالله و الى اختي ايمان التي اضفت حرقة في القلب بعد وفاتها رحمها الله والي اخي عبد الرزاق الذي اتمنى له النجاح في شهادة البكالوريا والي عنقود اسرتي ياسمين عائشة والنجاح لها في شهادة التعليم الابتدائي

ولا ننسى صديق وحيد الذي وقف معنا والي زميلي في المذكرة "زروقي محمد"

الى الاصدقاء الدراسة دون استثناء والى اصدقاء درب الحياة والى كل من يعرفني و يتمنى لي النجاح وخير

و إلى جميع اساتذة المعهد التربية والرياضة وخاصة نشاط حركي مكيف والي كل طلبة السنة الثانية نشاط حركي مكيف دفعة 2015 وخاصة الفوج 01

حريزي وحيد

كلمة شكر

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله شكرا جزيلا الحمد لك خلقتنا و بين مخلوقاتك زرعتنا، الحمد لك بالعقل و النطق ميزتنا الحمد لك عدد خلقك و مداد كلماتك أعنتنا و بالعلم زودتنا و تعالى الذي وفقنا في إنهاء هذا البحث كما نتقدم بالشكر الجزيل و الامتنان الكبير. الحمد لله الملك المحمود و المالك و عالم الإسرار ومدركها و مدمر الأملاك و ممتلكها مكور الدهور و مكررها ومورد الأمور و مصدرها له الشكر سبحانه و تعالى على تو فيقه لي للإنجاز هذا العمل الذي اسا ل الله أ ن انفع به

كما أوجه أسمى و أغلى وأرقى معاني الشكر و العرفان إلى أستاذي القدير

الدكتور : زابشي نور الدين

على مجهوداته الطيبة و ملاحظاته القيمة فكان معنا في البحث خطوة بخطوة و زرع فينا *العزيمة و الإرادة لإنجاز هذا العمل فشكرا لك أستاذي*

لولا المعلم ما قرأت كتابا يوما ..... و لا كتب الحروف ذراعي

بفضله جزت الفضاء محلقاً ..... و بعلمه شق الظلام شعاعي

كما اطلب من الله عز وجل ان يتغمد الفقدين المرحومين اساتذة المعهد التربية البدنية والرياضة الذين تركو فراغا كبيرا ***شعلال مجيد و بن شهيدة***

كما اوجه جزيل الشكر الى كل الدكاترة و أساتذة المعهد التربية والرياضة الذين بذلوا الجهد الكبير في سبيل تكويننا دون ان ننسى الدكتور ***بن سي قدور الحبيب*** *الذي وجهن في عمل البحث و ايضا نشكر عميد الكلية* ***د/بن قاصد علي*** *جامعة*

- مستغانم.-

الفهرس

العنوان الصفحة

الاهداء ---------- أ
شكر و تقدير ---------- ب
قائمة الجداول ---------- ج
قائمة الاشكال---------- د

التعريف بالبحث

مقدمة البحث---------- ----------01
مشكلة ---------- ----------03
أهداف البحث---------- ----------04
الفرضيات---- ---------- ----------04
مصطلحات البحث ---------- ----------05
الدراسات السابقة و المشابهة ---------- ----------06
خلاصة---------- ----------13

الباب الأول : الجانب النظري .

الفصل الأول : المؤشرات المرفولوجية .

تمهيد ---------- ----------16
1-2-تعريف المرفولوجية الرياضية ---------- 16
1-2-الوسائل المرفولوجية ---------- ----------17
1-2-1-البيومتري ---------- ----------17
1-2-2-الأنثروبومتري: ---------- ----------17
1-2-3-المرفولوجية الرياضية ---------- ----------18
1-3-طريقة القياس الأنثروبومتري ---------- ----------18
1-3-1-القياسات البسيطة تتمثل في قياس طول ووزن الجسم: ----------18

1-3-2-1-قياس الأطوال :----------18
1-3-2- 2-قياس الاتساعات الجسمية. ----------18
1-3-2-3-قياس المحيطات الجسمية ----------19
1-3-2-4-قياس سمك ثنايا الجلد ----------19
1-3-2-5-حساب التركيبة الجسمية :----------19
1-3-3-شروط نجاح القياس الأنتروبومتري----------19
1-4-أهداف القياس الانتروبومتري ----------20
1-5-أهداف المرفولوجية الرياضية ----------20
1-6-التركيبة الجسمية للرياضي----------20
1-6-1-الخصوصيات البنيوية للرياضيين من مختلف التخصصات:----------21
1-6-2-النمط المرفولوجي للجسم:---------- 21
1-6-3-نمط الجسم : ---------- -22
1-7-أهمية دراسة أنماط الأجسام :. ----------22
1-8- القياسات الانثروبومترية : ----------23
1-8-1-الطول: ----------24
1-8-2-الوزن: ----------24
1-8-3-نسبة الدهـون: ----------24
1-8-4-أطوال الأطراف: ----------24
1-8-5-نسب أجزاء الجسم: ----------25
خلاصة: ----------26

الفصل الثاني المؤشرات البدنية

تمهيد----------28
2-1-عناصر اللياقة البدنية : ----------28
2-1-1-التحمل المداومة أو التحمل البدني----------28
2-1-2-أنواع التحمل :(أقسامه) :----------28

2-1-3-التحمل العضلي العام : ---------- 29
2-1-4-التحمل العضلي المحلي "تحمل موضعي":---------- 29
2-1-5-التحمل الخاص ---------- 29
2-1-6-تحمل السرعة : ---------- 30
2-1-7- تحمل القوة : ---------- 30
2-1-8-التحمل الهوائي : ---------- 30
2-1-9- التحمل اللاهوائي : ---------- 30
2-2- القوة : ---------- 31
2-2-1-العوامل المؤثرة علي قوة العضلات : ---------- 31
2-2-2-انواع القوة : ---------- 32
2-2-3-القوة القصوى : ---------- 32
2-2-4-القوة المميزة بالسرعة : ---------- 32
2-2-5-تحمل القوة : ---------- 33
2-3-1-السرعة : ---------- 33
2-3-2-أنواع السرعة---------- 33
2-3-3-السرعة الحركية---------- 33
2-3-4-سرعة الانتقال : ---------- 33
2-3-5-سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا : ---------- 34
2-3-6-السرعة القصوى في الجري : ---------- 34
2-3-7-سرعة زمن الرجع (زمن رد الفعل) : ---------- 34
2-3-8-قياس السرعة : ---------- 34
2-3-9- العوامل المؤثرة بالسرعة---------- 35
2-4-ماهية الرشاقة : ---------- 35
2-4-1-تعريف الرشاقة : ---------- 36
2-4-2-انواع الرشاقة---------- 36

2-4-3-العوامل والاسس المؤثرة علي الرشاقة---------- 36
2-4-4- الجسمية الانماط---------- 36
2-4-5- العمر والجنس ---------- 37
2-4-6 -الوزن الزائد ---------- 37
2-5-خصائص اللياقة البدنية : ---------- 37
2-6-اهداف اللياقة البدنية : ---------- 38
2-6-1-اللياقة والاداء : ---------- 38
2-6-2-اللياقة والصحة : ---------- 38
الخاتمة---------- 38

الفصل الثالث

الانتقاء الرياضي

تمهيد : ---------- 40
3-1- الانتقاء في المجال الرياضي : ---------- 40
3-2-أهمية عملية الانتقاء ---------- 41
3-3- المحددات الأساسية للانتقاء في ألعاب القوى : ---------- 42
3-3-1- المحددات البدنية : ---------- 42
3-3-2- المحددات البيولوجية . ---------- 43
3-4-أهدف الانتقاء الرياضي في ألعاب القوى---------- 44
3-5- مزايا انتقاء المتفوقين الناشئين بالأسلوب العلمي : ---------- 44
3-6-مراحل الانتقاء الرياضي بألعاب القوى : ---------- 46
3-6-1-المرحلة الأولى : (الانتقاء الأولي أو التمهيدي) ---------- 46
3-6-2- المرحلة الثانية (الانتقاء التخصصي) : ---------- 47
3-6-3- المرحلة الثالثة (انتقاء نخبة المستويات العليا) ---------- 48
3-7المبادئ و الأسس العلمية لعمليات انتقاء المتفوقين ---------- 49
3-7-1-الأساس العلمي للانتقاء : ---------- 49

3-7-2-شمول جوانب الانتقاء : ---------- 49
3-7-3-استمرار القياس والتشخيص : ---------- 49
3-7-4-ملائمة مقاييس الانتقاء : ---------- 49
3-7-5-القيمة التربوية للانتقاء ---------- 49
3-7-6-البعد الإنساني للانتقاء : ---------- 50
3-7-7-العائد التطبيقي للانتقاء :---------- 50
3-8بعض نماذج انتقاء المتفوقين في ألعاب القوي---------- 50
3-8-1- نموذج "هارا" لانتقاء المتفوقين الموهوبين ---------- 51
3-8-2-نموذج "هافليثيك" لانتقاء المتفوقين الموهوبين---------- 51
3-8-3- نموذج "جيمبل" لانتقاء المتفوقين ---------- 52
3-8-4-نموذج "بومبا" لانتقاء المتفوقين الموهوبين ---------- 52
3-9- دور الندي والمؤسسة التربوية في اكتشاف المتفوقين رياضيا ---------- 53
خاتمة ---------- 53

الفصل الرابع

العاب القوى و خصائص العمرية (15-12)سنة

تمهيد---------- 55
4-1- تعريف ألعاب القوى :---------- 55
4-2-ماهية وأهمية مسابقات العاب القوى :---------- 55
4-2-1-ماهية مسابقات ألعاب القوى ---------- 55
4-2-2- تصنيف فعاليات العاب القوي على مستوى الدولي :---------- 56
4-3-1 -سباق السرعة (عدو30م):---------- 56
4-3-1 -1-مرحلة البدء والانطلاق---------- 56
4-3-1 -2-مرحلة تزايد السرعة : ---------- 57
4-3-1 -3- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة :---------- 57
4-3-1 -4-مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق:---------- 57

4-3-2-الوثب الطويل : ----------58
4-3-2 -1- مرحلة الاقتراب :----------58
4-3-2 -2-مرحلة الارتقاء :----------58
4-3-2 -3-مرحلة الطيران:----------59
4-3-2-4-مرحلة الهبوط:----------59
4-5- الرقم القياسي المتحصل في فعاليات العاب القوى (السرعة القفز) ---------- --------59
4-6-1 -خصائص ومميزات المرحلة العمرية (12-15)سنة:----------60
4-6-2 -المميزات الحركية : ----------61
4-6-3 -المميزات البدنية والجسيمة:----------62
4-6-4 -المميزات النفسية :----------63
4-7-خصائص العمرية (12-15) سنة والممارسة الرياضية :----------65
خلاصة ----------66

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الاول منهجية البحث والاجراءات الميدانية

تمهيد ----------70
1-1-منهج البحث ----------70
1-2-مجتمع عينة البحث----------70
1-3-مجالات البحث ----------71
1-3-1-المجال البشري ----------71
1-3-2-المجال المكاني :----------71
1-3-3-المجال الزماني----------72
1-4-الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث ----------72
1-5-ادوات البحث ----------73
1-6-الاسس العلمية للاختبارات المستخدم---------- 73
1-6-1-ثبات الاختبار ----------74

1-6-2-صدق الاختبار ----------74
1-6-3-الموضوعية ----------75
1-7-الدراسات الاحصائية ----------79
1-7-1-النسبة المئوية ----------79
1-7-2-المتوسط الحسابي ----------79
1-7-3-الانحراف المعياري ----------80
1-7-4-الصدق الذاتي :----------80
1-7-5-معامل الالتواء----------80
1-7-6-المنوال ----------81
1-8-اسلوب معالجة النتائج الخام---------- ----------81
1-8-1-الدرجة المعيارية----------81
1-8-2-المستويات المعيارية ----------83
1-9-صعوبات البحث----------83
خلاصة ----------84

الفصل الثاني

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :----------86
2-1-عرض ومناقشة نتائج التوزيع الاعتدالي للبيانات باستخدام بعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت ---86
أ-نتائج تلاميذ 12سنة ----------86
ب-نتائج تلاميذ 13 سنة ----------87
ج-نتائج تلاميذ 14 سنة ----------88
د-نتائج تلاميذ 15سنة ----------89
2-2-عرض و تحليل نتائج القياسات الانتروبومترية و الاختبارات البدنية ----------90
2-2-1عرض و تحليل نتائج القياسات الانتروبومترية:----------90

2-2-1-1-عرض نتائج قياس الوزن:----------90
أ-التلاميذ 12 سنة ----------90
ب- التلاميذ 13 سنة ----------91
ج- التلاميذ 14 سنة:----------93
د- التلاميذ 15 سنة:----------94
2- 2-1-2- عرض نتائج قياس الطول ----------96
أ-التلاميذ 12 سنة ----------96
ب- التلاميذ 13 سنة ----------97
ج- التلاميذ 14 سنة:----------99
د- التلاميذ 15 سنة:----------100
2- 2-1-3- عرض نتائج قياس طول الفخذ----------102
أ-التلاميذ 12 سنة ----------102
ب- التلاميذ 13 سنة ----------103
ج- التلاميذ 14 سنة:----------105
د- التلاميذ 15 سنة:----------106
2- 2-1-4- عرض نتائج قياس طول الساق----------108
أ-التلاميذ 12 سنة ----------108
ب- التلاميذ 13 سنة ----------109
ج- التلاميذ 14 سنة:----------111
د- التلاميذ 15 سنة:----------112
2- 2-1-5- عرض نتائج قياس عرض الفخذ----------114
أ-التلاميذ 12 سنة ----------114
ب- التلاميذ 13 سنة ----------115
ج- التلاميذ 14 سنة:----------117
د- التلاميذ 15 سنة:----------118

2- 2-1-6- عرض نتائج مؤشر نمط الجسم----------120
أ-التلاميذ 12 سنة ----------120
ب- التلاميذ 13 سنة ----------121
ج- التلاميذ 14 سنة:----------123
د- التلاميذ 15 سنة:----------124
2- 2-1-7- عرض نتائج قياس محيط الخصر----------126
أ-التلاميذ 12 سنة ----------126
ب- التلاميذ 13 سنة ----------127
ج- التلاميذ 14 سنة:----------129
د- التلاميذ 15 سنة:----------130
2-2-2-عرض و تحليل نتائج الاختبارات البدنية :----------132
2-2-2-1-عرض نتائج اختبار عدو 30 متر :----------132
أ-التلاميذ 12 سنة :----------132
ب- التلاميذ 13 سنة ----------133
ج- التلاميذ 14 سنة:----------135
د- التلاميذ 15 سنة:----------136
2-2-2-2-عرض نتائج اختبار الوثب العريض :----------138
أ-التلاميذ 12 سنة ----------138
ب- التلاميذ 13 سنة ----------139
ج- التلاميذ 14 سنة:----------141
د- التلاميذ 15 سنة:----------142
2-2-2-3-عرض نتائج اختبار الوثب الثلاثي :----------144
أ-التلاميذ 12 سنة ----------144
ب- التلاميذ 13 سنة ----------145
ج- التلاميذ 14 سنة:----------147
د- التلاميذ 15 سنة:----------148

2-2-2-4-عرض نتائج اختبار الجري المتعرج :----------150
أ-التلاميذ 12 سنة ----------150
ب- التلاميذ 13 سنة ----------151
ج- التلاميذ 14 سنة:----------153
د- التلاميذ 15 سنة:----------154
2-2-2-5-عرض نتائج اختبار ثني الجدع للأمام :----------156
أ-التلاميذ 12 سنة ----------156
ب- التلاميذ 13 سنة ----------157
ج- التلاميذ 14 سنة:----------159
د- التلاميذ 15 سنة:----------160
2-3-الاستنتاج العام :----------162
2-4-مناقشة الفرضيات:----------162
2-4-1-الفرضية الأولى :----------162
2-4-2-الفرضية الثانية :----------163
2-5-عرض و مناقشة التوزيع الاعتدالي باستخدام النزعة المركزية و التشتت و معامل الالتواء:-------164
أ-نتائج عينة 12 سنة في متغير الحصيلة----------165
ب-نتائج عينة 13 سنة في متغير الحصيلة----------166
ج-نتائج عينة 14 سنة في متغير الحصيلة----------167
د-نتائج عينة 15 سنة في متغير الحصيلة----------168
2-6-توصيات مقترحة :----------170
2-7-الخلاصة العامة:----------170
مصادر و المراجع
ملاحق
ملخص البحث باللغة الاجنبية
ملخص البحث باللغة العربية

قائمة الجداول

الجدول	العنوان	الصفحة
1	يوضح تصنيف فعاليات العاب القوى	56
2	ويضحقيمة صدق الاختبار البطارية المقترحة	74
3	ويضحقيمةثبات الاختبار البطارية المقترحة	75
4	يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذات المتفوقات 12 سنة	86
5	يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذات المتفوقات13 سنة	87
6	يبينالنزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذات المتفوقات14 سنة	88
7	يبينالنزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذات المتفوقات 15 سنة	89
8	يبين نتائج قياس الوزن للمرحلة العمرية 12 سنة	90
9	يبين نتائج قياس الوزن للمرحلة العمرية 13 سنة	91
10	يبين نتائج قياس الوزن للمرحلة العمرية 14 سنة	93
11	يبين نتائج قياس الوزن للمرحلة العمرية 15 سنة	94
12	يبين نتائج قياس الطول للمرحلة العمرية 12 سنة	96
13	يبين نتائج قياس الطول للمرحلة العمرية 13 سنة	97
14	يبين نتائج قياس الطول للمرحلة العمرية 14 سنة	99
15	يبين نتائج قياس الطول للمرحلة العمرية 15 سنة	100
16	يبين نتائج قياس طول الفخذ للمرحلة العمرية 12 سنة	102
17	يبين نتائج قياس طول الفخذ للمرحلة العمرية 13 سنة	103
18	يبين نتائج قياس طول الفخذ للمرحلة العمرية 14 سنة	105
19	يبين نتائج قياس طول الفخذ للمرحلة العمرية 15 سنة	106
20	يبين نتائج قياس طول الساق للمرحلة العمرية 12 سنة	108
21	يبين نتائج قياس طول الساق للمرحلة العمرية 13 سنة	109

22	يبين نتائج قياس طول الساق للمرحلة العمرية 14 سنة	111
23	يبين نتائج قياس طول الساق للمرحلة العمرية 15 سنة	112
24	يبين نتائج قياس عرض الفخذ للمرحلة العمرية 12 سنة	114
25	يبين نتائج قياس عرض الفخذ للمرحلة العمرية 13سنة	115
26	يبين نتائج قياس عرض الفخذ للمرحلة العمرية 14 سنة	117
27	يبين نتائج قياس عرض الفخذ للمرحلة العمرية 15سنة	118
28	يبين نتائج قياس مؤشر نمط الجسم للمرحلة العمرية 12 سنة	120
29	يبين نتائج قياس مؤشر نمط الجسم للمرحلة العمرية 13 سنة	121
30	يبين نتائج قياس مؤشر نمط الجسم للمرحلة العمرية 14 سنة	123
31	يبين نتائج قياس مؤشر نمط الجسم للمرحلة العمرية 15 سنة	124
32	يبين نتائج قياس محيط الخصر للمرحلة العمرية 12 سنة	126
33	يبين نتائج قياس محيط الخصر للمرحلة العمرية 13 سنة	127
34	يبين نتائج قياس محيط الخصر للمرحلة العمرية 14 سنة	129
35	يبين نتائج قياس محيط الخصر للمرحلة العمرية 15 سنة	130
36	يبين نتائج اختبار عدو 30 متر للمرحلة العمرية 12 سنة	132
37	يبين نتائج اختبار عدو 30 متر للمرحلة العمرية 13 سنة	133
38	يبين نتائج اختبار عدو 30 متر للمرحلة العمرية 14سنة	135
39	يبين نتائج اختبار عدو 30 متر للمرحلة العمرية 15 سنة	136
40	يبين نتائج اختبار الوثب العريض للمرحلة العمرية 12 سنة	138
41	يبين نتائج اختبار الوثب العريض للمرحلة العمرية 13 سنة	139
42	يبين نتائج اختبار الوثب العريض للمرحلة العمرية 14 سنة	141
43	يبين نتائج اختبار الوثب العريض للمرحلة العمرية 15 سنة	142
44	يبين نتائج اختبار الوثب الثلاثي للمرحلة العمرية 12 سنة	144
45	يبين نتائج اختبار الوثب الثلاثي للمرحلة العمرية 13 سنة	145
46	يبين نتائج اختبار الوثب الثلاثي للمرحلة العمرية 14 سنة	147
47	يبين نتائج اختبار الوثب الثلاثي للمرحلة العمرية 15 سنة	148
48	يبين نتائج اختبار الجري المتعرج للمرحلة العمرية 12 سنة	150

49	يبين نتائج اختبار الجري المتعرج للمرحلة العمرية 13 سنة	151
50	يبين نتائج اختبار الجري المتعرج للمرحلة العمرية 14 سنة	153
51	يبين نتائج اختبار الجري المتعرج للمرحلة العمرية 15 سنة	154
52	يبين نتائج قياس ثني الجدع للأمام للمرحلة العمرية 12 سنة	156
53	يبين نتائج قياس ثني الجدع للأمام للمرحلة العمرية 13 سنة	157
54	يبين نتائج قياس ثني الجدع للأمام للمرحلة العمرية 14 سنة	159
55	يبين نتائج قياس ثني الجدع للأمام للمرحلة العمرية 15 سنة	160
56	يوضح معيار لانتقاء التلميذات المتفوقات من الناحية البدنية لممارسة بعض فعاليات العاب	162
57	يوضح معايير لانتقاء التلميذات المتفوقات من الناحية المرفولوجية لممارسة بعض فعاليات العاب.	163
58	يبين نتائج متغير الحصيلة لعينة البحث (12-15)سنة	164
59	يبين نتائج متغير الحصيلة 12 سنة	165
60	يبين نتائج متغير الحصيلة13 سنة	166
61	يبين نتائج متغير الحصيلة14 سنة	167
62	يبين نتائج متغير الحصيلة15 سنة	168

قائمة الاشكال

الجدول	العنوان	الصفحة
1	يوضح تسلسل عملية الانتقاء في المجال الرياضي خلال البناء التكويني المتفوقين	45
2	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس الوزن12 سنة	91
3	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس الوزن13 سنة	92
4	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس الوزن14 سنة	94
5	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس الوزن15 سنة	95
6	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس الطول12 سنة	97
7	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس الطول13 سنة	98
8	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس الطول14 سنة	100
9	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس الطول15 سنة	101
10	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس طول الفخذ 12 سنة	103
11	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس طول الفخذ 13سنة	104
12	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس طول الفخذ 14 سنة	106
13	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس طول الفخذ 15سنة	107
14	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس طول الساق 12 سنة	109
15	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس طول الساق 13 سنة	110
16	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس طول الساق 14 سنة	112
17	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس طول الساق 15 سنة	113
18	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس عرض الفخذ 12 سنة	115
	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس عرض الفخذ 13 سنة	116
	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس عرض الفخذ 14 سنة	118
	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس عرض الفخذ 15 سنة	119
	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس مؤشر نمط الجسم 12سنة	121
19	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس مؤشر نمط الجسم 13سنة	122
20	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس مؤشر نمط الجسم 14	124
21	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس مؤشر نمط الجسم 15	125

22	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس محيط الخصر 12 سنة	127
23	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس محيط الخصر 13 سنة	128
24	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس محيط الخصر 14 سنة	130
25	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس محيط الخصر 15 سنة	131
26	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار عدو30 متر 12 سنة	133
27	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار عدو30 متر 13 سنة	134
28	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار عدو30 متر 14 سنة	136
29	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار عدو30 متر 15 سنة	137
30	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الوثب العريض12سنة	139
31	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الوثب العريض13 سنة	140
32	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الوثب العريض14 سنة	142
33	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الوثب العريض15 سنة	143
34	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الوثب الثلاثي12 سنة	145
35	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الوثب الثلاثي 13 سنة	146
36	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الوثب الثلاثي14 سنة	148
37	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الوثب الثلاثي 15 سنة	149
38	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الجري المتعرج12 سنة	151
39	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الجري المتعرج13 سنة	152
40	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الجري المتعرج14 سنة	154
41	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في اختبار الجري المتعرج15 سنة	155
42	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس ثني الجدع للأمام 12سنة	157
43	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس ثني الجدع للأمام 13سنة	158
44	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس ثني الجدع للأمام 14سنة	160
45	يوضح النسبة المئوية للنتائج عينة البحث في قياس ثني الجدعللأمام15 سنة	161
46	يبين نتائج متغير الحصيلة 12 سنة	166
47	يبين نتائج متغير الحصيلة 13 سنة	167
48	يبين نتائج متغير الحصيلة 14 سنة	168
49	يبين نتائج متغير الحصيلة 15 سنة	169

1-مقدمة :

إنالتقدماالحاصلفيمختلفالألعابالرياضيةليكنوليدالصدفةبلنتيجةلاستخداماأحدث
الوسائلوالأساليبالعلميةوالتقنيةفيالتخطيط،التدريبوالإعدادلذاكانللتطور،التقدمواستخداماالحاسوب
الأثرالفعالفيذلك،ومنالمعروفأنلكلنشاطرياضيمتطلباتبدنية،مهاريةوجسميةمعينةيجبأنتتوافر
فيالفردالرياضيليصلبمستوىأدائهإلىالدرجةتمكنهمنتحقيقأعلىمستوى ممكنفينوعالنشاطالرياضي
الذييمارسه،إذتعدا لمعيارالبدنيةأحدالركائزالأساسيةالتييتوقفعليهاالمستوىالمهاريللأنشطةالرياضية
المختلفة،لذايعداختيارالفردالرياضيالمناسبلنوعالنشاطالرياضيالممارسهو الخطوةالأولىنحوالوصولإلى
مستوىالبطولة،لذلكاتجهالمتخصصونفيالأنشطةالرياضيةالمختلفةلتحديدا لمعاييرالضروريةوالخاصةبكل
هدفالوصولإلىالمستوياتنشاطعلىحدا،والتيتساعدعلىاختيارالفرد الرياضيوفقالأسسعلميةمحددة حيثيؤكدكارتر –
علىضرورةقياسوملاحظةأحسنالرياضيينمنأجل
تحديدالمعاييرالبدنيةالأساسيةفيتحقيقأفضلالنتائجالرياضيةالعالية،حينتؤكد
تهتمبمورفولوجياالرياضةبتطويرالبدنيلكلفردبمعنىمجملالمعاييرالبدنيةوالتيلهاعلاقةبتحسينالقدراتالعملية،بحيثتتمثلهذهالمعاي
يرفيطولالقامةووزنالجسم،المساحة
الجسمية،مختلفالكتلالجسمية(العضلية،العظمية،الدهنية)،المعاييرالمرفولوجيةمؤشراتالقوة،المرونة،أندراسةأنماطالأجسامت
ساعدعلىتحديدمتطلباتالنشاطالرياضيالمناسب،كما يؤكدأحمدالحسينيشعبان عرطريقةتساعدوضعدلائلالارتباطيةبين
نوعالنمطالجسميوتطورالقدراتالحركيةو المهارة، كماوتشيرإلى
أهميةإختيار وتحديدالنمطالجسميالمناسبقبلالبدءفيعمليةالتدريب (آخرون، 1986) .
إنالتفوقالرياضييعكسالعلاقةالوطيدةفيامتلاكالفردالنمطالجسميالملائمفينوعالنشاط
المناسبفامتلاكهلهذاالنمطيحققلهنتائججيدة،وعلىالغالبأنالنتائجالجيدة المسجلةفيممارستهلهذه
الرياضةتعودللنمطالجسميالمناسب،حيثيعرفالنمطالجسميأنهمحاولةتقويمالبناءالبيولوجيللفرد من
خلالالبنيانالجسمي،حيثيمكنتوضيحهبكونهتحديدكميللمكوناتالأساسية الثلاثةالمحددة ويعبر عنه بثلاثة أرقام
متسلسلة الأول (يسار)يشيرإلى مكون السمنة والثاني (منتصف) يشير الى مكون العضلية والثالث يشير الى
مكون النحاف.

تهدف عملية الانتقاء في مجال العاب القوى إلى محاولة اختيار أفضل العناصر بعرض الوصول للمستويات الرقمية العالية ، حيث إن وصول الرياضي للمستويات الرقمية العالية لا يعتمد فقط على تنفيذ البرامج التدريبية الموضوعة

على أسس علمية سليمة، ولكن على ربط ذلك بالخصائص الجسمية والقدرات البدنية والسمات النفسية للرياضيين.. إذ إن تلك الخصائص والقدرات والسمات الفردية يمكن من خلال توجيهها والعناية بها تحقيق الأهداف العامة لعملية الانتقاء –فضلاً على توجيه الرياضي إلى المسابقة الملائمة التي تتفق والخصائص المميزة له. لذا يجب توظيف نظرية الانتقاء لاختيار أفضل العناصر للعمل معهم لفترة طويلة قد تصل إلى أكثر من 10سنوات متواصلة من التدريب الشاق(المجيد، 2001).

و ترتبط عملية الانتقاء للمتفوقين ارتباطا وثيقا بظاهرة الفروق الفردية ، و تقوم اساسا على تحديد الفروق الفردية بين الناشئين المتفوقين في الاستعدادات و القدرات المختلفة الخاصة بالمتوفق كفرد و لقد اصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الجسمية الخاصة ، وتعد دراسة الجسم الانساني من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية

والصحية والنفسية للفرد ، وعادة ما يؤكد العلماء على مراعاة القياسات الجسمية عند اختيار الرياضيين والتي تعرف بانها "العلم الذي يؤكد على دراسة قياسات الجسم الانساني واجزاءه المختلفة واظهار الاختلافات التركيبية فيه " ، وتعتمد القياسات الجسمية اساسا على حساب مقادير تراكيب الجسم الخارجي (اطوال ، اعراض ، محيطات) وتستخدم المقاييس الجسمية الانثروبومترية) في مجال الانتقاء ، نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية ، ونسب اجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين عن نشاط رياضي اخر ، وعلى سبيل المثال تحتاج لعبة كرة السلة لأفراد طوال القامة ، بينما لا يكون للطول اهمية ملموسة في بعض سباقات العاب القوى كالمارثون. "وتعد القياسات الجسمية ذات اهمية لدلالتها في التنبؤ بما يمكن ان يتحقق من نتائج اذ ان هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطية بتحقيق المستويات الرياضية العالية وتتيح الفرصة للتفوق " . و من هنا برزت مشكلة المتفوقين رياضيا و كيفية انتقائهم و معايير هذا الانتقاء و إمكانية التنبؤ بما يمكن أن يحققوه من نتائج في المستقبل و ما اردنا معرفته في بحثنا هدا هو التطلع و الوقوف عند تحديد معايير بعض المؤشرات المرفولوجية والبدنية الانتقاء التلاميذ المتفوقين لممارسة بعض فعاليات العاب القوى(السرعة ، القفز)

حيث تم تقسيم بحثنا الى :

اولا :الباب النظري : يتضمن اربع فصول ،في الفصل الاول تناولنا المؤشرات المرفولوجية ،اما الفصل الثاني فقد تطرق في الطالبان الى المؤشرات البدنية و في الفصل الثال ث الانتقاء في المجال الرياضي اما الفصل الرابع تناولنا العاب القوى (السرعة ، القفز) و خصائص العمرية (12-15 سنة).

اما الباب الثاني فقد تضمن الباب التطبيقي ،الدي يحتوي بدوره على فصلين :الفصل الاول تعرض فيه ال طالبان الى منهجية البحث و يتضمن وصف الادوات و الاختبارات المستعملة و ادوات القياس و عينة البحث ،صعوباته و الوسائل الاحصائية المستعملة ،اما في الفصل الثاني من الباب التطبيقي فقد تطرق الطالبان الى عرض و مناقشة محاور البحث ،من خلال نتائج الاختبارات و القياسات التي اجريت على افراد العينة.

2-مشكلة :

ان استخدام الوسائل التعليمية والتعامل معها يتيح للموهوب المتفوقين الفرصة لمزيد من الافتراضات والمثيرات والمدرسة التي توفر أحدث الوسائل وأقصى فرص الممارسة والتعامل مع هذه الوسائل الرياضة هي مدرسة تنمي المواهب بصورة فعلية.

ومنذ زمن بعيد اهتمت الدول المتقدمة رياضياً بعملية الكشف المبكر عن حالات الناشئين المتفوقين وتواصلت هذه العملية ولازالت إلى يومنا هذا أو بطريقة مكثفة تستعمل للتعرف على قدرات المتفوقين وهي الطريقة مثلالتي جعلت من هذه الدول متقدمة في عالم الرياضة مثل (فرنسا – انكلترا – ألمانيا – روسيا – أمريكا) وتلتها وتبعتها بعض البلدان الأخرى الأوربية منها والأمريكية وأخيراً وصلت المعلومة إلى عالمنا العربي وبلدان العالم الثالث المتأخرين اقتصادياً. وهذه المشكلة تواجه حالياً المسئولين الرياضيين في أقطارنا العربية سواء كانوا مدربين في الأندية أو الاتحادات رياضية أو مدرسين في المدارس الابتدائية و المتوسطة و الثانوية وفي الجامعات(حسين، 1998).

و في المدارس تكاد منعدمة عملية الانتقاء المبكر للتلاميذ، وعملية اكتشافهم في المراحل متأخرة عند وصولهم لمرحلة متقدمة من النمو لا يحقق الهدف المنشود ولا يؤدي إلى المستويات الرياضية العليا بل يؤدي حتما إلى فقدان القاعدة والبساط الذي عليه تعتمد الحركة الرياضية في كل بلد.

ومن هنا نجد النقص في عملية انتقاء المتفوقين رياضيا ولتحديد معايير المؤشرات لانتقاء التلميذات المتفوقات لممارسة بعض فعاليات العاب القوى نطرح الاشكالية التالية :

1- هل يمكن تحديد معايير بعض المؤشرات المرفولوجية لانتفاء التلميذات المتفوقات لممارسة بعض فعاليات العاب القوى(السرعة ، القفز).

2-هل يمكن تحديد معايير بعض المؤشرات البدنية لانتقاء التلميذات المتفوقاتلممارسة بعض فعاليات العاب القوى(السرعة ، القفز).

3-اهداف:

1- تحديد معايير بعض المؤشرات المرفولوجية لانتفاء التلميذات المتفوقات لممارسة بعض فعاليات العاب القوى(السرعة ، القفز).

2-تحديد معايير بعض المؤشرات البدنية لانتقاء التلميذات المتفوقات لممارسة بعض فعاليات العاب القوى(السرعة ، القفز).

4-الفرضيات:

1- يمكنتحديد معايير حول القامة و الوزن ، طول الفخذ والساق ، مؤشر نمط الجسم و محيط الساق لانتفاء التلميذات المتفوقات لممارسة بعض فعاليات العاب القوى

2-يمكنتحديد معايير حول السرعة ،القوة ،الرشاقة والتوفق لانتقاء التلميذات المتفوقات لممارسة بعض فعاليات العاب القوى

5-اهمية البحث:

تأتى أهمية هذه الدراسة متلازمة ومتزامنة مع التوجهات الحديثة لدى المسؤولين في الدول العربية حول انتفاء المتفوقين ، ورعايتهم بهدف الاستفادة من طاقاتهم الكامنة ، وبالرغم من أهمية معايير الانتقاء للمتفوقين إلا أن موضوع تقييم هذه المعايير لم يلق الاهتمام الكافي وتأتى هذه الدراسة لتلقى الضوء على هذه المعايير وأكثرها استخداماً ومدى مناسبته لعملية الانتقاء الرياضيلقد ظهرت الحاجة إلى الانتقاء نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات المرفولوجية و البدنية، وعليه فإن الانتقاء يؤدي إلى التعرف المبكر لمواهب الرياضية وذوي القدرات المرفولوجية و البدنية لممارسة بعض فعاليات العاب القوى كما يجب أن يبنى انتقاء المتفوقات على مختلف المحددات "المرفولوجية و البدنية..."، حتى نساهم في استثمار هذه المواهب الرياضية واكتشافها بالطرق العلمية الصحيحة والتي تساهم في تطوير المستوى الرياضي والوصول إلى الأداء الرياضي رفيع المستوى.

وعليه فإن أهمية هذا البحث تكمن في محاولة إلقاء الضوء على مدى اهتمام المدربينبالمحددات " المرفولوجية و البدنية " لمتفوقي العاب القوى خلال عملية انتقائهن، وذلك لما لهامن أهمية في تحديد نوعية الرياضة في العاب القوى لهؤلاء المتفوقات ، حيث تعتبر المحددات المرفولوجية و موجهاومحركا لمختلف القدرات البدنية لمتفوقات العاب القوى، وتتجه الكثير من الدراسات اليوم إلىتثمين المحددات المرفولوجية و البدنية في عملية انتقاء التلميذات المتفوقات، وإلى الجانب البدني و الجسمي وأهميته في الميدان الرياضي بشكل عام .

6.مصطلحات البحث:

1.6.المعايير :

هي أدوات ووسائل القياس التي تستخدم في التعرف على الموهوبين والمتفوقين ، وفى ضوء مستوى أداء الفرد عليها يمكن اعتباره موهوباً ومتفوقا

ويستعان في تقديرها بالأجهزة والأدوات التي تعين على ضبط المقادير وتقنينها، استهدافاً للدقة و للوقاية والسلامة... ويستعمل مصطلح "المعيار" في كل ما سبق استعمالاً لغوياً حقيقياً.

2.6.معايير المرفولوجية:

تهتم بتفاعلات الجسم نحو التكيف والتعويض في مختلف مراحل تكوينه ، ومنه فان المرفولوجية تدعوا الي دراسة الشكل والبنية الخارجية للإنسان

3.6.معايير البدنية :

هي مطلبا اساسيا للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناجمة عن قلة الحركة التي يقوم بها الانسان

4.6.الانتقاء:

يعرف الدكتور محمد صبحى حسانين الانتقاء الرياضي sélections sportبأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين "(حسانين، 1995، صفحة 88)

أما أبو العلاء وآخرون فيعرفون الانتقاء (1998) بأنه "عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمنى ومراحل برامج الاعداد"

وتعرفه سعاد أحمد (2002) بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل الناشئين أو الناشئات من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة متعلقة بجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الأسس والمبادئ والطرق العلمية .

5.6 .المتفوقين :

هي ما يتسمى به الفرد من استعدادات مرتفعة ويعرف في الدراسة الحالية بانهم افراد عينة الدراسات والذين تم تصنيفهم في ضوء معايير محددة من قبل قائمين بالدراسة علي انهم متفوقين

6.6.العاب القوى :

وهي تشمل كل من فعاليات العدو والجري والرمي والوثب وتحكمها قوانين صادرة من قبل الاتحاد الدولي لالعاب القوي (IAAF)(Patrick، 1996). ويري الطالبان بانها تعتبر ام الرياضات وعروس الالعاب الاولمبية الحديثة

وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن دلك فأنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والاخلاقي. ويلخص الطالبان انها تشمل مجموعة من الانشطة الحركية المنظمة ذات الطابع الفردي والتي تنجز في وسط مستقر من مضمار كالعدو المسافات القصيرة، المتوسطة والطويلة والميادين كالوثب بأنواعه (طويل،ثلاثي،عالي،زانة) والرمي بأنواعه (جلة،قرص،رمح،مطرقة)

7–الدارسات و البحوث المشابهة :

7 .1.1.دراسة ناضم كاضم جواد (1990) :"تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لفرق الناشئين دون 17 سنة لأندية الدرجة الأولي بكرة القدم لمحافظة بغداد(جواد، 1990) :

– هدفت الدراسة الي :تعرف علي مستوي اللياقة البدنية لعينة البحث.

– وضع جدول معيارية في مستوي اللياقة البدنية لعينة البحث.

– تقديم بطارية اختبار لأندية المعينة بالبحث لقاس مستوي اللياقة البدنية للناشئين.

– منهج البحث :استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة هده الدراسة .

– العينة : تم العمل مع فرق الناشئين دون 17سنة لنادية الدرجة الأولي بكرة القدم لمحافظة بغداد

– أهم النتائج : هناك فروق دال إحصائيا في مستوي الياقة البدنية.

– لا يوجد أي لاعب من مجموع العينة في المستويين جيد –جيد جدا.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي مفردات الاختبار لعينة البحث .

– أهم التوصيات :الاهتمام بتطوير الصفات البدنية بصورة منتظمة وفق أسس علمية.

– إجراء دراسات مركزة لوضع مستويات معيارية للياقة البدنية لكل مرحلة عمرية.

7.1.2.ا.د/دولت عبد الرحمان،ا.أسماء سويدان(1992) :تحديد مستويات معيارية لبطارية اختبار مقترحة بهدف تقويم الجوانب المهارية والمعرفية في كرة السلة لدي المتقدمات للالتحاق بقسم التربية البدنية والرياضية بدولة الكويت(سويدان، 1992)

– هدف هده الدراسة إلي تحديد مستويات معيارية لبطارية اختبار مقترحة لأجل تقويم الجوانب المهارية والمعرفية في كرة السلة لدي المتقدمات لالتحاق بقسم ت.ب.ر بدولة الكويت.

ودلك من خلال :

–وضع بطارية اختبار لتقويم مهارات كرة السلة للطلبات المتقدمات.

–تحديد مستويات معيارية لهده الاختبارات .

- منهج البحث : استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي المسحي.

- عينة البحث :اشتملت عينة البحث علي 300 طالبة.

- أهم النتائج :توصلت الدراسة إلي وضع أربعة اختبارات لمهارات التمرير والتصويب والنطيط وحركات القدمين في كرة السلة.كما توصلت الدراسة إلي وضع اختبار معلومات ليقيس الناحية المعرفية في كرة السلة للطلبات المتقدمات لقسم التربية البدنية والرياضية ويشتمل علي 10 أسئلة.

-أهم التوصيات :توصي الدراسة بتطبيق هده الاختبارات في اختبار القدرات للطالبات المتقدمات لقسم ت.ب.ر كما توصي بوضع مجموعة من الاختبارات مهارية ومعرفية وتحديد المستويات المعيارية لكل رياضة تشملها مقررات قسم التربية البدنية والرياضية.

3.1.7.دراسة بن برنو عثمان (2000) :تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات مقترحة لقويم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد والكرة الطائرة للتلاميذ الثانويين(عثمان، 2000)

هدفت هده الدراسة إلي معرفة الكيفية والطريقة المستخدمة لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية (كرة اليد،الكرة الطائرة) علي بعض الثانويات الجزائرية.

-تحديد بطارية اختبارات لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية (كرة اليد،الكرة الطائرة) وفق الوسائل المتوفرة والأهداف في المجال الحسي- الحركي المنصوص عليها في منهاج التربية البدنية والرياضية علي مستوي الثانويات الجزائرية.

- استخلاص طريقة علمية موضوعية لعملية تقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية (كرة اليد،الكرة الطائرة)،من خلال إعداد مستويات معيارية.

- منهج البحث :استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

- عينة البحث :أنجز البحث علي تلاميذ التعليم الثانوي حيث بلغ حجم العينة 875د و635ا

- إجراءات البحث :شملت بطارية الاختبار علي مجموعة من الاختبارات المهارية في كرة اليد وهي كالتالي :اختبار التوافق(التمرير والاستلام)،اختبار التصويب ،اختبار الجري المتعرج مع التصويب،اختيار الدائري ،اختبار تنطيط الكرة حول الملعب.كما أن النتائج الخام المتحصل من جراء تطبيق البطارية المقترحة عولجت باستخدام مجموعة وسائل الإحصائية التالية :استخدام البحث المتوسط

-الحسابي، الانحراف المعياري التباين، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، السلم العادي لحساب الدرجات التنقيط(لتسعة أقسام).

– أهم نتائج :التقويم المعتمد من طرف المدرسين في كرة اليد والكرة يتركز بنسبة كبيرة علي التقويم بطريقتهم الخاصة أي التقويم الذاتي دون استخدامهم لمعايير أو بطارية اختبار لتقويم مستوي التلاميذ في الأنشطة الجماعية (كرة اليد،الكرة الطائرة).

– كانت اغلب نتائج العينة في جميع الاختبارات كرة اليد تتراوح درجات التنقيط بالنسبة الأولي ذكور وإناث تقع في المستوي المتوسط حسب التوزيع الطبيعي لحساب الدرجات والمستويات المعيارية.

– أهم التوصيات :استخدام الطريقة الموضوعية لتقويم التلاميذ في التربية البدنية والرياضية عامة وفي الألعاب الجماعية دون طريقة التقويم الذاتي.

– ضرورة الاعتماد مدرسي التربية البدنية والرياضية علي بطارية اختبارات موحدة لتقويم التلاميذ

–استخدام المعايير والدرجات لتحديد مستويات الأداء المهاري للتلاميذ في الألعاب الجماعية.

4.1.7.دراسة بن قوة علي (2004) :تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14–16) سنة. (علي، 2004/2003)

–هدفت هده الدراسة إلي :– دراسة وكشف الواقع الملية التدريبية لهده المرحلة العمرية.

– كشف مستوي الأداء البدني والمهاري من خلال الاختبارات البدنية والمهارية لهده المرحلة العمرية في كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل ،هضاب ،صحراء)

– مقارنة المستويات المتحصل عليها بالمستويات العالمية.

– وضع مقترح لأسس المستويات المعيارية للأداء البدني والمهاري لهده المرحلة العمرية.

– فروض البحث :أن مدربي كرة القدم لهده المرحلة لا يعتمدون علي اختيارات بدنية ومهارية مقننة لتقييم الحالة التدريبية للاعبين.

– وجود اختلافات بين لاعبي المناطق المختلفة من الناحية البدنية والمهارية

– ضعف الناحية البدنية والمهارية عند اللاعبين الجزائريين مقارنة باللاعب الأجنبي (فرنسا).

– منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

– عينة البحث :شملت عينة البحث علي 160 لاعب في كرة القدم 14–16 سنة من المناطق الساحلية،الهضاب العليا،المناطق الصحراوية.

– إجراءات البحث :استخدم الباحث الاختبارات التالية :عدو60م،جري 5 دقائق ،الوثب العريض من الثبات ،اختبارات مهارية بكرة القدم .(التحكم بالكرة 30م، جري بالكرة 25 م ، ضرب الكرة ، دقة التصويب .كما استخدم بعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت، والتوزيع الطبيعي.

– أهم النتائج :تأرجح مستوي العينة ما بين المتوسط والضعيف في اختبار السرعة بالمقارنة مع التوزيع الطبيعي

– تدبدب لمستوي اللاعب الجزائري ووجود فروق كبيرة في المستوي سواء من الناحية المهارية أو البدنية ادا ما توزعت بمستوي التوزيع الطبيعي

– كلما اتجهنا إلي الساحل كلما نحكم اللاعب اكسر في الجانب المهاري بالكرة وكلما اتجهنا ناحية الجنوب نحكم اللاعب في الصفات البدنية.

– أهم التوصيات :بضرورة استخدام مستويات معيارية التي توصلنا إليها من خلال الدراسة حتى تكون مرجع للعمل الميداني.

– الاعتماد علي اختبارات علمية مقننة لتقدير المستوي البدني والمهاري لدي اللاعبين في هده المرحلة العمرية التي تعد بمثابة خزان للأبطال.

5.1.7.دراسة ناصر عبد القادر (2006) :تأثير وجبات مركز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم(ناصر، 2006)

– هدفت هده الدراسة إلي :

– تحديد مجالات الترابط والاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية بين مراكز وخطوط اللعب.

– تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية ،والوسط ،والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية.

– تحديد ومعايرة المستويات لعينة البحث وتوضيح النسب المئوية الملائمة لمراكز وخطوط اللعب

– منهج البحث :استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبة لطبيعة هده الدراسة.

– عينة البحث :بلغت عينة البحث التي آجرينا عليها الدراسة الإحصائية حوالي 77لاعبا موزعين علي 10 فرق من البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم صنف الأواسط الدرجة الأولي

– إجراءات البحث :استخدام الباحث الاختبارات التالية :جري30م،القفز العالي من الثبات، جري12 دقيقة

– ثني للإمام من وضع الوقوف ، اختبار 2*6.5م ، 2*16.5م ، رمية التماس

– آما عن وسائل الإحصائية المستخدمة فقد تجلت فيما يلي :بعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت والتوزيع الطبيعي ،واستعانة الباحث بنظام التحليل الإحصائي (statbox).

– أهم النتائج :اتساع مجال الاختلاف في المتطلبات بين معظم مراكز اللعب في القدرات البدنية الأصلية القوة ،القوة ، السرعة ،التحمل .

–عكست نتائج تصنيف المستويات المعيارية المستوي المقبول لجميع المتطلبات البدنية والمهارية والتي تقابل النسبة في المنحي الطبيعي (40.96) والدي مرده عدم كفاية العمر التدريبي لعينة من الأواسط لتحقيق المستويات القياسية.

– أهم التوصيات :ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارات الأساسية التي أظهرت فيها المراكز ضعفا كبيرا (القوة،الرشاقة،ومهارة قذف الكرة لا بعد مسافة).

– تعزيز ودعم مستويات الأداء الجيد التي حققتها المراكز حتى ترتفع إلي المستوي الجيد .

– ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة للفئة العمرية نفسها (الأواسط) علي بقية البطولات الجهوية من الوطن .

1.2.7.دراسة نبيلة احمد عبد الرحمان (1980) :وضع معايير موضوعية لمسابقات الميدان والمضمار للسنوات الدراسية الأربعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية. (الرحمان، 1980)

– هدفت هده الدراسة إلي وضع معايير موضوعية لمسابقات ألعاب الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية.

– المنهج المستخدم :استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبته لطبيعة الدراسة.

– عينة البحث :طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية.

– وسائل جمع المعلومات :اختبارات نهاية العام للمسابقات المقررة للأعوام 1978،77،75.

– أهم النتائج :تبعا لشكل المنحنيات التوزيع التكراري للبيانات يمكن استخدام احد مقاييس النزعة المركزية في تحديد المئينيات لوضع المستويات.

– كلما كانت البيانات تمثل اكبر عدد من السنوات السابقة كلما كانت المعايير أكثر تمثيلا للواقع وللمجتمع الذي اخدت منه هده البيانات .

– أهم التوصيات :استخدام المعايير يمثل الأسلوب الأفضل لوضع المستويات التي تصلح لعدد غير قليل من السنوات في مثل هده الدراسة.

– يرتفع المستوي لجميع المسابقات التي درست ودلك بانتقالنا من صف دراسي إلي الصف الدراسي الاعلي.

2.2.7.دراسة تماضر طه محمود فرج (1982) :تحديد مستوي معياري لبعض عناصر اللياقة البدنية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية "بنات" (فرج، 1982) :

– هدفت الدراسة إلي وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية المناسبة.

– أهمية البحث والحاجة إليه :

– تكشف الدراسة عن مستوي اللياقة البدنية لتلميذات هده المرحلة بهده الإدارة.

– تساعد المدرسات في عملية التقييم ، وتساعد أيضا في انتقاء الخامات الصالح وتوجيه التلميذات للأنشطة المناسبة.

– منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لمناسبته مع طبيعة هده الدراسة.

– عينة البحث :وقد تم اختار مجتمع الدراسة من تلميذات المرحلة الإعدادية .

– أهم النتائج :وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وضع مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية

– تساعد المستويات المعيارية يعد حافزا للتلميذات لبدل الجهد في محاولة الوصول لأعلي المستويات وكذلك تساعد في عملية التقييم الذاتي.

– أهم التوصيات :اعتماد جدول الدرجات المعيارية الذي توصلي إليه هده الدراسة.

– إجراء دراسة مشابهة علي طلبة الذكور وإيجاد درجات معيارية تستخدم لأغراض الانتقاء.

3.2.7.دراسة بن سونة وحيد بوخليفة ابو بكرصاديق(2014) :المواصفات البدنية و الموفرلوجية لانتقاء التلاميذ المتفوقين في بعض فعاليات ألعاب القوي(السرعة القفز).(صاديق، 2014)

– هدفت هذه الدراسة إلي الكشف التمهيدي المبكر عن المتفوقين (12-15)سنة من خلال تحديد مستويات معيارية لبطارية انتقاء في اختصاص الفعاليات المركبة بألعاب القوي.

– عينة البحث :بلغت في المرحلة الأول2000تلميذ ثم بعد دلك آجرينا علي عدد من التلاميذ والذين هم في درجة ثانية وبلغ عددهم 200 تلميذ.

– المنهج المستخدم :استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لطبيعة الدراسة .

– إجراءات البحث :استخدم الباحثان بعض المقاييس الجسمية متمثلة في الأطوال ،الأعراض والمحيطات وبعض الاختبارات خاصة بعناصر اللياقة عدو (30م من الحركة المتعرج الوثب عريض، والثلاثي من الثبات).. حساب قياس الطول والوزن نمط الجسم IMC) ثني الجدع للأمام وطول الفخذ و الساق. و عرض الفخذ ومحيط الخصر

– أهم النتائج :لقد توصل الباحثان إلي مجموعة من النتائج أهمها :

– تحقيق المواصفات البدنية و المورفولوجية لانتقاء التلاميذ المتفوقين في بعض فعاليات ألعاب القوي

أهم التوصيات :

–وضع نظام محدد ومتقن لانتقاء التلاميذ المتفوقين في الوسط المدرسي لمختلف مسابقات العاب القوى

– ضرورة وضع موصفات للمرحلة السنية المختلفة للكشف عن المتميزينفي مختلف فعاليات ألعاب القوي.

4.2.7.دراسة الدكتور بن سي قدور حبيب (2007) :تحديدمستويات معيارية لانتقاء التلاميذ الناشئين(13–12)سنة في مسابقات الرباعي بألعاب القوي. (بن سي قدور، 2007)

– هدفت هذه الرسالة إلىتحديد مستويات معيارية في مساهمة انتقاء التلاميذ الناشئين(13–12)سنة لممارسة الرباعي كفعالية مركبة بألعاب القوي و ما نوع التقويم السائد لانتقاء التلاميذ الناشئين.

– عينة البحث :تلاميذالتعليم المتوسطة (13–12)سنةبولاية مستغانم.

– المنهج المستخدم :استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبالمسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

اهمية البحث :

– مساعدة الاساتذة و المدربين علي تصنيف التلاميذ الناشئين او الرياضين وفقا لمستوياتالمعيارية الموضوعة

–التعرف علي مستوى التلاميذ يعتبر حافزا لهم ويزيد في حماستهم

اهدف البحث :

–الكشف عن طبيعة التقويم السائد من خلال معرفة المحددات التي يتم علي اسسها انتقاء التلاميذ الناشئين في بعض انشط العاب القوى بدرس التربية البدنية

– تحديد مستويات معيارية مقترحة لانتقاء التلاميذ الناشئين(13–12)سنة في المسابقات المركبة (الرباعي)

– أهم التوصيات :– وضع مخطط وبرنامج من قبل مختصين في هذا المجال. تصب نحو تأهيل المدربين تأهيلا فنيا

– وضع نظام محدد ومتقن لانتقاء الناشئين من الوسط المدرسي لمختلف مسابقات العاب القوى يشرف على تنفيذه مختصين من العاب القوى.

5.2.7.دراسة إسماعيل توفيق زيدان ابوراس (1991) :"تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان والمضمار المقررة لتلاميذ الحلقة الأولي من التعليم الأساسي من 9–12 سنة بمحافظة كفر الشيخ "(ابوراس، 1991).

– هدفت هده الدراسة إلي وضع مستويات معيارية لمسابقات الميدان والمضمار المقررة لتلاميذ الحلقة الاولي من التعليم الاساسي من 9-12 سنة.

– المنهج المستخدم :استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته مع طبيعة البحث

– عينة البحث :تم اختيار مجتمع الدراسة لتلاميذ المرحلة الحلقة الأولي من التعليم الأساسي من9-12سنة

– إجراءات البحث :كما قام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة في بعض النواحي البدنية، الحركية ،النفسية والاجتماعية.

– أهم النتائج :أسفرت نتائج الدراسة عن وضع مستويات معيارية لمسابقات الميدان والمضمار المقررة لتلاميذ الحلقة الأولي من التعليم الأساسي من 9-12سنة.

– أهم التوصيات :اعتماد جدول المستويات المعيارية الذي توصلت إليه الدراسة .

– إجراء دراسة مشابهة علي تلاميذ في بقية المراحل العمرية الأخرى وإيجاد مستويات معيارية تستخدم لأغراض الانتفاء في مختلف فعاليات العاب القوي.

– تحديد مستويات معيارية علي ضوء تقديم بطارية اختيار مناسبة لانتقاء الناشئين في ألعاب القوي . بحيث تتوفر علي ركائز الصدق ،الثبات والموضوعية.

تعليق ونقد الدراسات السابقة :

لقد احتوت كل من الدراسات السابقة وضع معايير لانتقاء التلاميذ تحديد المستويات المعيارية في بعض فعاليات ألعاب القوي وخلت من تحديد معايير بعض المؤشرات المرفولوجية و البدنية لانتقاء التلاميذ المتفوقين لممارسة بعض فعاليات العاب القوى فمجمل الدراسات حددت المستويات المعيارية لانتقاء التلاميذ وذلك غير كافي للتنبؤ وانتقاء التلاميذ من المدارس والوصول بهم الي المستويات العالية .

خلاصة :

فان كل رياضة خاصة في العاب القوى عموما و السرعة و القفز خصوصا معايير يجب توفيرها فيمن يمارسها وكلما امكن توجيه المتفوقين مبكرا لذلك الاختصاص والذي يناسبه مع المعايير كلما امكن تحقيق عنصر النجاح مع توفير الوقت والجهد والمال فعمالية الانتقاء الرياضي في ضوء استخدام الاختبارات والقياسات هي مواجهة لاختيار المتفوقين من التلاميذ الذين يتصيفون بالمهارات والقدرات او السمات المقيسة ,علي اساس معايير في مجال ممارسة العاب القوى السرعة و القفز على وجه التحديد فان مشكلة انتقاء التلميذ ات المتفوقاتتعد من اهم المواضيع التي يجب الاهتمام بها ,والنظر اليها بشكل متكامل في ضوء الاسس العلمية الحديثة لانتقاء .

تمهيد :

يهتم هذا العلم بخصائص الظواهر المغيرة للجسم تحت تأثير الحمولة البدنية وتحمل حلول للمشاكل التطبيقية وهي ذات أهمية كبيرة للنشاط البدني والرياضي حيث تؤثر أيضا على تحسين التقنية الرياضية.

في أيا منا هذه، المستوى العالي للنتائج المحصل عليها يبرر إلزامنا بتقييم قدرة الجسم والخصائص الفردية للرياضي وذلك لتطوير التأثير على تقييم النتيجة، هذا التقييم يمس مجموعة المقاييس من بينها الوزن والطول، المساحة الجسدية، الكتلة الشحمية والعضلية والعظمية.

ومن هذا المنطق علينا الاهتمام بالنوع، وذلك بالتركيز على الاهتمام الذي يوليه في هذا المجال الباحث (BOLKAGOVA .NG، 1972)إلى جميع العوامل التي تهتم بإنجاز الوجهة الرياضية وذلك لتطوير قواعد التدريب والسماح بتسيير جيد لتحضير الرياضيين.

هذا الباحث يعتبر الوجهة الرياضية ضمان التفاعل مع أكبر النتائج الرياضية .

حسب(GLADISCHEVA, 1977, p. 233)تحديد الخصائص المرفولوجية الوظيفية للرياضيين تتوقف خاصة على المؤشرات المرفولوجية

ومرهيستنتج الطالبان أن خصوصية كل رياضة تستلزم مؤشرات خاصة بمتطلبات الشعبة واستعمالها كعامل عام في الانتقاء. من الممكن جّدا إثبات هذه الخاصة مثلا : خصائص الرياضيين، مثل نحافة عدائيين المسافات الطويلة، القوة العضلية للرباعيين، طول القامة عند عدائي القفز الطويل(KROUCHEV, 1984)

1-1- تعريف المرفولوجية الرياضية:

باعتبارها علم يهتم بدراسة التغيرات البنيوية للجسم تحت تأثير التمارين البدنية ولا يتحدد مهامها هنا فقط بل تهتم أيضا بتفاعلات الجسم نحو التكيف والتعويض في مختلف مراحل تكوينه.

ومنه فان المرفولوجية تدعوا إلى دراسة الشكل والبنية الخارجية للإنسان

وحسب(Olivier., 1976, p. 88)فهي تمثل دراسة الشكل الإنساني وتقسم إلى دراسة الواجهة الداخلية أي علم التشريح والواجهة الخارجية أي دراسة جسد الفرد أو الأنثروبولوجيا.

وتستوجب المرفولوجية استعمال وسيلتين هما:

1-الوسيلة الأنتروبومترية أو تقنيات القياس الجسمي.

2-الوسيلة البيومترية أو استغلال الأرقام ومعطيات القياسات الجسمية.

تهتم المرفولوجية بمعالجة مختلف التكيفات وعمليات الاسترجاع التي تحدث بالجسم تحت تأثير عدد من العوامل الخارجية على مستويات مختلفة كالعظام والأنسجة والأجهزة.

أما مرفولوجية الرياضة فهي العلم الذي يختص بدراسة التغيرات البنيوية للجسم تحت تأثير التمرين البدني وكذا بمظاهر التكيف والاسترجاع الملاحظة بالجسم في مختلف مراحل البناء .

وحسب البيان الذي اقترحه ((SCHÜRCH, 1984, p. 29)و الذي يحدد قيمة وأهمية دور المرفولوجية في تحديد النتيجة الرياضية في منافسات المستوى العالي.

* و حسب الطالبان باعتبار أن العوامل المرفولوجية هي عبارة عن قواعد أساسية في الانتقاء الرياضي وخاصة في انتقاء المواهب الشابة. وتستخدم (الانثروبومترية) في مجال الانتقاء نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية من فرد لأخر واختلاف مقاييس أجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة كل نشاط رياضي.

1-2-الوسائل المرفولوجية

إن معرفة مرفولوجية الفرد تستوجب استعمال وسيلتين هما البيومتري والأنتروبومتري.

1-2-1-البيومتري:هو علم استغلال المعطيات الرقمية الكمية والنوعية للفرد أو لمجموعة الأفراد من خلال ترجمتها، مرتكزة في ذلك على حسابات إحصائي (Mimouni, 1996.)وقد عرف (SEMPE, 1979)باحث في مجال البيومتري على أنه العلم الذي يدرس القياسات الجسمية للإنسان والذي يسمح بالإجابة على الأسئلة التطبيقية.

في حين أوضح (Olivier., 1976, p. 86)على انه العلم الذي يهدف إلى دراسة خصائص القياسات الجسمية للفرد عن طريق التحليل الرياضي والإحصائي.

ويرى(F ANDERVAEL, 1980.)على أن البيومتري هو مجموع من الطرق التي تستعمل عدد من القياسات الجسمية لمحاولة الإجابة عن مختلف الأسئلة التطبيقية بما في ذلك الممارسة الرياضية.

1-2-2-الأنثروبومتري:

هو فرع من فروع الانتروبولوجيا الطبيعية وهو مصطلح يشير إلى قياسات الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية. وتستخدم المقاييس الجسمية (الانثروبومترية) في مجال الانتقاء نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية من فرد لأخر واختلاف مقاييس أجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة كل نشاط رياضي.

يعرفه(Mathews, 1973)بكونه علم قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة، حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي تحدث له شكلا (رضوان، 1997، صفحة 20)

أما (VERDUCCI, 1980)فيرى بأنه العلم الذي يهتم في قياس أجزاء جسم الإنسان من الخارج، و يوضح معنى كلمة ANTHROPOMETRIE على أنها قياس الجسم ، ومن هذا فالقياس الانتروبومتري هو علم قياس أبعاد الجسم، حيث أن القياس هو تقدير للأشياء والمستويات تقديرا كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة

1-2-3-المرفولوجية الرياضية ترتكز على طريقتين أساسيتين هما:

•**الطريقة الأولى**: تتمثل في قياس الأبعاد الجسمية وذلك من خلال استعمال وسائل القياس الانتروبومتري.

• **الطريقة الثانية**: تعرف بنمط الجسم ، التي توصل لها هيث وكارتر Heath و Carter والتي تعتبر جسم الإنسان كوحدة كمية.

و من خلال هدا البحث اختارا الطالبان طريقه القياس الانتروبومتري.

1-3-طريقة القياس الأنثروبومتري:

تعد القياسات الانتروبومترية من الطرق البسيطة الاستعمال إلا أنها تتطلب خبرة ميدانية عالية، ولإجراء قياسات دقيقة يلزم أن يكون القائمون بعمليات القياس على إلمام تام بطرقه ونواحيه الفنية وتتضمن قياسات الأطوال الجسمية، وزن الجسم، محيطات الجسم، الاتساعات الجسمية وثنايا الجلد، وتقسم إلى :

1-3-1-القياسات البسيطة تتمثل في قياس طول ووزن الجسم:

1-3-2-1-قياس الأطوال :

من الملاحظ أنه يمكن قياس أطوال العديد من أجزاء الجسم حيث تعرف هذه القياسات بالارتفاعات أو الأطوال، وتقدر هذه الارتفاعات (الأطوال) بالمسافة العمودية (الرأسية) الواصلة من العلامة الانتروبومترية المحددة لهذا الارتفاع (الطول) إلى السطح الذي يقف أو يجلس علية المفحوص، وهي تسمح بتحديد مختلف الأطوال الجسمية كطول الأطراف العلوية والسفلية...الخ، معتمدة على نقط انتروبومترية محددة بالجسم.

1-3-2-2-قياس الاتساعات الجسمية :

يستخدم قياس اتساعات الجسم لتحقيق العديد من الأغراض البحثية، كما يستخدم في تحديد نمط الجسم وفقا للطريقة التي تعرف باسم نمط الجسم الانتروبومتري لهيث و كارتر (Somatotypie) والتي تتضمن بعض قياسات العروض مثل : عرض العضد وعرض الفخذ بالإضافة إلى مجموعة أخرى من قياسات سمك ثنايا الجلد وبعض محيطات الجسم (رضوان، 1997)

1-3-2-3-قياس المحيطات الجسمية :

تعد قياسات محيطات الجسم من القياسات الانتروبومترية المهمة لأنها تبين حجم المقطع العرضي للعديد من أجزاء الجسم وذلك عندما يتم ربط نتائجها بنتائج بعض قياسات سمك ثنايا الجلد لنفس جزء الجسم، وتستخدم قياس المحيطات كمقياس للنمو البدني وكمؤشرات للحالة الغذائية ومستوى الدهون في الجسم، ويشير (MALINA, 1988) إلى أن محيطات بعض أطراف الجسم تستخدم كمؤشرات للقوة العضلية والنمو العضلي (Musculation)للفرد، من هذه المحيطات على وجه التحديدمحيط العضد والذراع ممدود (مفرود)، ومحيط العضد والذراع منثني والعضلة ذات الرأسين العضدية في كامل انقباضها.

1-3-2-4-قياس سمك ثنايا الجلد :

يتضمن قياس سمك ثنايا الجلد جزئيين رئيسين هما طيات الجلد(plis cutanés) ، والنسيج الدهني تحت الجلد (Tissu adipeux)، حيث أنها تعطي أحسن القيم لمعرفة نسبة الدهون بالجسم.

1-3-2-5-حساب التركيبة الجسمية :

تعطي فرصا ممتازة لتقسيم الجسد إلى مكونات بنائية أساسية، لها أهمية كبيرة من الناحية الفيزيولوجية وتقسم إلى ثلاث مكونات أساسية هي : المكون العضلي الذي يمثل 40 % من الجسم، المكون العظمي والمقدر بين 12 إلى 18 % من الكتلة الجسدية، والمكون الدهني المتواجد بما يوازي 19 % من ضمنها 13 إلى 15 % دهون مخزونة على مستوى الأنسجة الدهنية المتواجدة تحت الجلد وبالأعضاء

1-3-3-شروط نجاح القياس الأنتروبومتري

تتحدد شروط ومعالم القياس الانتروبومتري الناجح في أربع معالم أساسية وهي حسب ما أوضحها (صبحي، 1998، صفحة 77)

1-معرفة القائم على القياسات الانتروبومترية بالنقاط الاونتروبومترية،وضعية المختبر وكذا كيفية استخدام وسائل القياس.

2-أن يتم القياس والمختبر دون حذاء ولا يرتدي إلا تبانا خفيفا.

3-توحيد ظروف القياس الانتروبومتري.

4-معايرة الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها.

1-4-أهداف القياس الانتروبومتري

إن الانتروبومتري فرع من فروع الانتروبولوجيا التي تبحث في قياس الجسم البشري بغرض التعرف على مكوناته المختلفة وتوظيف نتائج عمليات القياس لتحقيق غرضين أساسين هما:

-تقويم البنيان الجسماني.

-التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على البنيان الجسماني.

وحسب (رضوان، 1997) يمكن تحديد أهداف القياس الانتروبومتري على نحو أكثر تفصيلا كما يلي:

*التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة، ومدى تأثر هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة.

*اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة.

*التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيان وتركيب الجسم مثل: الحياة المدرسية، نوع وطبيعة العمل، الممارسة الرياضية.

*التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان وتركيب الجسم

1-5-أهداف المرفولوجية الرياضية

إن الهدف الأساسي المرفولوجية الرياضة يتمثل في الوصول إلى تحقيق المستويات العالية، وذلك تماشيا مع باقي العلوم التي تساعد على فهم وتحديد متطلبات الرياضة في آن واحد.

وترى(Mimouni, 1996.)بأن المرفولوجية تعمل في سبيل إيجاد الحلول للمشاكل المطروحة في الرياضة وخاصة بعملية التكيف والاسترجاع كما أنها ترمي إلى فردية التدريب ووضع معايير الانتقاء من خلال دراسة إمكانيات الفرد واختباره في الممارسة الرياضية.

1-6-التركيبة الجسمية للرياضي:

العوامل التي تشترطها الخصوصيات البنيوية للإنسان توجد مجموعة من العوامل تحدد الخصوصيات البنيوية للإنسان، حيث تجدر الإشارة أولا إلى العوامل الوراثة و العوامل المكتسبة من طرف الإنسان خلال الحياة و أثناء مراحل تطوره. من الضروري بما كان أن نشير إلى الجوانب التي تؤثر على بنية الجسم وهي : الجانب الاجتماعي، التغذية، الأوبئة، ظروف العمل و النشاط البدني.

مجموعة من الباحثين (1913) Y. TANDLER ,(1926) E. KRETCHMER و آخرين يعتبرون أن الخصوصيات البنيوية للإنسان هي عبارة عن مجموعة العوامل الوراثية .

فقد نستطيع القول أن العوامل الوراثية مثلها مثل العوامل المكتسبة لها أهمية كبرى في تكوين النظام ,وبالتالي خصوصياته البنيوية.

الخصوصيات البنيوية ليست أشياء ثابتة. حيث توجد عوامل خارجية يمكنها أن تؤثر ومن بينها: الظروف المعيشية أي العوامل الاجتماعية بمعنى أوسع. التمارين البدنية و التطبيق المستمر للرياضة من بين العوامل الخارجية التي تؤثر على طبيعة البنية البدنية للإنسان. إن التغيرات في الخصوصيات البنيوية للإنسان و التي تكون موجهة بطريقة جيدة لا تكون متاحة إلا عن طريق دراسة معمقة لبنية الإنسان عبر مراحل نموه (مرحلة الطفولة و المراهقة و البلوغ و الشيخوخة) و أيضا بنية الرياضي.

1-6-1-الخصوصيات البنيوية للرياضيين من مختلف التخصصات:

تعتبر دراسة الخصوصيات البنيوية للرياضيين من أهداف الأنثروبومتري الرياضية، حيث أشار اليونانيون السابقون إلى الخصوصيات المرفولوجية للجسم. وكانوا يعرفون شكل الجسم المناسب لكل تخصص رياضي، وكانوا يستطيعون الإشارة إلى التركيبة البنيوية لجسم الرياضي الذي سيفوز في الألعاب الأولمبية. ومن هنا التواتر العلمي للبنية الجسمية و الخصوصيات المرفولوجية لجسم الرياضي ظهرت في منتصف القرن العشرين أين ظهر الطب الرياضي و منه الأنثروبولوجيا الرياضية.

يعرف كل نوع رياضي بخصوصياته وعلى سبيل المثال عدائي النصف الطويل و الطويل يتميزون بصغر القياسات الأفقية (خاصة الحوض)، ساقين طويلتين العضلات جد متطورة و مرنة مع حركية كبيرة لمفصل النطاق الحوضيعداؤو الماراتون ليسوا بطويلي القامة، اما بخصوص بحثنا هذا ان عداؤون السرعة يتميزون سرعة رد الفعل، قدرة البداية الانفجارية، التعجيل، إدامة السرعة، والتغلب على تباطؤ يجب على الرياضي أن ينتقل من حالة السكون في موقع لوح البداية إلى أقصى معدل للسرعة في أقصر فترة زمنية ممكنة والمحافظة على وضع جسم في الربع الأول من المسافة قبل النهوض وهذا يتطلب التوافق العصبي العضلي والدفع في الأرض بقدمه واستعمال مثالي لذراعيه . بعد تحقيق معدل السرعة القصوى يتحتم على الرياضي أن يحافظ على هذه السرعة (مكون مطاولة السرعة) وهنا تدخل مهارة الركض باستعمال الخطوات الملائمة للمحافظة على الوضع المثالياما لاعبو القفز يتميزون بالقدرة الكبيرة من السرعة والارتقاء والوثب الطويل، عملية فنية معقدة، تحتاج إلى صفات حركية وبدنية متعددة، يبذل لاعبها أقصى جهده للوصول إلى أقصى مسافة خلال الوثب الأفقي حيث يقوم اللاعب بالجري باقصى سرعة أولاً في المكان المخصص لذلك ومن ثم يقفز عند العلامة .

1-6-2-النمط المرفولوجي للجسم:

من الملاحظ أن الجسم البشري يختلف في نسب أجزاءه بعضها عن بعض، سواء أكانت هذه النسب تعبر عن أطوال أو اتساعات أو محطات ...، وتعتبر فروقا ظاهرة تتباين حسب عوامل كثيرة كالوراثة والبيئة والتغذية...

يعتبر نمط الجسم أحد المؤشرات الفردية المهمة لإجراء المقارنة بواسطته وتطرقنا إليه في هذا الفصل لما كان الاهتمام به يكشف عن تغير نسب أجزاء الجسم في الفرد الواحد عبر مراحل النمو المختلفة، كما تختلف وفقا للنوع (الجنس)، فعند مقارنة اتساع (عرض) الحوض باتساع (امتداد) الكتفين على سبيل المثال فإن الإناث يظهرن تفوقا ملحوظا بالمقارنة مع الرجال، وتختلف أيضا حسب نسبة إحدى المكونات الثلاثة (السمنة، العضلية، النحافة) في الجسم، وقامت دراستنا على تسليط الضوء على الأنماط في لمحة تاريخية عن تطور تقسيمات أنماط الجسم وكذا أهمية دراستها وكيفية تصنيفها وتحديدها وفقا لنظرية "هيث-كارتر."

1-6-3-نمط الجسم :

هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما، ويعبر عنه بثلاثة أرقام متتالية، يشير الرقم الأول منها إلى عنصر السمنة أو البدانة والثاني إلى عنصر العضلية، أما الثالث فيشير إلى النحافة (صبحي، 1998)ولمزيد من الدقة يعرف نمط الجسم بكونه المسار أو الطريق المقدر للأعضاء الحية أن تسير فيه في ظل ظروف التغذية العادية وعدم وجود اضطرابات مرضية حادة" (صبحي، 1998)أما محمد نصر الدين رضوان يرى أنه "مصطلح يشير إلى مرفولوجية الجسم، أي الشكل الخارجي التكويني والبنائي له، وتعتبر تقديرات نمط الجسم إجراءات قياس فنية وعلمية مقننة تستخدم لحديد مرفولوجية الجسم)النمط المرفولوجي للجسم بطريقة كمية)، وقد ظهر في المجال الرياض عدد من الإجراءات (الطرق) التي تستخدم لتقدير نمط الجسم، حيث اصطلحت جميع هذه الطرق على أن الجسم يتضمن ثلاثة مكونات كبيرة رئيسية وأبعاد هي:"العضلية والنحافة والسمنة" (رضوان، 1997)وقد أطلق المتخصصون في مجال القياس على المكونات المذكورة المصطلحات التالية : العضليةMésomorphe، النحافةEctomorphy، السمنةEndomorphy، بحيث تعتبر هذه هي المقاييس التي بواسطتها يصنف نمط الجسم.

1-7-أهمية دراسة أنماط الأجسام:

النمط المناسب يمثل خامة مباشرة قبل عملية التدريب ويوضح كاربوفيتش "ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل حاول أن يخرج بطلا من مجرد أي جسم، وسوف لا تحول أي كمية تدريب لشخص سميك المقعدة إلى بطل للعدو في ألعاب القوى". ولذلك فإن دراسة أنماط الأجسام تمهد لاختيار أنسب الأنماط لأنسب الأنشطة الرياضية وهي بذلك تهيأ مناخا لبداية طيبة وحسنة. وقد أظهرت البحوث أن هناك ارتباطا بين بناء البدن والاستعدادات البدنية، فلذلك فإن التربية الرياضة العلمية يجب أن تأخذ في الاعتبار إمكانات وحدود التقدم البدني. وجد الباثولوجيون أن هناك علاقة بين نمط الجسم وقبليته للإصابة بأمراض معينة، حيث أكد ذلك فيها بعض الفيسيولوجيون في

نتائج العديد من البحوث الحديثة. ومن الدوافع الهامة لدراسة أنماط الأجسام وما تم التوصل إليه من علاقة بين تكوين الجسم والتصرف الظاهري له، فنجد في الأدب تشارلز ديكتر، شيكسبير ... عندما يصفان شخصا له بناء جسماني معين فإنهما يكادان يتفقان في وصف تصرفات هذا الشخص، ولقد أيدت ذلك الدراسات الحديثة عندما ربطت بين أنماط الأبدان والشخصية والسلوك، ولا شك أن الفرد بشكله وإمكانات جسمه يعطي انطباعا مبدئيا لدى الآخرين إلى أن ثبت ذلك أو عكسه. وأن تصنيف الأفراد وفقا لأنماط الأجسام يكسبنا أساسا راسخا في العمل الرياضي ويساعد على تحديد ألوان النشاط البدني التي تناسب كل نمط، كما أنهما تساعد على الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط(صبحي، 1998). وتساعدنا كذلك على التعرف على نواحي القوة والضعف)البدني، النفسي، الصحي)، كما تساعدنا في التعرف على التشوهات البدنية الناجمة عن كل نمط، وهي بذلك تسهم في وضع البرامج والخطط المناسبة للعلاج.

1-8-القياسات الانثروبومترية :

تعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة عالية بتحقيق المستويات الرياضية العالية ، ذلك إن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى، وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها فيمن يمارس هذا النشاط، ومثال ذلك توافر طول القامة لمتسابقي (القرص والجلة والوثب العالي والحواجز) ولا شك إن توافر هذه الم عايير لدى الممارسين يمكن إن تعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات المسابقة وفنونها حيث أصبح من الأهمية بمكان توافر الأجسام المناسبة كأحد الدعامات الأساسية الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية . وكما سبق القول تحتاج سباقات دفع الجلة ورمي القرص ولاعبي كرة السلة إلى إفراد طوال الأجسام ، بينما لا يكون لذلك أهمية بالنسبة لمتسابقي الماراثون، وهكذا يختص كل نشاط رياضي بالمقاييس الجسمية الملائمة له، كما أظهرت الدراسات العلمية في مجال الانثربيولوجي إن المقاييس الانثروبومترية تختلف باختلاف البيئات الجغرافية، حيث تؤثر عوامل البيئة على مقاييس وشكل وتركيب جسم الإنسان، وقد أدى هذا إلى تفوق أجناس معينة في رياضات بعينها كتفوق الزنوج في سباقات العدو المختلفة، وهذا يدعو إلى اهتمام الدول بأنواع الرياضة التي تناسب المقاييس الجسمانية لسكانها، وتنقسم المقاييس الجسمية إلى أجزاء رئيسية هي:

1. الطول.
2. الوزن.
3. نسبة الدهون.

.4.أطوال الأطراف

.5. نسب أجزاء الجسم

1-8-1-الطول:

ويمثل أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية، سواء كان الطول الكلي للجسم والذي تبرز أهميته في العاب مثل دفع الجلة ورمي القرص، وطول الطرف السفلى وأهميته لمتسابقي الوثب العالي وعدو الحواجز ، كما إن تناسب طول الأطراف له أهمية بالغة في اكتساب التوافق العضلي العصبي في معظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة . وقد تقل أهمية الطول في بعض الأنشطة حيث يؤدي الطول المفرط إلى ضعف القدرة على التوازن ، وذلك لارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض، لذلك يتميز الإفراد قصروا القامة بالقدرة على التوازن في معظم الأحيان عن الإفراد طوال القامة مثل متسابقي المسافات الطويلة.

1-8-2-الوزن:

يعتبر الوزن عاملا هاما في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وهذا يعكس مدى تأثير الوزن على النتائج والمستويات الرقمية للاعبين، كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية الزيادة في الوزن في حين أنها قد تكون عاملا معوقاً في أنشطة أخرى، فمثلا تتطلب سباقات دفع الجلة ورمي القرص إفرادا ذوي أوزان ثقيلة، ويكون ذلك معوقاً بالنسبة لمتسابقي المسافات الطويلة والماراثون، وفي هذا الصدد يشير ماكلوي إلى إن زيادة الوزن بمقدار 25% عما يجب إن يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب، يمثل عبئاً يؤدي إلى سرعة أصابته بالتعب، كما ثبت علمياً ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي بصفة عامة، وأظهرت البحوث (الوزن النسبي والوزن النوعي) وهي اصطلاحات علمية ظهرت نتيجة لدراسات أجريت حول أهمية الوزن في مجال ممارسة الأنشطة الرياضية .

1-8-3-نسبة الدهـون:

يعتبر ارتفاع نسبة الدهون في الجسم مؤشرا هاما بالنسبة للرياضي ، حيث يؤدي ذلك إلى نقص في قدراته البدنية وانخفاض كفاءته في ممارسة النشاط الرياضي بصورة طبية، وقد أشارت نتائج الدراسات العلمية إلى إن هناك ارتباطاً عكسياً بين نسبة الدهون بالجسم واللياقة البدنية.

1-8-4-أطوال الأطراف:

وأهمها أطوال (الذراع-العضد-الساعد-الكف-الفخذ-الساق-القدم) وقد تتناسب أطوال هذه الأطراف وأجزاء الجسم بعضها مع البعض ويرتبط النجاح في ممارسة نشاط رياضي معين بالأطوال النسبية للأطراف فبينما تتطلب سباقات الرمي طولا نسبياً في الذراعين، تتطلب سباقات الوثب والحواجز طولاً نسبياً في الرجلين ، وأسفرت نتائج

الدراسات إلى إن نسبة طول الرجلين إلى طول الجسم لمتسابقي الوثب تصل 51.5% ولدى العدائيين 49% والمشي الرياضي 48% وتختلف نسب أطوال الرجلين لدى متسابقي الجري حيث يكون متوسط طول الرجلين لدى متسابقي العدو 95.5سم بينما المتوسط لدى متسابقي المسافات الطويلة 93.02سم . كما وجد إن متوسط طول الجذع لدى متسابقي العدو 51.9سم بينما يزيد قليلاً لدى متسابقي المسافات الطويلة حيث يبلغ 52.20سم. وتد توصلت نتائج دراسات أخرى إلى امتلاك متسابقي الرمي إلى اذرع وأرجل وجذع أطول من متسابقي الجري في المسافات المختلفة ، لذا فمن الأهمية بمكان ضرورة مراعاة الأطوال النسبية لأطراف الجسم ومدى ملائمة هذه الأطراف لمتطلبات النشاط الرياضي الذي يوجه إليه المتفوق.

1-8-5-نسب أجزاء الجسم:

لا يرتبط التفوق في ممارسة نشاط رياضي بالمقاييس الجسمية فقط ولكن تمثل العلاقات التي تربط بين هذه المقاييس بعضها بالبعض عاملاً هاما ، كالعلاقة بين الوزن والطول وأطوال احد أجزاء الجسم بالنسبة للطول الكلي، ويعبر عن هذه العلاقات (بنسب أجزاء الجسم أو تناسب أجزاء الجسم) ، وتشير نتائج الدراسات إلى ضرورة مراعاة هذه النسب عند الانتقاء نظراً لارتباطها بالتفوق الرياضي، حيث تزود المعلومات الخاصة بالنسب الجسمية إلى ترشيد عمليات الانتقاء لمختلف الأنشطة الرياضية. وعلى الرغم من الفروق الفردية في نسب الجسم بين الإفراد إلا إن هناك نسب عامة لجسم الإنسان ، منها إن الأطراف السفلى تكون دائما أطول من الأطراف العليا والساعد أطول من العضد والفخذ أطول من الساق وهكذا .والاتجاه الحديث في دراسة نسب أجزاء الجسم يعتمد على المعرفة التشريحية للجسم، حيث تم التوصل إلى بعض الدلالات التي تعبر عن ذلك ومنها مثلاً :

إن طول الجسم يرتبط بطول الطرف السفلي والفرد متوسط الطول من 165سم-175سم يصل طول العمود الفقري لديه 40% في المتوسط من الطول الكلي للجسم فنسبة طول العضد إلى الساعد 4:3 كما إن طول الكف يساوي ربع طول الذراع، وطول الأصبع الأوسط يساوي نصف طول الكف، وعرض الكف، يساوي طول الأصبع الأوسط ، ونسبة طول القدم إلى الكف تساوي 3:4 ، كذلك وجد إن ضعف محيط الرسغ يساوي محيط الرقبة، وضعف محيط الرقبة يساوي محيط الوسط كما إن طول الطرف السفلي من أعلى نقطة يمثل 52% من طول الجسم، وطول الفخذ يساوي ربع طول الجسم ويتراوح ارتفاع الرأس بين 22-23سم ويعتبر كثير من لعلماء إن ارتفاع الرأس يساوي1/8طول الجسم بالنسبة لطوال القامة (أكثر 180سم) وكلما زاد طول الجسم قل ارتفاع الرأس.بالنسبة للفروق بين الجنسين في نسب الجسم، وجد أيضا إن الإناث اقل في طول الجسم واقصر في الأطراف واكبر في اتساع الحوض واقل في عرض الكتفين ومقاييس الكف والقدم. كما توجد علاقة بين نسب

الجسم والنمو منذ الولادة حيث لا يتم نمو أجزاء الجسم بنسب متساوية، فالرأس تنمو بعد الولادة بنسبة مرتين والجذع ثلاث مرات ، والأطراف أربع مرات والرقبة سبع مرات، والطرف السفلى خمس مرات .وتستخدم طرق الفهارس لدراسة نسب الجسم المختلفة وقد استخدمت أكثر من طريقة في هذا المجال ولكن يؤخذ عليها أنها تمد نسب الجسم بالنسبة لنفسه كما لا تفرق بين الأطوال المختلفة مما يجعل نسب لطوال القامة تختلف عنها بالنسبة لقصار القامة.

خلاصة:

انمعاييرالمرفولوجيةمن الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند انتقاء المتفوقين وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الملائم لذلك، حيث يختلف المعيار الذييطلبه نشاط معين عن تلك المتطلبة لنشاط أخر، فبينما يتطلب متسابقو المسافات الطويلة والماراثون صفة التحمل يعتمد متسابقو الوثب والرمي على القوة العضلية.

وقد تمثلت دراسة المعايير البدنية لتوجيه المتفوقين في اتجاهين رئيسين ، الأول مستوى نمو المعايير البدنية ، بينما يتجه الثاني إلى تحديد معدل نمو هذا المعيار ممثلة في : السرعة، القوة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة ، الاتزان ...الخ . ويعتبر مستوى نمو المعيارالمرفولوجية من المؤشرات الهامة في عملية الانتقاء في المرحلة الأولى، وتهدف الاختبارات في هذه المرحلة إلى تحديد المتفوقين الذين يتميزون بمستوى عال في نمو صفاتهم البدنية بالنسبة لإقرانهم ، على أساس أنهم سيكونون أكثر تفوقاً في المستقبل ولكن التطبيق العملي اثبت إن مستوى نمو المعايير البدنية في المرحلة الأولى

تمهيد :

إن مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس علي المستوي المتخصص في هدا المجال فقط ' بل استدلي مناقشات عامة الناس ' وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا ' فاللياقة البدنية أصبحت مطلبا أساسيا للفرد العالي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان ' وانتشار الأمراض المعدية الحديثة كأمراض القلب ' تصلب الشرايين ' وارتفاع ضغط الدم و السمنة و المشكلات المترتبة عليها.ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعي لتحقيقه الرياضيون وحدهم ' بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من اجل حياة أفضل للإنسان ' لكلا الجنسين وفي مختلف الأعمار.

فاللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية و الفيزيولجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية. ونظرا لأهمية اللياقة البدنية للأفراد في أعمار مختلفة تطرق الطالبان في الجزء الأول إلي مكونات اللياقة البدنية و خصائصها ثم تطرقنا إلي أهداف اللياقة البدنية و الأخير إلي أهمية المعايير البدنية.

2-1-عناصر اللياقة البدنية :

2-1-1-التحمل المداومة أو التحمل البدني :

هي مرادفات لمضمون واحد يحمل أكثر من مفهوم و دلك لارتباطه بكثير من مجالات النشاط الإنساني و البدني و الذهني ' أما في مجال التربية البدنية (الراضية) فيعرفه (زمكين، 1946، الصفحات 27-28) انه :"إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنية و ارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجودات و المؤثرات الخارجية و الطبيعية(الحسين، 1980، صفحة 55)أما عند (عصام حامي) و (محمد جابر بريقع) فالتحمل هو :"القدرة علي مقامة التعب لأي نشاط لأحوال فترة ممكنة " (بريقع، 1995، صفحة 238) واما بالنسبة ل(لازوالين) فهو :"قدرة الفرد علي أداء جهد ديناميكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية معلومة." (الشاطئ، 1992، صفحة 188)ومن التعريفات المختلفة السابق ذكرها يستنتج الباحثون أن التحمل يعني درجة استجابة الفرد لمثير أيا كان نوعه دهني أو بدني لأطول فترة ممكنة من الزمن .

2-1-2-أنواع التحمل :(أقسامه) :

يتوقف تقسيم التحمل علي الزاوية التي يتم النظر من خلالها إليه كالأتي :

-من الناحية "مشاركة العضلات في العمل" يقسم التحمل إلي عضلي عام وتحمل عضلي محلي (موضعي).

-من ناحية" جهة الفعالية المزاولة (ناحية خصائص نوع النشاط الممارس) يتم تقييم التحمل إلي التحمل العام و التحمل الخاص.

-إما فيما يخص إنتاج الطاقة نجد التحمل الهوائي و التحمل اللاهوائي.

-إما فيما يخص جانب مدة دوام المنافسة فنجد تحمل قصير المدى و تحمل متوسط المدى وتحمل طويل المدى.

-أما من ناحية الإثارة العضلية فتميز بين تحمل السرعة وتحمل القوة.

2-1-3-التحمل العضلي العام :

يعرفه محمد حسن علاوي : "مقدرة اللاعب علي الاستمرار لفترة متصلة من أداء بدني بمشاركة مجموعة عضلية"(علاوي، 1994، صفحة 145).

مما سبق ذكره يستنبط الطالبان أن التحمل العضلي العام هو عبارة عن مشاركة نسبة معينة من العضلات لا تقل عن 1/6 من مجموع العضلات أي ما يعادل 1/3 من وزن الجسم

2-1-4-التحمل العضلي المحلي"تحمل موضعي" :

حسب ريناطورRenatto "تمثل مشاركة عضلية اقل من 1/7الي 1/6من الكتلة العضلية العامة تحملا عضليا محليا" أما وينيك weineck فيشير إلي "اشتراك من 1/7الي1/6 من مجموع عضلات الجسم (علما أن عضلات الأطراف لوحدها تمثل 1/6 من الكتلة العضلية العامة.

يستنتج الطالبان من التعريف السابق أن التحمل العضلي المحلي هو عبارة عن تحمل خاص يشوك نسبة معينة من العضلات تقل عن 1/6 من مجموع العضلات أي ما يعادل اقل 1/3 من وزن الجسم.

2-1-5-التحمل الخاص:

يعرف داتشكوف(datchkov) 1965 مفهوم التحمل الخاص :"بقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب الذي ينمو مزاولة النشاط الرياضي(علاوي،، 1994، صفحة 25)

أما اينيا سفكي Iniasevsky عرفه:"بمقدرة السباح علي أداء جهد بدني حمل بفعالية في أكثر من التمرينات الخاصة و التي تتفق مع تخصصه'

وحسب طبيعة النشاطات ومدتها يمكن تقسيم التحمل الخاص حسب فترة أداء كل فعالية .

2-1-6-تحمل السرعة :

عرفه ماتفيف 1964 بانه :"القدرة علي الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلي . (البيبك، 1996، صفحة 251)

اما حسب مفهوم زيمكين 1970 :"هو القدرة علي الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة في التحرك بسرعة قصوي في مسافة قصيرة."(خريبط، 1995، الصفحات 28-27)

وقد توسع في مفهومه العديد من الباحثين "كاجوليسنكي و دنسكوي" "وهو القدرة بالاحتفاظ علي الحد التريب من الحد الأقصى لسرعة الحركة اثناء العمل العضلي المستمر."(خريبط، 1995، صفحة 30)

من هده التعريفات المذكورة سابقا يستخلص الباحثون ان تحمل السرعة هو المقدرة عند الفرد علي تحمل شدة قريبة من القصوىبأداء سريع لفترة طويلة .

2-1-7- تحمل القوة :

يري زيمكين 1970 ان "التحمل الدي يتطلب القوة يعتبر مقدرة الاحتفاظ بالكفاءة البدنية خلال العمل الديناميكي المتميز بدرجة عالية من التحمل.(خريبط، 1995، صفحة 30)

من خلال ما سبق يجب التنويه بوجبات النظر المتشابهة في بعض الاحيان والمتباينة في الحين الاخر و الاختلاف بين بعض الباحثين المختصين بالنسبة لمفهوم التحمل ليس في مجال تخصصهم فقط .وانما بطيعة كل نوع من الالعاب وبالتالي يختلف فيها مفهوم التحمل .من تم يلخصان الطالبان ان تحمل القوة هو المقدرة علي اداء مهام واحتمال بشدة قصوي لمدة طويلة ممكنة.

2-1-8-التحمل الهوائي :

ويعني مقدرة خلايا الجسم الناشئ علي استخدام اوكسجين الهواء الي اقصي درجة لتوليد الطاقة اللازمة لأداء جهد المبذول خلال النشاط الرياضي و بمعني اخر توافر الاوكسجين لاكسدة مصادر الطاقة "وايضا مسمى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين"(الدين، 1983)

2-1-9- التحمل اللاهوائي :

وهو مقدرة خلايا الجسم علي الاداء الرياضي في غياب استخدام اوكسجين الهواء.

ومما سبق ذكره يستنتج الطالبان ان هناك عدة انواع لصنفي التحمل لكن الاكثر استعمالا هي تلك المعتمدة علي الاسس البيولوجية في حين يري الباحثون ان تعريفها يمكن ان يمر بأشكال اخري علي التالي :

-كمية العضلات المشاركة والتي يمكن بفضلها التميز بين التحمل العام والتحمل الخاص حسب كمية العضلات المشاركة في النشاط .ونتكلم عن التحمل العضلي المحلي اذا كانت الكتلة العضلية مشاركة في نشاط لا تفوق 1/7الي1/6من الكتلة العضلية العامة وعن التحمل العضلي العام في الحالات الأخرى(الفتاح، 1982)

وحسب التخصص يمكن التميز بين التحمل العام و الخاص طبقا لطبيعة الاهداف المسطرة و لنوع الرياضة المزاولة .نوع الايض المتداخلة في النشاط (هوائي .لاهوائي) مدة التمرين (قصيرة. متوسطة.طويلة) ودرجة العلاقة مع بقية القدرات البدنية الأخرى (تحمل القوة .تحمل السرعة) كل حسب تخصصه.

يعرفها (ماتيف) فيقول انها :"قدرة العضلة او العضلات في التغلب علي المقاومة الخارجية او مواجهتها علي اساس ان الاداء الحركي او البدني يتطلب محاولة التغلب علي المقاومات."اما موسي فهمي يعرفها علي انها : "مدي التغلب علي مقاومات الجاذبية و العمل الخارجي والداخلي بالعضلة المتناسبة في دلك مع وزن الجسم" مماسبق ذكره يستخلص الطالبان ان القوة العضلية هي اقصي مقدار من المقاومة او التغلب الدي يجب ان تخرجه العضلة .او المجموعة العضلية المشتركة في العمل كمقاومة وزن الجسم (القفز). او مقاومة الجاذبية او الاحتكاك (التجديف).

2-2-القوة :

من الصعب التعريف بدقة بمصطلح القوة لتفاعلها مع عدة خصائص بدنية ونفسية علي العكس من التعريف الفزيائي. لان العمل والانقباض العضلي عملية معقدة وهي تابعة لعدة عوامل وعلي الرغم من دلك حاول العديد من العلماء تحديدها.(فتاح، 1997، صفحة 97)

2-2-1-العوامل المؤثرة علي قوة العضلات :

إن المقدرة علي ابراز القوة العضلية يتأثر بعوامل شتي.ولكن من العوامل الرئيسية يلخص الطالبان اهمها فيما يلي :

_**المقطع الفيزيولوجي للعضلة** :كلما زاد المقطع العرضي للعضلة كلما زادت قوة جاكولوف (jakoler).

_ **التنسيق العصبي** :حسب وينيك (weineck) :"تحسين التنسيق العضلي العصبي الداخلي الخاص بالعضلة الواحدة يزيد في القوة بدون الزيادة في حجم العضلة . وهدا هام للرياضات التي تستحسن القوة دون الوزن".

اما عن التنسيق العضلي العصبي ما بين العضلات :فيري زاتيسيورسكي(zatsiorsky) :

ان عضلات الرياضي الخبير دات تنسيق عالي بحوالي 80/من الوحدات الحركية التي في حين لدي الرياضي المبتدأ فهي ب 20/فقط.

2-2-2-انواع القوة :

قبل البدء في تعريف انواع القوة حسب خصوصياتها،يجب التنويه بمبدأ القوة يمكن ان تظهر بشكل عام او خاص ،وتعرف القوة علي انها اشتراك مجاميع عضلية بغض النظر عن الرياضة المزاولة ،اما القوة الخاصة فهي العمل الدي تشارك فيه عضلة واحدة او مجموعة عضلية لإداء واجب حركي لفعالية معينة.

اما فيما يخص انواع القوة يتفق عدة علماء منهم هاري (harri) ومارتن (Martin) وفري (Frey) في تقسيم ظهورها الي :

"القوة القصوى،القوة المميزة بالسرعة،وتحمل القوة"(wineck j.)

2-2-3-القوة القصوى :

يقصد بها مقدار اكبر قوة تنتجها العضلة ،او مجموعة عضلية مكتملة عن طريق انقباض ايزومتري ارادي ،ولها مصطلح اخر هو القوة المطلقة النسبية.(خريبط، 1995، الصفحات 27-26)

ويعرفها (بريكسي) واخرون بالانفجارية «:التي تعني الحصول علي اكبر مقدار من القوة العظمي في ادني زمن خلال حركة خاصة »

من خلال التعريفين السابقين الدكر يستنبط الباحثون ان القوة القصوى هي اكبر مقدار من المقاومة او التغلب علي المقاومة بانقباض عضلي ارادي ،يمكن للفرد تطويره خلال عمل خاص.

2-2-4-القوة المميزة بالسرعة :

يعرفها(بارو-Barow) و(ماكجي-Macgy) بانها « :استطاعة الفرد اخراج اقصي قوة من العضلة او العضلات في اقل زمن ممكن . » (الحسن، 1983، صفحة 92)

وعليه يستنتج الطالبان ان القوة المميزة بالسرعة هي اكبر مقدار من القوة القصوي يمكن للعضلة ان تخرجه بحيز زمني قصير جدا معتمد في دلك علي كفاءة الجهاز العصبي العضلي في ايصال اشارة الي العضلة .

2-2-5-تحمل القوة :

تحمل القوة يقصد به حسب هاري (Harre) 1976 « :قدرة البدن علي الوقوف ضد التعب لمجهود طويل المدة (wineck j.)،بمعني اخر مقدرة العضلة علي العمل ضد مقومات خارجية لفترة زمنية طويلة. (خريبط، 1995، صفحة 28)

ويستنتج الطالبانما يلي:تحمل القوة هي تلك المجهودات القصو ى التي يمكن للعضلات تطويرها دون انقطاع ولفترة طويلة ضد مقاومات داخلية او خارجية عن الجسم.

2-3-1-السرعة :

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني الحركي وفي معظم الأنشطة الرياضية كمسابقات العدو ، المسافات الطويلة تظهر في اغلب الأحيان مرتبطة بالقوة العضلية ،ويري بعض الطالبان ان السرعة في المجال الرياضي له مصطلح عام ،للإشارة أن الاستجابات العصبية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترجاع العضلي ،كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة علي قدرة أداء حركة أو عدة حركات في اقصر زمن ممكن والبعض الآخر يري أن مفهومها هو القدرة علي حركات متتابعة من نوع واحد كالجري مثلا في اقصر مدة.(القرعة، 2007، صفحة 26)

2-3-2-أنواع السرعة :تنقسم السرعة إلي نوعان :

2-3-3-السرعة الحركية :

هي القدرة علي أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في اقل زمن ممكن ،وهدا النوع من السرعة يأخذ مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم،وهناك الحركة للذراع والسرعة الحركية للرجل،وغالبا تتأثر السرعة الحركية لكل الأجزاء بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤذة(زاهر، صفحة 246).

2-3-4-سرعة الانتقال :

ويقتصد بها القدرة علي التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن وغالبا ما يستعمل هدا المصطلح في الأنشطة الرياضية ويري الطالبان إن هذا النوع يرتبط بقدرة النواحي الفنية للأداء (التكنيك) وعلي هدا يقسمون سرعة الانتقال إلي نوعين هما :

2-3-5-سرعةالجري لمسافة قصيرة جدا :

وهو المعدل الدي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة بنوع واحد أي انها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة المتزايدة وتتأثر هده السرعة بعاملين :

_عامل معدل تزايد السرعة.

_عامل السرعة القصوى.

2-3-6-السرعة القصوى في الجري :

عندنا تزيد مسافة العدو عن 18م فان الاعتماد يصبح مركزا بالدرجة الاولي علي عامل السرعة القصوى الدي قد يرتبط بعامل تزايد معدل السرعة بدرجة منخفضة،ويشير« ايكارت » الي ان اقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب الا تقل عن 27,43م والا تزيد عن 91,49م،وقد دكر بارو (Barriw) ان احسن مسافة تظهر فيها السرعة القصوي ما بين 26,57م و54,86م وتختلف هده المسافة باختلاف السن والجنس.(فتاح، 1997، صفحة 28)

2-3-7-سرعة زمن الرجع (زمن رد الفعل) :

هي السرعة التي يمكن بها الفرد الاستجابة لمنبه نوعي » مثير » أي انه الزمن الدي يمر بين بدا حدوث المثير وبدا حدوث الاستجابة لهدا المثير،ولكن الدراسات التي اجريت من خلال الطالبان في هدا المجال اثبتت ان زمن الوجع يظهر عند قياسه بصورة مركبة فقد تمكن« تشين« من تصنيفه الي 4 مظاهر اساسية :

ا_بداية حدوث المثير.

ب_فترة الكمون الاولي :التي تحدث من خلالها تلقي المستقبلات الحسية للمنبه.

ج_فترة الكمون الثانية : وهي تلك التي تحدث من خلالها نقل الاشارات عن طريق الاعصاب المصدرة (زمن التفكير ،اتخاد القرار).

د_فترة الاراجاع : وهي تلك التي يحدث من خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة.

2-3-8-قياس السرعة :

يتم هدا بواسطة اجهزة الكترونية متطورة منها :

استخدام ساعة التوقيت« chronomètre » لأخذ السرعة القصوى او بواسطة جهاز يسمي « setpmetr » وهو جهاز لترداد الحركة لقياس السرعة وعدد الخطوات كما يوجد جهاز اخر يسمي جهاز سبيدوغراف وهو جهاز يتعرف علي قياس زمن السرعة لاحد طول الخطوة.

اما بالنسبة لسرعة رد الفعل فتقاس بجهاز اسمه reflexmeter او electrostopwatch ملم /ثانية وهو عبارة عن شريط متحرك الكتروني.

2-3-9-العوامل المؤثرة بالسرعة : هناك عدة عوامل تؤثر بالسرعة منها :

.الخصائص التكوينية للألياف العضلية (حمراء،بيضاء)

.النمط العصبي للفرد (او التوافق العضلي العصبي) بمعني مدي التناسق بين عمليات الاشارات العصبية للكبح والاستشارة الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتامر بعضها البعض بالكف عن الحركة ،في حين تامر مجموعات اخري بالحركة .

.**القوة العضلية**: كقوة عضلات الساقين بألعاب القوي ،والسباحة في بدا الانطلاق او الدوران.

.القدرة علي الاسترخاء العضلي

.قابلية العضلة للامتطاط.

.قوة الارادة وهي سمة نفسية في التغلب علي المقاومات الخارجية والداخلية والتصميم علي الوصول للهدف المراد تحقيقه.

2-4-ماهية الرشاقة :

تكسب رشاقة الفردالقدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والاحساس السليم بالاتجاهات و المسافات ويري بيتر هرتر ان الرشاقة تتضمن المكونات الاتية (ابراهيم،، 1970، صفحة 18) :

_المقدرة علي رد الفعل الحركي

_المقدرة التوجيه الحركي

_المقدرة علي التوازن الحركي

_المقدرة علي التنسيق والتناسق الحركي

_المقدرة علي الاستعداد الحركي

_خفة الحركة

2-4-1-تعريف الرشاقة :

وهي القدرة علي سرعة تغيير وضع الجسم او تغيير وضعه دون تغيير اتجاهه ويعرفها (لاروسون) «:بالتوافق الكلي للجسم والخفة » ويعرفها (هرتز) انها القدرة علي اتفاق الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الاداء الحركي وتطويره، اما في راي زاتيسيورسيكي (zatsiorski) ان هناك ثلاث معايير تحدد الرشاقة :

ـصعوبة التوافق في الاداء الحركي،ودقة الاداء،وزمن الاستيعاب او زمن الاداء

كما يري كلارك ان الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الفرد علي الاداء الحركي الدي يتميز بالتوافق والقدرة علي السرعة وتعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة

ويشير بعض الطالبان ان الرشاقة تظهر بصورة واضحة في اشكال الاداء الحركي التي تتطلب المراوغة بالجسم او الجري المنعرج،او التوافق ثم البدء اوتغيير اوضاع الجسم بسرعة في حين يشير بعض الباحثون ان السرعة في الانتقال في خط مستقيم ليست لها اهمية بالنسبة للرشاقة ،لان هده السرعة بدون القدرة علي تغيير الاتجاه او تغيير اوضاع الجسم ليست دات قيمة،لان اهميتها بالنسبة للأنشطة الرياضية تكمن في تغيير اتجاه الجسم

2-4-2-انواع الرشاقة :تنقسم الرشاقة الي نوعين:

.الرشاقة العامة :

وهي قدرة الفرد علي اداء واجب حركي في عدة انشطة رياضية بتصرف سليم مثلا الجري وتغيير الاتجاه بسرعة وبتوقيت سليم.

.الرشاقة الخاصة :

هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الدي يمارسه وبمعني اخر هي قدرة الفرد علي خل المتطلبات الحركية الخاصة بالمهارات الاساسية لنشاط معين مثل :التصويب في كرة اليد او المحاورة في كرة السلة ....

2-4-3-العوامل والاسس المؤثرة علي الرشاقة :توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة وهي :

2-4-4-الانماط الجسمية (somatotype) :

فالأشخاص طوال القامة وذوو النمط الجسمي النحيف يميلون الي افتقار الرشاقة وعلي العكس فان متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون الي الرشاقة بدرجة عالية.(العنكبي، 1988، صفحة 118)

ومن حيث النمط الجسمي يمكن ان نقول ان النمط العضلي (mesomorphs) والنمط العضلي النحيف(meso-ectomorphs) يمتلكون عنصر الرشاقة اما النمط النحيف (ectomorphs) والسمين البدين (endomorphs) اقل رشاقة ومع هدا يوجد استثناءات في هده القاعدة.(حسانين ك.، 1985)

2-4-5-العمر والجنس(age and sex) :

تزيد رشاقة الاطفال الصغار بمقدار ثابت حتي سن 12 سنة،ثم نقل بمجرد الدخول في سن المراهقة ،وبعد الانتهاء من هده الفترة تبدا الرشاقة في الزيادة مرة اخري حتي يصلون لمرحلة اكتمال النمو بعد سنوات قليلة تبدا رشاقتهم في النقصان .

كما ان البنين اكثر قليلا في في رشاقتهم عن البنات في سن ما قبل البلوغ ،وبعد هده الفترة تزداد رشاقة البنين بمستوي اعلي من رشاقة البنات بعد البلوغ .

2-4-6-الوزن الزائد (over weight):

يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة ،فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم واجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات،ونتيجة لدلك تقل سرعة تغير اوضاع الجسم.

2-5-خصائص اللياقة البدنية :

ان اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس علي عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية ،انها مستوي معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسها وكدلك يمكن تنميته.

ان الهدف الاساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم علي مواجهة المتطلبات البدنية العلنية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية ،بالإضافة الي امكانية مواجهة تحديات بدنية اكثر صعوبة في المواقف الطارئة ،او من خلال اداء جهد بدني كالتدريب او المنافسات الرياضية ،ان احد الاهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة افضل للفرد.

وبناء علي دلك يمكن القول بان اللياقة البدنية عملية فردية ،أي انها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية ،حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفيزيولوجية ومدي دوافعهم النفسية ،كما أنهم يختلفون في ظروف معيشتهم اليومية .

2-6-اهداف اللياقة البدنية :

ارتباطا بمبدأ الخصوصية او النوعية فان نوبل (nobele) قد اوضح ان اللياقة البدنية تسعي الي تحقيق اهدافها في اتجاهين هما :

2-6-1-اللياقة والاداء :

ويتحقق هدا الاتجاه عن طريق البرامج التي تهدف الي حدوث تغييرات فيزيولوجية ذات طبيعة تخصصية جدا اتجاه نوع معين من الانشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي ،كنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ،يختلف عنها للاعب رفع الاثقال يختلف عنها للاعب التنس.

2-6-2-اللياقة والصحة :

حتي يتحقق هدا الاتجاه فانه يمكن للفرد ممارسة انواع مختلفة من الانشطة الرياضية كالجري ،السباحة الدراجات وغيرها. حيث تؤدي هده الانشطة الي حدوث تغيرات فيزيولوجية مهمة تعمل علي تحسين مستوي الصحة العامة كتنمية الجهازين الدوري والتنفسي، والمحافظة علي توازن الجسم ،التخلص من السمنة الزائدة وغير دلك.(الدين، 2003، صفحة 52).

الخاتمة

ان التعرف الى مكونات اللياقة البدنية ، خصائصها و اهدافها تم اهمية معايير البدنية ، ماهي الا اثارة من الطالبان الى اهمية اللياقة البدنية ، و ذلك لأنها لا تقتصر على الرياضيين وحدهم بل على الغير رياضيين منهم و ذلك عند التطرق الى اهداف اللياقة البدنية المتمثلة في اللياقة من اجل الاداء و اللياقة من الصحة ، هذا الاخير لضرورة حتميةللأشخاص الذين لا يزاولون الرياضة لتفادي الشيخوخة المبكرة

تمهيد :

لقد نال البحث عن الشباب المتفوقين رياضيا و التعرف عليهم اهتماما متزايدا عبر السنين على كل المستويات تقريبا و قد واكب ذلك تحسن مستمر على كل المستويات للأداء الرياضي ،و بمقتضى الاختلافات بين الأفراد الرياضيين كان لزاما القيام بعملية الانتقاء الرياضيين أجل الكشف عن المتفوقين و توجيههم لنوع النشاط الرياضي الممارس لتحقيق أرقام و مستويات عالية و يعد الانتقاء من أهم الموضوعات التي لاقت اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة لأنها تقوم باختيار أفضل الرياضيين على أمل الوصول بهم إلى المستويات العالية لتحقيق الانجاز و الفوز بالبطولات المحلية و الدولية ، و ظهرت الحاجة إلى الانتقاءنتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية و العقلية و النفسية تبعا لنظرية الفروق الفردية ، ومن بين الواجبات الملقاة على عاتق مدرسي التربية البدنية اليوم هي اكتشاف المواهب من بين المشتركين في الأنشطة الرياضية المدرسية و الذين يمكن ضمهم و الاستفادة منهم في الفرق الرياضية الممثلة للمدرسة أ، توجيههم للأندية الرياضية و في هذا الشأن يذكر أبو العلا و الروبي أن " لكل رياضة معيار معينة لابد من توافرها فيمن يمارسها و كلما أمكن توجيه المتفوقين مبكرا لنوع الرياضة التي تناسبه كلما أمكن تحقيق عنصر النجاح مع الاقتصاد في الوقت و الجهد و المال " (الروبي، 1986).

و على هذا الأساس سيتكلم الطالبان في هذا الفصل إلى موضوع الانتقاء في مجال ألعاب القوى في محاولة إلقاء نظرة عن مفهومه ثم التطرق إلى الأسس العامة و القواعد التنظيمية للمراحل و نماذج انتقاء المتفوقينفي ألعاب القوى .

3-1- الانتقاء في المجال الرياضي :

الانتقاء لغويا يعني اختيار الشيء . و بعرفه (ثيل و كاجا) بأنه أسلوب مستمر من الاختيار مطبق على عينة من الأفراد و يستهدف اختيار أفضل الرياضيين على فترات زمنية مبينة على مراحل مختلفة للإعداد الرياضي ، و ذلك من خلال وضع الضوابط التي تسمح بانتقائهم فأسس علمية قابلة للتنفيذ و مساعدتهم على اختيار المسابقات التي تتفق مع قدراتهم بغية استثمارها لأقصى في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الانجاز الرياضي (CAJA, 1993) كما يعرفه عماد الدين عباس أبو زيد بأنه اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات و محددات معينة سواء كانت موروثة أو مكتسبة للانضمام لممارسة لعبة رياضية معينة مع النبأ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على قدرات و استعدادات هذه العناصر بطريقة تمكن بالوصل بهم إلى أفضل المستويات الرياضية العالية " (زيد، 2005). بينما يعرفه محمد علي بأنه اختيار أفضل الرياضيين في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس و المبادئ و الطرق

العلمية. ويذكر زاتسيوركي بان الانتقاء في المجال الرياضي هو " عملية يتم من خلالها اختيار أفضل من العناصر الرياضيين في فترات زمنية معينة و فقا لمراحل الإعداد الرياضي المختلفة "(الحاوي، 2002).

و في ضوء استخدام الاختبارات و المقاييس تراه نينا بولكاقوفا بأنه " مرحلة طويلة المدى تتجسد بتطبيق مجموعة من الاختبارات المقننة لانتقاء المتفوقين و توجيههم نحو اختصاص رياضي معين . (boulgakofa, 1990)

ويعرفه هدى محمد "بأنه عملية سيتم فيها اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين " (الخضري، 2004). بينما يرى محمود كاشف أن الانتقاء في المجال التربوي هو " مجموعة طرق مركبة ، و متنوعة المحتويات تتفق تبعا للأهداف و الأغراض التي من أجلها تتم ." (كاشف، 1995) . و في مجال ألعاب القوى فان " الانتقاء الرياضي موجه نحو الكشف عن المتفوقين الشباب القادرين على تحقيق أرقام و مستويات عالية " .(flandrois, 1994)و مما سبق يرى الطالبان أن الانتقاء هو مثابة سلسلة من المراحل المنتظمة التي تحكمها مجموعة قواعد موجهة لأجل اختيار من تتوفر فيهم مؤشرات التفوق على حساب الآخرين باستخدام مجموعة من الاختبارات و المقاييس العلمية المقننة .

3-2-أهمية عملية الانتقاء :

لقد ظهرت الحاجة للانتقاء نتيجة لاختلاف الأفراد في القدرات البدنية و العقلية و النفسية ، تبعا لنظرية الفروق الفردية فالانتقاء و التوجيه حسب رأي فيصل عياش الديلمي " لا يقتصران على إعداد الأبطال ، بل يتعدى ذلك إلى اختيار النشاط الرياضي الذي يلاءم قدرات الفرد المتاحة مع الاستمرار في التدريب للوصول إلى المستويات العالية مستقبلا " (الديلمي، 1997).و في هذا السياق يشير ماتفيف (1976) " بأن هذا النجاح المستقبلي يخضع لعوامل أخرى و هذا ما يزيد المشكلة أكثر تعقيدا حيث أن الاختبارات التمهيدية للانتقاء ليست الحد الفاصل لنجاح عملية الانتقاء لكون أن الأمر يتطلب بمرور فترة زمنية معينة من التدريب المنتظم يلاحظ خلالها تقدما منتظما أيضا في مستوى المتفوق فكثيرا ما يلاحظ أن المتفوقين يسجلون نتائج غير طيبة في البداية ثم يلي ذلك ظهور معدلات جيدة في المستوى مع تقدم التدريب ، أو العكس لذا فان دراسة سرعة التقدم في النتائج و سرعة الزيادة في حجم التدريب تغد من المؤشرات الجيدة في عملية الانتقاء "(علي، 1999)

كما يشير كل من سيد عبد المقصود (1976)(المقصود، 1999) و زكي درويش (1977) " على أهمية عملية الاختيار التي تتطلب مجموعة من الإجراءات و الأساليب حتى يمكن أن نصل في نهايتها إلى أسس و معايير الاختيار العلمي الصحيح و السليم " (وأخرون، 1977).

و يؤكد ذلك عويس الجبالي أن " أهمية عملية الانتقاء تتلخص في اختيار العناصر الصالحة و الموهوبة فقط توفيرا للوقت و الجهد و المال عن طريق وضع الضوابط التي تسمح باختيار أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ لاكتشاف القدرات الخاصة للمتفوقين و مساعدتهم على اختيار المسابقات التي تتفق مع قدراتهم لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الانجاز الرقمي عن طريق رعاية الصفوة الممتازة لعدة سنوات متتالية مع التركيز عليهم بصفة أساسية(الجبالي، 1989).و مما لخص الطالبان أن الانتقاء الرياضي يعد جانبا هاما و أساسا لعملية التدريب ، و يسهم في تحقيق أسباب التدريب الرياضي للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، فالانفراد المتفوقين في أي مجال من المجالات الرياضيةيمثلون ثروة بشرية يجب اكتشافها و الاهتمام المبكر برعايتهم الحفاظ عليها فعملية الاختيار تعتبر الخطوة الأولى لتحقيق البطولة و الارتقاء بالمستوى و تعد من أهم المراحل لاختيار الرياضيين للقمة .

3-3- المحددات الأساسية للانتقاء في ألعاب القوى :

3-3-1- المحددات البدنية :

تعتبر المعايير البدنية العامل الأساسي الذي يمكن الرياضي من القدرة على الأداء لمختلف المهارات الحركية كما تشكل الحجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية و في هذا الصدد يذكر بسطويسي أحمد أن " كل مهارة رياضية ترتبط بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير ايجابي على مستوى تلك المهارة ، فالفعالية الرياضية التي تعتمد على القوة العضلية يجب أن يتصف لاعبوها بتلك الصفة البدنية و من ثم يكون احدي اختبارات الانتقاء الأساسية هي" اختبارات القوى ".و نقيس على ذلك المهارات الرياضية التي يعتمد مستواها على صفة السرعة أو التحمل أو الرشاقة أو المرونة .. الخ من تلك المعايير سواء الأساسية أو مركبة كالقوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة و تحمل السرعة ، فلكل صفة من تلك المعاييرالاختبارات و القياس الخاص بها ، فالعدائيين يتمتعون بالسرعة و الوثابين يتميزون بالقوة المميزة بالسرعة و لاعبي القدم يتميزون بالسرعة و الرشاقة و كل ذلك يمكن الاستدلال عنه عن طريق الاختبار و القياس للمعايير البدنية الأساسية و المركبة الخاصة بالألعاب و المهارات الرياضية المختلفة "(أحمد، 1999)و مما سبق يرى الطالبان أن نجاح عملية اختيار المتفوقين في مختلف فعاليات ألعاب القوى و ممن يتمتعون باستعدادات و قدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع الاختصاص الرياضي هو متوقف أساسا على تحليل متطلبات و مفردات الاختصاص نفسه و إلى التعرف على المعايير البدنية الأساسية التي يتطلبها هذا الأخير نظرا لأن الجانب البدني يعتبر محدد أساسي في الكشف عن المتفوقين الرياضيين .

3-3-2- المحددات البيولوجية .

عند البدء في عملية انتقاء المتفوقين رياضيا يجب أن يراعى القائمون على ذلك جانبان هامان هما الجانب الفسيولوجي والجانب المرفولوجي المناسبين للنشاط البدني و المهارى للمتفوقين ، حيث يذكر عادل عبد البصيرو بالنسبة للجانب الفسيولوجي الخاص بالرياضيين أنه يجب دراسة اختيار و قياس مستوى و كفاءة الأجهزة الوظيفية داخل الجسم ، و ذلك من خلال قياس كل من النبض القلب الطبيعية بعد المجهود ، و الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجين و مؤشر الكفاءة البدنية ، و حجم القلب النسبي ، أما عن الجانب الثاني فيرى كزلوف 1977 أن المقاييس الجسمية تعد من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة ما بتحقيق المستويات الرياضية العالية ذلك أن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة مميزة له عن غيره من الأنشطة الأخرى " (علي، 1999) .

كما ينبغي أن نراعي عامل العمر حيث أن سن اختيار النشاط التخصصي يختلف من رياضة إلى أخرى لاختلاف سن الطفولة لكل نشاط و عدد سنوات التدريب للوصول لمستوى البطولة بينما التالي يتعلق بمعرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية و القدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب و متطلبات النشاط و في نشاط ألعاب القوى فان سن الكشف المبكر يكون من 10-13 سنة و سن التخصص من 13 إلى 14 سنة و سن البطولة لهذا النشاط يكون من 17 إلى 18 سنة ".

و يعد انتقاء الموهوبين هو اختيار منجز فيما بين الرياضيين على أساس الكفاءات المكتسبة حيث في هذا الشأن يذكر فيناك "أن مسالة انتقاء الموهوبين يجب أن تتم بحرص و عناية و لافي وقت مبكر من 6-12 سنة وهذا حسب الاختصاصات الرياضية كون أن مستوى الانجاز الرياضي لا يمكن أن يبلغ ذروته إلا بعد عمل منهجي منظم مبني على أسس علمية و لمدة طويلة و حسب كل اختصاص رياضي حيث في العشاري يبلغ الرياضي الانجاز الأقصى في سنة 23-24 سنة بينما في ينما في السباعي لدى السيدات يكون في عمر 21-22سنة و مما يستخلص الطالبان أن التوفيق في اختيار أفضل العناصر من الرياضيين من خلال عدد كبير منهم متوقف أساس على المجد البيولوجي الذي يعد بمثابة جانب من تكامل بعض الاستعدادات الخاصة كقياسات الجسم و قياس كل من النبض القلب الطبيعي قبل و بعد المجهود و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين و مؤشر الكفاءة البدنية و التي تلعب دورا في أحداث الفروق الرياضية في ممارسة نوع معين من أنواع النشاط الرياضي كما أن السن الملائم لممارسة الرباعي في ألعاب القوى فهو ما بين 12-13سنة و يصطلح عليه بصنف البراعم .

3-4- أهدف الانتقاء الرياضي في ألعاب القوى :

يعتبر انتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الأولى نحو الوصول إلى مستوى البطولة و بشكل عام تنحصر أهداف الانتقاء في مجال ألعاب القوى فيما يلي :

-التوصل إلى أفضل المتفوقين الموهوبين الواعدين في نوع معين من فعاليات ألعاب القوى .

-توفير الجهد في إعداد الرياضيين و الفرق للوصل إلى المستويات العالية ، و كذلك الى توجيه المتفوقين إلى أفضل أنواع الاختصاصات الرياضية المناسبة لقدراتهم و ميولهم و اتجاهاتهم (طه م.، 2002).

- الاكتشاف المبكر للمتفوقين في مختلف الأنشطة الرياضية و هم الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم و التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل .

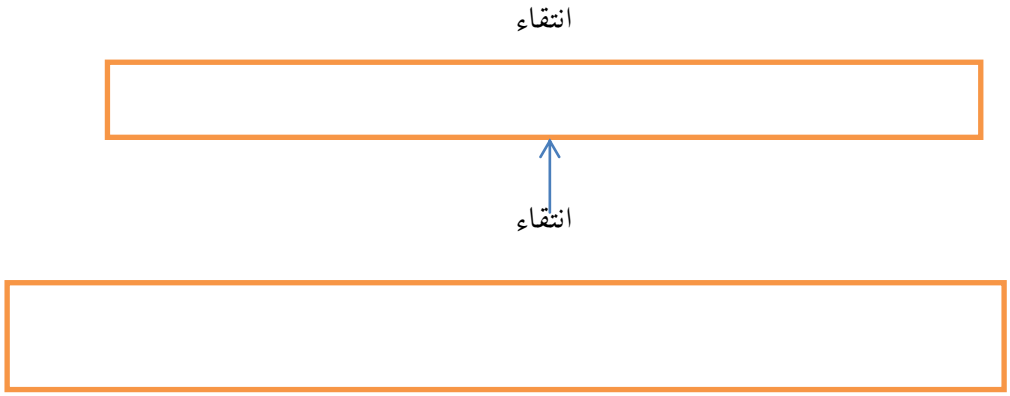
-توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة إلى المجالات المناسبة لميولهم اتجاهاتهم و استعداداتهم بهدف الترويج و الاستفادة من وقت الفراغ .-تحديد المعايير النموذجية (البدنية ، النفسية ، المهارية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التفوق الرياضي .

- تكريس الوقت و الجهد في تعليم و تدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية مستقبلا .

-تحسين عملية الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم لتوجيه المثمر ل لمتفوقين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق و استعداداتهم و قدراتهم الشخصية (المنكي، 1997). و مما سبق يستخلص الطالبان أنه يجب تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في الرياضي لتحقيق النجاح و تحسين عملية الانتقاء باكتشاف انجح الطرق و الوسائل التي تحقق الانتقاء الأفضل و تطوير هذه النظم و كذلك التنبؤ لتحديد مستقبل الرياضي المتفوق.

3-5- مزايا انتقاء المتفوقين الناشئين بالأسلوب العلمي :

إن إتباع الأسلوب العلمي في انتقاءالمتفوقين له عدد من المزايا كما هي موضحة عبر الشكل التالي (حماد م.، التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة الى المراهقة)، 1996) :



الشكل رقم 2 يوضح تسلسل عملية الانتقاء في المجال الرياضي خلال البناء التكويني للمتفوقين .

يلاحظ من خلال الشكل أعلاه أن عملية الانتقاء من قاعدة الناشئين الممارسين لنوع الرياضة حتى إلى فرق المتفوقين على المستوى الوطني يخضع لتسلسل التالي : قاعدة المتفوقين الممارسين لنوع الرياضة في المدارس .مساحات شعبية.مراكز شباب.وبعد تطبيق عملية الانتقاء نحصل على قاعدة المتفوقين الممارسين لنوع معين من الرياضة على مستوى الأندية و خلال هذه المرحلة الأساسية من الانتقاء يذكر قاسم المندلاوي و آخرون أن "اختيار المتفوقين (الموهوبين) ينبغي أن يكون في المرحلة العمرية(10-13)سنة حيث تعتمد هذه العملية على ملاحظة إعداد كبيرة جدا من التلاميذ في المدارس و ذلك بالاستعانة بمدرسي التربية البدنية ذوي الخبرة في عملية التعرف على المتفوقين وهذا لأجل تعيين التلاميذ الذين يبدون لائقين و الذين من المحتمل أن يحققوا نجاحا مهما في ألعاب القوى في المستقبل، وتجري عليهم أيضا اختبارات بسيطة لتقويم انجازاتهم من جميع النواحي.فالاختبارات المختارة يجب أن تكون بسيطة و لا تحتاج إلى أدوات معقدة، كما و أنها لاتتطلب اختصاصيين لتنفيذهاوفي هذا السياق يرى هار 1979م "أن العمر المناسب لبداية التدريب الرياضي متوقف أساسا على نوع الاختصاص الرياضي و على العمر المثالي للانجاز الرياضي العالمي.كما ان اختيار الناشئين يجب أن يتم في البداية من بين بالأفراد المتفوقين الغير المتدربين،ويكون ذلك على مستوى درس التربية البدنية".ويشير كل من هوفمان و شنا يدر(1985م) في حالة تدريب متميز و منظم ودقيق فيجب أن يكون المتدرب المختار ذو مستوى المقبول فأكثر في الاختصاص المستهدف.

أما الاختبارات الأولى للاختيار أو الكشف المطبقة على التلاميذ يجب أن تتبع بأخرى ليس في البداية فقط و إنما مستمرة مع المسار التدريبي المقنن." (المندلاوي، الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، 1990).وفي هذا الشأن يشير(جافر1983م) إلى تلك الاختبارات البسيطة التي ينبغي الالتزام بها خلال التعامل مع القاعدة تتجلى فيما يلي:قياس الطول و الوزن،اختبار لقياس السرعة(عدول 20م من الوقوف،اختبار لقياس المطاولة(جري لمدة 12الى 15 دقيقة)،اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة مثل القفز العريض من الثبات'اختبارات أخرى لقياس مستوى

كفاءة الفن في الركض السريع " .وهذه الأخيرة عند تطبيق عملية الانتقاء بالأسس العلمية الحديثة نتحصل على قاعدة المتفوقين لنوع معين من الرياضة على مستوى المدن، ثم الى قاعدة الناشئين على مستوى المناطق و في الأخير وبعد تطبيق عملية الانتقاء نحصل على المتفوقين لنوع معين من الرياضة
على المستوى الوطني. وعليه يستخلص الطالبان أن انتقاء المتفوقين بالأسلوب العلمي يوفر لهم الفرصة للعمل مع مدربين افصل ثم نحو الوصول إلى مستويات العليا.ويرى يحي السيد الجاوي أن مزايا الانتقاء الرياضي ل لمتفوقين تكن في تقليل الوقت الذي يستغرقه الرياضي في الوصول لأفضل مستوى ممكن.ويتيح للمدرب العمل مع أفضل العناصر المتوفرة.وكذلك التي منح الفرصة للرياضي في الوصول للمستوي العالي " (الجاوي، المصدر سبق ذكره)استخلص الطالبان أن نظام الانتقاء الجيد يقود إلى تكوين جماعات رياضية أكثر كفاءة و تجانسا و كذلك الحفاظ على الموهوبين فيما يتعلق بمشكلة التسرب التي تنشا نتيجة عدة عوامل.وعليه إذا استرشد الدرب و الدرس خاصة بالأسلوب العلمي في انتقاء ل لمتفوقين سوف يساعده دون شك في الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي مستقبلا في مختلف الأنشطة الرياضية بألعاب القوى.

3-6-مراحل الانتقاء الرياضي بألعاب القوى :

و قد أجريت العديد من الدراسات و البحوث لتحديد أهم المتطلبات الخاصة لكل مسابقة من مسابقات الميدان و المضمار و ما يجب أن يتميز به كل متسابق من خصائص حتى يتسنى له الوصل إلى المستاويات الرياضية العالية إلا انه من الصعوبة بمكان التوصل إلى نظام محدد لعملية الانتقاء يمكن تعميمه حيث ظهرت الاختلافات واضحة حاليا منها وجود نظام محدد يتضمن برامج لانتقاء المتفوقين من عدمه و كذلك حول المراحل السنية المناسبة لبداية عملية الانتقاء و طول كل مرحلة من مراحل الانتقاء و المسابقات التي يسهم فيها عملية الانتقاء بشكل أكثر فاعلية في تحقيق الانجاز الرقمي و بشكل عام تقسم مراحل الانتقاء على ثلاثة مراحل أساسية :

3-6-1-المرحلة الأولى :(الانتقاء الأولي أو التمهيدي)

و هي المرحلة الأولى من مراحل الانتقاء الرياضي لمتفوقين حيث يعرفها زكي محمد " بأنها مرحلة التعرف المبدئي على المتفوقين الموهوبين و تستهدف تحديد حالة الصحة العامة و التقدير المبدئي لمستوى القدرات البدينة و الخصائص المرفولوجية و الوظيفية و السمات الشخصية و القدرات العقلية (حسن، 2006) و في هذه المرحلة يذكر مفتي إبراهيم حماد " أن المختارون من المتفوقين يطبقون برامج رياضية عامة من خلال مؤسسات رياضية ، كما هو الحال في ألمانيا و الصين و يطلق عليها " المدرسة الرياضية الشاملة " . و يتم تحليل نتائج الاختبارات القياسات و المعلومات لاستعان بهما في الانتقاء للمرحلة الثانية و يكون الهدف من مرحلة انتقاء المتفوقينبشكل عام " (حماد،

التدريب الرياضي الحديث ، 2001) .و يرى البعض أن هذه المرحلة من الانتقاء يصعب الكشف عنها من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي للمتفوق فان مواهبه تظهر بعد ذلك خلال ممارسة النشاط كما أنه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى و بناء على ذلك يمكن قبول المتفوقين ذوي خصائص و استعدادات في مستوى متوسط و يتفق العلماء على أن المرحلة لأولى تبدا من عمر 11-12سنة و منها يتم التعرف المبدئي على المبتدئين الموهوبين و ذلك عن طريق الاختبارات و المقاييس الموضوعية " (المنكي، 1997) .و خلال هذه المرحلة من الانتقاء يذكر فلاديمير نيكولايفيتشبلاتنوف أنه " يجب مراعاة مدى تطابق بين الاختيار المرغوب فيه من قبل الطفل و الخصائص المرفولوجية و القدرات العقلية كما ينبغي أن نصل بالطفل خلال عملية الانتقاء الأولي إلى إحداث تمسك عقلي بفكرة الإتقان الرياضي في أي اختصاص رياضي ."(platnov, 1984)

و في هذا الشأن يذكر بسطويسيأن " هذه المرحلة تعد من أهم المراحل حيث يجب إعطاء الفرصة لكل رياضي لكي يتمكن من إظهار قدراته و إمكاناته سواء كانت بدنية أو حركية أو وظيفية (فسيولوجية) و التي يمكن انتقاله إلى مرحلة انتقاء الموالية و بالنسبة لتحديد السن المناسب لهذه المرحلة فهذا يتوقف على متطلبات كل نشاط فممارسي ألعاب القوى يمكن البدء في انتقائهم في فترة 9-10 سنوات و الجمباز و السباحة من 4 إلى 5 سنوات و الغاب الكرات من 8-9 سنوات مع مراعاة العمر البيولوجي المناسب لكل لاعب و على ذلك يجب مراعاة بعض العوامل عند الانتقاء الأولي للموهوبين رياضيا و ذلك مثل مراعاة الحالة الصحية العامة ، النمط الجسمي ، الظروف الاجتماعية الخاصة ، مستوى القدرات البدنية اختبارات السمات النفسية و الإرادية (أحمد، أسس و نظريات التدريب الرياضي ، 1999).

و مما استنتج الطالبان أن هذه المرحلة بمتابه محاولة جذب اهتمام اكبر عدد من الأطفال و المتفوقينحو إمكانية ممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة.

3-6-2- المرحلة الثانية (الانتقاء التخصصي) :

و تستهدف انتقاء أفضل المتفوقين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى و توجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع إمكاناتهم ، وفي هذا الشأن يذكر عمر أبو المجد و جمال إسماعيل النمكي " أن هذه المرحلة تتم بعد أن يكون المتفوق قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا و تستغرق ما بين عام و أربعة اعوام طبقا لنوع النشاط الرياضي و تستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة و الاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المرفولوجية و الوظيفية و سرعة تطور المعايير البدنية و النفسية ومدى اتفاق المتفوق للمهارات و مستوى تقدمه في

النشاط و تدل المستويات العالية في هذه الجوانب على موهبة المتفوق و إمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية " (المنكي، 1997).و حسب ما كان يتكلم الطالبان فان هذه المرحلة تستهدف انتقاء أفضل الرياضيين من المتفوقين الذي سبق انتقائهم ضمن المرحلة الأولى و لك بالاستعانة بعدة وسائل منها الملاحظة الموضوعية و تحليل المعلومات بالإضافة إلى نتائج الاختبارات و المقاييس التي تتم الوصول إليها في المرحلة التمهيدية مع تطبيق اختبارات للقدرات ، حيث يتم توجيههم على ضوء مكتسباتهم الخاصة إلى النشاط الرياضي المناسب .

3-6-3- المرحلة الثالثة (انتقاء نخبة المستويات العليا)

و هي أدق مرحلة من مراحل الانتقاء الرياضي و فيها يتم إصدار أحكام موضوعية حول مدى إمكانية الرياضي تحقيق النجاح على أعلى مستوى ممكن ، و في هذا الشأن يذكر مفتي إبراهيم حماد أن "هذه المرحلة تستهدف أفضل النخب من أولئك المتفوقين الذين نفذوا الخطط و البرامج التدريبية في المرحلة الثانية و تتم الاختبارات و القياسات في ضوء رفع مستويات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي " (حماد م.، 1996).(حامد، 1996) كما يذكر أبو المجد و إسماعيل النمكي أن " هذه المرحلة هي التي يتم فيها تحديد قدرة الرياضي للوصول إلى المستويات العالية و تتزامن هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية في الإعداد الطويل المدى حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة إلى التحديد الدقيق لإمكانات المتفوق للوصول للمستويات العالية و ذلك من خلال تحديد معدل نمو الخصائصالبدنية و القصور في مستوى الأداء المهاري " (المنكي، 1997).و نفس السياق يشير بسطويسي بأنه " إذا كانت مرحلة الانتقاء الثانية هي بداية مرحلة توجيه الرياضيين نحو تخصصاتهم بذلك تعتبر مرحلة الانتقاء النهائي المرحلة الحاسمة لتوجيع الرياضيين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة و بذلك تتوقف أعمار بداية الرياضيين في تلك المرحلة على أعمار المرحلتين الأولى و الثانية للانتقاء فبالنسبة لممارسي ألعاب القوى يمكن أن تتحدد أعمارهم ما بين 15-18 سنة و الألعاب ما بين 14-15سنة و الجمباز و السباحة ما بين 10-14سنة و على ذلك يجب مراعاة الجانب الصحي الاجتماعي النمطي .(أحمد، 1999).

و سبق يتبين من الطالبان أن هناك ثلاثة مراحل لانتقاء المتفوقين الرياضيين أولها التمهيدية أو الأولية لجذب أنظار و اهتمام الأطفال المتفوقين ثم تطبيق برامج عامة عليهم من خلال مؤسسات رياضية و ثانيها الانتقاء للتخصص الرياضي حسب القدرات والاستعدادات و ثانيها انتقاء المنتخبات من مراكز الأندية و المدارس الرياضية لتمثيل الدول في المسابقات العالمية .

3-7- المبادئ و الأسس العلمية لعمليات انتقاء المتفوقين :

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية الرياضي وقد حدد ميلنيكوف (1987) تلك المبادئ علي النحو التالي :

3-7-1-الأساس العلمي للانتقاء :

إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي علي انفراد أو لمواقف تنافسية معينة ،يحتاج إلي معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض (حماد، 1996).

3-7-2-شمول جوانب الانتقاء :

يجب أن يكون الانتقاء شاملا للجانب البدني والمرفولوجي والفسيولوجي والنفسي ولا يجب أن يقتصر الانتقاء علي جانب وإهمال الجوانب الأخرى.ويشير عصام عبد الحق (1990) إلي أن عملية الاختبار ينبغي أن تعتمد علي تحديد المعاييرالمرفولوجية والبدنية والحركية والانفعالية التي يطلبها النشاط الرياضي،أي تحديد المعايير الدقيقة التي يجب توافرها في الفرد حتى يتحقق التفوق في نشاط معين،إلي جانب اختبار المبكر.

3-7-3-استمرار القياس والتشخيص :

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث أن الانتقاء لا يقف عند حد معين وإنما هو مستمر مع مختلف مراحل الحياة الرياضية للرياضي.

3-7-4-ملائمة مقاييس الانتقاء :

إن مقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب إن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل حيث إن المتطلبات المفروضة علي الرياضي سواء في ارتفاعها أو انخفاضها تظهر مرتبطة مرحليا بتغير ما يتطلب منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حالة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

3-7-5-القيمة التربوية للانتقاء :

إن نتائج الفحوص لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا فحسب،وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فاعلية التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال وكذلك تحسين ظروف ومواقف المنافسات.

3-7-6-البعد الإنساني للانتقاء :

أن استخدام الأسلوب العلمي في عملية الانتقاء وحصول علي نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية الرياضي من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدرات وطاقته وكذلك حمايته من الإحباط وخيبة الأمل.

3-7-7-العائد التطبيقي للانتقاء :

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب، يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصاديا من حيث الوقت والمال والدي ينفق علي الأجهزة والأدوات، حتى يمكن بدلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين حين وأخر. (طه، 2002)

كما أشار مفتي إبراهيم إلي بعض مبادئ الإرشادية لانتقاء المتفوقين والموهوبين وهي كتالي :

- إن انتقاء المتفوقينيعتمد في الأساس علي تنبؤ طويل المدى لأداء المتفوقين.
- إن عملية انتقاء المتفوقينليست غاية بل أنها وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى ألا وهي تنمية وتطوير في الرياضة.
- يجب أن يوضع في الاعتبار خلال عملية انتفاء المتفوقينالمتطلبات التخصصية الرياضية المطلوب انتقائها (حماد م.، 2001).

لخلص الطالبان من الضروري خلال عملية الانتقاء الرياضيالمتفوقينوفق نهج موضوعي سليم الالتزام بالنقاط التالية :

- تحديد المتطلبات الخاصة للنشاط الرياضي المطلوب الانتقاء فيه.
- تحديد معايير خاصة لأجل المقارنة بغية التنبؤ السليم بمستوي أداء المتفوقين مستقبلا
- يجب أن تكون عملية انتقاء المتفوقينلها قواعد محددة وموضوعية.
- يجب أن تكون عملية الانتقاء للمتفوقين متعددة الجوانب نظرا لتعدد المؤثرات في أداء وممارسة الرياضية.

3-8-بعض نماذج انتقاء المتفوقينفي ألعاب القوي :

تعددت وجهات نظر في وضع برامج انتقاء المتفوقينإذا لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن تطبيقه في كافة الرياضات. وفيما يلي سوف نعرض وجهات النظر لبعض العلماء حول برامج الانتقاء الرياضي بشكل عام.

3-8-1- نموذج "هارا" لانتقاء المتفوقين الموهوبين :

يري الباحث الألماني "هارا" انه يمكن الاستدلال علي ما اذا كان الناشئون يمكن أن ينجحوا أو يتفوقوا في المجال الرياضي من خلال عدة خطوات تتضمن استمرارهم في التدريب وهي كالآتي :

-إخضاع المتفوقين لبرامج تدريبية مع مراعاة إعداد البيئة التدريبية الصحيحة، وكذلك إعداد البيئة الاجتماعية ويعتبرها هارا عنصر هاما.

-انتقاء المتفوقين الموهوبين يتم علي مرحلتين :

- المرحلة العامة : فيها ينتقي المتفوقين الموهوبون من خلال كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام. وقد اجري فيها اختبارات القدرات الرئيسية للأداء وتتمثل في الطول وسرعة الجري والتحمل والتوافق مع أخد كل تقارير الخاصة بالملاحظات التي اخدت من منافسات المدرسية .

- المرحلة التخصصية (مرحلة الانتقاء الخاص) : وفيها ينتقي المتفوقين الموهوبون من خلال القدرات التخصصية وقد أشار هارا إلي أهمية وضع النقاط التالية في الاعتبار عند القيام بعملية الانتقاء المتفوقينالموهوبين وهي كالأتي :

- يجب أن تتم عملية الانتقاء طبقا لمؤشرات محددة هامة مع وضع عنصر الوراثة في الاعتبار.

- يجب تقييم خصائص المتفوق وقدراته من خلال علاقة هدا الأخيرة بمستوي تطور البيولوجي.

- انتقاء المتفوق يتم من خلال القدرات البدنية الظاهرة والنفسية ،والمتغيرات الاجتماعية. ويتم في هذه استخدام المؤشرات الأربعة التالية :

- قياس مستوي الأداء الذي وصل إليه المتفوقون بعد خضوعهم للبرنامج.

- قياس معدل تطور مستوي المتفوقين.

- قياس مدي ثبات الأداء خلال ظروف متغيرة للمتفوقين.

- قياس استجابات المتفوقين لمتطلبات التدريب. أن قياس هده المؤشرات الأربعة يتم خلال مشاركة المتفوق في البرامج التدريبية للرياضة التخصصية وفي نهاية البرنامج التدريبي يجري التنبؤ بمدي فرصته في تحقيق التفوق في الأداء خلال المستويات الرياضية العالية.

3-8-2-نموذج "هافليثيك" لانتقاءالمتفوقين الموهوبين :

اقترح "هافليثيك" وآخرون مجموعة من المبادئ يجب إتباعها عند القيام بالانتقاء أهمها :

- التأكد من أنالمتفوقينالدين سوف يتم اختيارهم يعتبرون موهوبين وسوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب في ذات الرياضة.

– التعرف علي المتفوقين يجب أن يتم في دروس التربية البدنية الرياضية بالمدرسية.

– يجب مراعاة عدم تخصص المتفوقين في رياضة واحدة مبكرا جدا بل يجب ممارسة عدد كبير من أنواع الرياضة في السن المبكر.

– يجب اختيار المتفوق من خلال تتبع الوراثي ومدي النمو والتطور الثابت له .

– يجب أن يختار المتفوقون الموهوبون من خلال معلومات منتقاة بعناية وفق اختبارات وقياسات أعدت بأسلوب علمي .

– يجب أن يختار المتفوقونمن خلال عدد كبير من المنافسات ولفترات طويلة. (حمادة، 1996)

3-8-3- نموذج "جيمبل" لانتقاء المتفوقين :

يري جيمبل أهمية تحليل المتفوقين تتم من خلال القياسات الفسيولوجية والمرفولوجية، والقابلة للتدريب، وقد اقترح بعض خطوات لانتقاءالمتفوقين وهي كالتالي :

– تحديد العناصر الفسيولوجية، والمرفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي في المدارس.

– تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة التخصصية يتراوح زمنه ما بين(12-24شهر) ويتم خلاله إخضاع الناشئ للاختبارات ورصد تقدمه.

– إجراء دراسات تنبؤيه لكل ناشئ وتحديد احتمالات النجاح مستقبلا للمؤشرات الايجابية والسلبية التي تتضح من الدراسة .

3-8-4-نموذج "بومبا" لانتقاء المتفوقين الموهوبين :

استخلص" بومبا "ثلاث خطوات لانتقاء وهي كالآتي :

– الخطوة الأولي : تتضمن قياس القدرات الإدراكية والحركية والتحمل والقوة العضلية والقدرة العضلية والمهارية.

– الخطوة الثانية : تتضمن قياس سمات الفسيولوجية ويقصد بها مدي كفاءة أجهزة أجسام المتفوقين وقدرتهم علي الأداء البدني .

– الخطوة الثالثة : وتشمل علي القياسات المرفولوجية.

ويؤكد "بومبا" علي أن الاختبار يجب أن يتم من خلال مقارنة الناشئين في القياسات التي تجري في الخطوات الثلاث السابقة بنظيرتها في المستويات الممتازة للرياضات التخصصية.

3-9- دور الندي والمؤسسة التربوية في اكتشافللمتفوقين رياضيا :

تذكر هدي محمد أن "من واجبات النادي أو المؤسسات التربوية، التعرف علي المتفوقينواكتشافهم والحصول علي الكفاءات القصوى لهده القدرات والمواهب، وهناك بعض النقاط التي يمكن أن تسهم في اكتشاف ورعاية المتفوقين رياضيا وهي كالتالي :

يجب علي المدرس(المدرب) الإلمام بالمعايير الرياضية و وسائل التقويم الموضوعي المناسبة لاكتشاف المواهب .

- ضرورة وضع خطة شاملة وبرامج متكاملة قائمة علي فهم المعلومات المجمعة من الموهوب، وتفسير هده المعلومات وترجمتها عن طريق مختصين.

- عدم تكريس وقت الأطفال المتفوقين وبأعداد كبيرة علي نشاط واحد ومدرب واحد، مما يصعب من عملية التحكيم أو توجيه السليم (الخضري هـ.، 2004) .

وفي يري الطالبان ان لا يجب إغفال دور الأسرة في اكتشاف المتفوقين ومن المفيد أن يعرف الآباء أبناؤهم معرفة حقيقة وموضوعية واكتشاف مواهبهم في سن مبكر عن طريق الملاحظة قريبة والمستمرة بغية نمو عنصر التفوق فيهم من مستوي لأخر مع توفير الإمكانيات المناسبة لرعايتهم.

خاتمة:

نقول أن لكل رياضة خاصة في ألعاب القوي معايير معينة يجب توافرها فيمن يمارسها وكلما أمكن توجيه المتفوقين مبكرا لذلك الاختصاص الذي يناسبه كلما أمكن تحقيق عنصر النجاح مع الاقتصاد في الوقت والجهد والمال.

فعملية الانتقاء الرياضي في ضوء استخدام اختبارات والمقاييس هي موجهة لاختيار المتفوقات من التلميذات التي يتسمون أو يتصفون بالمهارات أو القدرات أو السمات المقيسة، علي أساس إمكانياتهن والوصول إلي مستويات معينة أو إمكانية انضمامهن إلي برامج تعليمية أو تدريبية معينة. وفي مجال ممارسة ألعاب القوي والفعاليات المركبة علي وجه التحديد فان مشكلة انتقاء المتفوقين لكلا الجنسين تعد من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها، والنظر إليها بشكل متكامل في ضوء الأسس العلمية الحديثة لانتقاء. وفي هذا السياق يمكن لمدرس التربية البدنية القيام بدور فعال في الكشف عن المتفوقينوحسن توجيههم لمراكز التدريب أو المدارس الرياضية المتخصصة ،حيث تقدم لهم البرامج المقننة التي تصل بهم إلي اعلي المستويات الرياضية والارتقاء بمستوي الانجاز في المستقبل.

تمهيد :

أصبح التقدم في المحيط الرياضي وبصورة على مستوى الألعاب القوى الآن دليلا على نهضة المجتمعات ونموها ، ولعلي هذا التطور المذهل للأرقام القياسية التي يسجلها المتسابقون في كل يوم وخاصة في المسابقات المركبة لدليل على مدى ما توليه هذه المجتمعات لهذا المجال من اهتمام . كما أن تقدم المستوى في هذا النوع المركب من المسابقات أصبح ظاهرة مميزة لتقدم ألعاب القوى على مر السنوات الماضية ومؤشرا لتوقع مزيد من التقدم في السنوات المقبلة . ومن هذا المنطلق سيتطرق الطالبان في هذا الفصل إلى التعريف بألعاب القوى مع إبراز أهميتها منن عدة جوانب أساسية ، إلى عرض لمحة تاريخية وجيزة حول الفعاليات المركبة على المستوى العالمي والجزائري ، ثم إلى مكونات مستوى الإنجاز الرياضي في اختصاص الرباعي لدى المتفوقين

4–1– تعريف ألعاب القوى :

يعرفها جيرارد " عبارة عن مجموعة من الفعاليات الرياضية ، كوسيلة جيدة الهدف منها التحضير البدني وتنمية الجسم والذهن معا ، وهي متعددة الأنواع : كالجري ، القفز ، الوثب ، والرمي ، الدفع ، والمشي " (UIRGIUIS, 1979) كما يرى فايلوت بأنها " تشمل على فعاليات المشي ، الجري لمسافات مختلف ، القفز او والرمي بأنواعها ، بالإضافة إلى المسابقات المركبة العشارية للرجال ، والسباعية للنساء ". ومما سبق فإن ألعاب القوى تعد من الرياضات العريقة ومن النشاطات التي مارسها الإنسان من الأزل وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة ، كما تعتبر أم الرياضات الأخرى وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك فإنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي ، وتشمل على العديد من الفعاليات الرياضية مصنفة عبر عائلة الجري ، الوثب ، الرمي

4–2–ماهية وأهمية مسابقات العاب القوى :

1– 4–2–ماهية مسابقات ألعاب القوى:

مسابقة ألعاب القوى هي عصب الدورات الأولمبية قديما وحديثا فضلا على أنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي ، وهي ركن من أركان التعليم في مجال التربية العامة فهي تدخل في جميع برامج ومناهج المدارس ، بمراحلها المختلفة . وتتميز ألعاب القوى عن عديد من الأنشطة الأخرى في أنها رياضة منظمة تحكمها قياس المتر وتسجيل الزمن ويشرك فيالمسابقات العديد من المتنافسون ومن الجنسين على حد سواء فتقام بعض هذه المسابقات في المضمار والبعض الأخر في الميدان ولذلك سميت في بعض الدول

بألعاب الميدان والمضمار أو الساحة الميدان ، والمعروف أن تحكميها يتم تحت مقاييس ثابتة و أن المتسابق يحكم على نفسه وليس الحكم فقط ، بينما نجد في الرياضات الأخرى في بعض الأحيان أن الرياضي المحق لا يأخذ حقه لأن هناك حكم هو الذي يقرر النتيجة مثل المصارعة والملاكمة والقدم.

4–2–2–تصنيف فعاليات العاب القوى على مستوى الدولي :

كما هو موضح في الجدول التالي (أحمد، 1999):

المسابقة	وضع المسابقة أولمبيا	يمكن البدء في التدريب
السرعة	دخلت الألعاب الاولمبية أول رياضة أوليمبية فى التاريخ الأوليمبي الحديث عام 1896	من عمر الصغير
القفز	دخلت الألعاب الاولمبية أول رياضة أوليمبية فى التاريخ الأوليمبي الحديث عام 1896	من عمر الصغير

جدول رقم 02 يوضح تصنيف فعاليات العاب القوى

–4–3–1سباق السرعة (عدو30م):

يمر عداء السرعة بأربعة مراحل فنية متتالية ودلك من وضع البدء حتى نهاية السباق وهي كالتالي

–1–4–3–1مرحلة البدء والانطلاق:

انه لمن الإجباري وفي جميع سباقات السرعة ذات المسافة القصيرة تكون الانطلاقة بالنسبة للعدائين من وضع الجلوس ودلك وفق ثلاث مراحل فرعية وهي نداء علي الخط،التحضر ثم الانطلاقة .والهدف من استخدام هده الوضعية هو اكتساب العداء سرعة عالية في البداية ودلك نتيجة لسهولة نقل مركز الثقل العداء في الوضع الاستعداد

والذي يمكنه من الانطلاق الجيد ، لذلك نصت عليه القوانين ولوائح الاتحاد الدولي للألعاب القوى للهواة بضرورة استخدام " البدء المنخفض"(احمد، 1996) ، وبذكر "أنه بالنسبة لعداء ذوي المستوى العالي فإن نتيجة سباقه متوقفة على مدى خروجه القوى من المساند وفق سرعة رد فعل قوية ، والفرق الناتج في خط

الوصول راجع إلى احتمال التأخر بواحد جزء بالمائة الحاصل على مستوى خط الانطلاق ". ومما سبق تمر مرحلة البدء بثلاث مراحل فنية هي وضع خذ مكانك ، ثم وضع الاستعداد ، أما المرحلة الأخيرة هي حركة الانطلاق بعد الإشارة والتي يسجل فيها خروج العداء بأقصى سرعة ، حيث يتوقف ذلك على سرعة رد الفعل للعداء.

–2–4–3–1مرحلة تزايد السرعة :

إن خطوة للعداء بعد مكعبات البداية يجب أن تكون سريعة ما أمكن وعلى ذلك القدم الخلفية واطئة على الأرض ليضعها العداء أمامه وقبل نقطة مركز الثقل بمسافة قصيرة بحيث تشير مقدمة القدم للإمام في اتجاه مسار العدو وعلى العداء بعد ذلك العمل تزايد كل من طول الخطوة والسرعة معل ويظل ميل الجسم بعد الخطوة الأولى مائلا إلى الأمام مع عدم التسرع في استقامته وذلك في حدود 08 إلى 18 م الأولى من السباق وهذا حسب طبيعة المتنافس ونوع المسافة القصيرة . وعلى العداء خلال هذه المرحلة أن يحتفظ بوضع الرأس الطبيعي والذقن للداخل على أن النظر إلى الأمام دائما يكون على بعد أمتار معدودة من العداء . أما عمل الذارعين فيجب أن يؤدى بحركات بندوليه من الكتفين وتوافقية سريعة من الرجلين وبزاوية قائمة في مفصل الكوعين منع السماح بمرحة اليدين إلى حدود مستوى الكتفين من الأمام إلى المستوى الجانبي للجسم من الخلف ، والقبض على اليدين لا يكون بشدة. (احمد، 1997)

–3–4–3–1 مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة :

وهي مرحلة صعبة حيث يحاول العداء قدر المستطاع المحافظة على السرعة القصوى ، ويختلف ذلك من عداء لأخر ويبلغ طول تلك المرحلة في حدود 25 م بالنسبة للعدائين المتقدمين في اختصاص 100 م ، أما لدى الناشئين فهي تمتد من 20 إلى 30 م وذلك حسب مستوياتهم وهذا في اختصاص عدو 30م.وحسب برادي(pradet) يمكن إعطاء للطفل من (10–15) سنة نشاط حركي مثمر مثل العدو ل 30م والإعداد لهذه المسافة يقتضي تكرار تمارين العدو لمسافة 10م ، و20م ، إلى غاية 30م لعدد معين من المرات ليتمكن من العدو بأقصى سرعة.

–4–4–3–1 مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق:

إن مراحل سباق السرعة لمسافة قصيرة متداخلة ، ويوجد هذا التداخل واضحا بين المرحلتين الثالثة والرابعة ، فالمرحلة الأخيرة مكملة للمرحلة السابقة حيث تتناقص السرعة تدريجيا في هذه المرحلة إلى غاية خط الوصول

(احمد، 1997). وربحا للوقت فأنه من ضروري على العداء ميل جدعه للأمام وخاصة ذلك في أخر خطوة من خطوات السباق حرصا منه على الدخول بالصدر على مستوى خط الوصول ربحا لبعض الأجزاء أو إحداث التفوق على الخصم(UIRGIUIS, 1979).

4–3–2–الوثب الطويل :

يعتبر الوثب الطويل من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى ليس فقط في مجال ألعاب القوى ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وعلى هذا يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعدين على فنون حركاته والمتمثلة في التكنيك الخاص الأداء حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي . وفي هذا الشأن يذكر " ألان ترونكال " أن تطوير أو تحسين السرعة والارتقاء وكذا الإتقان المهاري من جهة أخرى هو من الركائز الأساسية في التدريب للوثاب" (flandrois, 1994)وبشكل عام يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة والتي تتمثل في الاقتراب ثم الارتقاء ثم الهبوط ولكل مرحلة واجباتها الحركية الخاصة نوجزها فيما يلي :

–1–4–3–2 مرحلة الاقتراب :

وهي تتضمن عدو المسافة الأولى والتي تتراوح من 6 إلى 12 خطوة ولأجل زيادة السرعة تمهيدا لبلوغ السرعة القصوى ، أما الجزء الأخير تمهيدا للارتقاء فهو يمتد من 4 إلى 6 خطوات وهو خاص بمحاولة بلوغ أقصى سرعة لغرض ضمان أحسن وأقوى ارتقاء على اللوح". كما ينصح بعدم النظر على لوحه الارتقاء لحظة ارتطام القدم بها وفي هذا الشأن أغلبية الوثابين يستعينون بالعلامات الخاصة التي توضح على طريق الرياضي بدقة لضمان توقيت حركي سليم خلال المرحلة التقريبية وبأقصى سرعة اتجاه لوح الارتقاء والتي تنعكس على مستوى الانجاز الرياضي

–2–4–3–2مرحلة الارتقاء :

تبدأ المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوح وتنتهي بتركها مع امتداد مفاصل القدم والركبة والحوض ، ما أن الغرض من المرحلة يكمن في الوصول إلى أنسب زاوية دوران(20– 24) وبأعلى سرعة ممكنة إضافة إلى تحقيق نقطة طيران مناسبة ، لا تنفصل مرحلة الارتقاء عن مرحلة الاقتراب

-3-4-3-2مرحلة الطيران:

تبدأ هده المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.وكذلك الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم واخذ مركز الثقل مساره الحركي الصحيح. وكذلك الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم في مرحلة الارتقاء ،والإعداد لهبوط اقتصادي وجيد.كما أن هناك عدة طرق فنية مختلفة تستعمل كتكنيك خلال مرحلة الطيران مثل القرفصاء وطريقة التعلق وأهمها وحدثها هي طريقة المشي في الهواء ومع صعوبتها في التعليم ينصح بتعلمها للمبتدئين بالخطوة أولا ثم نتابعتعلم مرحلة الطيران بطريقة المشي في الهواء بخطوة ونصف ثم خطوتين ونف خطوة.

-4-4-3-2مرحلة الهبوط:

تبدأ هده المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها علي مكان القدمين في الرمل. والغرض من عدم فقد مسافة من محني الطيران بالهبوط الجيد ولا تفصل مرحلة الهبوط عن المراحل الحركية السابقة والطيران والارتقاء والاقتراب فكلها مراحل فنية حركية متتالية تعمل سلسلة حركية واحدة متصلة حيث تتمم أحداهما الأخرى وهكذا تعتبر مرحلة الهبوط اخر مرحلة من مراحل الاداء الحركي للوثب الطويل(احمد ب.، 1997)

4-5-الرقم القياسي المتحصل في فعاليات العاب القوى (السرعة القفز)

إن التربية البدنية كمادة أساسية تشارك في تكوين التلاميذ وترقيتهم في الميدان الثقافي بممارسة النشاطات البدنية والرياضية على التلميذ أن يتخصص في ناحية واحدة حيث أن التلميذ في مرحلة الإعدادية تكون إمكانياته وقدراته غير ناضجة و واضحة فيجب أن يزاول اكبر عدد ممكن من ألوان النشاط الرياضي لكي يتلاءم مع إمكانياته وقدراته، لذلك يمكن القول أن المسابقات ترقي السرعة وتزيد من القوة العضلية والرشاقة وتربي الشجاعة وقوة التحمل وقوة الإرادة فهي بذلك وسيلة هامة لاختيار مستوى الرياضي . كما أنها تمكن من الحصول على البناء الأساسي فهي بذلك وسيلة هامة لاختيار مستوى الرياضي . لذلك يجب أن توضع في برامج على مدى واسع حيث تساهم في بناء المتكامل لقدرات متنوعة للتلاميذ. ومن هذا المنطلق سيتطرق الطالبان في هذا الفصل إلى محاولة الإلمام بكل ما يتعلق بالخصائص والمميزات الخاصة بهذه المرحلة العمرية وإلى إبراز مدى الفئة العمرية من حيث النمو المتوازن والسليم من الجانب البدني ، العقلي ، نفسي ، الاجتماعي ، الانفعالي .بعض الأرقام لبعض المتفوقين لدى سباقات السرعة العالمية دولية

الاسم واللقب شيومااجونوا نيجيريا

7.12 م القفز الطويل وسباق السرعة 100متر 10.84ثا

15.39مالقفز الثلاثي الاسم واللقب فرانسوازمبانجو الكاميرون

محلية بولاية غليزان الاسم واللقب شيبان مروة

الرقم5.98ثاسباق السرعة60 متر

الاسم واللقب جزار حنان القفز الثلاثي 4.98م

–4–6–1خصائص ومميزات المرحلة العمرية (12–15)سنة:

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة والشباب ، إذا يطلق عليها " مرحلة المراهقة " والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر على حياة الفرد . ونشير إلى أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخر فجأة ، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل ، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ، ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه وفي هذا الشأن يشير كمال درويش " أن النمو البدني هو أسلوب الوصول وتغيير الشكل والوظائف البيولوجية للأجهزة الحيوية للتلاميذ تحت تأثير ظروف الحياة المختلفة وخاصة الظروف الظروف التربوية ". الفسيولوجية المتمثلة في نمو الرئتان واتساع الصدر ، وانخفاض معدل الاستهلاك الأكسجين بزيادة في حجم القلب وهبوط في عدد دقات مع الزيادة في المطاولة (درويش، 1964). ويضيف نيلي رمزي فهيم وناهد محمد أن " هذه المرحلة توصف بأنها أفضل مراحل التعليم ، ويرجع بسبب في ذلك إلى الخصائص السنية لهذه المرحلة من الناحية البيولوجية ، النفسية والحركية " .

ويرى كورت مانيل " أن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير قابليته الحركية المتنوعة الوجود "(الشيخ، 1966). وكذلك تعتبر عفاف عبد الكريم أن " هذه المرحلة نعد من أحسن المراحل للتعليم ، ويرجع ذلك مجموعة الخصائص السيكولوجية والحركية التي يتميز بهاالطفل في هذه المرحلة حيث يصبح الجهاز العصبي متكاملا ". و فإن الم عايير البدنية تشكل دعامة أو مظهر للوظيفة الحركية المرتبطة بجانب أخر هو المهارات الحركية كما أن كليهما مرتبط بالجهاز العصبي . وفي نفس السياق يذكر قاسم المندلاوي (وآخرون) أن " الطفل يصبح ابتداء من سن عشر سنوات ذا حركات أكثر اقتصادية ، والجهاز العصبي المركزي يمتلك مستوى عال للتحليل ، ويظهر القدرة الممتازة للتعليم والإتقان ". ومما سبق يمكن القول أن

المرحلة العمرية (12–12) سنة هي المرحلة الخام التي تشهد زيادة في وثيرة النمو الحركي لدى التلميذ المراهق والتي ينبغي أن تستثمر لكون قابلية التعلم الحركي تكون عالية جدا ، كما يمكن اعتبارها بالمرحلة المثالية للتخصص الرياضي المبكر وذلك في معظم الأنشطة الرياضية .

–4–6–2المميزات الحركية :

تتميز هذه المرحلة العمرية بكثرة الحركات ونموها بإيقاع سريع كما يكون الطفل في هذه المرحلة قادرا على أداء الحركات ويكون كذلك قادرا على التحكم في حركاته للتوجيه الهادف ، ويقول محمد حسن علاوي " أن من أهم مايتميز به الطفل فيه هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على المواءمة الحركية لمختلف الظروف " (علاوي، 1985، صفحة 234). كما يذكر ميسوم .ج بقوله "أن الجسيم يكون في حالة أكثر توازنا ، وتظهر عند الطفل حركات نشيطة " . بينما يؤكد عبد القادر كرجة على أن هذه المرحلة تعتبر " مرحلة النشاط العنيف ، حيث يقضي الطفل معظم وقته خارج المنزل " .كما تتميز هذه المرحلة بالنمو الحركي الكبير حيث يؤكد على ذلك فاينـاك بقوله " أن في هذه المرحلة تنمو القدرة على الدقة والتركيز وصفة التوافق والترابط وكذلك القدرة على تحليل الإرشادات والتعليمات التي تعطي له القابلية الحركية ويمكن أن تكون طريقة العرض أحسن طريقة بيذاغوجية ، كما أن هذا السن هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية ، ولهذا لا يعلم الناشئين التعاون في أداء التمرينات الحركية لأنها تصبح لديه ثابتة ، حيث تكونحركية سريعة ويمكن الأخذ بالحذر في هذه المرحلة فيما يتعلق بالعادات الحركية السيئة وتصحيحها لأنها تعتبر صعبة التصحيح مستقبلا " (flandrois, 1994) . كما يذكر طلحةحسام الدين وآخرون " أن في هذه المرحلة تسجل فيها العديد من المكتسبات الحركية لصالح الطفل أهمها السيطرة على الدوافع الحركية من الحركات العشوائية ، مع الحماس الكبير لتعلم الحركي وبلورة الخبرات الحركية المكتسبة في المراحل السابقة إلى مهارات محددة وإلى زيادة القدرة على التركيز سواء في الأداء أو في محاولة فهم التعليمات والإرشادات . كما يتيمز الأداء بالإنسانية الكاملة بين مراحل الحركة سواء كانت في الحركات الوحيدة أو المركبة " . بينما يذكر بريكسي عبد الرحمن " الطفل يحتاج إلى نشاط وألعاب ، لأنها تؤثر بصفة إيجابية على القدرات الحركية ، كما أنه خلال هذه المرحلة ، قدرات الطفل تكون مساعدة جدا على استيعاب العادات الحركية ".

وتعد المرحلة العمرية(12-15) سنة بالمرحلة المثلى أو الملائمة لأحسن تعلم حركي وفي هذا الشأن يذكر مانيل " أن هذا السن هو أفضل عمر زمني يجب استثماره بتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود " (الشيخ، 1966). ويؤكد على ذلك كل من سعد جلال ومحمد حسن هلاوي أن خلال هذه المرحلة تطرأ تغيرات كبيرة مثل نمو القدرات على التركيز حيث يستطيع متابعة تمارين حيوية لمدرة مطولة ، ونمو التركيز والدقة وصفة الرتابط والتوافق ،كما تتوفر لدى الطفل في هذه المرحلة إمكانية التوجيه الهادف لحركاته والقدرة على التحكم فيها ، وهكذا يصبح الطفل أكثر اقتصادية في بذل الجهد ،كما أن حركات الطفل تتميز بحسن التوقيت والإنسانية وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين ثم إلى القدمين ". ويكون بمقدور الطفل أن يتعلم الحركات الصعبة والمعقدة .، ولهذا يقول فايناك " عند بداية هذه المرحلة ، نستطيع ويعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة ". ومما سبق يستخلص الطالبان أن النمو الحركي خلال مرحلة (12-15) سنة يصل إلى ذروته كما تعتبر هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات بانسيابية عالية ، والقدرة على تحليل الإرشادات والتعليمات التي تعطى له . كما تتسم بالنشاط الحركي الواضح والمستمر . كما يعتبر الباحث ، أيضا أن هذا السن يعتبر مفتاح لمعرفة القدرات الحركية المستقبلية ولهذا فإن التهاون في أداء التمارين الحركية خلال مرحلة يتولد عنه عادات حركية سيئة يصعب تصحيحها مستقبلا.

-4-6-3المميزات البدنية والجسيمة:

تتميز هذه المرحلة بطفرة في نمو الجسمي والبدني وفي هذا الشأن يذكر محمد إبراهيم شحاتة وآخرون " أن هذه المرحلة تتميز بنمو جسمي سريع في طول والوزن واتساع الكتفين وطول الجدع والساقين ومحيط الأرداف ،كما أن معدل نمو الجسم لدى البنات أسرع من البنين وتظهر مشكلات القوام نتيجة هذا النمو السريع ويسبق نمو العظام نمو العضلات ويبدأ أولا بالطول ثم الوزن ثم محيط الصدر ويميل المراهق في هذه المرحلة إلى الاهتمام بجسمه وبتناسق عضلاته " (حسين، 1998) . كما أن في هذه المرحلة (12-15) سنة " يتميز الأفراد بسرعة الاستجابة للمهارات التعليمة والتحسن في التوافق العضلي العصبي بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان فيمكن الوقوف على رجل واحدة ، وكذلك كثرة الفروق الفردية بين التلاميذ وتكون هذه المرحلة في نهايتها كبداية للاختلاف الذي يظهر بين الجنسين " (UIRGIUIS, 1979). ويشير فكري حسن ريان أن " النمو الجسمي في هذه المرحلة يكون بطيئا ومتزنا ، ويتفرق البنات عن البنين ،

ويصل بعض الأطفال إلى فترة الكمون التي تسبق الطفرة في النمو ، والتي تحدث في مرحلة المراهقة "، ويشير العديد من الباحثين أن هذه المرحلة تعتبر ذروة جديدة للنمو الحركي ومنا يستطيع الفتى أو الفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية ". ويشير فايز مهنا أن هذه المرحلة تتميز بتزايد النمو العضلي وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويزيد الطول بنسبة 5 بالمائة في السنة ، وتزداد المهارة الجسمية ، وتسمى هذه المرحلة بمرحلة القفز للنمو ". وفي نفس السياق يذكر سعد جلال " أنه يلاحظ على الأطفال في هذه المرحلة توقف مؤقت في عملية النمو الجسماني ، يتبعها قفزة فجائية ". ويذكر ماتفيف " إن الطفل يستطيع في هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز والرمي ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكثر من عاضته في اليدين والأصابع " . يؤكد قاسم حسن حسين على ضوء بعض التجاري المنجزة أن الألعاب والفعالياتالتي تعتمد على القوة المميزة بالسرعة مثل : الركض ، القفز ، الرمي ، وألعاب القوى يتم بدء التدريب عليها بعمر (12–15) سنة "(حسين، 1998). ومما سبق يرى الطالبان أن هذه المرحلة العمرية تعد جد مهمة لأن الطفل فيها يعيش نموا متوازنا وحيويا لمختلف الأجهزة والأعضاء ، وتزداد المهارات الجسيمة . كما تعد هذه المرحلة الأنسب للممارسة والتنافس وتميز الفروق الفردية بين الجنسين وعلى مستوى نفس المجموعة وبروز المواهب في الأنشطة الجماعية والفردية

–4–6–4المميزات النفسية :

لقد اهتم الإسلام بالصحة النفسية والروحية والذهنية ، واعتبر أن من أهم مقوما تها التعاون والتراحم والتكافل وغيرها من الأمور التي تجعل المجتمع الإسلامي مجتمعا قويا في مجموعة وأفراده ، وفي قصص القران الكريم ما يوجد إلى مراهقة منضبطة تمام الانضباط مع وحي الله –عز – وجل – ، وقد سبق الرسول صلى الله عليه وسلم – الجميع بقوله :" لاعبوهم سبعا وأدبوهم سبعا وصادقوهم سبعا ، ثم ألق حبله على غاربه ". وفي هذه المرحلة يزيد تركيز انتباه واهتمام الطفل باستقلالية وحب التفوق ، إلى جانب الانتماء إلى الجماعة وهذا ما يؤكده محمد حسن علاوي حيث يذكر أن " خلال هذه المرحلة يهتم الأطفال بالجماعة وينتقل التركيز من الذات إلى الجماعة كما يزيد إعجابهم بالأبطال ، ونميز أيضا لدى الناشئين زيادة فترة الانتباه والتركيز وقلة الميل للتغير من نشاط لأخر ، ويهتم التلاميذ بمظهرهم الشخصي وخاصة عند الذكور وتنمو عندهم صفة الاعتماد على النفس والرغبة في الاستقلال . كما تتميز هذه الفترة بالرغبة في التحرر

من السيطرة العائلية واكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار ، ومضاعف محاولاتهم للحصول على مراكز ممتازة في المباريات الثقافية والاجتماعية والرياضية ، إلى جانب اهتمامهم بالقيم والمثل العليا للدين والعقيدة ، لذلك فهو بحاجة إلى رعاية خاصة " (علاوي، 1985). وفي نفس السياق يؤكد ثيل وآخرون " أن الطفل في هذه المرحلة العمرية يتميز بالشجاعة وال والثقة بالنفس والزيادة في الاستقلالية وحب الاعتماد على النفس دون الاخرين ، وعلى حسب حامد زهران ، فإن " الطفل في هذه المرحلة يتولد ليده الاهتمام الشديد بالجسم ، والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يبدو الخجل على بعض بسبب المظاهر الجسمية ، ويزداد ميلهم إلى الانتباه إلى أقرانهم من نفس الجنس ، وتحتل هذه الجماعة مركز في اتجاهات المراهقة ويدين لها بالولاء ، كما يبدأ في التخلص من الأنانية الفردية التي كان الفرد بتركزها نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعةالسلام زهران أنه " يلاحظ زيادة الإناث عن الذكور في هذه المرحلة في كل من الطول والوزن ، وتبدأ الخصائص الجنسية الثانوية لدى الإناث قل الذكور في نهاية هذه المرحلة ، كما أن نصيب الذكور أكثر من الإناث في النسيج العضلي ، ويكون نصيب الإناث أكثر من الذكور في الدهن الجسمي " (حامد، 1996). ومن أهم نواحي التغيرات عن ظهورها مشكلات كخشونة الصوت والسمنة والنحافة أو صغر حجم الأثداء أو ضخامتهما أو زيادة نمو العشر لدى البنات" (الخولي، 2000) . أما علة النمو الحركي يشير حامد عبد السلام زهران " ان اللعب عند الذكور يتميز بالتنظيم والقوة ، كما يحتاج إلى مهارة وتعبير عضلي عنيف بالكرة والجري وتقوم الإناث باللعب الذي يحتاج إلى تنظيم في الحركات ، كالرقص ، والحجلة ، والنط على الحبل " (حامد، 1996) . وفيما يخص صفة السرعة في هذه المرحلة العمرية يذكر ريسان خريبط مجيد " إن الحد الأعظم لنمو السرعة عند البنات يكون أسرع في فترة (11–12) سنة ، أما عند الذكور فيكون متأخرا . ولغرض اكتمال صفة السرعة في الأيام الأولى من ممارسة الرياضة يتم إدخال عمل هادف لتطوير هذه الصفة ، وعلى المدرب أو المدرس عدم إهمال هذه الفترة العمرية (12–15) سنة وبعد ذلك مهما في الفعاليات التي تتطلب هذه الصفة ، حيث يقوم مستوى السرعة بتحديد البلوغ للنجاح كما هو في العدو للمسافات القصيرة ، والقفز بأنواعه في ألعاب القوى ". وعلى مستوى عنصر المرونة الحركية " خلال مرحلة الطفولة والمراهقة سجل تفوق البنات على البنين في معظم قياسات المرونة الحركية وخاص مرونة الجدع والفخذ ". أما بالنسبة عنصر الرشاقة خلال هذه المرحلة العمرية يذكر ريسان خريبط مجيد تنتظم صفة الرشاقة لدى الإناث في فترة (12–15) سنة ، أما

عند الذكور فتنتظم هذه الكفاءة في خلال (13–14) سنة ، وفي نفس الفترة يبلغ تطورها الحد الأعظم. ومن الملاحظ أنهم يكونون اكثر استعداد لتغير الأجواء ، وتعلم مهارات جديدة ، عكس الإناث اللواتي يجدن المتعة ولا يشعرن بالملل في تكرار المهارت المكتسبة سابقا.النقطة التي يلجأ إليها المراهق لتحقيق أماله التي يتمكن من تحقيقها في الحياة الطبيعية وتتطور قدرة الإبداع في الحركات ".

4–7–خصائص العمرية (12–15) سنة والممارسة الرياضية :

إن الطفل ابتداء من هذه المرحلة العمرية ، تصبح حركاته أكثر اقتصادية ، والجهاز العصبي المركزي يملك مستوى عال للتحليل . ويقول قاسم المدلاوي وآخرون " إن هذا الأخير يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان ، ويمتاز بالسرعة والرشاقة ، والقوة والاستيعاب ، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة " (المندلاوي، 1991). " أن القدرات البدنية والنفسية للأطفال هذه المرحلة ، تساعد على تعلم العادات الحركية ، ولا بد من توجيه الأطفال إلى التدريب المتعدد الجوانب والاختصاصات ". كما يعطي قسم من العلماء أهمية كبيرة للعوامل الخارجية مثل العمر ، التربية ، التدريب

(12–15) سنة باعتبارها قمة الاستيعاب والإتقان المهاري والمدعمة بالجانب البدني والفسيولوجي كقاعدة أساسية لأي التعليم أو تدريب رياضي ناجح للمدى البعيد ".

وبالارتباط مع ما يلاحظ في السنوات الأخيرة من زيادة حجم وشدة المجهود البدني وزيادة دقة الأداء للحركات والإتقان المهاري الجيد تبرز ضرورة انتقاء الأطفال بشكل أكثر اتقانا والتنبؤ بنتائجهم واختيار أكثر أساليب البحوث عصرية ، ويتم استخدام تمارين المراقبة (الاختبار) لغرض الانتقاء لمجموعة مدراس الأطفال وذلك بالارتباط مع تخصصهم اللاحق ومع أعمارهم ، ودون شك فإن خلال مرحلة (12–15) سنة أي تلميذ أو رياضي متميز أو متفوق في اختصاصه على الصعيد المحلي ، أو الوطني أو الدولي يشكل الركيزة الأساسية في انتشار الممارسة الرياضية في مجملها . وعليه فإن " كل بطل اليوم يتألق خلال هذه المرحلة العمرية أو بعدها يمثل قاطرة حقيقية يجر وراءه كتلة من أقرانه الشباب الممارس ، الذي أعجب بالمظاهر الرائعة للرياضي ، حيث أن هؤلاء يقلدون قدرته وفق متطلبات التدريب والمنافسة التي تستوجبها الممارسة الرياضية " وهناك من يعتبر ان هذه المرحلة من أهم المراحل وأنسبها لكي نعطي الطفل الاختصاص في الألعاب الرياضية ، بحيث يقول (أكر موف) : " إنه من الضروري اعتبار رحلة (12–15) سنة كمرحلة

تخصص ضرورية للأطفال ، وذلك من أجل تعلم عدد كبير من المهارات. وفي نفس السياق يؤكد مفتي إبراهيم حماد أن " هذه المرحلة هي مرحلة

المهارات التخصصية حث فيها تتطور المهارات الحركية الأساسية وتتحسن من حيث الدقة وكفاءة الأداء ، ويبدأ ظهور التخصص الرياضي "(حماد م.، 1996). ويرى قاسم حسن حسين وغيره من الباحثين " أن أهمية هذه المرحلة تكمن في اكتساب قدر كبير من الخبرات الحركية ، ويؤكدون بأنها العمر الأمثل لتخصص الرياضي الحركي المبكر في العديد من الفعاليات والألعاب الرياضية ، فالتطور الحركي يصل على درجة عالية وتصبح حركات الطفل موجهة ويدركها ، ويتطور لديه فاتقان الحركات ودقتها ، وتصبح ذات طابع اقتصادي لتخدم هدفا معينا " (حسين، اسس التدريب الرياضي، 1996). كما يذكر فاينك أنه " خلال هذه المرحلة العمرية ، نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة ". وفي إطار التوجيه الرياضي المناسب ينصح بوهان إيف" يتجنب العمل الحاد خلال التعلم أو التكوين ، كما يجب تعويد الطفل الممارس على جميع الاختصاصات باستثناء اختصاص المسافات الطويلة ، كما ينبغي إكسابه قاعدة مهرية كبيرة لأنه في سن الاستيعاب الجيد " وتعد هذه المرحلة العمرية بالنسبة للطفل المرحلة الخام أو الأنسب والأفضل للتعلم الحركي ، وإبراز كل القدرات المكتسبة.

خلاصة :

ومنه استنتج الطالبان أنه ينبغي العمل على كيفية تنمية واستثمار قدرات الأطفال من خلال العديد من الألعاب الفكرية ، والبدنية والبرامج المتنوعة ذات طابع فردي وجماعي والتي تهدف إلى تنمية مختلف القدرات البدنية ، والمهارية لهم في هذه المرحلة العمرية الحساسة . و إلى إعطائهم مساحة أوسع للتنافس والانطلاق في فضاءات نقية وسليمة ، لكون أنهم يعملون عملا حقيقيا وليس فقط الروئية أو الاستماع وهم عادة ما يحبون الجو الممتع حولهم ، خصوصا الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق والبعد عن جو الالتزام المفروض عليهم بالقسم .

تمهيد :

سيعتمد الطالبان في هذا الفصل الي توضيح منهجية البحث والاجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول الي تحقيق الاهداف المنشودة ،وهذا من خلال المنهج العلمي المتبع ، مجتمع عينة البحث ،مجالات البحث ،و الى الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث، كما سيتم التطرق الي عرض مفصل للأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الاعداد لها وتنفيذها ، و عرض دقيق للوسائل الاحصائية التي سوف نستند عليها في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الاولي الي درجات معيارية يمكن من خلالها اصدار احكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث . وفي هذا الشأن يشير اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفي حسين باهي"بضرورة دراية الطالبان الكاملة لمواصفات الاداة وتكلفتها وبنوع المفحوصين الدين تلائمهم ومتطلبات تطبيقها وطبيعة البيانات التي تؤدي اليها من حيث مميزاتها وحدودها، ومدي صدقها وثباتها وموضوعتيها، وبالإضافة الي ذلك ان يكون مدربا علي كيفية استخدام تلك الادوات واعدادها ،وتفسير البيانات التي تؤدي اليها. مع اختتام هذا الفصل بخلاصة.

1-1-منهج البحث :

ان المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والاسس التي وضعها من اجل الوصول الي حقيقة معينة (نبات، 1995). وحسب طبيعة ومتطلبات البحث استخدم الطالبان المنهج المسحي ،حيث يتجلى دلك حسب راي شحاته سليمان ومحمد سليمان "في مجموعة الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا علي جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول الي نتائج او تعميمات عن الظاهرة او الموضوع محل البحث (سليمان، 2005)" . وفي هذا الشأن سيعتمد الطالبان الي تطبيق بطارية اختبارات مقترحة علي عينة من التلميـذاتالمتفوقات في التعليم المتوسـط (12-15)سنة بولاية غليزان وذلك بغية الوصول الي تحديد بعض المعايير المرفولوجية و البدنية علي ضوئها يتم انتقاء المتفوقين في بعض فعاليات العاب القوى (السرعة و القفز).

1-2-مجتمع عينة البحث :

يقصد بالمعاينة "تلك الإجراءات التي يتخذها الباحث لاختبار عينة بحثه. فهي اجراء يهتم بالطرق التي بواسطتها يتم التأكد من تمثيل العينة لمجتمعها الأصلي " (رضوان، 2003). والعينة عبارة عن "مجموعة من

المفردات او الوحدات مأخوذة من مجتمع ما ،ومن المعروف انه كلما كانت العينة كبيرة الحجم كانت النتائج المستخلصة منها اقرب مطابقة لخواص المجتمع الاصلي" (علاوي، 2000).فالبحث بأسلوب العينة يمكن من دراسة نسبة معينة من افراد المجتمع الاصلي ،ثم ينتهي بتعميم نتائجه علي المجتمع الاصلي كله. ومن اهم الاسباب التي دفعت الطالبان الي انتهاج طريقة العينة في هدا البحث العلمي هي العمل علي توفير الوقت ،وكذلك الحصول علي نتائج معبرة بشكل واقعي عن الظاهرة موضوع القياس. ومن هدا المنطلق قام الطالبان باختيار عينة في صورة محدودة العدد حيث قدرت بـ 200 تلميذة اناث (12-15)سنة ،مراعيا في ذلك اهم الشروط العملية التي ينبغي توافرها في اختيار العينة .

فيما يلي عرض حجم العينة التي تتضمنها عينة البحث :

التلميذات المتفوقات (12-15) سنة بعد تحديد الطالبان المجتمع الاصلي للدراسة والذي تمثل في تلميذات المتفوقات (12-15) سنة وذلك من خلال تحديد بعض الاجراءات المتخذة خلال اختبار عينة البحث.

وفي هذا السياق يذكر محمد نصرالدين رضوان بان المعاينة هي "اجراء يهتم بالطرق التي بواسطتها يتم التأكد من تمثيل العينة لمجتمعها الاصلي "(نصرالدين، 1994).

ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، صعب عل ى الطالبان اجراء التجربة عل ىكل عينة المجتمع الاصلي والمقدرة على بعض المتوسطات بمستوي ولاية غليزان بحيث استقر حجم عينة البحث على 200 تلميذة اناث تم اختياره ن.

1-3-مجالات البحث :

1-3-1-المجال البشري :

قدر حجم عينة البحث بـ 200 تلميذة ، التلميذات المتفوقات (12-15) سنة اناث موزعة علي اربع متوسطات.

1-3-2-المجال المكاني :

لقد تم اجراء بطارية الاختبارات المقترحة من طرف الطالبان على مستوي بعض متوسطات ولاية غليزان هي التالية :

متوسطة محمد خميستي غليزان ،متوسطة هواري بومدين بلعسلبوزقز،المتوسطة قشوط لخضر غليزان ، متوسطة 19جوان غليزان.

1-3-3-المجال الزماني:

امتدت فترة الدراسة الميدانية لهدا البحث من04/05 /2015/ الى 2015/04/30.

1-4-الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

ان الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الاخرى ،وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل اليها الطالبان مستعصية على التحليل والتفسير. وفي هذا الشأن يذكر محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب" انه يصعب علي الباحث ان يتعرف علي المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسته للإجراءات الضبط الصحيحة " (راتب، 1987).ومن هذا المنطلق عمل الطالبان علي محاولة ضبط الاجرائي لمتغيرات البحث والتي نوجزها فيما يلي :

- الاختبارات المستخدمة سهلة ولا تتطلب امكانيات ضخمة او معقدة.
- كما انها مناسبة لمستوى المختبرين بدنيا، ومهاري وعقليا.
- تم ابعاد تلميذات اقل من 12سنة ومن تفوق 15سنة.
- تم التأكد من سلامة العتاد المستخدم (ساعة ايقاف، ميزان، شريط متري)
- تم التأكد من التخطيط الميداني لكل اختبار (ضبط المسافات بدقة)
- تم التأكد وبمساعدة أساتذة التربية البدنية من خلو المختبرين من الاصابات وحالات الضعف العضلي الشديد، او امراض مزمنة من اجراء الاختبارات المبرمجة.
- تم ابعد التلميذات المنخرطات ضمن الاندية الرياضية ذات النشاط الفردي (العاب القوي ،جمباز، سباحة)او الجماعي(كرة القدم ،كرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة)والذين يزاولون تدريباتهن ضمن الاندية الرياضية بشكل منتظم.
- ان وسائل القاس المستخدمة لم يطرا عليها أي تبديل علي ممر مراحل تنفيد الاختبارات علي طول فترة الاختبارات.
- تم التأكد من الحالة النفسية والبدنية للمختبرين. حيث تميز الكل بالحيوية والارادة والاستعداد في العمل بكل رغبة عالية دون اية تأثيرات خارجية بفعل مثيرات تربوية او اجتماعية.
- تم الحرص علي توضيح الهدف من الاختبار او القياس بالنسبة للأفراد المختبرين.

- اعداد المكان والادوات والاجهزة المناسبة والعينة الخاصة بإجراء الاختبار او القياس حتي يعطي المختبر اقصي قدرة ممكنة (التشجيع).

1-5-ادوات البحث :

لقد تم انجاز هذا البحث العلمي المتواضع استخدام بعض الادوات التالية :

-مجموعة من اختبارات و القياسات المقننة عرضت علي الأساتذة المحكمين للأخذ بآرائهم حول انسب الاختبارات التي تتضمنها البطارية المقترحة من قبل الطالبان تتمتع بصدق وثبات وتمثلت هذه الاختبارات فيما يلي :

- قياس الطول والوزن.
- حساب نمط الجسم (IMC).
- قياس ثني الجدع للأمام.
- قياس طول و عرض الفخذ.
- قياس طول الساق.
- قياس محيط الخصر.
- اختبار الجري المتعرج.
- اختبار الوثب الثلاثي.
- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار عدو 30م.
- بعد تحديد الطالبان المجتمع الاصلي للدراسة والذي تمثل في 2000من التلميذات المتفوقات (15.12)سنة شرع فور ذلك في عملية المعاينة وذلك من خلال تحديد بعض الاجراءات المتخذة خلال عينة البحث.

1-6-الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

فهي تتضمن عادة عدة اختبارات مفردة و قياسات وعادة يتم جمع درجات الاختبار المفردة، المتعددة التي تشكل في مجموعاتها بطارية الاختبار ويتم الربط لتعطي في النهاية الدرجة الكلية لبطارية الاختبار

(نصرالدين م.، 2001). وقد سجل اوليغ كولودي واخرون قيم معامل ثبات لوحدات البطارية حيث انحصرت بين 0.86 الي 0.97 (لوتكوفوسكي، 1986).

1-6-1-ثبات الاختبار :

لقد تبين من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الخام الموضحة في الجدول رقم (03) ان كل قيم معامل الارتباط "ر" المتحصل عليها حسابيا هي عالية تراوحت بين 0.91 كادني قيمة و0.96 كاعلي قيمة ،مما تشير جميعها الي مدي الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الاختبار .وهذا التحصيل الاحصائي يؤكد علي مدي تمتع الاختبارات المستخدمة بصفة الثبات التي هي من الشروط الاساسية للاختبار الجيد وهدا بحكم كذلك علي ان قيمة معامل الثبات التي هي من ضمن الشروط الاساسية للاختبار الجيد وهكذا بحكم كذلك علي ان قيمة معامل الثبات ودرجة الحرية 14.وكذلك اعلى من القيمة الجدولية المقدرة بـ 0.623 عند مستوي الدلالة 0.01 ودجة الحرية14 .

معامل ارتباط الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الاحصائي 0.01	درجة الحرية ن-1
الوثب العريض	15	0.91	0.623	14
عدو30متر من الثبات		0.96		
ثبي الجدع للأمام		0.93		
الوثب الثلاثي		0.96		
الجري المتعرج		0.93		

الجدول رقم (03)ويضحقيمةثبات الاختبار

1-6-2-صدق الاختبار :

لقد تبين من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول (4) ان كل قيم الصدق الذاتي المتحصل عليها والتي هي محصورة بين 0.95 كادني قيمة الي 0.98 كأعلى قيمة تتمتع بارتباط قوي كون انها تقترب نحو 1. اضافة الا ذلك يشير الباحثان ان تلك القيم الموضحة من نفس الجدول هي اكبر من القيمة الجدولية

لمعامل الارتباط والتي بلغت 0.623 عند مستوي الدلالة الاحصائية 0.01 ودرجة الحرية 14. وعليه فان الاختبارات المستخدمة ضمن البطارية المقترحة تتمتع بصدق عالي فيما وضعت لقياسه.

معامل ارتباط الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.01	درجة الحرية ن–1
الوثب العريض	15	0.95	0.623	14
عدو30متر من الثبات		0.98		
ثبي الجدع للأمام		0.96		
الوثب الثلاثي		0.98		
الجري المتعرج		0.96		

الجدول رقم (4)ويضح قيمة صدق الاختبار

1–6–3–الموضوعية :

– كما التزم الطالبان خلال فترة العمل الميداني بمراعاة بعض العوامل التالية مثل طول الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار، طبيعة الافراد ،ادارة الاختبار ،درجة الدافعية لدي المختبرين ،المستوي المهارى للأفراد ،اداء الاختبارات اثناء التعب.

– اما عن فترة الراحة البينية فقد توقفت علي طبيعة ومتطلبات كل اختبار وكانت كافية بالنسبة للمختبر للتعبير عن قدراته في كل اختبار.

وفيما يلي عرض لمحتوي بطارية الاختبار المقترحة :

1 – قياس الطول :

– الغرض هو لقياس طول الكلي للجسم.

الادوات المستخدمة :قائم خشبي مدرج بالسنتمترات علي طول 2م مجهز بمسطرة متحركة عليه وممتد ل 20سم.

–مواصفات الاختبار :يقف المختبر مع استقامة جدعه والنظر للأمام ومن تثبت اللوحة المتحركة فوق راسه لتسجل طول القامة بالسنتمتر.

شروط الاختبار :يجب نزع الاحدية، وعدم رفع الركبتين.

2- قياس الوزن :

- الغرض هو لقياس وزن الجسم.

الادوات اللازمة : ميزان طبي.

- مواصفات الاداء :يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعج ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام.

شروط الاختبار :يجب نزع كل الملابس الثقيلة والالتزام بالثبات دون الحركة فوق ميزان الطبي.

3-حساب نمط الجسم :

الغرض منه قياس نمط الجسم .

المعادلة المستخدمة :imc = $\frac{\text{الوزن}}{2(\text{الطول})}$

4- قياس طول الفخذ :

الغرض هو لقياس طول الفخذ.

الادوات اللازمة :ارضية مسطحة، شريط قياس.

-مواصفات القياس :من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من المدور الكبير للجزء العلوي لعظمة الفخذ وحتى الحفرة الوحشية للركبة

شروط الاختبار :يجب القياس فوق الجلد مباشرة .

5- قياس عرض الفخذ:

الغرض: قياس عرض الفخذ.

مواصفات القياس:يلف شريط قياس حول الفخذ و دلك بعد قياس حوالي 20 سم من فوق الركبة.

6 - قياس طول الساق :

الغرض هو لقياس طول الساق.

الادوات اللازمة :ارضية مسطحة ،شريط قياس.

-مواصفات القياس :من وضع الوقوف يتم القياس من الحفرة الوحشية للركبة وحتى نهاية الكعب الوحشي للساق .

7- قياس محيط الخصر :

الغرض هو لقياس محيط الخصر.

الادوات اللازمة :ارضية مستوية، شريط قياس.

مواصفات القياس :يوضع شريط القياس أفقيا حول الوسط إذ يمر الشريط فوق البروزين الحرقفيين لعظم الحوض ومن الخلف يمر فوق عظم المنطقة القطنية ، أي الفقرة الثالثة للعمود الفقري ومن الأمام فوق الصرة وتؤخذ القراءة .

شروط الاختبار يؤخذ القياس بدون ارتداء ملابس كثيرة.

8-الجري المتعرج :

-الغرض هو القدرة علي تغير الاتجاه من الجري (الرشاقة).

- الادوات اللازمة :ديكامتر، ساعة

ايقاف ،شواخص.

- مواصفات الاداء :- ارضية مستوية تحديد خط البداية، نضع اربع شواخص في مواجهة البداية الدي يبعد عن الشاخص الاول بمسافة 3.60م والمسافة بين كل شاخص واخر 1.80م.

- الاداء من وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية النقطة (ا) وعند رؤية اشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص علي هيئة (8)وبعد الوصول الي اخر شاخص يعود لانتهاء عند خط البداية .

توجيهات الاختبار :يضاف 0.1 ثانية عن كل لمسة للشاخص.

9- اختبار الوثب الثلاثي :

الغرض من الاختبار هو قياس التوافق بين الرجلين و الدراعين(التوافق).

الادوات اللازمة :ديكامتر .

10- اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين (القوة).

الأدوات الازمة: ارض مستوية لا تعرض الفرد إلى الانزلاق بعرض 1.5م ، شريط قياس ، رسم خط البداية على الأرض.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح الذراعان أماماً

أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا للوضع تمرجح الدراعين اماما بقوة مع مد الرجلين علي امتداد الجدع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماما الي ابعد مسافة ممكنة.

شروط الاختبار :-تلغي المحاولة ادا اختل توازن المختبر ولمس الارض بجزء من جسمه.

- يجب ان تكون القدمان ملامستان للأرض حتي لحظة الارتقاء.

11- اختبار عدو 30م :

الغرض من الاختبار هو قياس السرعة الانتقالية القصوى(السرعة).

الادوات اللازمة :مضمار العاب قوي او منطقة ملعب طولها 50م وعرضها لا يقل عن 5م، تشمل رواقين عرض كل منهما علي الاقل 1.22م.

– ساعة ايقاف.- 10 شواخص.

وصف الاداء :- يبدا الاختبار بان يتخذ وضع الاستعداد من الوقوف عند خط البداية.

- عند اعطاء اشارة البدء يبذء، يقوم المختبر بالجري بسرعة قصوي حتي عند خط الوصول.

- عندما يجتاز المختبر خط النهاية يوقف الميقاتي الساعة .

شروط الاختبار :- يؤدي كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة.

- علي كل مختبر ان يجري في الرواق المخصص له.

- يسجل الوقت الدي استغرقه المختبر بقطع المسافة من خط البداية حتي نهاية اختبار30م من وضعية الجري.

12- اختبار ثني الجدع للأمام :

الغرض من الاختبار هو قياس مرونة الرجلين والجدع (المرونة).

الادوات اللازمة :ارضية مستوية، مصطبة، مسطرة خشبية مرقمة بالسنتمتر.

مواصفات الاختبار :- بعد تثبيت المسطرة علي الصندوق بحيث يقف المختبر بحافة الصندوق .

– يقوم المختبر بثني الجدع امام اسفل والقدمان ملامستان لجانبي المقياس بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ويحاول ثني الجدع لأقصي مدي وببطء مع ملاحظة ان تكون اليدين في مستوي واحد،ويكرر الاداء مرتين.

التسجيل :تسجيل افضل محاولة صحيحة(اعلي قراءة علي المسطرة المدرجة)بالسنتمتر.

شروط الاختبار :عدم ثني الركبتين اثناء عملية القياس.

1-7-الدراسات الاحصائية :

لقد اعتمد الطالبان خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها علي استخدام بعض الوسائل الاحصائية نوجزها فيما يلي :

1-7-1-النسبة المئوية :

نسمي النسبة المئوية او المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (الهادي، 1999) ويعبر عنها بالمعادلة التالية :

$$\text{النسبة المئوية } (\%) = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \times 100$$

حيث س :هو عدد التكرارات.

ن :حجم العينة.

1-7-2-المتوسط الحسابي :

وهو من اشهر مقاييس النزعة المركزية، ويستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة علي عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية :

$$\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

حيث : س : المتوسط الحسابي للقيم.

ن :حجم العينة.

مج س :مجموع القيم.(GILBERT(N), 1984)

1-7-3-الانحراف المعياري :

وهو من اهم مقاييس التشتت وادقها ويستخدم لمعرفة مدي تشتت القيم عن المتوسط الحسابي (حلمي، 1993).ويحسب وفق المعادلة الاحصائية التالية :

$$\delta = \frac{\sqrt{\Sigma(س' - س)2}}{ن}$$

حيثδ :الانحراف المعياري

س :المتوسط الحسابي

ن :حجم العينة

(س- س)2 :مجموعة الانحرافات مربع القيم عن متوسطها الحسابي(SANDERS.D, 1984) .

1-7-4-الصدق الذاتي :

يطلق عليه ايضا مؤشر الثبات و هو صدق درجة التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء القياس ،و بدلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الدي ينسب اليه صدق الاختبار (رضوان م.، 2000).فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث ان ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها ادا اعيد الاختبار على نفس المجموعة من الافراد .و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية(حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 1995):

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

1-7-5-معامل الالتواء :

يمكن تحديد درجة الالتواء أي منحني وعما اذا اتجه نحو الالتواء السالب او الموجب لظاهرة ما عن المنحني الاعتدالي العادي، باستخدام طريقة بيرسون التي تعتمد علي الوسط الحسابي والمنوال والانحراف المعياري كما تدل ذلك صورة المعادلة التالية: (باهي، 1999)

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{(\text{الوسط الحسابي} - \text{المنوال})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

حيث كلما كان الالتواء (التفلطح) محصور بين+3 دل علي ذلك علي ان البيانات (الدرجات) تتوزع توزيعا معتدلا، مما يعني الاتي :

- تجانس العينة – عدم التحيز – الخلو من اخطاء القياس – سلامة اختيار العينة.

- توزيع الخاصية موضوع البحث توزيعا معتدلا في مجتمعها الاصلي.

اما ادا زاد الالتواء عن +3 فان ذلك يعني ان توزيع التكراري غير متناظر و متفرطحا عند احدي النهايتين، بمعني انه توجد عيوب في اختيار العينة او السهولة او الصعوبة الاختبارات المستخدمة في جمع البيانات(رضوان م.، الاحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية،2002).

1-7-6-المنوال :

هو القيمة اكثر تكرارا ،او بمعني اخر هو القيمة الاكثر شيوعا. كما يمكن حسابه باستخدام المعادلة التالية :**المنوال= (3×** الوسيط)**-(2×المتوسط الحسابي)**.

حيث ان الوسيط هو القيمة الوسطي بين المجموعة من القيم او المفردات عند ترتيبها تصاعديا او تنازليا (علاوي م.، القياس في التربية البدنية والرياضية، 2000).

1-8-اسلوب معالجة النتائج الخام :

1-8-1-الدرجة المعيارية :

يعتبر علي الدرجات الخام من الامور السهلة بالنسبة للقياس ،الا ان وجه الصعوبة يكمن في تفسير هده الدرجات واعطائها معني له دلالة ،باعتبار ان بطارية الاختبارات المستخدمة ميدانيا في اطار التجربة الاساسية تختلف في وحداتها ،وفي هدا الشأن استخدم الباحث الاحصاء للتغلب علي هده المشكلة ، وذلك عن طريق تحويل الدرجات الخام الي درجات معيارية يمكن جمعها بحيث تدل الدرجة الكلية علي الاداء الكلي للفرد في مجموع الاختبارات المستخدمة. وقصد الوصول الي تحقيق الهدف المنشود اختار الباحثان طريقة توزيع "كورس" والمسمى بالتوزيع الطبيعي لإيجاد الدرجات المعيارية (السمرائي، 1993).ويذكر محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان ان منحني التوزيع النظري قائم في اساسه علي نظرية الاحتمالات. والحصول عليه متوقف علي طبيعة العينة وعددها ومدي مناسبة الاختبارات لهذه، فكلما زاد حجم العينة اقتربنا عند توزيع البيانات من شكل المنحني الاعتدالي، وكلما كانت الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة، ادي الي الحصول علي شكل المنحني الاعتدالي للبيانات (رضوان م.، 2000).

وعليه يفترض الطالبان ان انجاز التلميذات المتفوقات (12-15)سنة في جميع مفردات الاختبار للبطارية المقترحة يتوزع طبيعيا علي اساس حجم العينة الكبير، ومن المجتمع الاحصائي واحد. وقد تم استخدام العلاقة الخاصة بإيجاد الرقم الثابت لكل اختبار واستخدامه فيما بعد في وضع الجداول المعيارية (السيد، 2000).وعلي هدا الاساس تم استخدام الدرجات المعيارية حيث يمثل الحد الأعلى للتوزيع درجة التقويم القصوى (100)،ويمثل الوسط الحسابي درجة التقويم الوسطي (50)،في حين يمثل الحد الأدنى للتوزيع درجة التقويم الصغرى (0)،ومن طرح قيمة الحد الاعلى من قيمة الحد الادنى ،نستخرج المقدار المحصور بين القيمتين، ثم يتم قسمة المقدار علي (100)ونستخرج بذلك المقدار الثابت الدي يجب اضافة او طرح المقدار تنازليا او تصاعديا عن الوسط الحسابي ،حتي يصل التصاعد الي درجة (100)،بينما يصل التنازل درجة(0).وهدا وفق المعادلة التالية :

الدرجة المعيارية = المتوسط الحسابي + الرقم الثابت

الرقم الثابت = (الحد الاعلى - الحد الادنى) /100 .

الحد الاعلى = المتوسط الحسابي + ثلاثة انحرافات (+ 3 ع).

الحد الادنى = المتوسط الحسابي – ثلاثة انحرافات (- 3 ع).

وتسهيلا لعملية انتقاء المتفوقين الى جانب استخدام المستويات المعيارية علي مستوي اختبارات البطارية المقترحة تم كذلك حساب مستوي انجاز التلاميذ الذي يعبر هذا الاخير علي الاداء الكلي للتلميذ في بطارية المقترحة ، وذلك من خلال تحويل الدرجات الخام الي درجات معيارية يمكن جمعه ،بحيث تدل الدرجة الكلية علي الاداء الكلي للفرد علي مستوي هذه الاخيرة. وهذا باستخدام المعادلة التالية :

$$\text{ت} = 50 + \frac{(\text{س}-\text{س})}{\text{ع}}$$

ولحساب الدرجة المعيارية في المسابقات التي تستخدم الزمن كمؤشر يدل علي السرعة (بمعني انه كلما تحسن الاداء قل الزمن) تستخدم المعادلة التالية :

$$\text{ت} = 50 + \frac{(\text{س}-\text{س})}{\text{ع}}$$

حيث ان ت=الدرجة المعيارية المحسوبة

(س-س) = انحراف الدرجة الخام عن متوسط الحسابي

ع = الانحراف المعياري (حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 1995).

1-8-2-المستويات المعيارية :

بعد ان تمت معالجة نتائج الاختبارات، والحصول علي درجات معيارية ومن اجل تحقيق هدف البحث، المتمثل في تحديد معايير لانتقاء المتفوقين في السرعة والقفز، استخدم الطالبان طريقة التوزيع (كاوس) "التوزيع الطبيعي" في تعيين المستويات المعيارية اد انه يعد من اكثر التوزيعات شيوعا في ميدان التربية الرياضية، لان كثيرا من الصفات والخصائص التي تقاس في هدا المجال يقترب توزيعها الطبيعي، اذا كثيرا من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من التوزيع الطبيعي، اذ يفترض الطالبان ان انجاز العينة في جميع مفردات البطارية يتوزع توزيعا طبيعيا.

و في التوزيع الطبيعي نرى حوالي (99.72 %) من الحالات تقع ضمن ثلاث انحرافات معيارية من الوسط الحسابي حيث :

*بين (س +ع)و (س – ع) تقع 68.27 %

*بين (س+ 2ع)و (س- 2ع) تقع 95.45%

*بين (س+3ع) و (س – 3ع) تقع 99.72 %(غيسوي، 2003)

كما يجب ان تمتد مساحة المنحنى الاعتدالي من ما لا نهاية في الاتجاه الموجب الى ما لا نهاية في الاتجاه السالب و عليه فان المنحنى الاعتدالي هو الدي يمتل توزيع الظاهرة المقاسة لدلك لا بد من اجراء هدا المنحنى عند تقنين الاختبارات و عمل المعايير و الا اصبحت معايير الاختبار غير دقيقة (فرحات، 2003)

1-9- صعوبات البحث:

تتمثل صعوبات البحث في:

- صعوبة اقناع بعض المدراء المتوسطات بمدى اهمية البحث
- صعوبة اقناع بعض التلميذات في اجراء قياساتعلمية نظرا للحساسيةِ لدى الاناث

خلاصة :

نعني بالانتقاء في هذا الموضوع اساسا الي اختيار افضل المتفوقات (12-15)سنة لممارسة السرعة والقفز وهذا نتيجة اختلاف هؤلاء في استعداداتهن البدنية، وفي هذا الشأن يقول محمد صبحي حسانين "يختلف الافراد فيما بينهم من حيث القدرات العقلية والمقاييس الجسمية والاستعدادات والميول والاتجاهات والقدرة علي الاداء البدني وعندما نحاول ان نفسر هذه الاختلافات ونقيسها ونصفيها فإننا بذلك نكون اخضعنا هذه الروق الفردية للدراسة والبحث" (حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 1995).وعليه فقصد بلوغ اهداف البحث المنشودة و تطرق الطالبان خلال بطارية اختبارات وهذا تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، حيث تم الاعتماد في بداية هذا الفصل الي توضيح المنهج المستخدم في البحث ،العينة، مجالات البحث، الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث ،الادوات المستخدمة في البحث ،كما تطرق الطالبان الي عرض جملة من الوسائل الاحصائية المستخدم بغية الوصول الي اصدار احكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث. وفي الاخير تناول اهم الصعوبات التي اعترضت طريق البحث. و خلص الطالبان الي ان لابديل عن البحث العلمي التطبيقي الهادف ووضع ما يستحق من نتائجه موضع التنفيذ قصد ضمان انتقاء المتفوقات بشكل موضوعي نحو الممارسة في الاختصاصات المناسبة، باعتبار ان المدرسة هي الخزان الحقيقي للرياضين.

تمهيد :

لقد تطرق الطالبان في هذا الفصل الى تفريغ نتائج الاختبارات و القياسات المتحصل عليها بعد تطبيق البطارية المقترحةالتي ستعالج احصائيا من خلال بعض المقاييس النزعة المركزية و التشتت .للغرض الاساسي لهدا البحث نحو انتقاء المتفوقات في مجال العاب القوي و فعاليات (السرعة و القفز)على وجه الخصوص:

2-1-عرض ومناقشة نتائج التوزيع الاعتدالي للبيانات باستخدام بعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت والالتواء :

أ-نتائج تلاميذ 12سنة :

البطارية / المقاييس	الاختبار 1 الوزن	الاختبار 2 الطول	الاختبار 3 طول الفخذ	الاختبار 4 طول الساق	الاختبار 5 عرض الفخذ	الاختبار 6 نمط الجسم	الاختبار 7 محيط الخصر	الاختبار 8 عدو 30 متر	الاختبار 9 الوثب العريض	الاختبار 10 الوثب الثلاثي	الاختبار 11 جري المتعرج	الاختبار 12 ثني الجدع للأمام
المتوسط الحسابي	65,00	1,51	32,00	32,24	34,30	17,69	64,26	5,69	1,47	3,10	17,27	10,02
الانحراف المعياري	8,89	0,11	4,70	3,56	3,82	1,63	5,60	0,62	0,26	0,54	1,81	4,99
الوسيط	39,00	1,50	40,00	32,00	34,00	17,33	64,00	5,63	1,50	3,10	16,93	10,50
المنوال	39,00	1,50	40,00	29,00	39,00	17,33	62,00	5,00	1,50	3,00	15,00	15,00
معامل الالتواء	0,78	0,41	-0,10	0,20	0,24	0,65	0,14	0,31	-0,36	0,02	0,57	-0,29

جدول يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذات المتفوقات 12 سنة

ومن خلال النتائج الموضحة اعلاه تبين ان جميع القياسات تدخل المنحني الاعتيادالي حيث ان قيم معامل الالتواء هي محصورة ضمن مجال (-3،+3)، نظرا لان ادني قيمة بلغت 0,36-بينما اعلي قيمة بلغت 0,78مما يدل ان هذه البيانات موزعة توزيعا اعتداليا. وفي السياق يؤكد محمد حسن علاوي ومحمد

نصرالدين رضوان ان "كلما زاد حجم العينة اقتربنا عند التوزيع البيانات من الشكل المنحني الاعتدالي، وكلما كانت الاختبارات المستخدمة مناسبة من حيث درجة الصعوبة والسهولة، ادي ذلك الي الحصول علي شكل المنحني الاعتدالي للبيانات. وعليه بإمكان تحديد معايير بدنية ومرفولوجية ضمن بطارية اختبار مقترحة قصد عملية انتقاء المتفوقات لممارسة سرعة والقفز.

ب–نتائج تلاميذ 13 سنة :

البطارية / المقاييس	الاختبار 1 الوزن	الاختبار 2 الطول	الاختبار 3 طول الفخذ	الاختبار 4 طول الساق	الاختبار 5 عرض الفخذ	الاختبار 6 نمط الجسم	الاختبار 7 محيط الخصر	الاختبار 8 عدو 30 متر	الاختبار 9 الوثب العريض	الاختبار 10 الوثب الثلاثي	الاختبار 11 جري المتعرج	الاختبار 12 ثني الجدع للأمام
المتوسط الحسابي	45,96	1,52	39,90	35,80	37,16	19,78	64,42	5,58	1,47	3,03	17,45	9,36
الانحراف المعياري	8,03	0,09	4,47	2,82	4,57	1,60	5,57	0,38	0,25	0,56	1,88	4,19
الوسيط	45,00	1,52	40,00	36,00	36,00	19,35	62,00	5,60	1,50	3,00	16,82	9,00
المنوال	38,00	1,50	40,00	37,00	36,00	19,15	60,00	5,48	1,50	3,50	15,12	6,00
معامل الالتواء	0,36	–0,05	–0,07	–0,21	0,76	0,81	1,30	–0,10	–0,33	0,15	1,01	0,26

جدول يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عيلتلميذاتالمتفوقات 13 سنة

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول تبين ان جميع قيم معامل الالتواء هي محصورة ضمن مجال (–3،+3)، نظرا لان ادني قيمة بلغت 0,21–بينما اعلي قيمة بلغت 1,30وعليه فان جميع البيانات تدخل المنحني الاعتدالي .ويشير الباحثان ان النتائج المتحصل عليها اتفقت مع راي محمد نصرالدين رضوان القائل " ان كلما زاد حجم العينة كلما اقترب توزيع المعاينة في التوزيع المعتدل الذي يظهر به المجتمع الاصلي .وعليه بإمكان تحديد معايير بدنية ومرفولوجية ضمن بطارية اختبار مقترحة قصد عملية انتقاء المتفوقين لممارسة سرعة والقفز.

ج–نتائج تلاميذ 14 سنة :

البطارية / المقاييس	الاختبار 1 الوزن	الاختبار 2 الطول	الاختبار 3 طول الفخذ	الاختبار 4 طول الساق	الاختبار 5 عرض الفخذ	الاختبار 6 نمط الجسم	الاختبار 7 محيط الخصر	الاختبار 8 عدو 30 متر	الاختبار 9 الوثب العريض	الاختبار 10 الوثب الثلاثي	الاختبار 11 جري المتعرج	الاختبار 12 ثني الجدع للأمام
المتوسط الحسابي	46,78	1,55	40,86	37,34	38,00	19,16	64,98	5,78	1,61	3,73	17,15	9,74
الانحراف المعياري	9,23	0,11	4,62	3,61	5,02	1,12	5,78	0,59	0,26	0,63	1,63	4,21
الوسيط	45,00	1,53	40,00	38,00	37,00	19,13	65,00	5,69	1,65	3,80	16,99	10,00
المنوال	40,00	1,60	40,00	40,00	40,00	19,02	60,00	5,80	1,65	3,90	15,10	12,00
معامل الالتواء	0,58	0,63	0,56	-0,55	0,60	0,08	-0,01	0,45	-0,50	-0,33	0,29	-0,19

جدول يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذات المتفوقات14 سنة

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول تبين ان جميع قيم معامل الالتواء هي محصورة ضمن مجال (-3،+3)، نظرا لان ادني قيمة بلغت 0,55- بينما اعلي قيمة بلغت 0,63 وعليه فان جميع البيانات تدخل المنحني الاعتدالي .ويشير الباحثان ان النتائج المتحصل عليها اتفقت مع راي محمد نصرالدين رضوان القائل " ان كلما زاد حجم العينة كلما اقترب توزيع المعاينة في التوزيع المعتدل الذي يظهر به المجتمع الاصلي .وعليه بإمكان تحديد معايير بدنية ومرفولوجية ضمن بطارية اختبار مقترحة قصد عملية انتقاء المتفوقات لممارسة سرعة والقفز.

د–نتائج تلاميذ 15سنة :

البطارية / المقاييس	الاختبار 1 الوزن	الاختبار 2 الطول	الاختبار 3 طول الفخذ	الاختبار 4 طول الساق	الاختبار 5 عرض الفخذ	الاختبار 6 imc	الاختبار 7 محيط الخصر	الاختبار 8 عدو 30 متر	الاختبار 9 الوثب العريض	الاختبار 10 الوثب الثلاثي	الاختبار 11 جري المتعرج	الاختبار 12 ثني الجدع للأمام
المتوسط الحسابي	54,16	1,59	40,64	35,24	37,82	21,52	62,18	5,68	1,49	4,07	16,98	10,66
الانحراف المعياري	8,58	0,08	4,59	2,88	5,18	2,89	4,21	0,42	0,27	0,72	1,68	4,32
الوسيط	54,50	1,59	40,00	35,50	37,00	20,51	62,00	5,71	1,52	4,33	16,77	10,00
المنوال	48,00	1,54	38,00	36,00	36,00	19,47	62,00	5,85	1,80	4,50	14,39	10,00
معامل الالتواء	-0,12	-0,18	0,42	-0,27	0,48	1,05	0,13	-0,22	-0,37	-1,04	0,38	0,46

جدول يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذات المتفوقات 15 سنة

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول تبين ان جميع قيم معامل الالتواء هي محصورة ضمن مجال (-3،+3)، نظرا لان ادني قيمة بلغت 1,04-بينما اعلي قيمة بلغت 1,05وعليه فان جميع البيانات تدخل المنحني الاعتدالي .ويشير الطالبان ان النتائج المتحصل عليها اتفقت مع راي محمد نصرالدين رضوان القائل " ان كلما زاد حجم العينة كلما اقترب توزيع المعاينة في التوزيع المعتدل الذي يظهر به المجتمع الاصلي .وعليه بإمكان تحديد معايير بدنية ومرفولوجية ضمن بطارية اختبار مقترحة قصد عملية انتقاء المتفوقات لممارسة سرعة والقفز.

2-2-عرض و تحليل نتائج القياسات الانتروبومترية و الاختبارات البدنية:

2-2-1عرض و تحليل نتائج القياسات الانتروبومترية:

2-2-1-1-عرضنتائجقياس الوزن:

أ-التلاميذ 12 سنة :

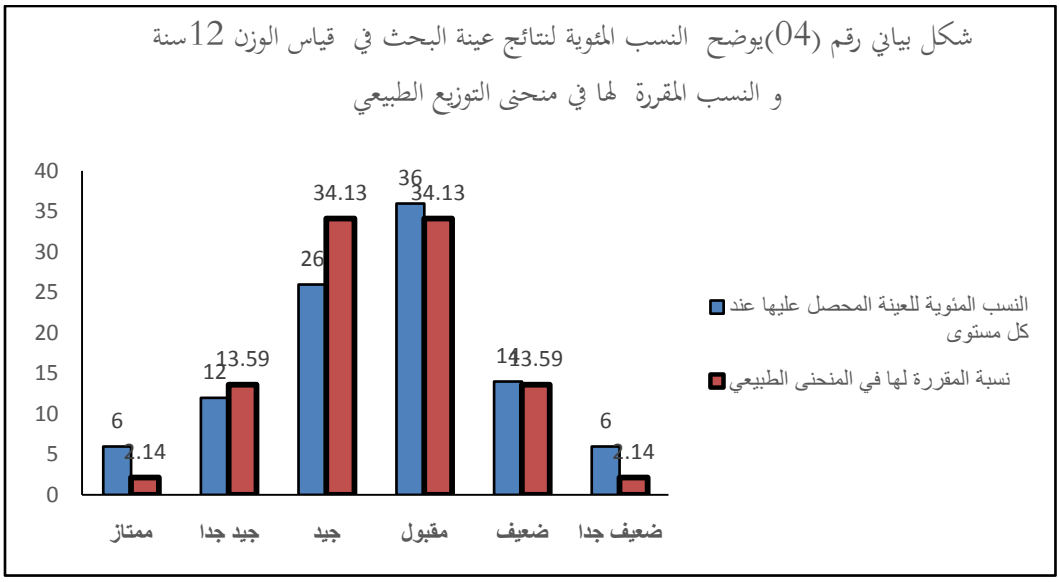
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	77,19	78,25	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	74,01	76,66	6	12	13,59
جيد	66-50	67,12	73,48	13	26	34,13
مقبول	49-33	57,58	66,59	18	36	34,13
ضعيف	32-16	53,87	57,05	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	52,28	53,34	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (05) يبين نتائج قياس الوزن للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (05) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 65.00

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 36% اي ما يعادل 18تلميذة و هذا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 57.58-66.59، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدابقيمة 06% اي ما يعادل 03تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام 52.28-53.34.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الوزن تبين مايلي :



الاستنتاج :

-وجدالطالبان ان الوزنيعد من محددات المستوي الرياضيوهو المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القويمستقبلا وهو عنصر هاما لأداء الحركي في المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في الوزنهي منحصرة ضمن المستوي المقبول والمستوي الجيد

- عدد من التلميذات ضمن المستوي الممتاز هو مؤشر لإمكانيه تحقيق التفوق الرياضي الواضح في الشكل**ب- التلاميذ13 سنة :**

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	56,52	57,96	4	8	2,14
جيد جدا	83-67	53,64	56,04	6	12	13,59
جيد	66-50	46,92	53,16	14	28	34,13
مقبول	49-33	39,72	46,44	15	30	34,13
ضعيف	32-16	35,88	39,24	8	16	13,59
ضعيف جدا	15-0	34,44	35,40	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

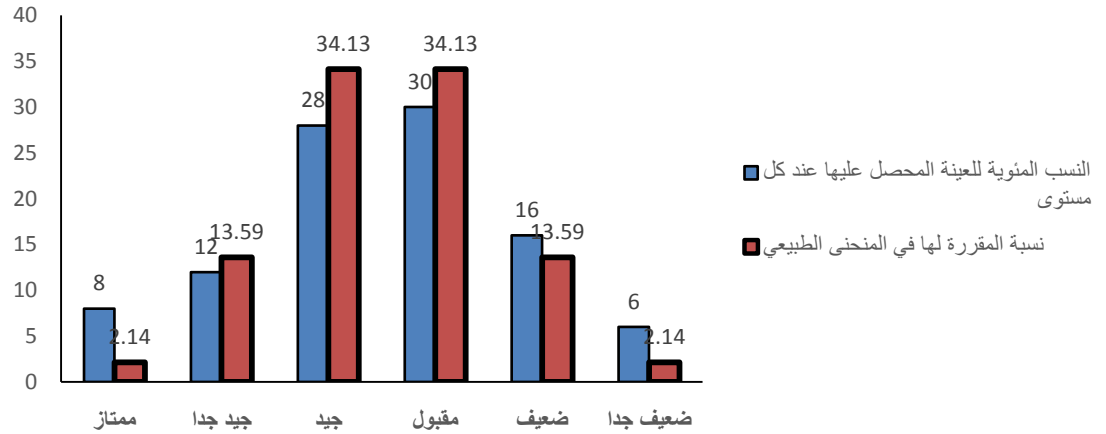
جدول رقم (06) يبين نتائج قياس الوزن للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (06) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 45,96

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 30% اي ما يعادل 15تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 39,72– 46,44 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 06 % اي ما يعادل 03تلاميذ و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام 35,40_34,44 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الوزن تبين مايلي :

شكل بياني رقم (5)يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس الوزن 13 سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج:

–وجدالطالبان ان الوزنيعد من محددات المستوي الرياضيوهو المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القويمستقبلا وهو عنصر هاما لأداء الحركي في المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في الوزنهي منحصرة ضمن المستوي المقبول والمستوي الجيد

– عدد من التلميذات ضمن المستوي الممتاز هو مؤشر لإمكانيه تحقيق التفوق الرياضي الواضح في الشكل

ج- التلاميذ14 سنة:

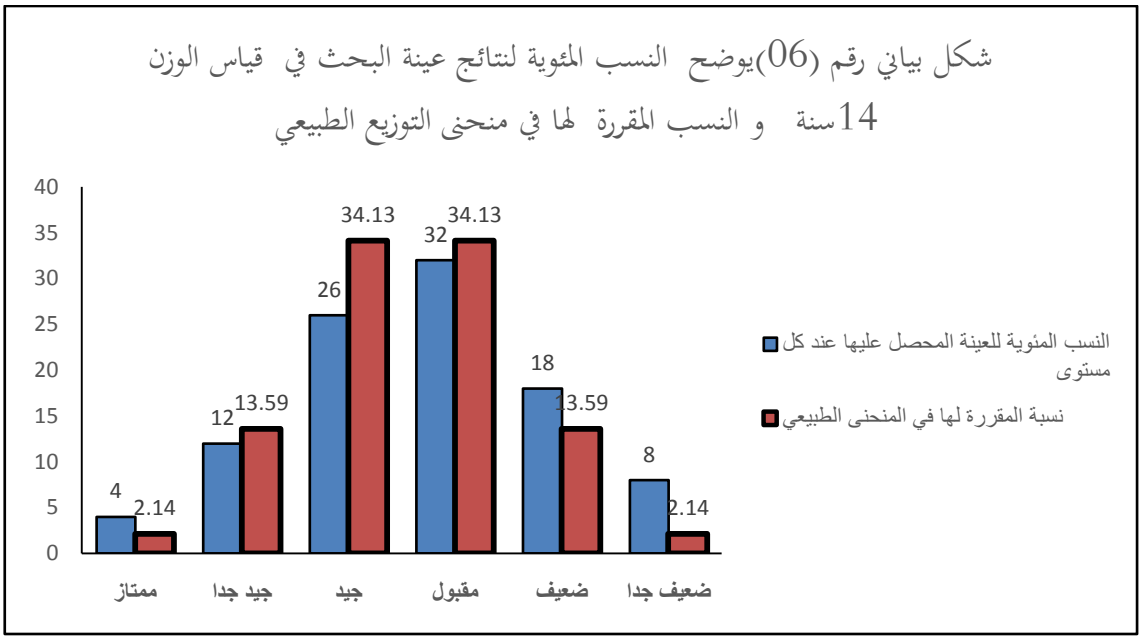
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	59,98	60,53	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	56,68	59,43	6	12	13,59
جيد	66-50	49,53	56,13	13	26	34,13
مقبول	49-33	40,73	48,98	16	32	34,13
ضعيف	32-16	35,78	40,18	9	18	13,59
ضعيف جدا	15-0	33,58	35,23	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (07) يبين نتائج قياس الوزن للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (07) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 46,78

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 32 % اي ما يعادل 16 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 40,73_48,98 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 04 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 59,98-60,53

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الوزن تبين مايلي:



الاستنتاج :

-وجدالطالبان ان الوزنيعد من محددات المستوي الرياضيوهو المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القويمستقبلا وهو عنصر هاما لأداء الحركي في المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في الوزنهي منحصرة ضمن المستوي المقبول والمستوي الجيد

- عدد من التلميذات ضمن المستوي الممتاز هو مؤشر لإمكانيه تحقيق التفوق الرياضي الواضح في الشكل

د- التلاميذ15 سنة:

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	66,40	66,91	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	62,32	65,89	8	16	13,59
جيد	66-50	55,69	61,81	13	26	34,13
مقبول	49-33	47,53	55,18	16	32	34,13
ضعيف	32-16	43,45	47,02	8	16	13,59
ضعيف جدا	15-0	41,92	42,94	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

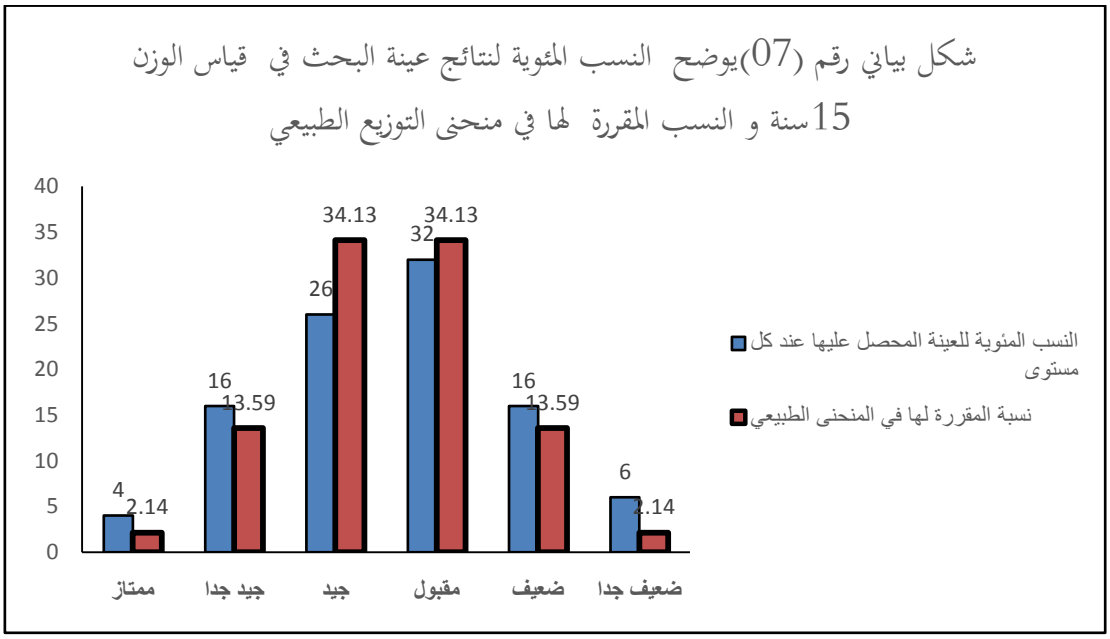
جدول رقم (08) يبين نتائج قياس الوزن للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (08) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 54,16

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 32 % اي ما يعادل 16 تلميذ و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 47,53-55,18 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 04% اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 66,40-66,91 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الوزن تبين مايلي :

شكل بياني رقم (07)يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس الوزن 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-وجدالطالبان ان الوزنيعد من محددات المستوي الرياضيوهو المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القويمستقبلا وهو عنصر هاما لأداء الحركي في المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في الوزنهي منحصرة ضمن المستوي المقبول والمستوي الجيد

- عدد من التلميذات ضمن المستوي الممتاز هو مؤشر لإمكانيه تحقيق التفوق الرياضي الواضح في الشكل

2-2-1-2-عرض نتائج قياس الطول :

أ-التلاميذ12 سنة :

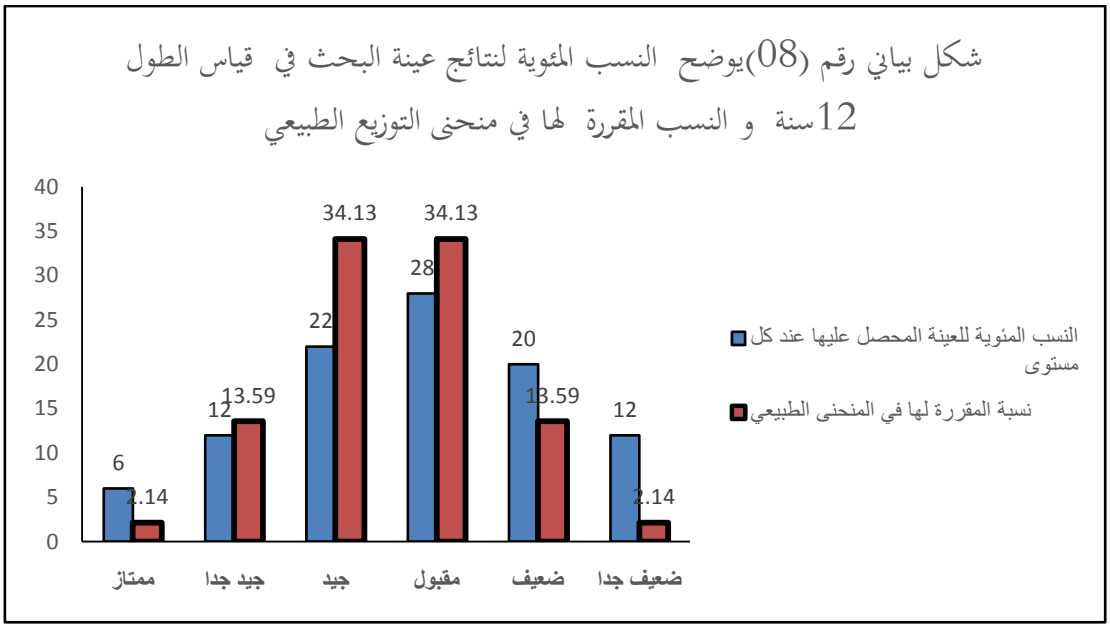
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	1,74	1,76	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	1,69	1,73	6	12	13,59
جيد	66-50	1,58	1,68	11	22	34,13
مقبول	49-33	1,44	1,57	14	28	34,13
ضعيف	32-16	1,34	1,43	10	20	13,59
ضعيف جدا	15-0	1,27	1,33	6	12	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (09) يبين نتائج قياس الطول للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (09) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1.51

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 28 % اي ما يعادل 14 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 1.44 – 1.57 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03 تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 1.74-1.76 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الطول تبين مايلي :



الاستنتاج :

-استنتج الطالبان ان الطول من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القوىمستقبلا وهو عنصر هاما لأداء الحركي في المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في الطول هي منحصرة ضمن المستوي المقبول والمستوي الجيد الواضح في الشكل

ب- التلاميذ13 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	1,75	1,77	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	1,69	1,74	6	12	13,59
جيد	66-50	1,58	1,68	11	22	34,13
مقبول	49-33	1,43	1,57	15	30	34,13
ضعيف	32-16	1,33	1,42	10	20	13,59
ضعيف جدا	15-0	1,28	1,32	5	10	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

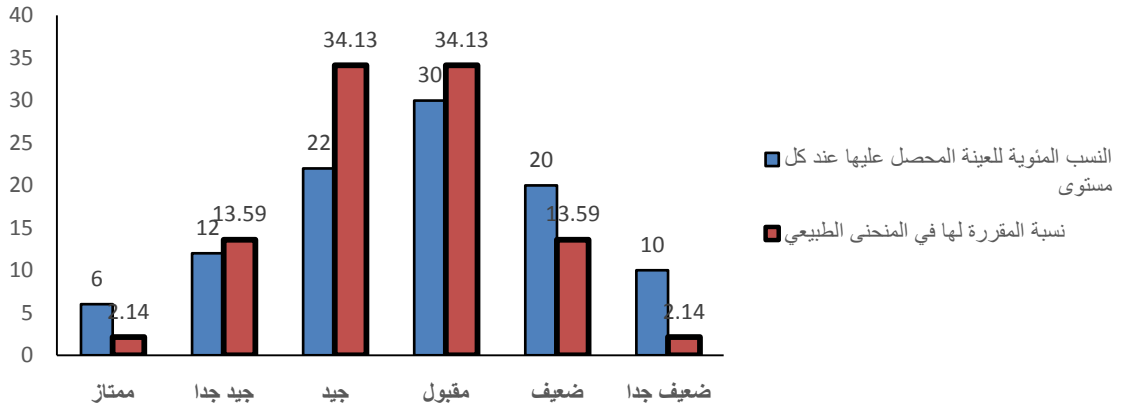
جدول رقم (10) يبين نتائج قياس الطول للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (10) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1.52

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 30 % اي ما يعادل 15 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 1.43 – 1.57 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03 تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 1.75-1.77 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الطول تبين مايلي :

شكل بياني رقم (09)يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس الطول 13سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-استنتج الطالبان ان الطول من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القوىمستقبلا وهو عنصر هاما لأداء الحركي في المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في الطول هي منحصرة ضمن المستوي المقبول والمستوي الجيد الواضح في الشكل

ج- التلاميذ14 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	1,77	1,80	4	8	2,14
جيد جدا	83-67	1,70	1,76	7	14	13,59
جيد	66-50	1,60	1,69	10	20	34,13
مقبول	49-33	1,43	1,59	17	34	34,13
ضعيف	32-16	1,34	1,42	9	18	13,59
ضعيف جدا	15-0	1,31	1,33	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

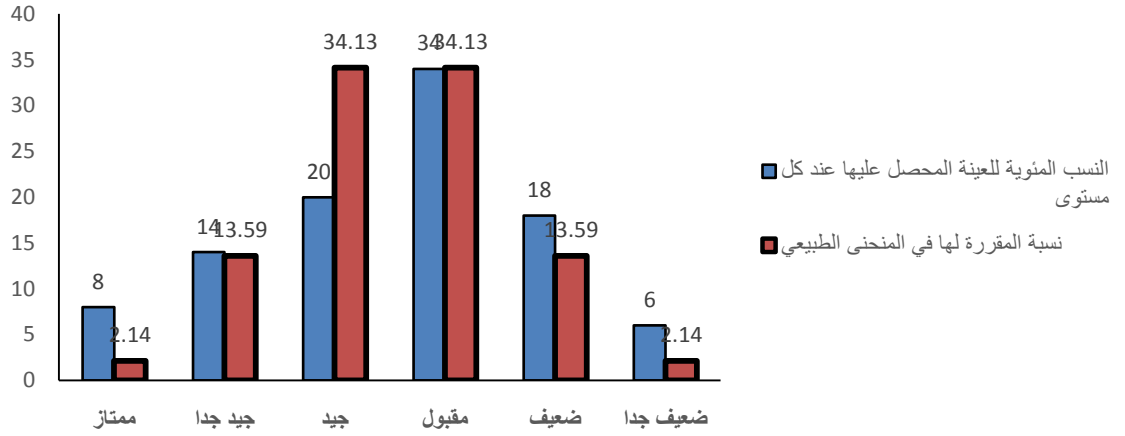
جدول رقم (11) يبين نتائج قياس الطول للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (11) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1.55

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبولبقيمة 34% اي ما يعادل 17تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 1.43 – 1.59 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 06% اي ما يعادل 03تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام 1.31-1.33 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الطول تبين مايلي :

شكل بياني رقم (10)يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس الطول 14سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-استنتج الطالبان ان الطول من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القوىمستقبلا وهو عنصر هاما لأداء الحركي في المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في الطول هي منحصرة ضمن المستوي المقبول والمستوي الجيد الواضح في الشكل

د-التلاميذ15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	1,83	1,84	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	1,77	1,82	6	12	13,59
جيد	66-50	1,62	1,76	15	30	34,13
مقبول	49-33	1,46	1,61	16	32	34,13
ضعيف	32-16	1,38	1,45	8	16	13,59
ضعيف جدا	15-0	1,35	1,37	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (12) يبين نتائج قياس الطول للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (12) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1.59

وعلى الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 32%

اي ما يعادل 16 تلميذ و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام

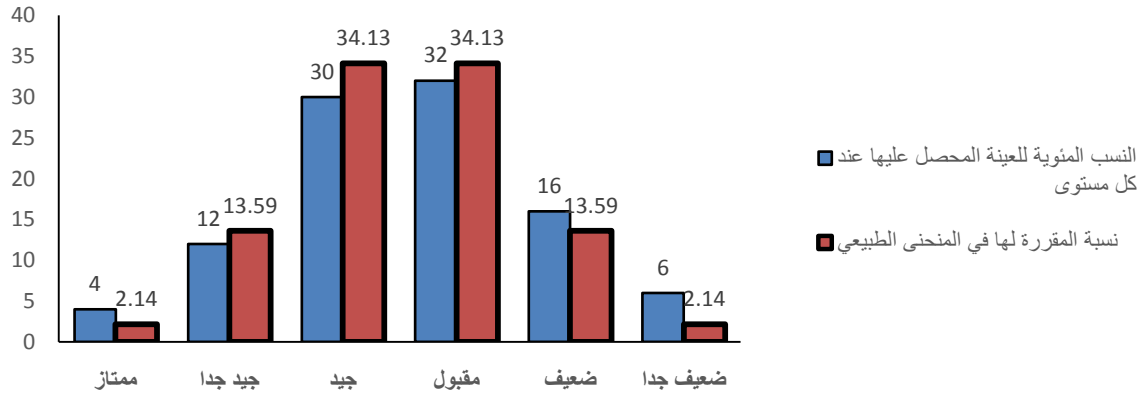
1.46 – 1.61 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 04 % اي ما

يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 1.83-1.84 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس

الطول تبين مايلي :

شكل بياني رقم (11) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس الطول 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-ان الطول من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القوىمستقبلا وهو عنصر هاما لأداء الحركي في المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في الطول هي منحصرة ضمن المستوي المقبول والمستوي الجيد الواضح في الشكل

2-2-1-3-عرض نتائج قياس طول الفخذ :

أ-التلاميذ12 سنة :

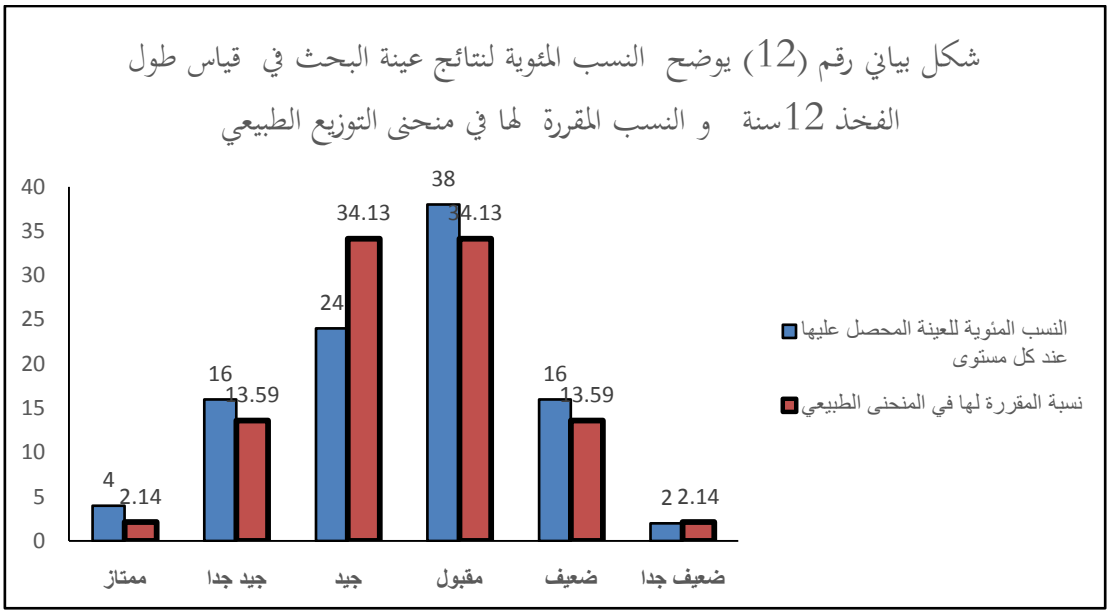
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	38,72	39,00	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	36,48	38,44	8	16	13,59
جيد	66-50	33,12	36,20	12	24	34,13
مقبول	49-33	27,80	32,84	19	38	34,13
ضعيف	32-16	25,56	27,52	8	16	13,59
ضعيف جدا	15-0	25,28	25,28	1	2	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (13) يبين نتائج قياس الطول الفخذ للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (13) بلغ المتوسط الحسابي قيمة "32,00

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 38% اي ما يعادل 19تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 32,84_27,80 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 02% اي ما يعادل 01تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام 39,00_38,72 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الطول الفخذ تبين مايلي :



الاستنتاج :

-ان طول الفخذ من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القوي وهو عنصر هاما لأداء الحركي للرياضين خاصة لاعبي القوي حتي يمكن الوصول الي المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في طول الفخذ هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد الواضح في الشكل

ب- التلاميذ13سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	46,11	46,65	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	43,95	45,84	8	16	13,59
جيد	66-50	39,90	43,68	15	30	34,13
مقبول	49-33	36,12	39,63	14	28	34,13
ضعيف	32-16	34,23	35,85	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	33,42	33,96	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

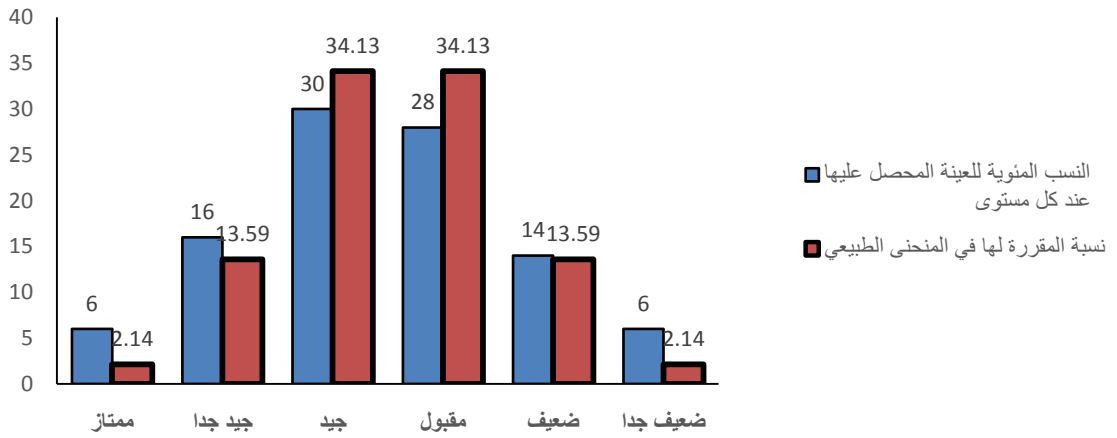
جدول رقم (14) يبين نتائج قياس طول الفخذ للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (14) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 39.90

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 30% اي ما يعادل 15تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام 39.90 – 43.68 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 06% اي ما يعادل 03تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام 33.42-33.96 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الطول الفخذ تبين مايلي :

شكل بياني رقم (13) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس طول الفخذ 13سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-ان طول الفخذ من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القوي وهو عنصر هاما لأداء الحركي للرياضين خاصة لاعبي القوي حتي يمكن الوصول الي المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في طول الفخذ هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد الواضح في الشكل

ج- التلاميذ14 سنة :

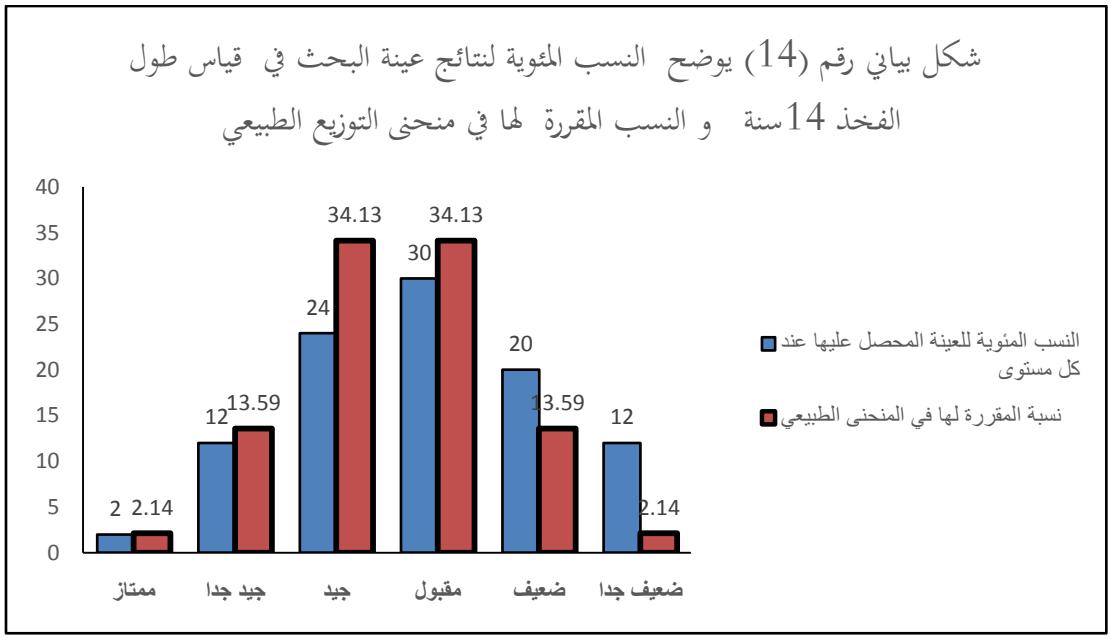
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	47,86	47,86	1	2	2,14
جيد جدا	83-67	47,58	46,18	6	12	13,59
جيد	66-50	45,90	42,82	12	24	34,13
مقبول	49-33	42,54	38,62	15	30	34,13
ضعيف	32-16	38,34	35,82	10	20	13,59
ضعيف جدا	15-0	35,54	34,14	6	12	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (15) يبين نتائج قياس طول الفخذ للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (15) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 40.70

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 30% اي ما يعادل 15تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 38,62_42,54 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 02% اي ما يعادل 01تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين84-100 و الدرجة الخام 47,86_47,86 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الطول الفخذ تبين مايلي :



الاستنتاج :

-ان طول الفخذ من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القوي وهو عنصر هاما لأداء الحركي للرياضين خاصة لاعبي القوي حتي يمكن الوصول الي المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في طول الفخذ هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد الواضح في الشكل

د- التلاميذ15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	47,36	47,64	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	45,40	47,08	7	14	13,59
جيد	66-50	41,76	45,12	13	26	34,13
مقبول	49-33	36,72	41,48	18	36	34,13
ضعيف	32-16	35,04	36,44	6	12	13,59
ضعيف جدا	15-0	33,92	34,76	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

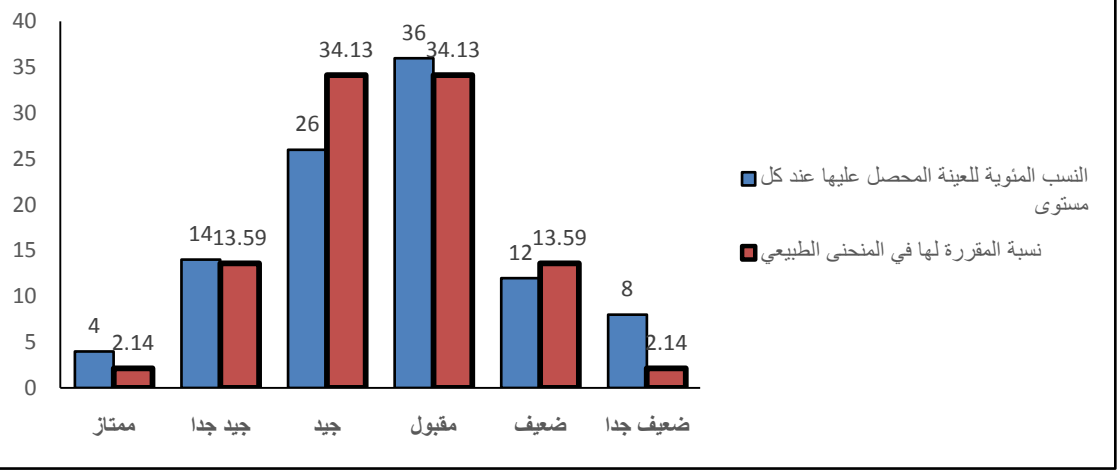
جدول رقم (16) يبين نتائج قياس طول الفخذ للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (16) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 41.44

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 36% اي ما يعادل 18تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 41,48_36,72 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلاميد و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 47,64_47,36 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس الطول الفخذ تبين مايلي :

شكل بياني رقم (15) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس طول الفخذ 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-ان طول الفخذ من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القويوهو عنصر هاما لأداء الحركي للرياضين خاصة لاعبي القوي حتي يمكن الوصول الي المستويات العالية ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في طول الفخذ هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد الواضح في الشكل

2-2-1-4-عرض نتائج قياس طول الساق :

ا-التلاميذ12 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	37,07	37,49	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	35,60	36,86	7	14	13,59
جيد	66-50	33,29	35,39	11	22	34,13
مقبول	49-33	29,72	33,08	17	34	34,13
ضعيف	32-16	27,83	29,51	9	18	13,59
ضعيف جدا	15-0	27,20	27,62	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

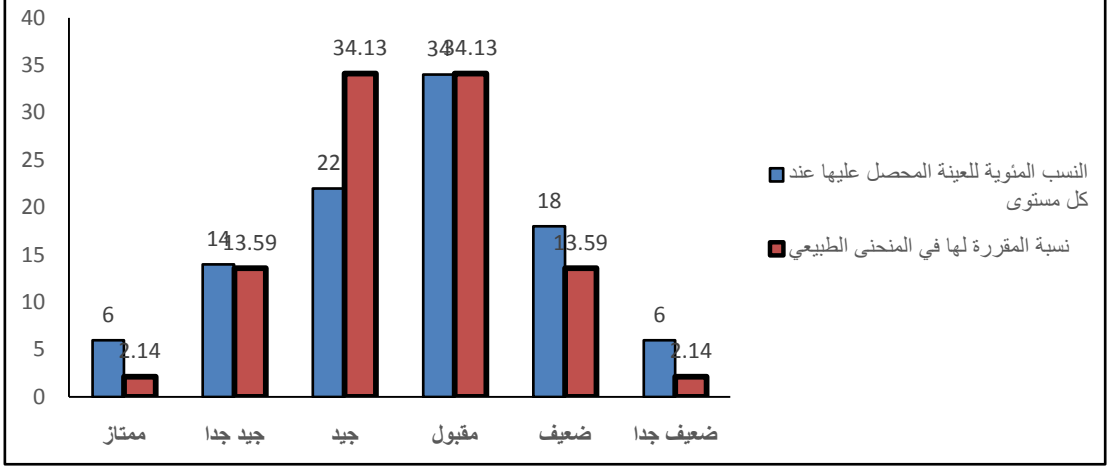
جدول رقم (17) يبين نتائج قياس طول الساق للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (17) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 32,24

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 34% اي ما يعادل 17تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 33,08_29,72 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06% اي ما يعادل 03تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 37,49_37,07 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس طول الساق تبين ما يلي :

شكل بياني رقم (16) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس طول الساق 12سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

–ان طول الساق من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القويوالانجاز الرياضي ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في طول الساق هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد الواضح في الشكل

ب– التلاميذ13 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	39,88	40,05	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	39,03	39,71	5	10	13,59
جيد	66-50	36,99	38,86	12	24	34,13
مقبول	49-33	33,59	36,82	20	40	34,13
ضعيف	32-16	32,40	33,42	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	31,72	32,23	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

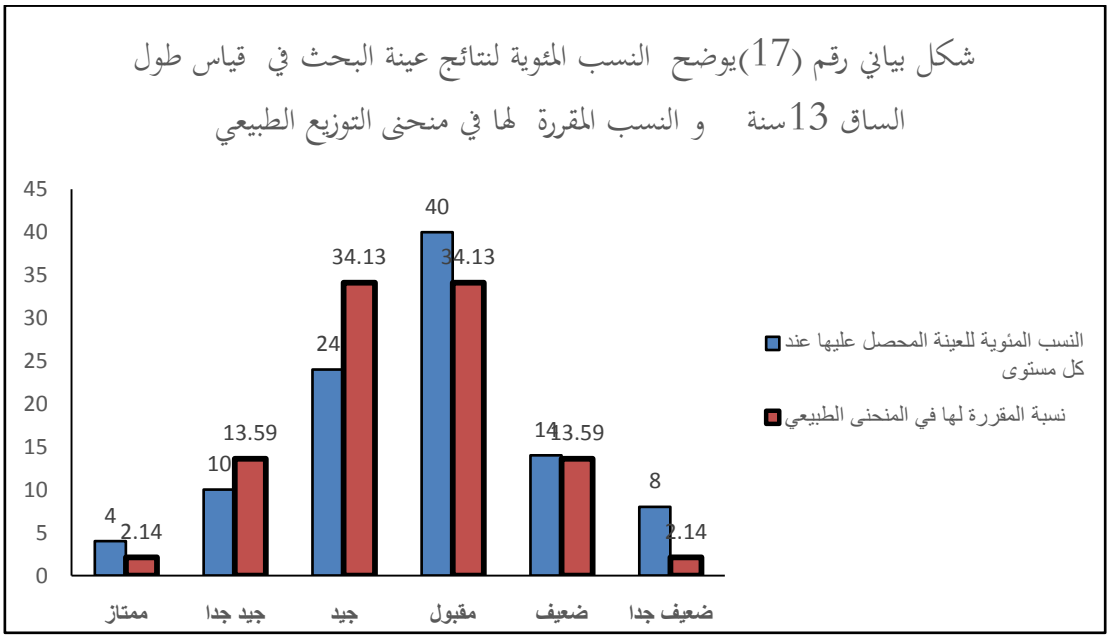
جدول رقم (18) يبين نتائج قياس طول الساق للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (18) بلغ المتوسط الحسابي قيمة80.35

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبولبقيمة 40 % اي ما يعادل 20 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 33,59_36,82 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 39,88_40,05

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس طول الساق تبين مايلي :

شكل بياني رقم (17)يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس طول الساق 13سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-ان طول الساق من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القويوالانجاز الرياضي ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في طول الساق هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد الواضح في الشكل

ج– التلاميذ14 سنة :

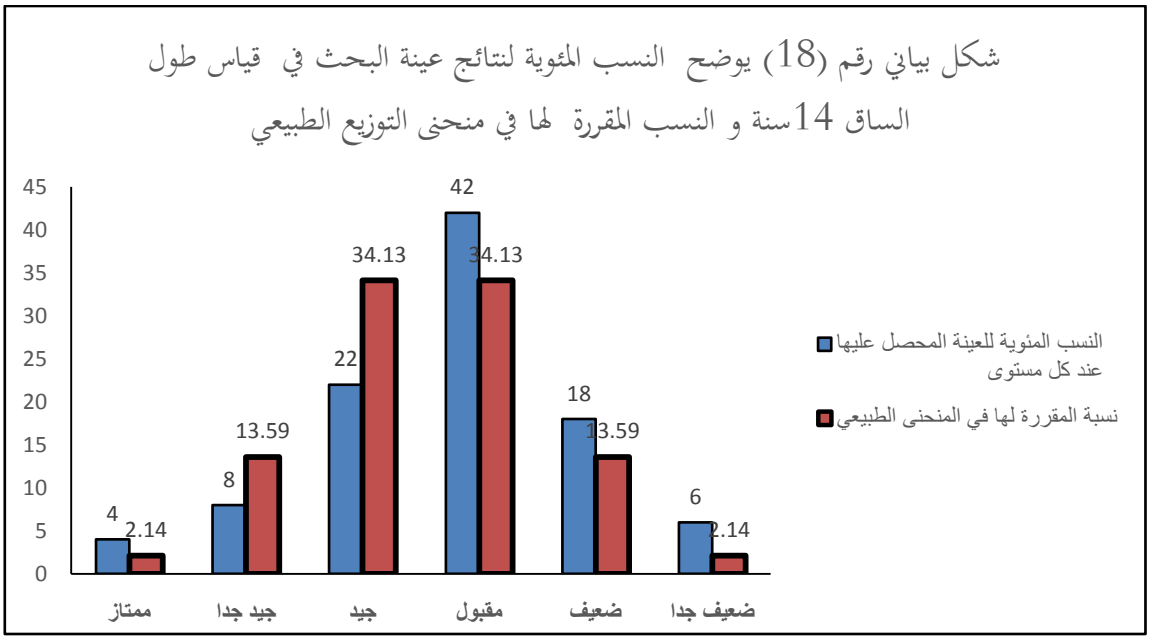
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	42,62	42,84	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	41,74	42,40	4	8	13,59
جيد	66-50	39,32	41,52	11	22	34,13
مقبول	49-33	34,70	39,10	21	42	34,13
ضعيف	32-16	32,72	34,48	9	18	13,59
ضعيف جدا	15-0	32,06	32,50	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (19) يبين نتائج قياس طول الساق للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (19) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 37,34

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 42% اي ما يعادل 21تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 39,10_34,70، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4% اي ما يعادل 02تلاميذ و هذا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 42,84_42,62.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس طول الساق بين مايلي :



الاستنتاج :

-ان طول الساق من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القويوالانجاز الرياضي ومع اغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في طول الساق هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد الواضح في الشكل

د- التلاميذ15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	31,91	32,25	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	30,72	31,74	7	14	13,59
جيد	66-50	28,34	30,55	14	28	34,13
مقبول	49-33	25,96	28,17	14	28	34,13
ضعيف	32-16	24,77	25,79	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	23,92	24,60	5	10	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

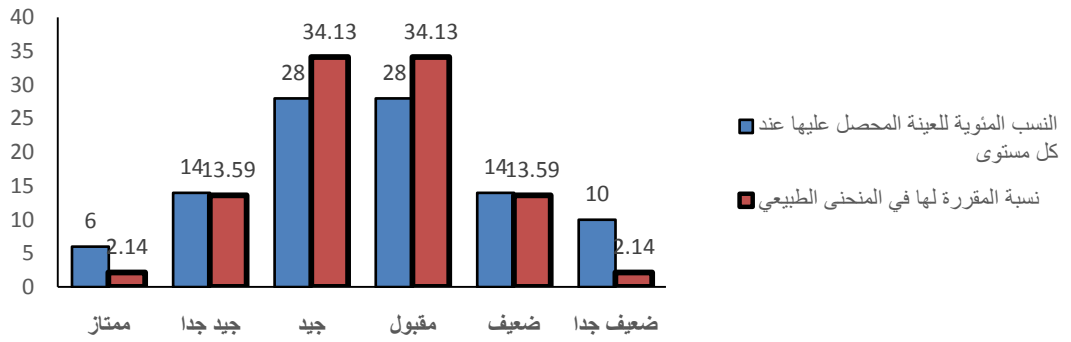
جدول رقم (20) يبين نتائج قياس طول الساق للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (20) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 35,24

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 28% اي ما يعادل 14تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام 30,55_28,34، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 32,25 31,91 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس طول الساق لدى تلميذات مايلي

شكل بياني رقم (19) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس طول الساق 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-ان طول الساق من المؤشرات الاكثر اهمية لانتقاء المتفوقين في العاب القويوالانجاز الرياضي ومعاغلبية التلميذات نتائج قياساتهن في طول الساق هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد الواضح في الشكل

2-2-1-5-عرض نتائج قياس عرض الفخذ :

ا-التلاميذ12 سنة :

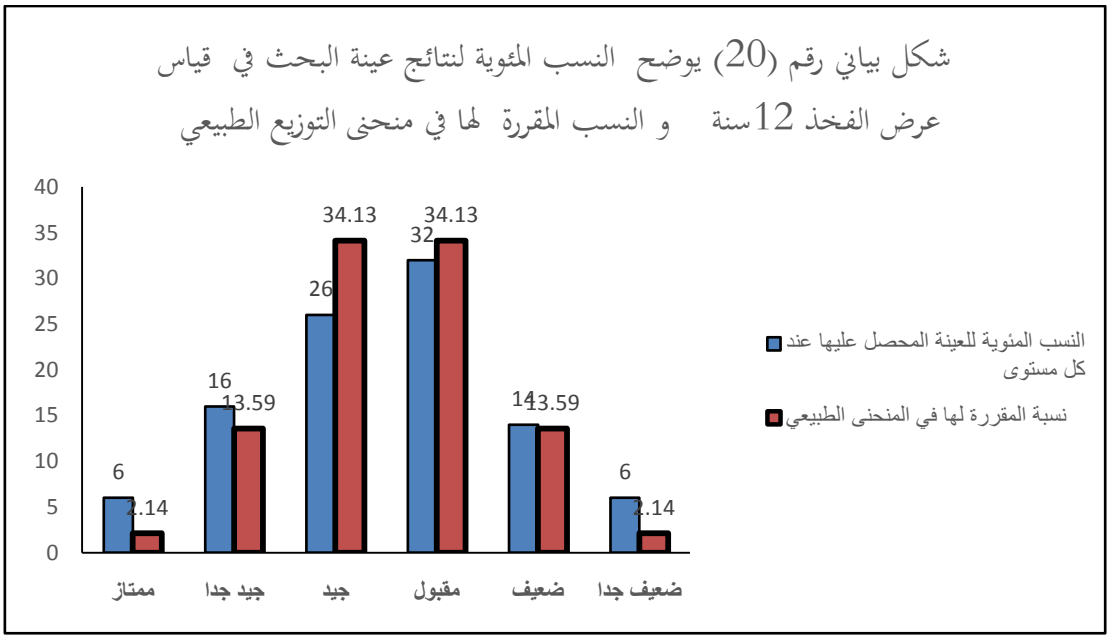
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	39,59	40,05	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	37,75	39,36	8	16	13,59
جيد	66-50	34,76	37,52	13	26	34,13
مقبول	49-33	31,08	34,53	16	32	34,13
ضعيف	32-16	29,47	30,85	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	28,78	29,24	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (21) يبين نتائج قياس عرض الفخذ للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (21) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 34,30

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى ضعيف جدا بقيمة 06 % اي ما يعادل 03 تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 15-0 و الدرجة الخام 28,78_29,24 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف بقيمة 14 % اي ما يعادل 07تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 32-16 و الدرجة الخام 29,47_30,85

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس عرض الفخذ تبين مايلي :



الاستنتاج :

-ضروري ان تحديد ما يجب مراعاته عند انتقاء المتفوقات في فعاليات العاب القوي في قياس عرض الفخذ لأنه خطوة هامة. معنتائج قياس التلميذات في عرض الفخذ هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد.

ب- التلاميذ13 سنة :

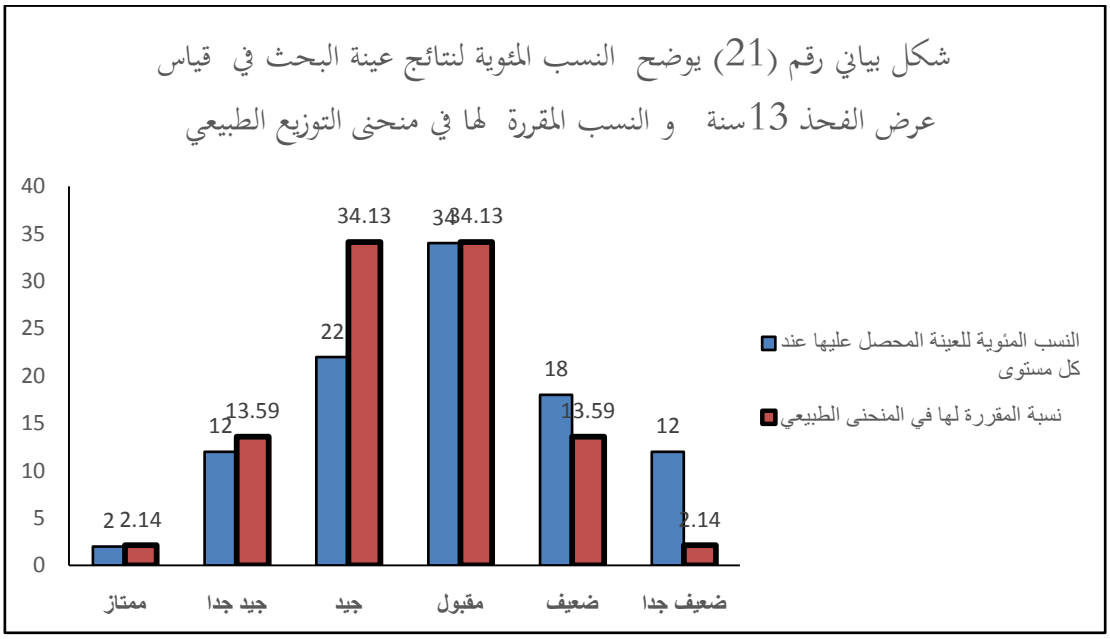
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	43,91	43,91	1	2	2,14
جيد جدا	83-67	43,64	42,29	6	12	13,59
جيد	66-50	42,02	39,32	11	22	34,13
مقبول	49-33	39,05	34,73	17	34	34,13
ضعيف	32-16	34,46	32,30	9	18	13,59
ضعيف جدا	15-0	32,03	30,68	6	12	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (22) يبين نتائج قياس عرض الفخذ للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (22) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 37.10

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 34% اي ما يعادل 17تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام34,73_39,05، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 02% اي ما يعادل 01تلميذ و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام43,91 _43,91 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس عرض الفخذ تبين مايلي :



الاستنتاج :

-ضروري ان تحديد ما يجب مراعاته عند انتقاء المتفوقات في فعاليات العاب القوي في قياس عرض الفخذ لأنه خطوة هامة. معنتائج قياس التلميذات في عرض الفخذ هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد.

ج– التلاميذ14 سنة :

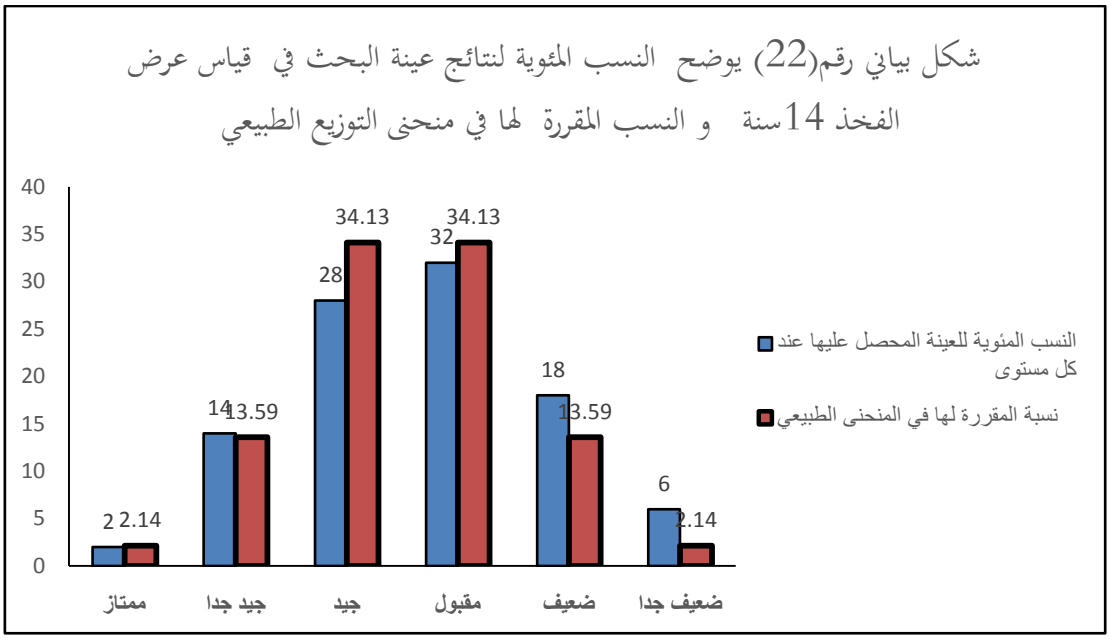
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	45,50	45,50	1	2	2,14
جيد جدا	83-67	45,20	43,40	7	14	13,59
جيد	66-50	43,10	39,20	14	28	34,13
مقبول	49-33	38,90	34,40	16	32	34,13
ضعيف	32-16	34,10	31,70	9	18	13,59
ضعيف جدا	15-0	31,40	30,80	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (23) يبين نتائج قياس عرض الفخذ للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (23) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 38.00

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 32% اي ما يعادل 16تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 34.40 – 38.90 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 02% اي ما يعادل 01تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 45.50-45.50 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس عرض الفخذ تبين مايلي :



الاستنتاج :

–ضروري ان تحديد ما يجب مراعاته عند انتقاء المتفوقات في فعاليات العاب القوي في قياس عرض الفخذ لأنه خطوة هامة. معنتائج قياس التلميذات في عرض الفخذ هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد.

د–التلاميذ15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	45,26	45,57	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	43,09	44,95	7	14	13,59
جيد	66-50	38,13	42,78	16	32	34,13
مقبول	49-33	33,17	37,82	16	32	34,13
ضعيف	32-16	30,38	32,86	9	18	13,59
ضعيف جدا	15-0	30,38	31,93	0	0	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

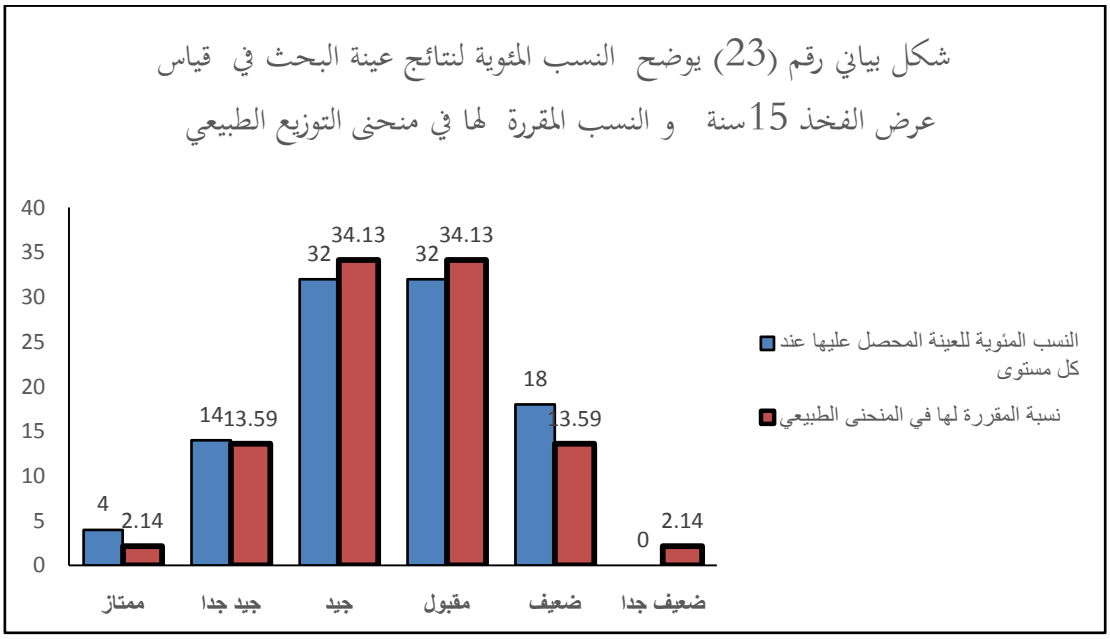
جدول رقم (24) يبين نتائج قياس عرض الفخذ للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (24) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 37,82

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 32% اي ما يعادل 16تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام42,78_38,13، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 0% اي ما يعادل 00تلاميذ و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام31,93_30,38.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس عرض الفخذ تبين مايلي :

شكل بياني رقم (23) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس عرض الفخذ 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-ضروري ان تحديد ما يجب مراعاته عند انتقاء المتفوقات في فعاليات العاب القوي في قياس عرض الفخذ لأنه خطوة هامة. معنتائج قياساتلتلميذات في عرض الفخذ هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد

2-2-1-6-نتائج اختبار نمط الجسم :

ا- **التلاميذ**12 سنة :

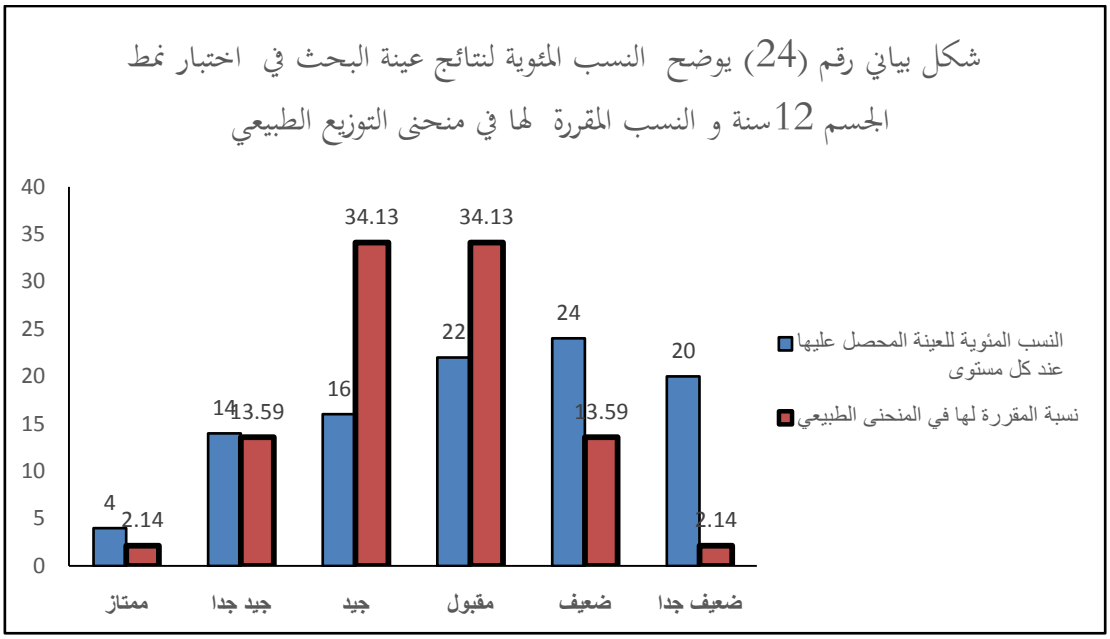
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	20,47	20,33	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	20,19	19,39	7	14	13,59
جيد	66-50	19,29	18,59	8	16	34,13
مقبول	49-33	18,49	17,49	11	22	34,13
ضعيف	32-16	17,39	16,29	12	24	13,59
ضعيف جدا	15-0	16,19	15,29	10	20	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (25) يبين نتائج اختبار نمط الجسم للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (25) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 17,69

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى ضعيف بقيمة 24 % اي ما يعادل 12 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 16-32 و الدرجة الخام16,29_17,39، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلاميذ و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام20,33_20,47.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار نمط الجسم تبين مايلي :



الاستنتاج :

-دور نمط الجسم يزيد اهمية خاصة في عملية انتقاء الرياضين ونعتبر نمط الجسم من محددات المستوي الرياضي وتحدد التركيب الجسماني، ونرى ان اغلبية التلميذات نتائج نمط الجسم هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد و جيد جدا ولدينا عدد جيد في المستوي الممتاز نلاحظ الشكل.

ب-التلاميذ13 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	22,08	22,28	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	21,38	21,98	7	14	13,59
جيد	66-50	20,18	21,28	12	24	34,13
مقبول	49-33	18,68	20,08	15	30	34,13
ضعيف	32-16	18,08	18,58	6	12	13,59
ضعيف جدا	15-0	17,38	17,98	7	14	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

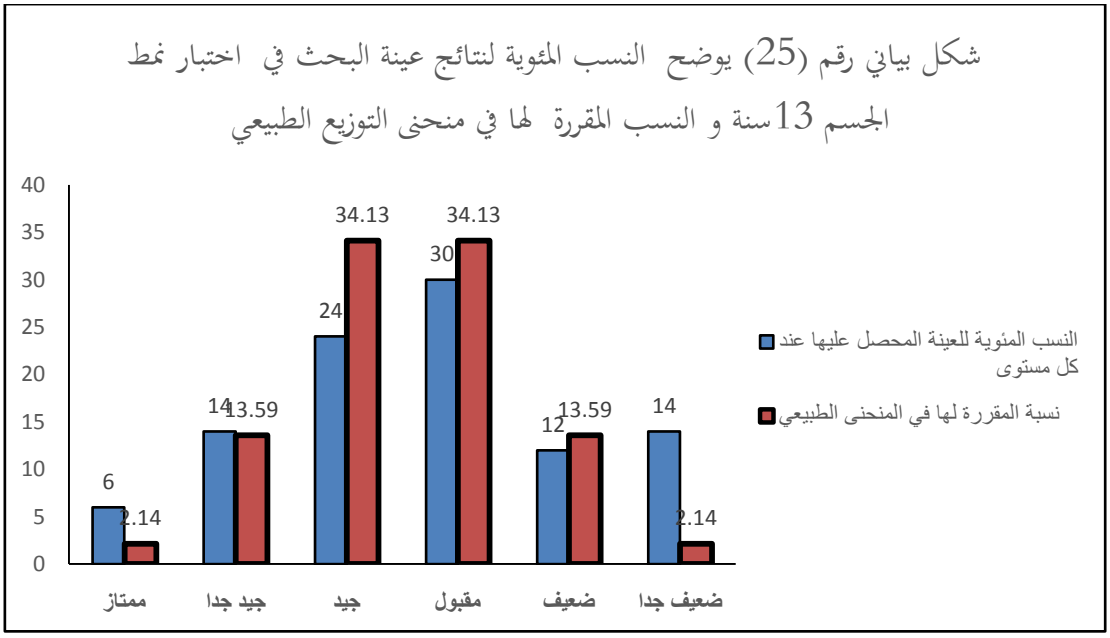
جدول رقم (26) يبين نتائج اختبار نمط الجسم للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (26) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 19,78

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 30 % اي ما يعادل 15 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 33-49 و الدرجة الخام 18,68_20,08، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 6 % اي ما يعادل 03تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 84-100 و الدرجة الخام22,08_22,28 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار نمط الجسم تبين مايلي :

شكل بياني رقم (25) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في اختبار نمط الجسم 13سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-دور نمط الجسم يزيد اهمية خاصة في عملية انتقاء الرياضين ونعتبر نمط الجسم من محددات المستوي الرياضي وتحدد التركيب الجسماني، ونرى ان اغلبية التلميذات نتائج نمط الجسم هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد ولدينا عدد جيد في المستوي الممتاز نلاحظ الشكل

ج–التلاميذ14 سنة :

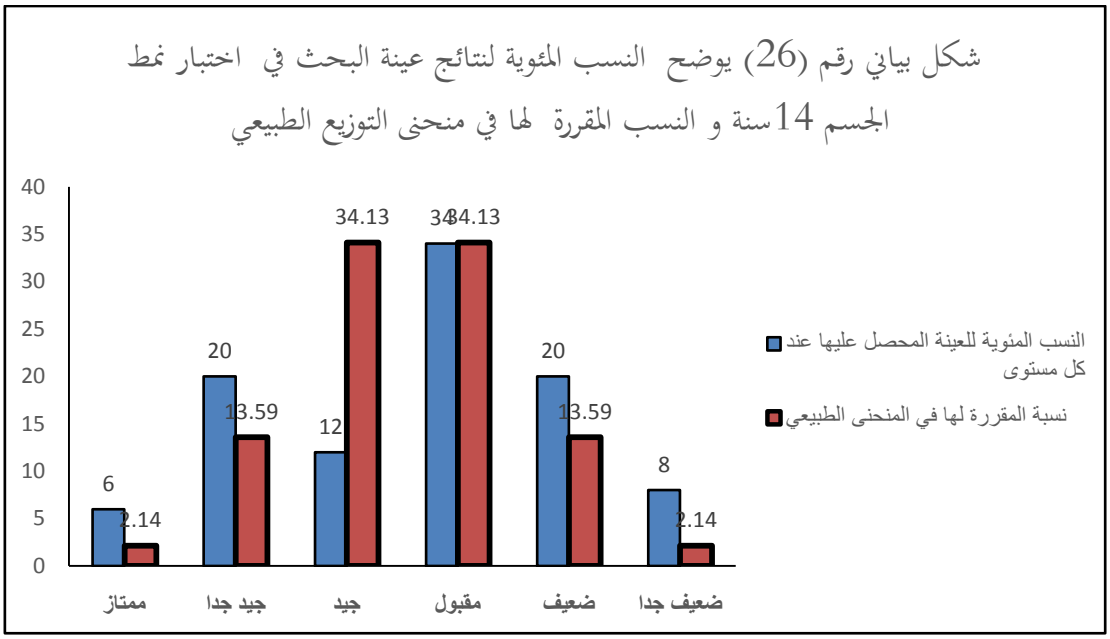
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	20,77	20,91	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	20,07	20,70	10	20	13,59
جيد	66-50	19,65	20,00	6	12	34,13
مقبول	49-33	18,46	19,58	17	34	34,13
ضعيف	32-16	17,76	18,39	10	20	13,59
ضعيف جدا	15-0	17,48	17,69	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (27) يبين نتائج اختبار نمط الجسم للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (27) بلغ المتوسط الحسابي 19,16

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 34 % اي ما يعادل 17 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49–33 و الدرجة الخام 18,46_19,58 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03 تلاميذ و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84–100 و الدرجة الخام 20,77_20,91.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار نمط الجسم تبين مايلي :



الاستنتاج :

-دور نمط الجسم يزيد اهمية خاصة في عملية انتقاء الرياضين ونعتبر نمط الجسم من محددات المستوي الرياضي وتحدد التركيب الجسماني، ونرى ان اغلبية التلميذات نتائج نمط الجسم هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد جدا ولدينا عدد جيد في المستوي الممتاز نلاحظ الشكل

د-التلاميذ15 سنة:

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	25,43	25,77	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	24,41	25,26	6	12	13,59
جيد	66-50	21,86	24,24	15	30	34,13
مقبول	49-33	19,82	21,69	12	24	34,13
ضعيف	32-16	18,12	19,65	10	20	13,59
ضعيف جدا	15-0	17,44	17,95	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

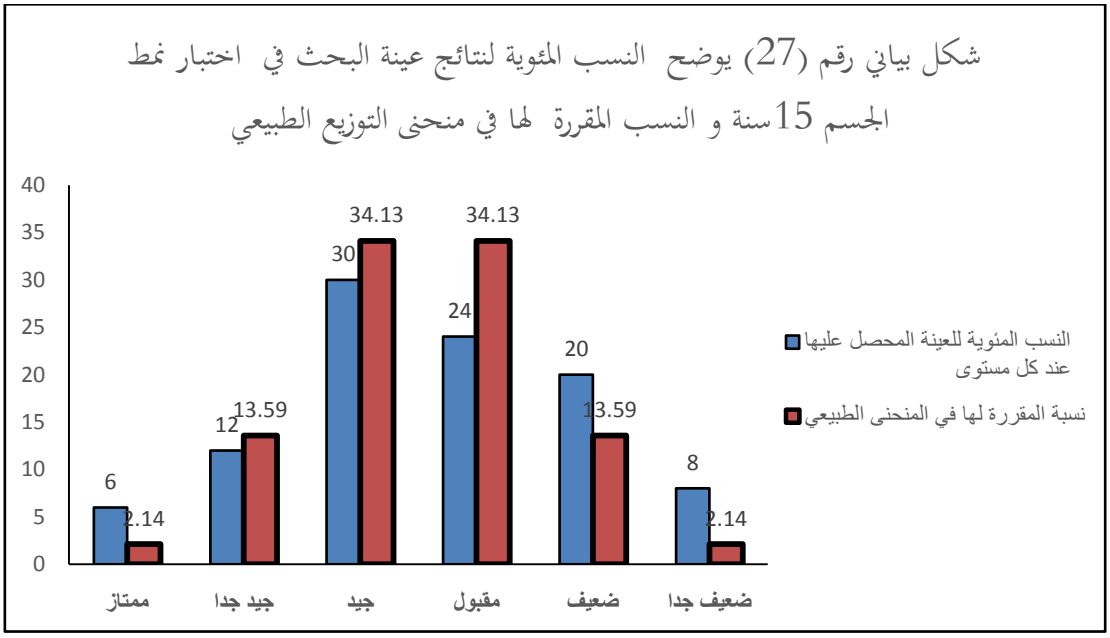
جدول رقم (28) يبين نتائج اختبار نمط الجسم للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (28) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 21,52

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 30 % اي ما يعادل 15 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام 24,24_21,86، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03 تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام25,77_25,43.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار نمط الجسم تبين مايلي :

شكل بياني رقم (27) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في اختبار نمط الجسم 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-دور نمط الجسم يزيد اهمية خاصة في عملية انتقاء الرياضين ونعتبر نمط الجسم من محددات المستوي الرياضي وتحدد التركيب الجسماني، ونرى ان اغلبية التلميذات نتائج نمط الجسم هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد ولدينا عدد جيد في المستوي الممتاز نلاحظ الشكل

2-2-1-7-عرض نتائج قياس محيط الخصر :

ا-التلاميذ12 سنة :

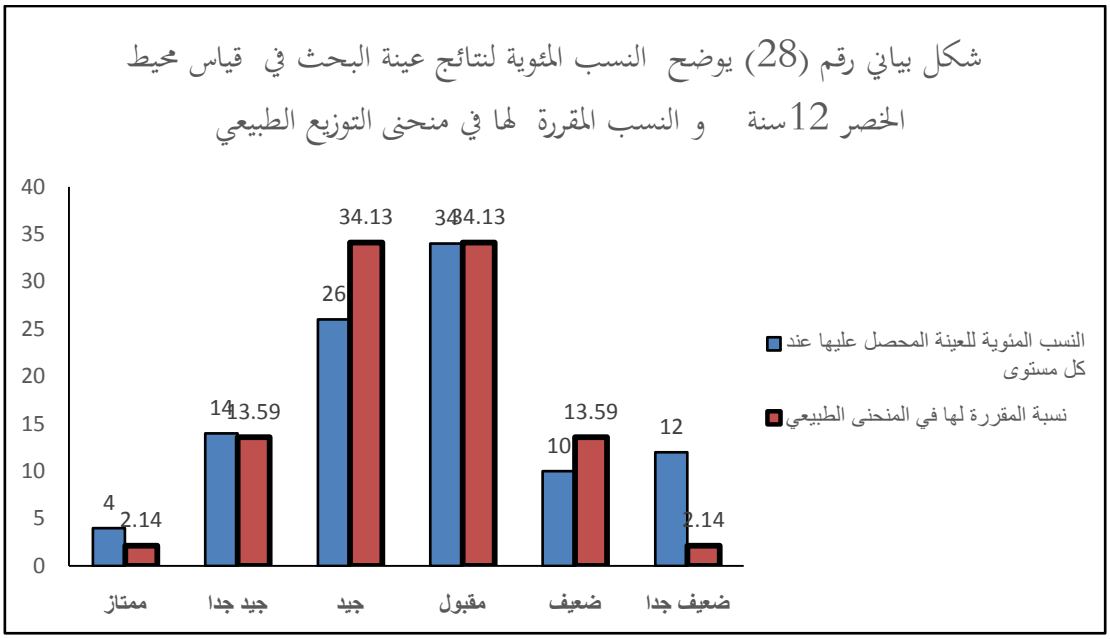
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	72,42	72,76	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	70,04	72,08	7	14	13,59
جيد	66-50	65,62	69,70	13	26	34,13
مقبول	49-33	59,84	65,28	17	34	34,13
ضعيف	32-16	58,14	59,50	5	10	13,59
ضعيف جدا	15-0	56,10	57,80	6	12	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (29) يبين نتائج قياس محيط الخصر للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (29) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 64,26.

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 34 % اي ما يعادل 17 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 65,28_59,84، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 72,76_72,42.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس محيط الخصر تبين مايلي :



الاستنتاج :

-لدينا اعلى قيمة لمحيط الخصر في المستويمقبول و اغلبية نتائج التلميذات هي منحصرة ضمن المستوي جيد و المستوي جيد جدا اما المستوي ممتاز وجود عدد من التلميذات ومنه نعتبره مؤشر لإمكانية التفوق الرياضي مستقبلا اي نعتبر محيط الخصر عنصر هام في عملية الانتقاء الرياضيفي مختلف مجالات الانجاز الرياضي نلاحظ الشكل

ب-التلاميذ13 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	72,34	72,67	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	70,36	72,01	6	12	13,59
جيد	66-50	64,42	70,03	18	36	34,13
مقبول	49-33	59,47	64,09	15	30	34,13
ضعيف	32-16	57,16	59,14	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	56,50	56,83	2	4	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

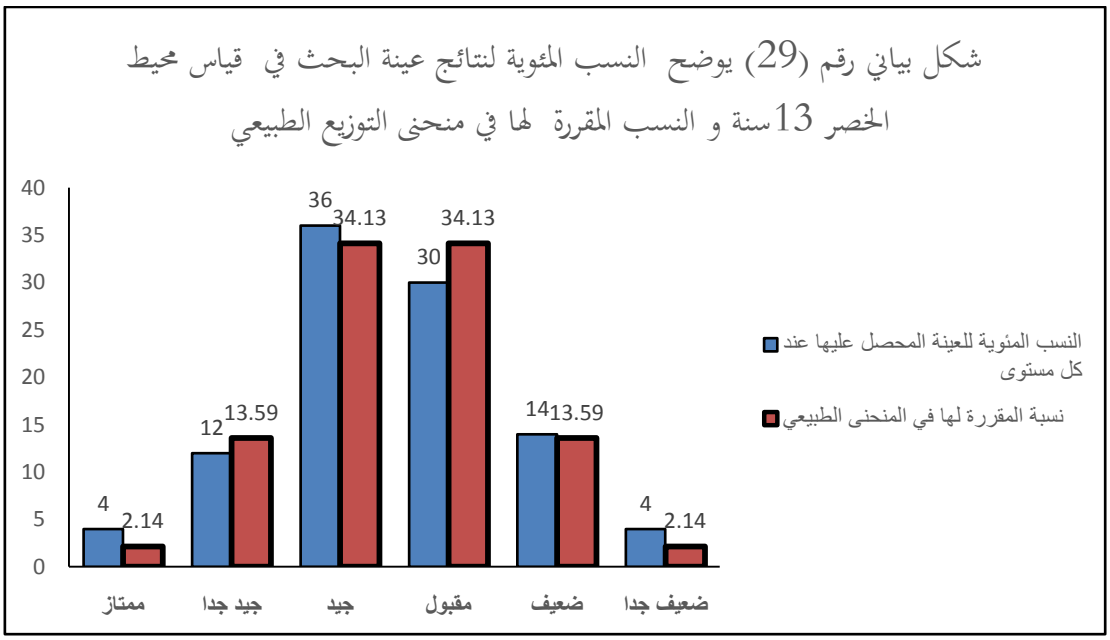
جدول رقم (30) يبين نتائج قياس محيط الخصر للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (30) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 64.46

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 36 % اي ما يعادل 18 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام 64,42_70,03 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام 56,50_56,83

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس محيط الخصر تبين مايلي :

شكل بياني رقم (29) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس محيط الخصر 13سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-لدينا اعلى قيمة لمحيط الخصر في المستويجيد و اغلبية نتائج التلميذات هي منحصرة ضمن المستوي مقبول و المستوي جيد جدا اما المستوي ممتاز وجود عدد من التلميذات ومنه نعتبره مؤشر لإمكانية التفوق الرياضي مستقبلا اي نعتبر محيط الخصر عنصر هام في عملية الانتقاء الرياضيفي مختلف مجالات الانجاز الرياضي نلاحظ الشكل

ج- التلاميذ14 سنة :

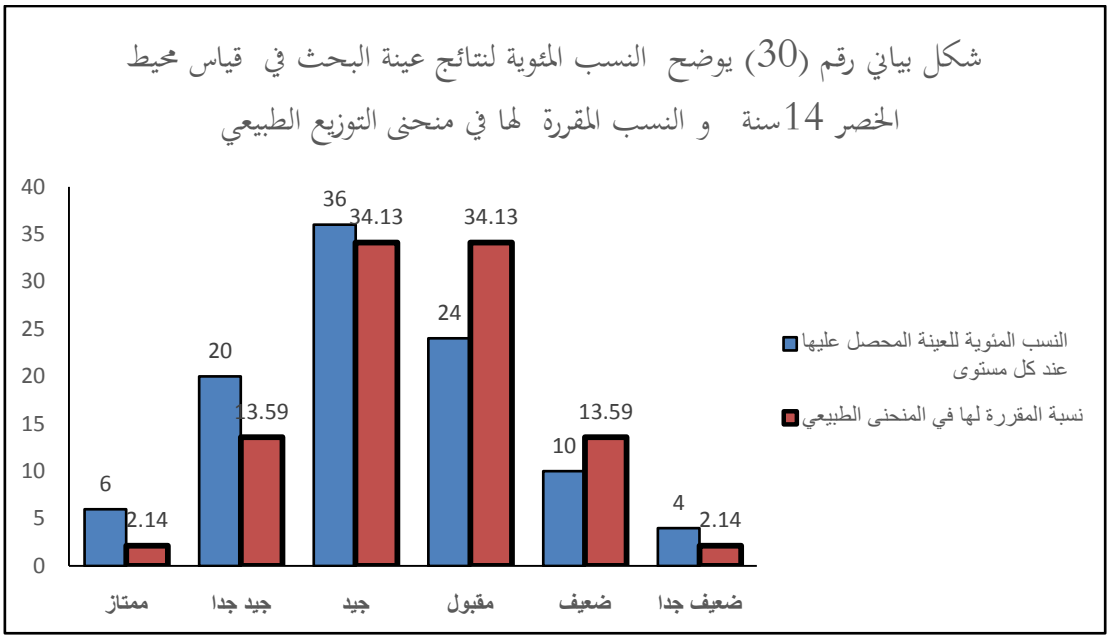
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	73,03	73,73	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	69,53	72,68	10	20	13,59
جيد	66-50	63,23	69,18	18	36	34,13
مقبول	49-33	59,03	62,88	12	24	34,13
ضعيف	32-16	57,28	58,68	5	10	13,59
ضعيف جدا	15-0	56,58	56,93	2	4	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (31) يبين نتائج قياس محيط الخصر للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (31) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 64,98

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 36 % اي ما يعادل 18 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام 63,23_69,18 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هذا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام 56,58_56,93 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس محيط الخصر تبين مايلي :



الاستنتاج :

-لدينا اعلى قيمة لمحيط الخصر في المستوي جيد و اغلبية نتائج التلميذات هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد جدا ومنه نعتبر محيط الخصر عنصر هام في عملية الانتقاء الرياضيفي مختلف مجالات الانجاز الرياضي نلاحظ الشكل

د- التلاميذ15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	68,43	68,43	1	2	2,14
جيد جدا	83-67	68,18	66,68	7	14	13,59
جيد	66-50	66,43	63,93	11	22	34,13
مقبول	49-33	63,68	58,68	21	42	34,13
ضعيف	32-16	58,43	56,68	8	16	13,59
ضعيف جدا	15-0	56,43	56,18	2	4	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

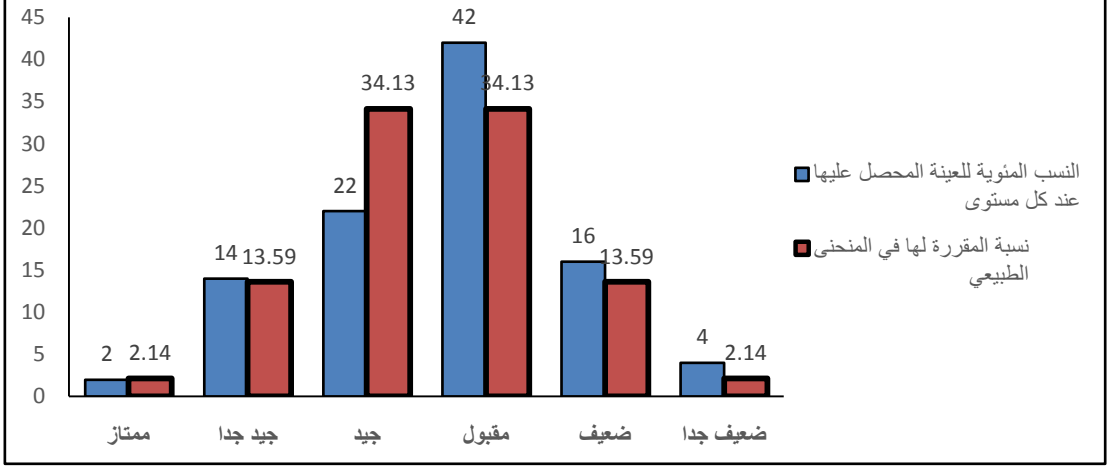
جدول رقم (32) يبين نتائج قياس محيط الخصر للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (32) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 62,18

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 42 % اي ما يعادل 21 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام58,68_63,68، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 02 % اي ما يعادل 01 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 68,43_68,43 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس محيط الخصر تبين مايلي :

شكل بياني رقم (31) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس محيط الخصر 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-لدينا اعلى قيمة لمحيط الخصر في المستوي مقبول واغلبية نتائج التلميذات هي منحصرة ضمن المستوي جيد والمستوي جيد جدا ومنه نعتبر محيط الخصر عنصر هام في عملية الانتقاء الرياضيفي مختلف مجالات الانجاز الرياضي نلاحظ الشكل

2-2-2-عرض و تحليل نتائج الاختبارات البدنية :

2-2-2-1-عرض نتائج اختبار عدو 30 متر :

ا-التلاميذ12 سنة :

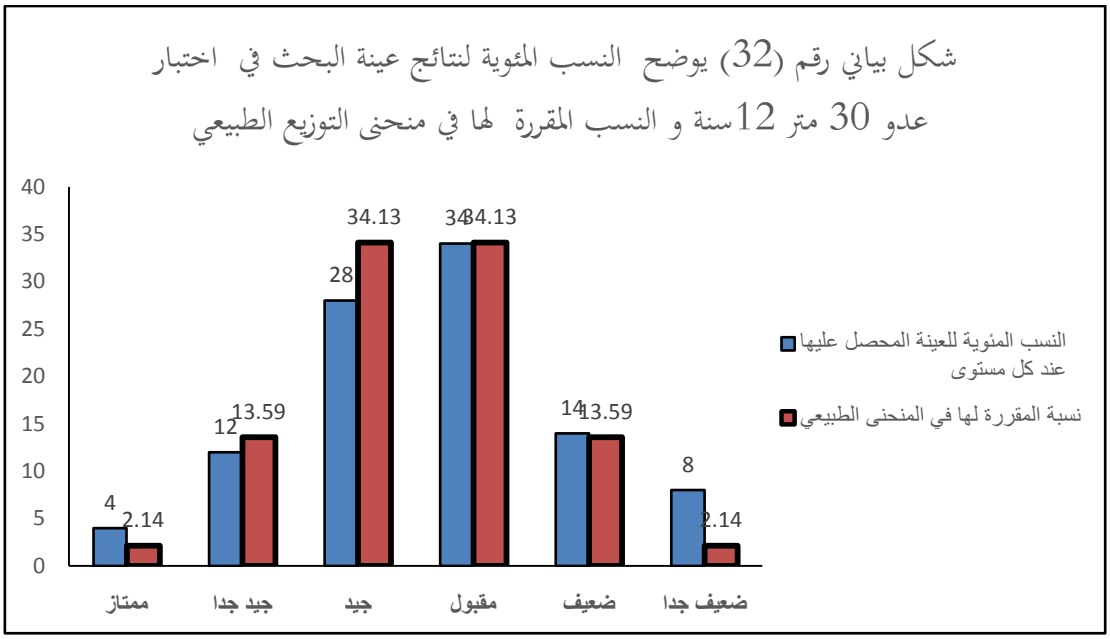
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	4,73	4,85	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	4,89	5,13	6	12	13,59
جيد	66-50	5,17	5,81	14	28	34,13
مقبول	49-33	5,85	6,37	17	34	34,13
ضعيف	32-16	6,41	6,61	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	6,65	6,69	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (33) يبين نتائج اختبار عدو 30 متر للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (33) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 5,69

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 34 % اي ما يعادل 17 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 6,37_5,85، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 4,85_4,73 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبارعدو 30 متر تبين مايلي :



الاستنتاج :

-هناك عدد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز و اغلبية النتائج اختبار عدو 30م هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد وتعتبر هذا الاختبار عدو30م عامل هام لقياس السرعة نلاحظ في الشكل البياني رقم 32

ب- التلاميذ13 سنة :

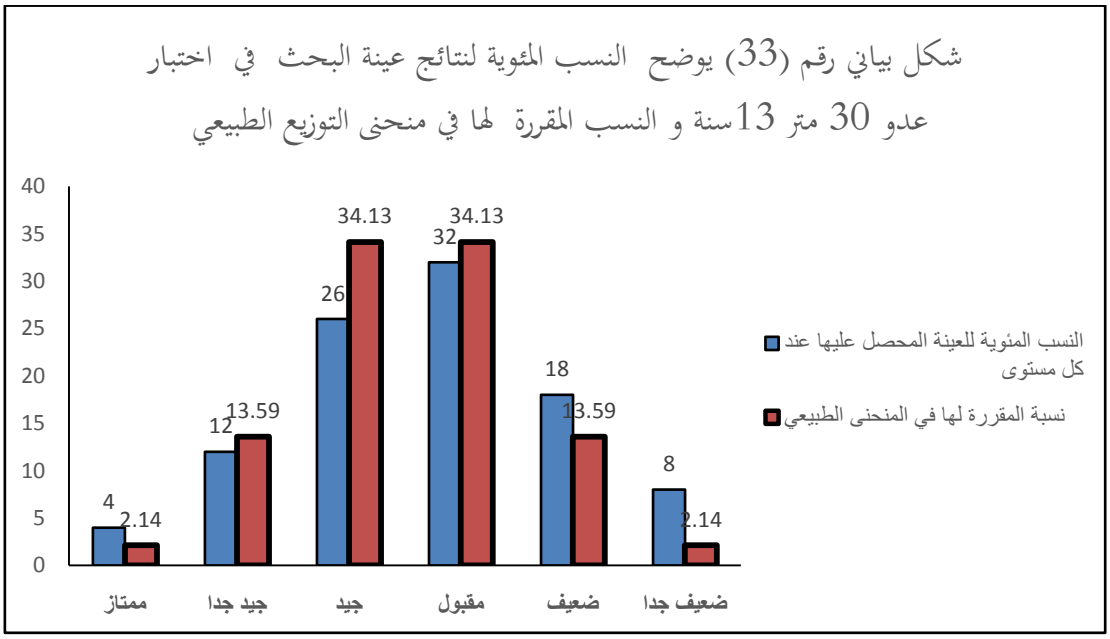
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	5,10	5,16	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	5,18	5,34	6	12	13,59
جيد	66-50	5,36	5,66	13	26	34,13
مقبول	49-33	5,68	5,92	16	32	34,13
ضعيف	32-16	5,94	6,04	9	18	13,59
ضعيف جدا	15-0	6,06	6,08	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (34) يبين نتائج اختبار عدو 30 متر للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (34) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 5,58

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 32 % اي ما يعادل 16 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام5,92_ 5,68، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 5,16_5,10.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في مقياس عدو 30 متر تبين مايلي :



الاستنتاج :

-هناك عدد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز و اغلبية النتائج اختبار عدو 30م هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد وتعتبر هذا الاختبار عدو30م عامل هام لقياس السرعة نلاحظ في الشكل البياني رقم 33

ج- التلاميذ14 سنة :

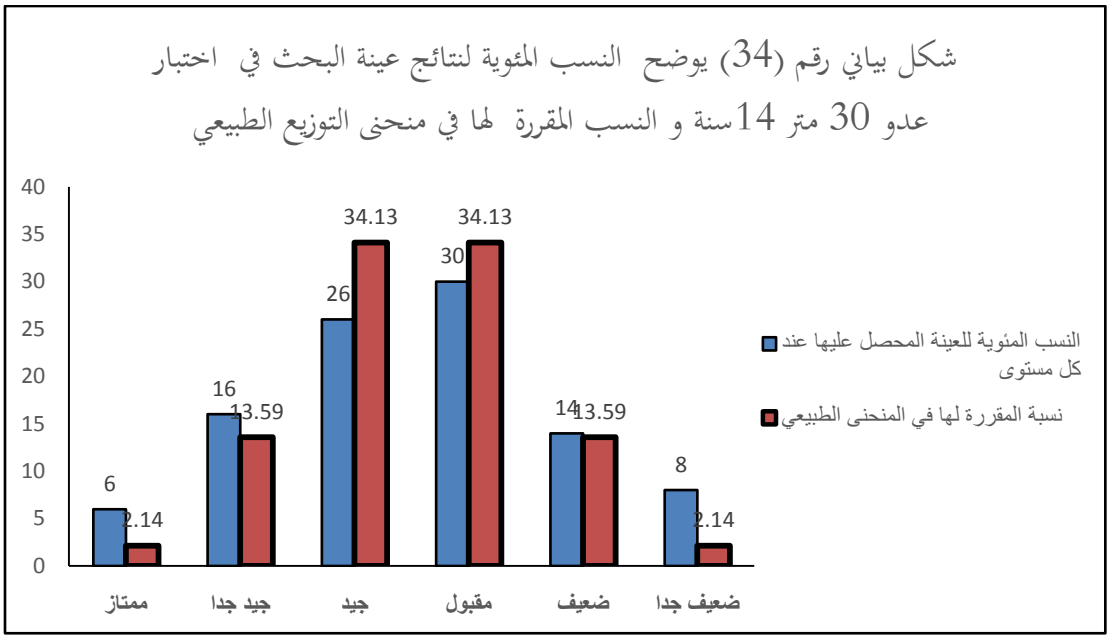
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	4,82	4,94	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	4,98	5,22	8	16	13,59
جيد	66-50	5,26	5,82	13	26	34,13
مقبول	49-33	5,86	6,34	15	30	34,13
ضعيف	32-16	6,38	6,66	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	6,7	6,78	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (35) يبين نتائج اختبار عدو 30 متر للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (35) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 5,78

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 30 % اي ما يعادل 15 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام5,86_6,34 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03تلاميد و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 4,82_4,94.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار عدو 30 متر تبين مايلي :



الاستنتاج :

-هناك عدد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز و اغلبية النتائج اختبار عدو 30م هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد وتعتبر هذا الاختبار عدو30م عامل هام لقياس السرعة نلاحظ في الشكل البياني رقم 34

د- التلاميذ15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	5,2	5,26	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	5,28	5,4	7	14	13,59
جيد	66-50	5,42	5,74	13	26	34,13
مقبول	49-33	5,76	6 ,00	17	34	34,13
ضعيف	32-16	6,02	6,14	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	6,16	6,18	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

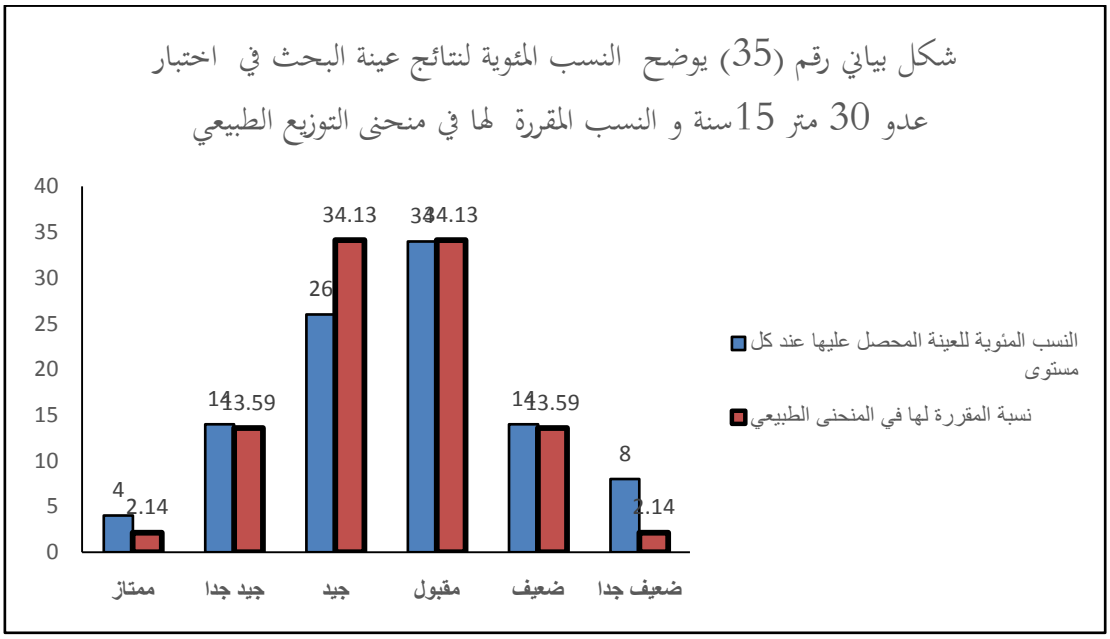
جدول رقم (36) يبين نتائج اختبار عدو 30 متر للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (36) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 5,68

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 34 % اي ما يعادل 17 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام00، 6_5,76، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 5,26_5,20.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي عدو 30 متر تبين مايلي:

شكل بياني رقم (35) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في اختبار عدو 30 متر 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-هناك عدد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز و اغلبية النتائج اختبار عدو 30م هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد وتعتبر هذا الاختبار عدو30م عامل هام لقياس السرعة نلاحظ في الشكل البياني رقم 35

2-2-2-2-نتائج اختبار الوثب العريض :

أ- التلاميذ12 سنة :

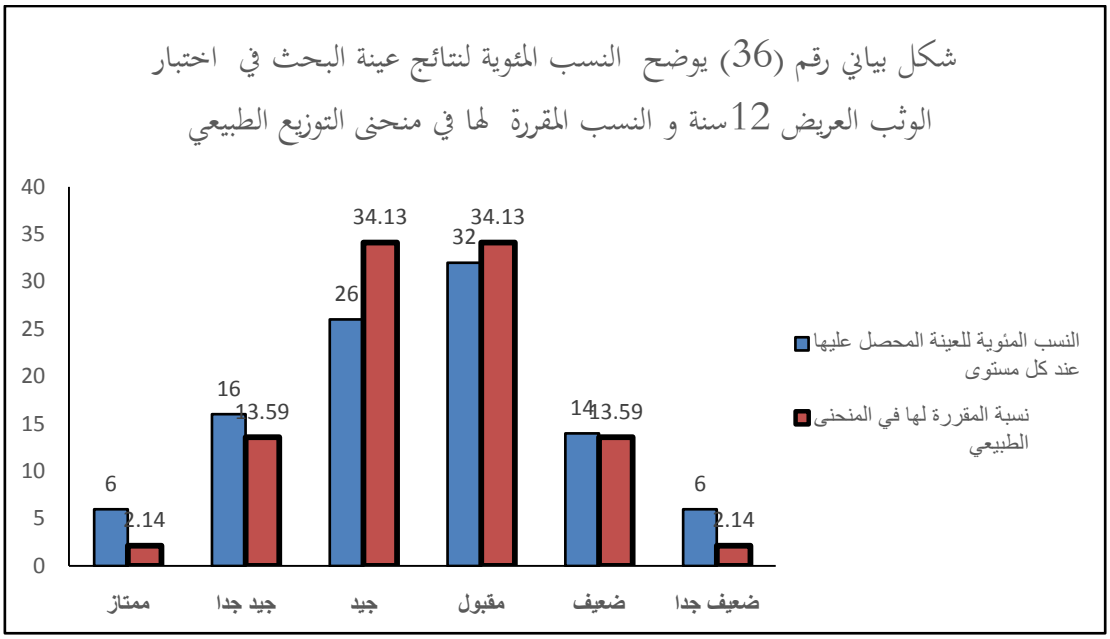
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	1,93	1,97	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	1,77	1,91	8	16	13,59
جيد	66-50	1,51	1,75	13	26	34,13
مقبول	49-33	1,19	1,49	16	32	34,13
ضعيف	32-16	1,05	1,17	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	0,99	1,03	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (37) يبين نتائج اختبار الوثب العريض للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (37) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1,47

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 32 % اي ما يعادل 16 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 1,49_1,19، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز وضعيف جدا بقيمة 06 % اي ما يعادل 03تلميذات و هذا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 1,97_1,93 و الدرجة المعيارية 15-0 و درجة الخام 1,03_0,99 على التوالي.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار الوثب العريض تبين مايلي :



الاستنتاج :

-نلاحظ الشكل الظاهر في الاعلى نجد ان اغلبية نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد اما المستوي ممتاز فوجود عدد جيد من التلميذات تحققين الفرضة .

ب-التلاميذ13 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	1,95	1,97	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	1,81	1,93	7	14	13,59
جيد	66-50	1,49	1,79	16	32	34,13
مقبول	49-33	1,13	1,47	18	36	34,13
ضعيف	32-16	1,09	1,11	2	4	13,59
ضعيف جدا	15-0	0,99	1,07	5	10	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

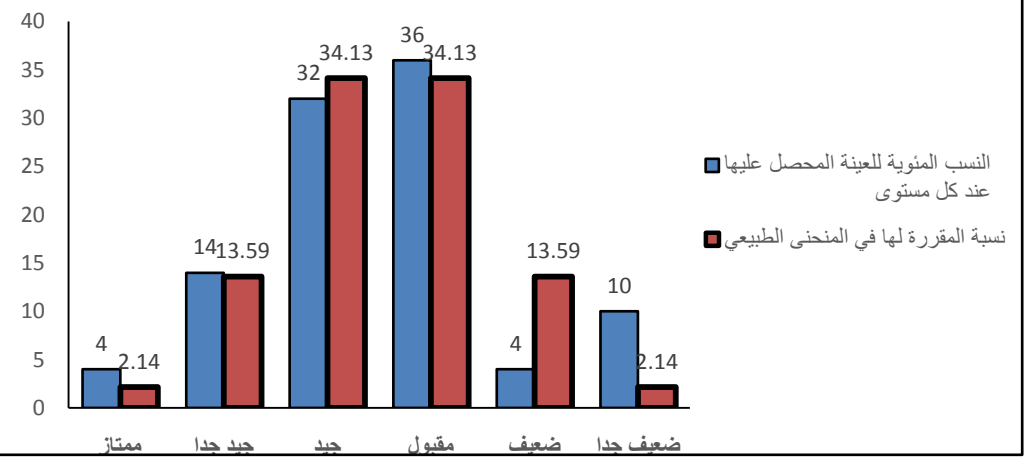
جدول رقم (38) يبين نتائج اختبار الوثب العريض للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (38) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1,47

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 36 % اي ما يعادل 18 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 1,47_1,13، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 84-100 و الدرجة الخام 1,97_1,95.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار الوثب العريض تبين ما يلي :

شكل بياني رقم (37) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في اختبار الوثب العريض 13سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-نلاحظ الشكل الظاهر في الاعلى نجد ان اغلبية نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد اما المستوي ممتاز فوجود عدد جيد من التلميذات تحققين الفرضة.

ج- التلاميذ14 سنة :

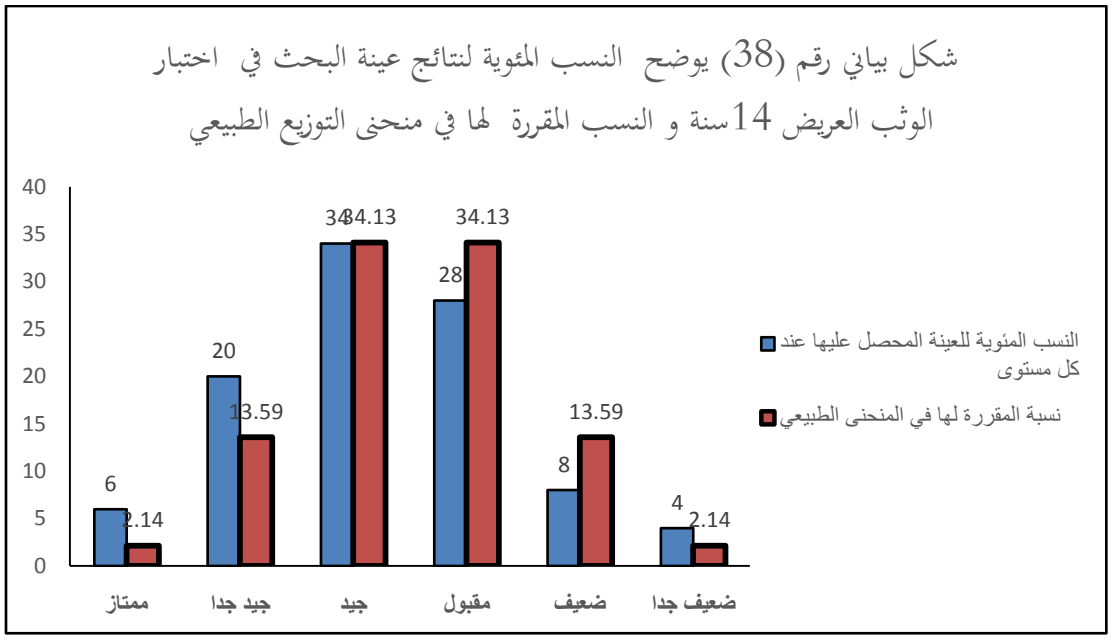
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	2,07	2,11	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	1,87	2,05	10	20	13,59
جيد	66-50	1,53	1,85	17	34	34,13
مقبول	49-33	1,25	1,51	14	28	34,13
ضعيف	32-16	1,17	1,23	4	8	13,59
ضعيف جدا	15-0	1,13	1,15	2	4	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (39) يبين نتائج اختبار الوثب العريض للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (39) بلغ المتوسط الحسابي قيمة1,61

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 34 % اي ما يعادل 17 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام 1,85_1,53 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 15-0 و الدرجة الخام 1,15_1,13 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار الوثب العريض تبين ما يلي :



الاستنتاج :

-نلاحظ الشكل الظاهر في الاعلى نجد ان اغلبية نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد اما المستوي ممتاز فوجود عدد جيد من التلميذات تحققين الفرضة .

د-التلاميذ15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	1,93	1,99	4	8	2,14
جيد جدا	83-67	1,79	1,91	7	14	13,59
جيد	66-50	1,53	1,77	13	26	34,13
مقبول	49-33	1,17	1,51	18	36	34,13
ضعيف	32-16	1,05	1,15	6	12	13,59
ضعيف جدا	15-0	1,01	1,03	2	4	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

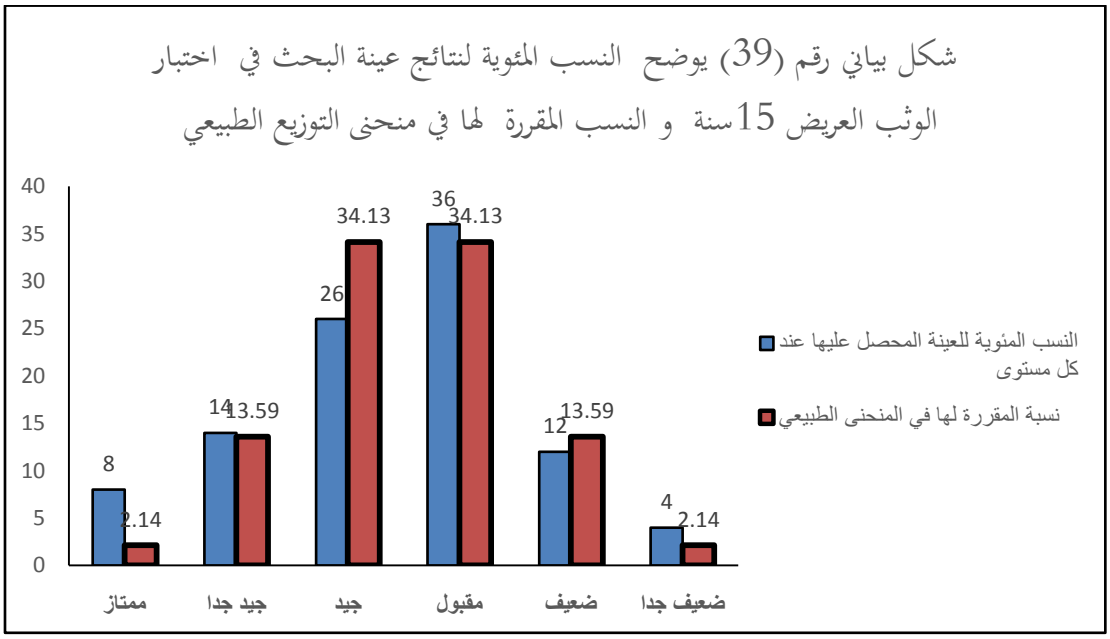
جدول رقم (40) يبين نتائج اختبار الوثب العريض للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (40) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1.59

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 36 % اي ما يعادل 18 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 1,15_1,05 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 15-0 و الدرجة الخام 1,03_1,01 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار الوثب العريض تبين ما يلي :

شكل بياني رقم (39) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في اختبار الوثب العريض 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-نلاحظ الشكل الظاهر في الاعلى نجد ان اغلبية نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد اما المستوي ممتاز فوجود عدد جيد من التلميذات تحققين الفرضة.

2-2-2-3-نتائج اختبار الوثب الثلاثي :

أ-التلاميذ 12 سنة :

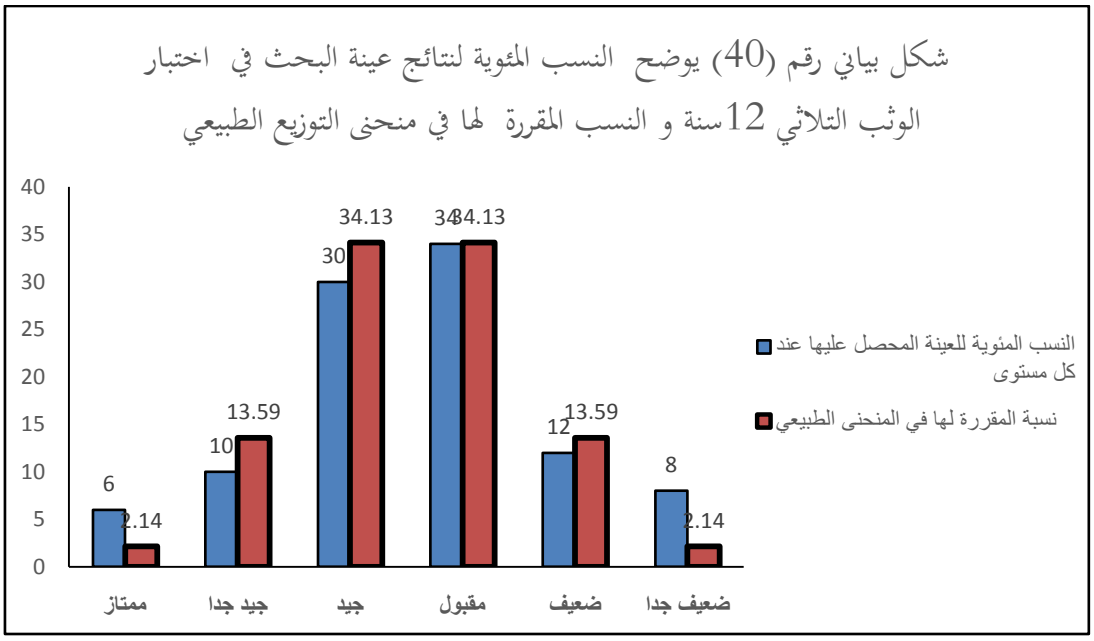
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	3,79	3,85	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	3,64	3,76	5	10	13,59
جيد	66-50	3,19	3,61	15	30	34,13
مقبول	49-33	2,68	3,16	17	34	34,13
ضعيف	32-16	2,50	2,65	6	12	13,59
ضعيف جدا	15-0	2,38	2,47	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (41) يبين نتائج اختبار الوثب الثلاثي للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (41) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 3,10

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 34 % اي ما يعادل 17 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام.3,16_2,68 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03تلاميد و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 84-100 و الدرجة الخام3,85_3,79.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي فياختبار الوثب الثلاثي تبين ما يلي :



الاستنتاج :

-نلاحظ الشكل الظاهر في الاعلى نجد ان اغلبية نتائج اختبار الوثب الثلاثي هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد اما المستوي ممتاز فوجود عدد من التلميذات تحققين الهدف من البحث

ب- التلاميذ13 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	3,72	3,78	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	3,54	3,69	6	12	13,59
جيد	66-50	3,12	3,51	14	28	34,13
مقبول	49-33	2,47	3,09	17	34	34,13
ضعيف	32-16	2,17	2,47	5	10	13,59
ضعيف جدا	15-0	1,97	2,17	5	10	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

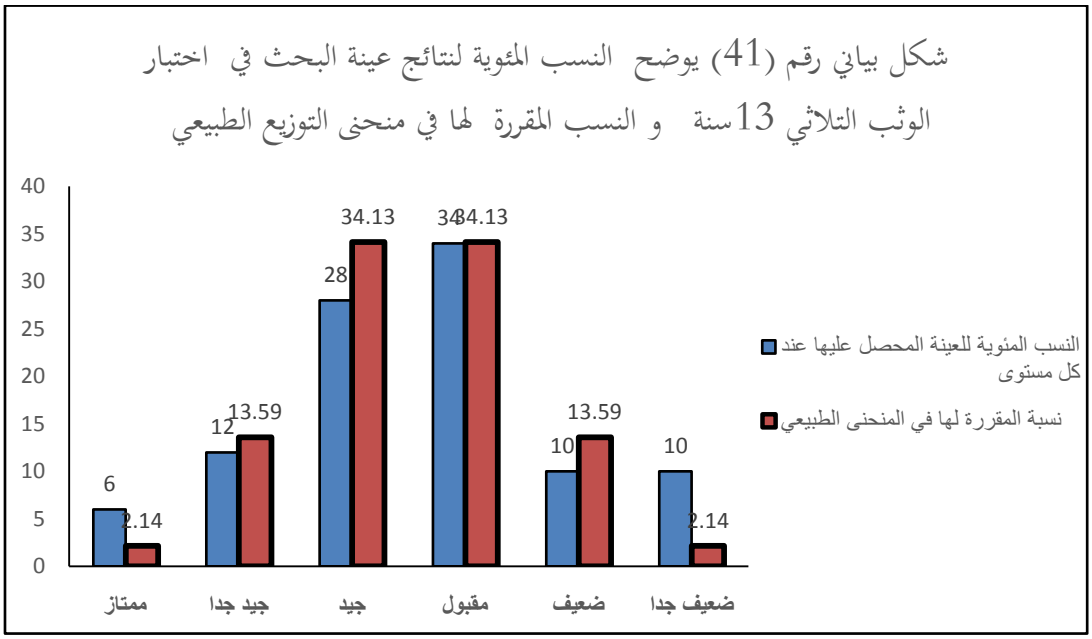
جدول رقم (42) يبين نتائج اختبار الوثب الثلاثي للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (42) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 3,03

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 34 % اي ما يعادل 17 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 3,09_2,47، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مآبين 84-100 و الدرجة الخام 3,78_3,72 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي فياختبار الوثب الثلاثي تبين ما يلي :

شكل بياني رقم (41) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في اختبار الوثب التلاثي 13سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-نلاحظ الشكل الظاهر في الاعلى نجد ان اغلبية نتائج اختبار الوثب الثلاثي هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد اما المستوي ممتاز فوجود عدد من التلميذات تحققين الهدف من البحث

ج- التلاميذ14 سنة :

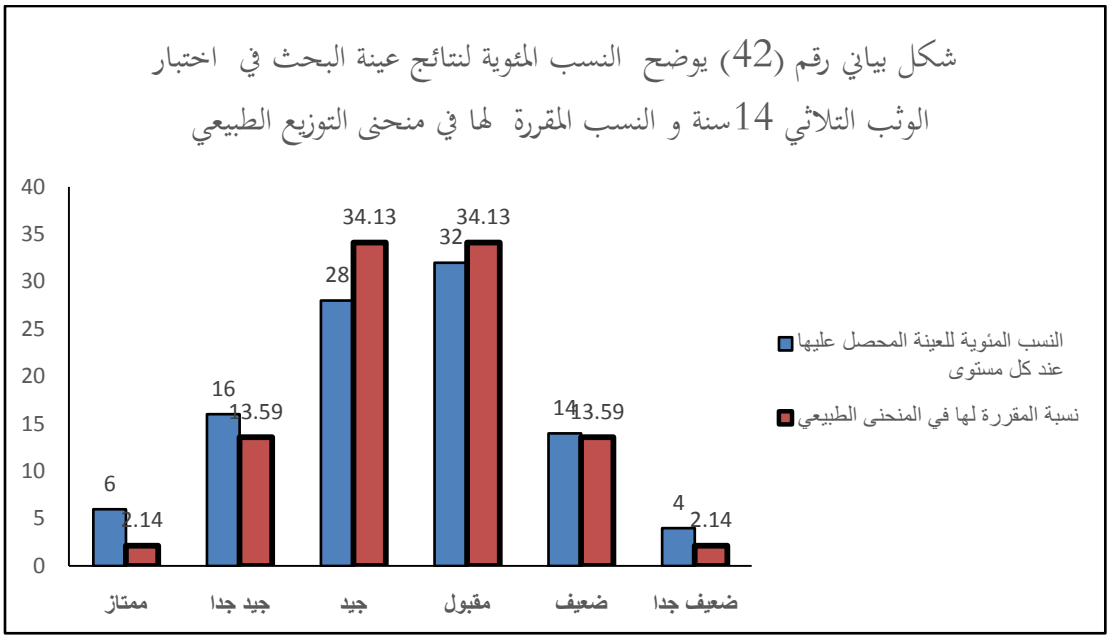
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	4,65	4,73	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	4,33	4,61	8	16	13,59
جيد	66-50	3,77	4,29	14	28	34,13
مقبول	49-33	3,13	3,73	16	32	34,13
ضعيف	32-16	2,85	3,09	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	2,77	2,81	2	4	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (43) يبين نتائج اختبار الوثب الثلاثي للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (43) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 3,73

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 32 % اي ما يعادل 16 تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 3,73_3,13 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياريضعيف جدا بقيمة 4 %اي ما يعادل 02تلميذتان و هذا عند الدرجة المعيارية ما بين 15-0 و الدرجة الخام 2,81_2,77.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار الوثب الثلاثي تبين ما يلي :



الاستنتاج :

-نلاحظ الشكل الظاهر في الاعلى نجد ان اغلبية نتائج اختبار الوثب الثلاثي هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد اما المستوي ممتاز فوجود عدد من التلميذات تحققين الهدف من البحث

د- التلاميذ15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	5,03	5,07	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	4,71	4,99	8	16	13,59
جيد	66-50	4,19	4,67	13	26	34,13
مقبول	49-33	3,47	4,15	18	36	34,13
ضعيف	32-16	3,19	3,43	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	3,11	3,15	2	4	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

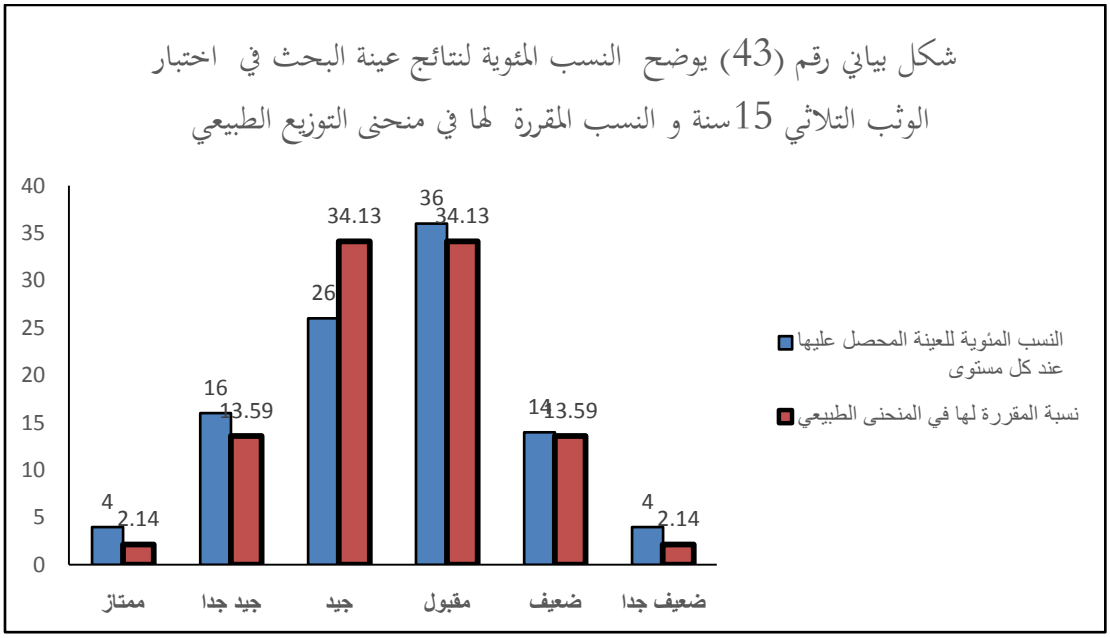
جدول رقم (44) يبين نتائج اختبار الوثب الثلاثي للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (44) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 5.78

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 36 % اي ما يعادل 18 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 4,15_3,47 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز و ضعيف جدا بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان لكل مستوى و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 84-100 و الدرجة الخام 5,07_5,03 والدرجة المعيارية 15-0 و الدرجة الخام 3,15_3,11 على التوالي .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار الوثب الثلاثي تبين ما يلي :

شكل بياني رقم (43) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في اختبار الوثب التلاثي 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-نلاحظ الشكل الظاهر في الاعلى نجد ان اغلبية نتائج اختبار الوثب الثلاثي هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد اما المستوي ممتاز فوجود عدد من التلميذات تحققين الهدف من البحث

2-2-2-4-عرض نتائج اختبار الجري المتعرج :

ا- التلاميذ12 سنة :

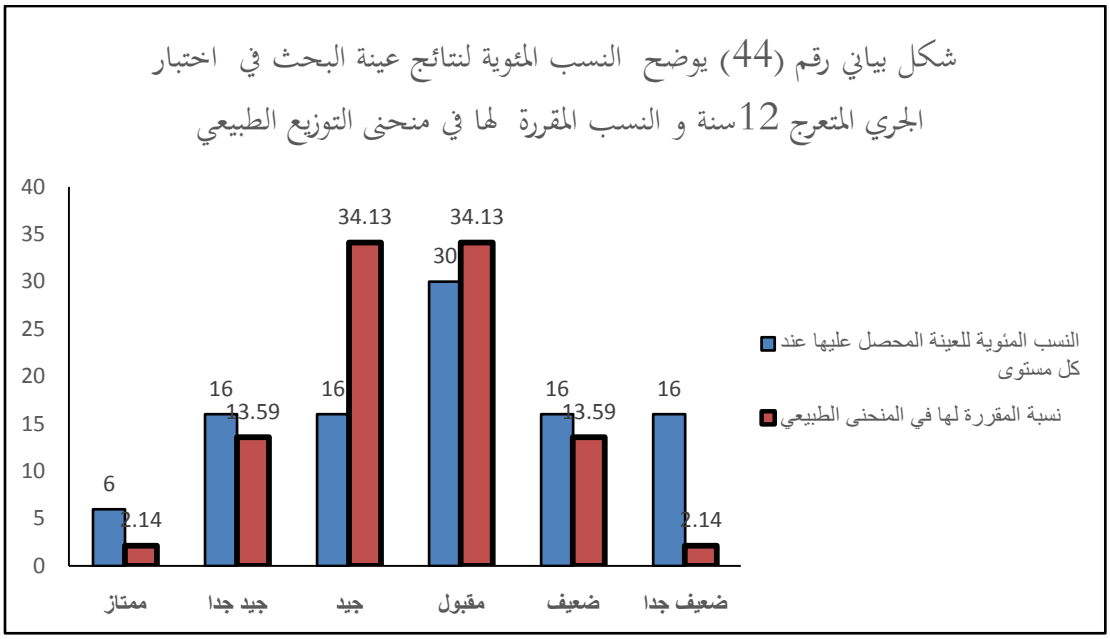
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	19,80	20,02	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	18,92	19,69	8	16	13,59
جيد	66-50	18,04	18,81	8	16	34,13
مقبول	49-33	16,39	17,93	15	30	34,13
ضعيف	32-16	15,51	16,28	8	16	13,59
ضعيف جدا	15-0	14,63	15,40	8	16	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (45) يبين نتائج اختبار الجري المتعرج للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (45) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 17,27

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 30 % اي ما يعادل 15 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 16,39_17,93 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03 تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 19,80_20,02

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في تبيناختبار الجري المتعرج مايلي :



الاستنتاج :

-وجود عدد جيد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز الظاهرة في الشكل الاعلى و لدين نتائج اختبار الجري المتعرج هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد

ب- التلاميذ13 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	19,76	20,20	5	10	2,14
جيد جدا	83-67	18,77	19,65	9	18	13,59
جيد	66-50	17,34	18,66	13	26	34,13
مقبول	49-33	15,69	17,23	15	30	34,13
ضعيف	32-16	15,14	15,58	5	10	13,59
ضعيف جدا	15-0	14,81	15,03	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (46) يبين نتائج اختبار الجري المتعرج للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (46) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 17,45

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 30 %

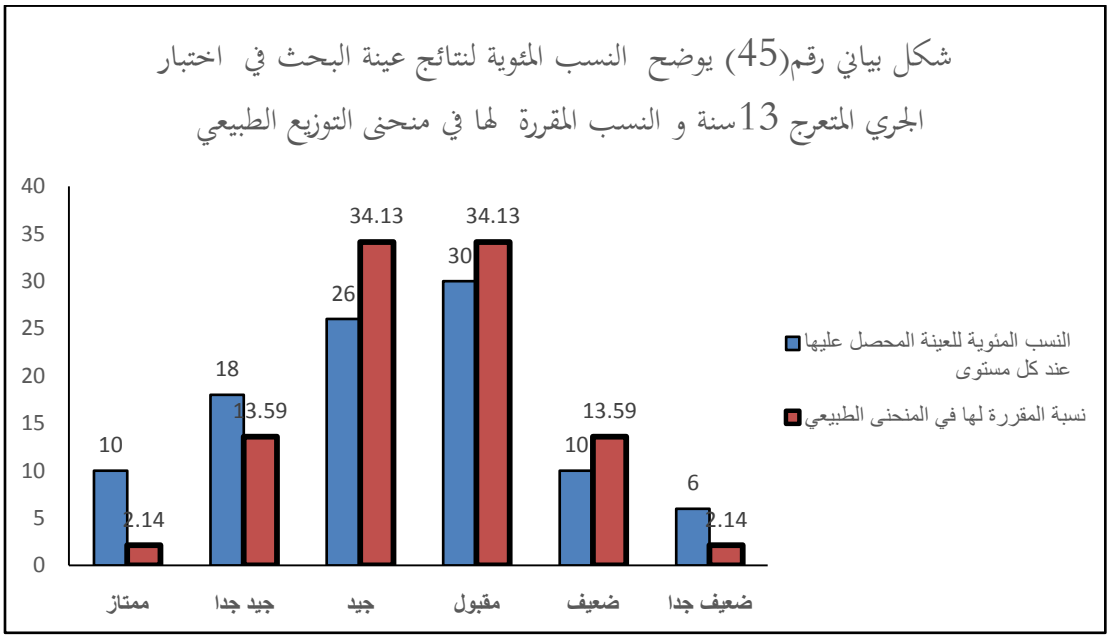
اي ما يعادل 15 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام

15,69_17,23 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 06 %

اي ما يعادل 03 تلاميذ و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام 14,81_15,03

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار الجري المتعرج تبين مايلي :

شكل بياني رقم(45) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في اختبار الجري المتعرج 13سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-وجود عدد جيد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز الظاهرة في الشكل الاعلى و لدين نتائج اختبار الجري المتعرج هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد

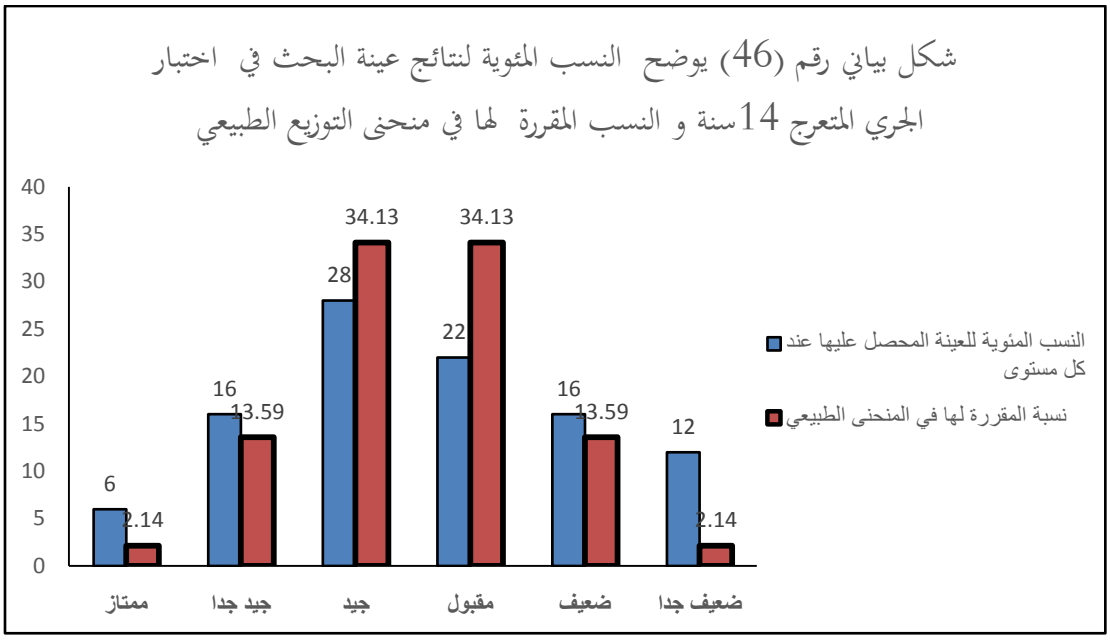
ج- التلاميذ14 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	19,45	19,65	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	18,65	19,35	8	16	13,59
جيد	66-50	17,25	18,55	14	28	34,13
مقبول	49-33	16,15	17,15	11	22	34,13
ضعيف	32-16	15,35	16,05	8	16	13,59
ضعيف جدا	15-0	14,75	15,25	6	12	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (47) يبين نتائج اختبار الجري المتعرج للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (47) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 17,15

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 28 % اي ما يعادل 14 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام 17,25_18,55 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03 تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 19,45_19,65 من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار الجري المتعرج تبين ما يلي :



الاستنتاج :

-وجود عدد جيد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز الظاهرة في الشكل الاعلى و لدين نتائج اختبار الجري المتعرج هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد

د- التلاميذ 15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	19,18	19,48	4	8	2,14
جيد جدا	83-67	18,28	19,08	9	18	13,59
جيد	66-50	16,78	18,18	15	30	34,13
مقبول	49-33	15,38	16,68	14	28	34,13
ضعيف	32-16	14,78	15,28	6	12	13,59
ضعيف جدا	15-0	14,58	14,68	2	4	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

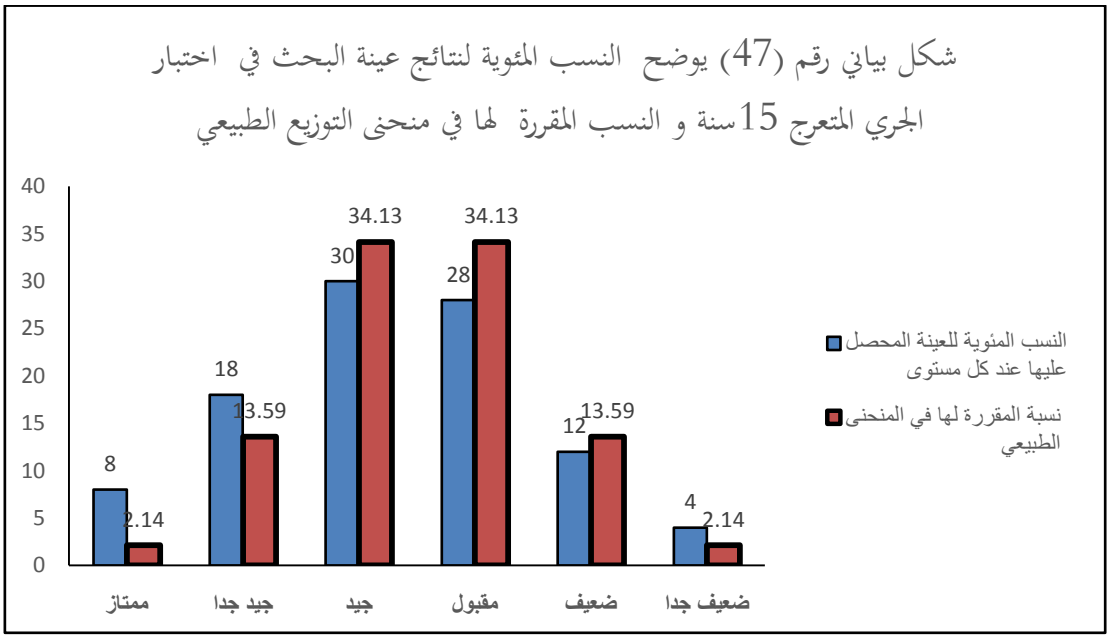
جدول رقم (48) يبين نتائج اختبار الجري المتعرج للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (48) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 16,98

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 30 % اي ما يعادل 15 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام 16,78_18,18، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 15-0 و الدرجة الخام 14,58_14,68 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار الجري المتعرج تبين مايلي :

شكل بياني رقم (47) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في اختبار الجري المتعرج 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-وجود عدد جيد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز الظاهرة في الشكل الاعلى لدين نتائج اختبار الجري المتعرج هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيد

2-2-2-5-عرض نتائج القياس لثني الجدع للأمام :

ا-التلاميذ12 سنة :

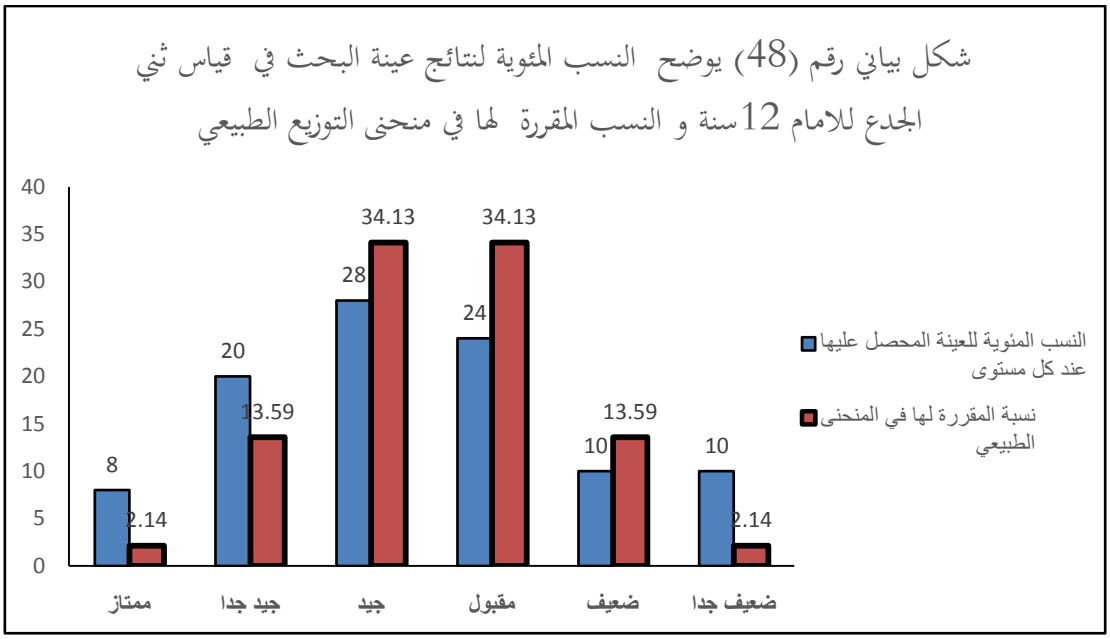
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	16,62	17,52	4	8	2,14
جيد جدا	83-67	13,62	16,32	10	20	13,59
جيد	66-50	9,42	13,32	14	28	34,13
مقبول	49-33	5,82	9,12	12	24	34,13
ضعيف	32-16	4,32	5,52	5	10	13,59
ضعيف جدا	15-0	2,82	4,02	5	10	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (49) يبين نتائج اختبار القياس لتني الجدع للأمام للمرحلة العمرية 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (49) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 10,02

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد بقيمة 28 % اي ما يعادل 14 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 66-50 و الدرجة الخام 13,32_9,42 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 08 % اي ما يعادل 04تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية مابين 84-100 و الدرجة الخام 17,52_16,62

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي فياختبار القياس لتني الجدع للأمامتبين ما يلي :



الاستنتاج :

-وجود عدد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز اغلبية نتائج ثني الجدع للأمام هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيدلاحظ الشكل

ب- التلاميذ13 سنة :

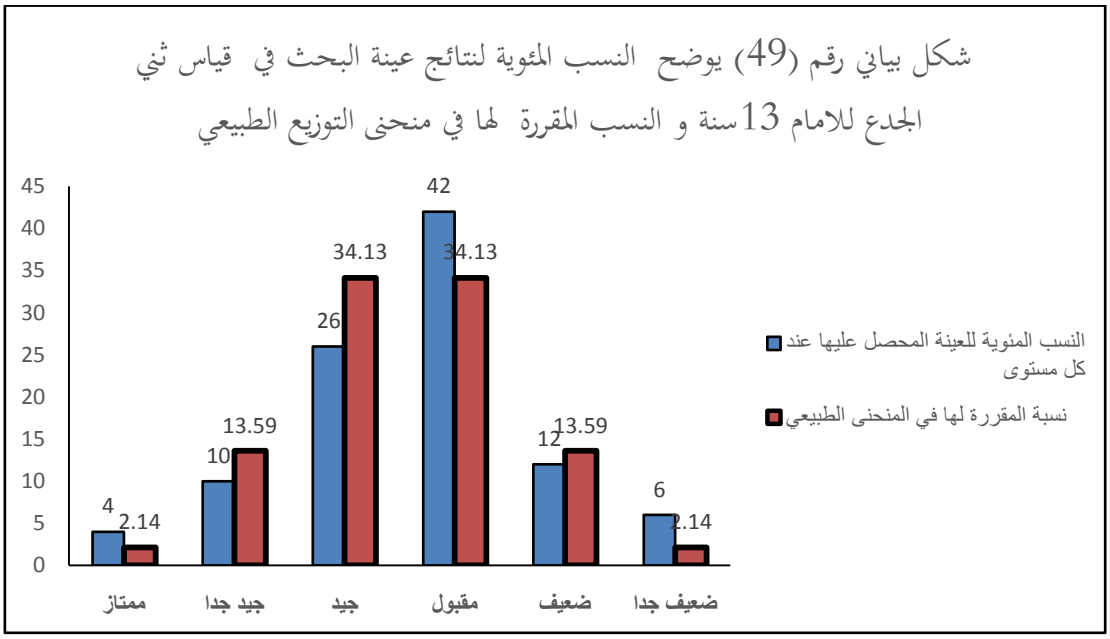
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	15,36	15,61	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	14,11	15,11	5	10	13,59
جيد	66-50	10,86	13,86	13	26	34,13
مقبول	49-33	5,61	10,61	21	42	34,13
ضعيف	32-16	4,11	5,36	6	12	13,59
ضعيف جدا	15-0	3,36	3,86	3	6	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (50) يبين نتائج اختبار القياس لتني الجدع للأمام للمرحلة العمرية 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (50) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 9.22

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 42 % اي ما يعادل 21 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 10,61_5,61 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلاميد و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 84-100 و الدرجة الخام 15,61_15,36 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي فياختبار القياس لتني الجدع للأمامتبين ما يلي :



الاستنتاج :

-وجود عدد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز اغلبية نتائج ثني الجدع للأمام هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيدلاحظ الشكل

ج- التلاميذ14 سنة :

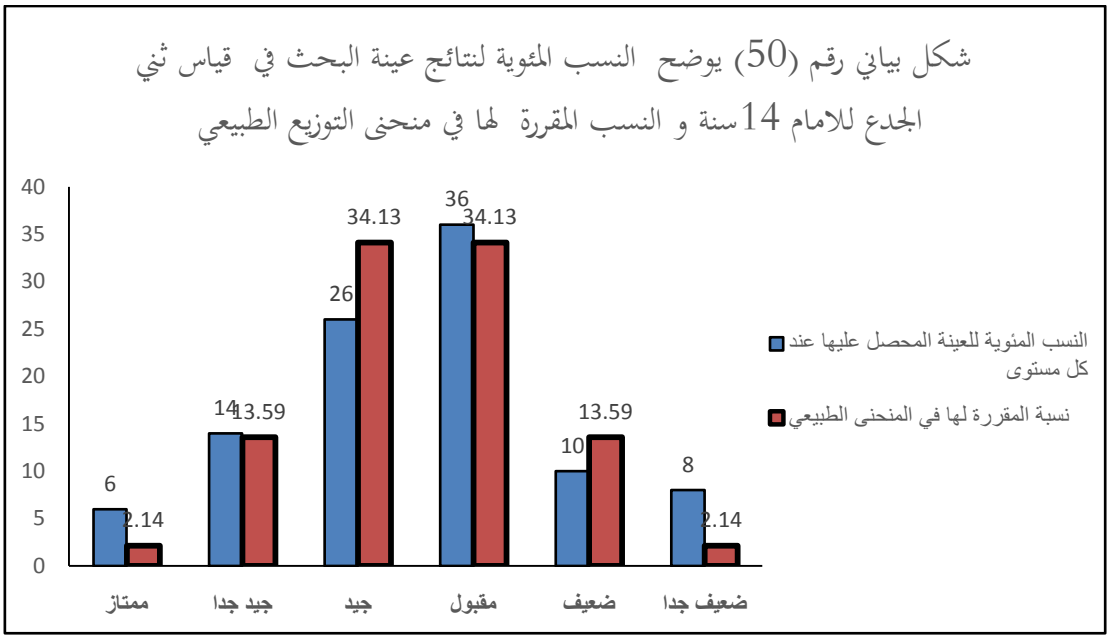
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	15,49	15,99	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	13,74	15,24	7	14	13,59
جيد	66-50	10,49	13,49	13	26	34,13
مقبول	49-33	5,99	10,24	18	36	34,13
ضعيف	32-16	4,74	5,74	5	10	13,59
ضعيف جدا	15-0	3,74	4,49	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (51) يبين نتائج اختبار القياس لتني الجدع للأمام للمرحلة العمرية 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (51) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 9,74

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 36 % اي ما يعادل 18 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 10,24_5,99 ، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 06 % اي ما يعادل 03تلميذات و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 84-100 و الدرجة الخام 15,99_15,49.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي فياختبار القياس لتني الجدع للأمام تبين ما يلي :



الاستنتاج :

-وجود عدد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز اغلبية نتائج ثني الجدع للأمام هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيدلاحظ الشكل

د- التلاميذ15 سنة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	16,90	17,16	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	14,82	16,64	8	16	13,59
جيد	66-50	11,96	14,56	11	22	34,13
مقبول	49-33	7,80	11,70	16	32	34,13
ضعيف	32-16	5,46	7,54	9	18	13,59
ضعيف جدا	15-0	4,42	5,20	4	8	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

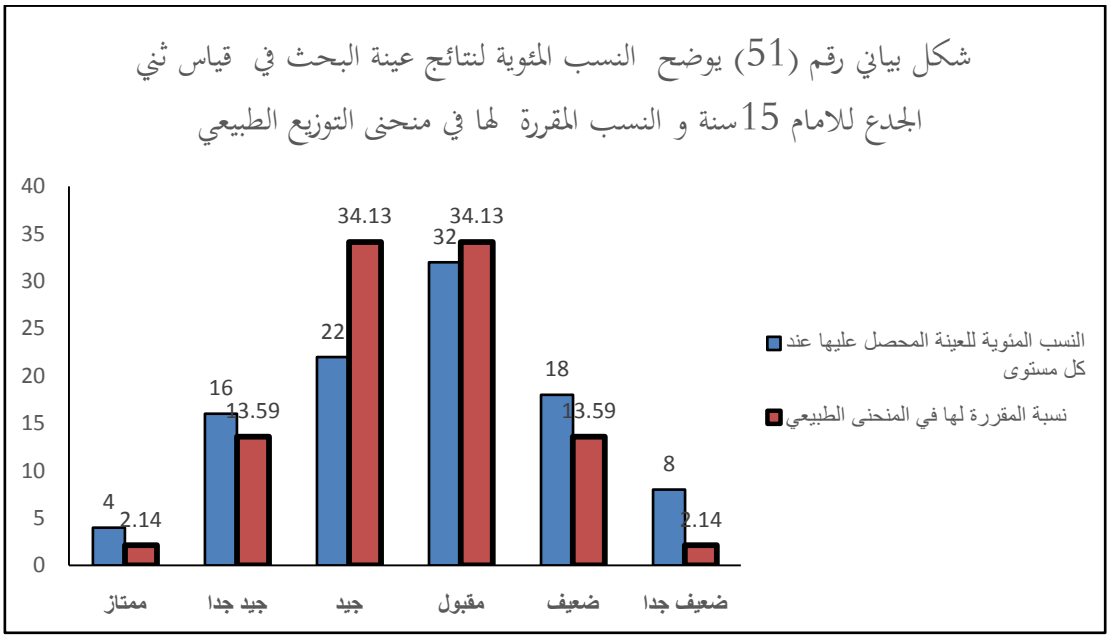
جدول رقم (52) يبين نتائج اختبار القياس لتني الجدع للأمام للمرحلة العمرية 15 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (52) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 10,66

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 32 % اي ما يعادل 16 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 11,70_7,80، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ممتاز بقيمة 4 % اي ما يعادل 02تلميذتان و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 84-100 و الدرجة الخام17,16 _16,90 .

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في اختبار القياس لتني الجدع للأمام تبين ما يلي :

شكل بياني رقم (51) يوضح النسب المئوية لنتائج عينة البحث في قياس ثني الجدع للامام 15سنة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي



الاستنتاج :

-وجود عدد من التلميذات ضمن المستوي ممتاز اغلبية نتائج ثني الجدع للأمام هي منحصرة ضمن المستوي مقبول والمستوي جيدلاحظ الشكل

2-3-الاستنتاج العام :

بعد تحليل نتائج الاختبارات البدنية نستنتج انه يمكن تحديد معايير حول القوة ،السرعة ،الرشاقة ،المرونة و التوافق لانتقاء التلميذات المتفوقات لممارسة بعض فعاليات العاب القوى او بصفة عامة القوة العضلية لذى المتفوق اما عند القياسات الانتروبومترية فيمكن تحديد معايير حول القامة و الوزن ،طول الفخذ و الساق ،عرض الفخذ ،مؤشر نمط الجسم و محيط الخصر لانتقاء التلميذات المتفوقات لممارسة بعض فعاليات العاب القوى (السرعة القفز).

2-4-مناقشة الفرضيات:

2-4-1-الفرضية الأولى :

يمكن تحديد معيار القوة ،السرعة ،الرشاقة و التوافق لانتقاء التلميذات المتفوقين لممارسة بعض فعاليات العاب القوى.

-لقد تبين من خلال الجداول من رقم (33 الى52)و الاشكال من رقم (32 الى 51) في بعض مفردات البطارية المقترحة وجود نسبة من التلميذات ضمن المستوى ممتاز حيث نتائجهنمتميزة و تبعث بالتفوق عن اقرانهنفي كل مرحلة سنية (12-15)سنة و يدعم الطالبان هذه النتائج الى عامل الفروق الفردية المسجلة في هذه المرحلة العمرية كون هذه التالية تسجل فيها حب التلميذ الى ممارسة مختلف الالعاب ذات الطابع التنافسي الفردي الذي غالبا ما يجمع بين القوة و السرعة ،حيث تميزوا بالقدرات البدنية و خاصة منها القوة العضلية و السرعة لاستخدامها في العدو و الوثب .و عليه اتفق الطالبان من خلال النتائج المتواصل اليها مع كلود منوت القائل بانه "لما نتكلم عن توجيه نحو تخصص ما نقصد اختبارات الانتقاء، حيث نلاحظ اولا (او نركز)على المعايير البدنية تم نجد او نكشف عن السرعة.و عليه ينبغي التوزيع في التمرينات لأجل تطوير مختلف القدرات الحركية مثل التوافق ،السرعة ،الرشاقة والقوة والتي تكون السبب في و ضع الرياضي الجيد في فعاليات العاب القوى" (monot, 2002)

و عليه تحققت الفرضية الاولى التي نلخصها في الجدول رقم (53) ادناه :

الاختبارات / السن	السرعة: عدو 30 متر	القوة: الوثب العريض	التوافق : الوثب الثلاثي	الرشاقة : الجري المتعرج	المرونة: ثني الجدع
12 سنة	**5,10–5,16**	**1,97–1,93**	**3,79–3,85**	**19,80–20,02**	**16,62–17,52**
13سنة	**4,73–4,85**	**1,95–1,97**	**3,72–3,78**	**19,76–20,20**	**15,61–15,36**
14 سنة	**4,82–4,94**	**2,11–2,07**	**4,65–4,73**	**19,45–19,65**	**15,49–15,99**
15 سنة	**5,26–5,20**	**1,93–1,99**	**5,03–5,07**	**19,48–19,18**	**16,90–17,16**

جدول رقم (53) يوضح معيار لانتقاء التلميذات المتفوقات من الناحية البدنية لممارسة بعض فعاليات العاب

2-4-2-الفرضية الثانية :

يمكن تحديد معيار حول القامة و الوزن ،طول الفخذ و الساق ،مؤشر نمط الجسم و عرض الفخذ و محيط الخصر لانتقاء التلميذات المتفوقات لممارسة بعض فعاليات العاب القوى.

-لقد تبين من خلال الجداول من رقم (05 الى32) و الاشكال من رقم (04 الى 31) في بعض مفردات البطارية المقترحة وجود نسبة من التلميذات ضمن المستوى ممتاز حيث نتائج القياس جاءت متميزة و تبعث بالتفوق عن اقرانهم في كل مرحلة سنية (12-15)سنة و يدعم الطالبان هده النتائج علي ان الطاقات الشبابية تتمتع بقياسات جسمية متميزة جدا ينبغي حسن استغلالها في المجال الرياضي ، حيث ان الطول والوزن و نمط الجسم يعد كل هذا من اهم مؤشرات النمو البدني التي تقوم بدور فعال وايجابي في تحديد مؤشرات موضوعية،يمكن من خلالها التنبؤ باستعداد للتفوق في مختلف مجالات الانجاز الرياضي، وعليه فقياسات الاطوال(الساق و الفخذ) و عرض الفخذ يعد خطوة ضرورية لتحديد مايجب مراعاته عند انتقاء المتفوقين في مسابقات السرعة و القفز .كما اتفقت نتائج البحث مع رأي برتنجر breitinger الى ان "نمو الجسم و الانجاز الرياضي يسايران سيرا متوازيا لدى الشباب".و القياسات الجسمية حسب خبرة الطالبان في مجال العاب القوى تعد مطلبا هاما للأداء الحركي للرياضيين حيث يمكن الوصول الى المستويات العالية .

و عليه تحققت الفرضية الثانية التي نلخصها في الجدول رقم (54) ادناه

القياسات / السن	الوزن	الطول	طول الفخذ	طول الساق	عرض الفخذ	مؤشر نمط الجسم	محيط الخصر
12سنة	**47-46**	**1.74** **1.76**	**38.72** **39.00**	**37.07** **37.49**	**40.05** **39.59**	**20.47** **20.33**	**72.76** **72.42**
13سنة	**55**	**1.75** **1.77**	**46.51** **46.11**	**40.05** **39.88**	**43.91**	**22.28** **22.08**	**72.34** **72.67**
14سنة	**57**	**1.77** **1.80**	**47.86**	**42.62** **42.84**	**45.50**	**20.90** **20.77**	**73.73** **73.03**
15سنة	**61-60**	**1.83** **1.84**	**47.36** **47.64**	**31.25** **32.91**	**45.57** **45.26**	**25.77** **25.43**	**68.43**

جدول رقم (54) يوضح معايير لانتقاء التلميذات المتفوقات من الناحية المرفولوجية لممارسة بعض فعاليات العاب .

2-5-عرض و مناقشة التوزيع الاعتدالي باستخدام النزعة المركزية و التشتت و معامل الالتواء :

عينات البحث / الإحصاء الوصفي	عينة 12 سنة	عينة 13 سنة	عينة 14 سنة	عينة 15 سنة
المتوسط الحسابي	**601,45**	**598,59**	**600,25**	**597,67**
الانحراف المعياري	**62,72**	**57,06**	**64,31**	**64,43**
الوسيط	**591,03**	**584,49**	**591,94**	**587,53**
معامل الالتواء	**0,50**	**0,74**	**0,39**	**0,47**

جدول رقم (55)يبين نتائج متغير الحصيلة لعينة البحث (12-15)سنة

أ-نتائج عينة 12 سنة في متغير الحصيلة

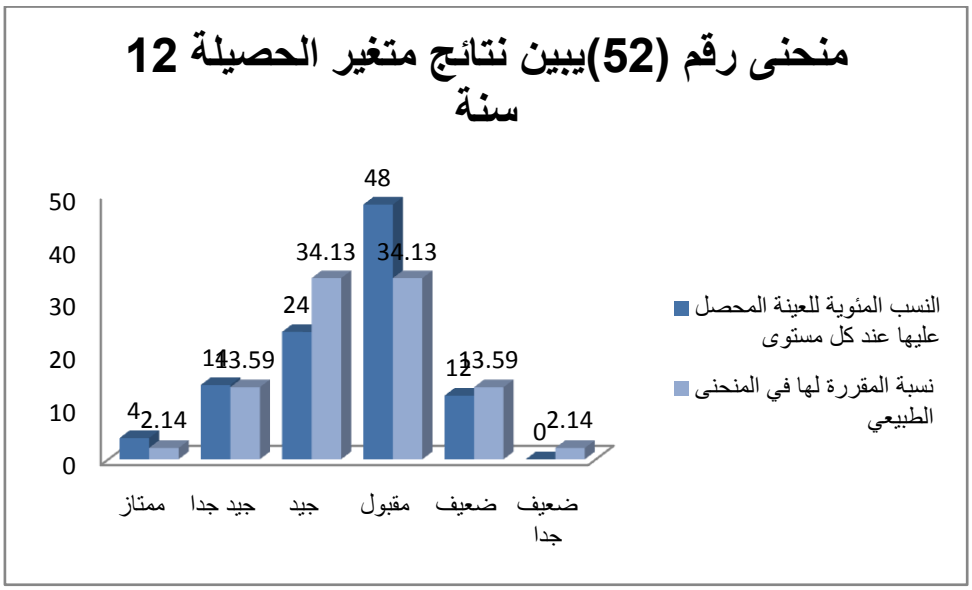
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	780,80	722,88	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	719,26	661,34	7	14	13,59
جيد	66-50	657,72	599,80	12	24	34,13
مقبول	49-33	596,18	538,26	24	48	34,13
ضعيف	32-16	534,64	476,72	6	12	13,59
ضعيف جدا	15-0	473,10	418,80	0	0	2,14
المجموع				**51**	**100**	**99,72**

جدول رقم (56) يبين نتائج **متغير الحصيلة** 12 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (56) بلغ المتوسط الحسابي قيمة**601,45**

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 48 % اي ما يعادل 24 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49-33 و الدرجة الخام 538,26-657,72، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 0 % اي ما يعادل 0تلميذ و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 15-0 و الدرجة الخام 418,80-473,10.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في تبين مايلي



منحنى رقم (52) يبين نتائج متغير الحصيلة 13 سنة

ب–نتائج عينة 13 سنة في متغير الحصيلة :

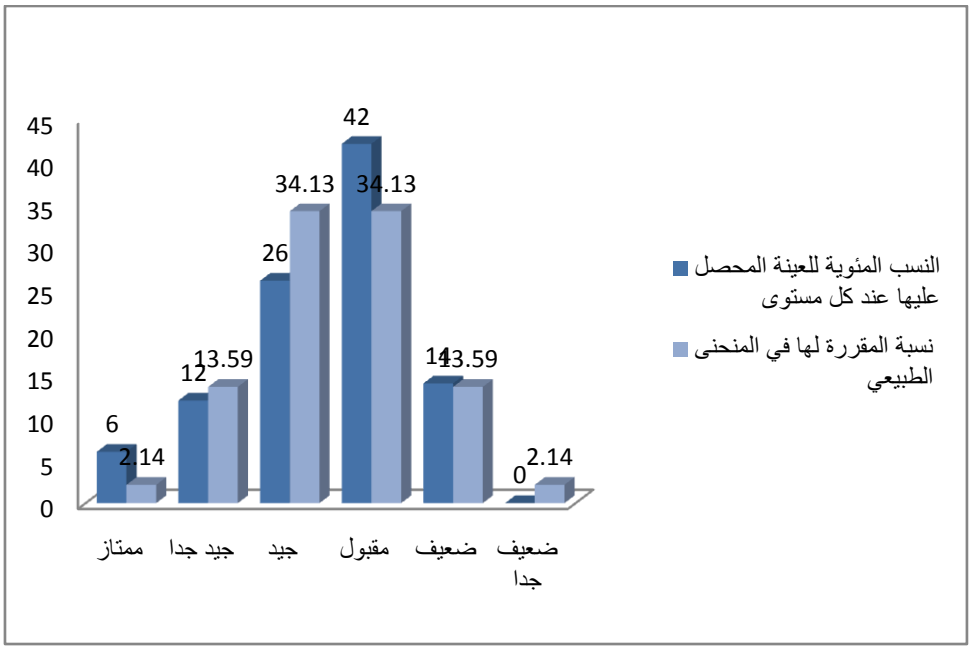
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	769,58	714,86	3	6	2,14
جيد جدا	83-67	711,44	656,72	6	12	13,59
جيد	66-50	653,30	598,59	13	26	34,13
مقبول	49-33	595,17	540,45	21	42	34,13
ضعيف	32-16	537,03	482,31	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	478,89	427,59	0	0	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (57) يبين نتائج متغير الحصيلة 13 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (57) بلغ المتوسط الحسابي قيمة**598,59**

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 42 % اي ما يعادل 21 تلميذ و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49–33 و الدرجة الخام 595,17– 540,45، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 0 % اي ما يعادل 0تلميذ و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 15–0 و الدرجة الخام 478,89–427,59.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في تبين ما يلي



منحنى رقم (53) يبين نتائج متغير الحصيلة 13 سنة

ج–نتائج عينة 14 سنة في متغير الحصيلة

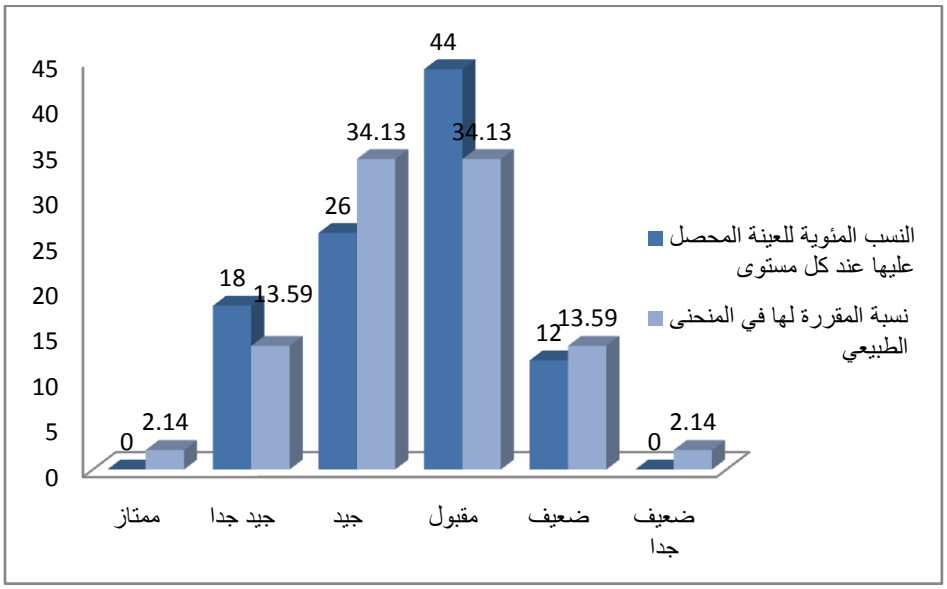
المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	793,25	731,49	0	0	2,14
جيد جدا	83-67	727,63	665,87	9	18	13,59
جيد	66-50	662,01	600,25	13	26	34,13
مقبول	49-33	596,39	534,63	22	44	34,13
ضعيف	32-16	530,77	469,01	6	12	13,59
ضعيف جدا	15-0	465,15	407,25	0	0	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (58) يبين نتائج **متغير الحصيلة** 14 سنة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (58) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 600,25

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 44 % اي ما يعادل 22 تلميذة و هذا عند الدرجة المعيارية ما بين 49–33 و الدرجة الخام 595,17– 540,45، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 0 % اي ما يعادل 0 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 15–0 و الدرجة الخام 407,25– 465,15.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في تبين ما يلي



منحنى رقم (54) يبين نتائج متغير الحصيلة 14 سنة

د–نتائج عينة 15 سنة في متغير الحصيلة :

المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام		عدد التلاميذ عند كل مستوى	النسبة المئوية	نسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي
ممتاز	100-84	791,17	729,25	2	4	2,14
جيد جدا	83-67	725,38	663,46	5	10	13,59
جيد	66-50	659,59	597,67	13	26	34,13
مقبول	49-33	593,80	531,88	23	46	34,13
ضعيف	32-16	528,01	466,09	7	14	13,59
ضعيف جدا	15-0	462,22	404,17	0	0	2,14
المجموع				**50**	**100**	**99,72**

جدول رقم (59) يبين نتائج متغير الحصيلة 15 سنة

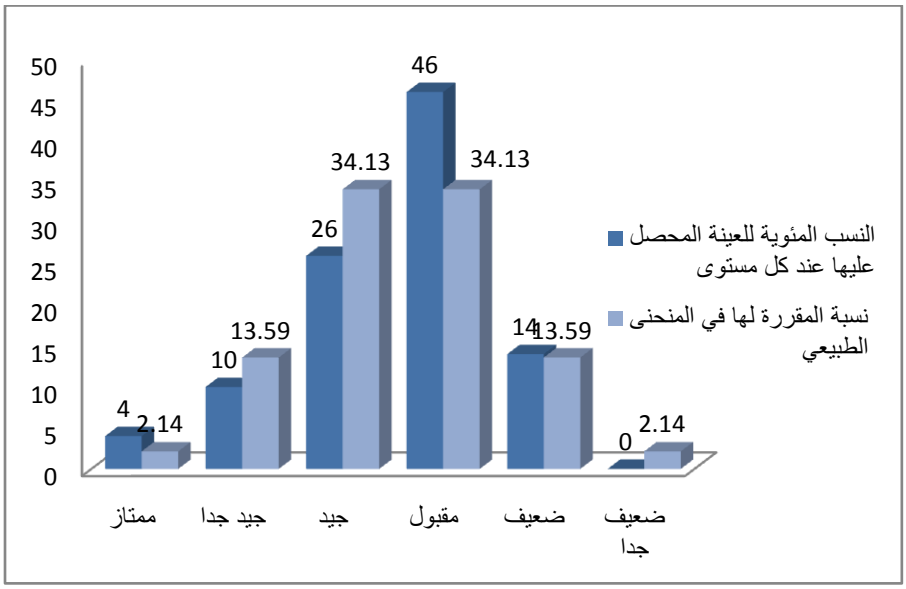
من خلال النتائج الموضحة في الجدول (59) بلغ المتوسط الحسابي قيمة 597,67

و على الاثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام تبين ان اعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول بقيمة 46 %

اي ما يعادل 23 تلميذ و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 49–33 و الدرجة الخام 593,80–

531,88، بينما ادنى نسبة مئوية سجلت عند المستوى المعياري ضعيف جدا بقيمة 0 % اي ما يعادل 0 تلميذة و هدا عند الدرجة المعيارية ما بين 15-0 و الدرجة الخام 404,17- 462,22.

من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الطبيعي في تبين ما يلي



منحنى رقم 55 يبين نتائج متغير الحصيلة 15 سنة

2-6-توصيات مقترحة :

نظرا لما استخلص الطالبان من خلال تحليلنا للنتائج ،وجب علينا أن نقدم هذه التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بالجانب "بدني، فكري ،نفسي" في العملية التدريسية والمهام والأدوار لكل تلميذ.

-دراسة علاقة التلاميذ فيما بيتهم لمعرفة نقاط قوة وضعف هذه العلاقة لما في ذلك من تأثير على الحوافز المادية والمعنوية في مجال الانتقاء الرياضي للمتفوقين في العاب القوى.

- توفير الوسائل والإمكانيات الضرورية والجو الملائم للعمل في أحسن الظروف وبالتالي تحقيق الأهداف المسطرة.

-الاهتمام بتطوير المعايير البدنية والمرفولوجية بصورة منتظمة خاصتا للإناث وفق أسس علمية و دراسات مركزة لوضع مستويات معيارية للياقة البدنية لكل مرحلة عمرية

- ضرورة الاعتماد مدرسي التربية البدنية والرياضية علي بطارية اختبارات موحدة لتقويم التلاميذ و استخدام الطريقة الموضوعية لتقويمهم

-وضع مخطط و برامج من قبل مختصين في المجال المدروس تصب نحو تأهيل المدربين و الأساتذة فنيا و علميا و خاصة وضع نظام محدد و مقنن لانتقاء الاناث في مجال الانتقاء الرياضي للمتفوقين في العاب القوى.

-ضرورة وضع معايير للمراحل السنية المختلفة للكشف عن المتميزين في مختلف فعاليات العاب القوى .

- تقديم بطارية اختبار مناسبة خاصة بالإناث في مجال اللياقة البدنية بحيث تتوفر علي ركائز الصدق والثبات والموضوعية.

2-7-الخلاصة العامة:

ان الاهتمام بالمتفوقات باعتبارهن القاعدة الاساسية لأياختصاص رياضي لنتقدم الى دراسة هذا الى البحث عن الحلول و الوسائل في الكشف المبكر عن هؤلاء ممن يملكون التميز او الفروق عن الاقران ، لذا فمسالة الانتقاء الرياضي تعد من المسائل ذات الاهمية الكبرى و مطلب ضروري و في هذا السياق يعتبر انتقاء المتفوقات من الوسط المدرسي لممارسة مختلف فعاليات العاب القوى و على الخصوص السرعة و القفز ،حيث تتطلب عددا من الاجراءات و الاساليب حتى يمكن ان نصل في النهاية الى معايير و الاسس الاختيار العلمي الصحيح و المقنن ،ولكن في الجزائر تعد حاليا مشكل الدراسة التي نحن بصدى اتمامها . ومن خلال الخبرة لذى الطالبان و اللقاءات مع مدربي العاب القوى و أساتذة المعهد لخلص ان هناك

نقص او قلة في استخدام الاسس العلمية الموضوعة للانتقاء او البطارية المناسبة و ايضا الى البحوث العلمية في العاب القوى و خصوصا فعاليات العاب القوى (السرعة و القفز) ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في ان عملية الانتقاء الرياضي بصفة عامة و في فعاليات العاب القوي في تخصصنا تتم على اساس التقويم الاعتباري الذي لا يعتمد على معايير او معايير بالمعنى الاحصائي.

و على هذا الاساس تطرق الطالبان الى هذا الموضوع بالدراسة في محاولة تحديد معاييربالاستعانة ببطارية اختبار مقترحة لانتقاء التلاميذ المتفوقين 12-15 سنة لممارسة بعض فعاليات العاب القوى (السرعة ، القفز)، و قد تجلت اهداف الدراسة الى البحث عن طريقة للتقويم او تحديد معايير التي يتم على اساسها الانتقاء في المستقبل في بعض فعاليات العاب القوى و قصد التوصل الى تحقيق الاهداف تم تقسيم البحث الى بابين،حيث الباب الاول خصص للدراسة النظرية و لقد تم التطرق فيه الى جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تمتقسيمها الى اربع فصول الفصل الاول فقد تكلم فيه الطالبان الى المعايير المرفولوجية من تعاريف و الوسائل المرفولوجية التي تنقسم بدورها الى وسيلتين هما البيومتري و الأنتروبومتري.و من خلال هدا البحث اختارا الطالبان طريقه القياس الانتروبومتري الذي بدوره يتطرق الى جميع القياسات الخاصة بجسم الانسان وشروط نجاح القياس الأنتروبومتري و في الاخير تطرق الطالبان الى النمط المرفولوجي للجسم ،اما في الفصل الثاني تناولنا المعايير البدنية و عناصر اللياقة البدنية ندكر منها التحمل و انواعه و القوة و ماهي العوامل المؤثرة على قوة العضلات و انواع القوة و السرعة و انواعها و طرق قياسها ،الرشاقة و العوامل المؤثرة عليها، و في الاخير اهداف اللياقة البدنية، .اما الفصل الثالث الانتقاء في المجال الرياضي فتطرق الطالبان فيه الى اهمية الانتقاء الرياضي و مختلف المحددات الاساسية للانتقاء في العاب القوى زيادة عن ذلك مختلف اهداف الانتقاء و من ذلك مزايا انتقاء المتفوقين بالأسلوب العلمي و في الاخير تناول الطالبان علاقة الانتقاء بالأسس العلمية. اما الفصل الرابع تناولنا العاب القوى (السرعة ، القفز) و خصائص العمرية (12-15 سنة) تطرق الباحثان السماهية وأهمية مسابقات ألعاب القوى اضافة الى دلك الإعداد البدني في سباقات ألعاب القوي(سرعة القفز) اما عن خصائص ومميزات المرحلة العمرية (12-15)سنة تطرقنا الى المميزات الحركية و من تم المميزات البدنية و الجسمية و النفسية اضافة الى ذلك المرحلة العمرية (12-15) سنة والممارسة الرياضية.

اما الباب الثاني احتوى على فصلين حيث الفصل الاول منهجية البحث وتحديد للأدوات و مءاييرها و نوع المفحوصين الدي تلائمهم و متطلبات تطبيقها ،كما قام الطالبانبإجراء التعديلات اللازمة تبعا للملاحظات و الاقتراحات التي اوردها المحكمين وبعد دلك تم التأكد من مدي صدقها و ثباتها و موضعيتهابينما الفصل الثاني خصصه الطالبان لعرض منهجية البحث و الاجراءات الميدانية و سنبرز من خلاله منهج البحث المسحي الذي سوف يستخدم ،مجتمع عينة البحث تمثل في 200 تلميذة من التعليم المتوسط ،مجالات البحث ، الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث ،و ادوات البحث و الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة و اخيرا الدراسات الاحصائية من خلال توظيف مجموعة من مقاييس النزعة المركزية و التشتت و الارتباطكما سيشمل الفصل عرض و تحليل و مناقشة نتائج عينة التلميذات المتفوقات (12-15)سنة بعد تطبيق بطارية الاختبارات المقترحةبعد العمل على تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية و تحويل كل مستوي معياري الى نسب مئوية تمت مقارنتهابنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي و ،في هدا السياق اختار الطالبان ستة مستويات معيارية كما هي محددة في قانون التوزيع الطبيعي (توزيع كاوس) وهي كالتالي :ممتاز ،جيد جدا ،جيد ،مقبول ،ضعيف ،ضعيف جدا وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها تم تحديد مءايير من نتائج الاختبارات للمستوى المعياري ممتاز .وعليه فان معظم نتائج تلميذات عينة البحث المتحصل عليها من خلال تطبيق بطارية الاختبار هي منحصرة بين المستوى المعياري مقبول و جيد و هدا عند النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي و المقدرة بـ 34.13 % .

ان العمل بالمستويات المعيارية كشف عن عدد من التلميذات المتفوقات (20 تلميذة) بنسبة 10% من مجموع العينة ضمن المستوى ممتاز حيث تميزوا عن اقرانهم في جميع مفردات بطارية الاختبار التي تجلى الاختلاف في تمتع المختبر بالقدرات البدنية و خاصة القدرة العضلية لاستخدامها في السرعة و الوثب الى جانب القياسات المرفولوجية .و كدلك اكدت النتائج المقارنة سابقا للتلميذات المتفوقات هي التي تعتبر صفة او معيار من المعايير مقنن لانتقاء التلميذات المتفوقات مستقبلا لممارسة فعاليات العاب القوى

المصادر والمراجع

1-ابراهيم مروان عبد المجيد. (2001). *الاسس العلمية و الطرق الاحصائية.ابراهيم.* دار الفكر العربي.

2-ابوراس ,ا .ت .(1991) .*تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان والمضمار المقررة لتلاميد الحلقة الاولي من التعليم الاساسي من 12-9 سنة بمحافظة كفر الشيخ* .كفر الشيخ.

3-الرحمان ,ن .ا. (1980) .*وضع معايير موضوعية لمسابقات الميدان والمضمار للسنوات الدراسية الاربعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندريةجامعة* حلوان.

4-اوضوف ,ا .ك .(1986) .*مستويات معيارية لبطارية انتقاء الناشئين في ألعاب القوي* .موسكو :دار رادوفي.

5-باهر ,إ .م .(2000) .*طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجلات التربوية و النفسية و الرياضية* . القاهرة، :مركز الكتاب للنشر.

6-بن سونة واحيد بوخليفة ابو بكر صاديق. (2014). *المواصفات البدنية و الموفرلوجية لانتقاء التلاميذ المتفوقين في بعض فعاليات ألعاب القوي.* مستغانم.

7-بن سي قدور ,ح .(2007) .*تحديد مستويات معيارية لانتقاء التلاميذ الناشئين(13-12)سنة في مسابقات الرباعي بألعاب القوي* .مستغانم.

8- جواد ,ن .ك .(1990) .*تحديد مستويات معيارية البدنية لفرق الناشئين دون 17 سنة لاندية الدرجة الاولي بطرة القدم لمحافظة بغداد* .بغداد :كلية التربية البدنية بغداد.

9-رشوان ,ح .ع .(2003) .*في مناهج العلوم* .مصر :مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية.

10-زرواتي ,ر .(2007) .*مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية* .الجزائر :دار الهدى للطباعة

11-سويدان ,ا .ع .(1992) .*تحديد مستويات معيارية لبطارية اختبار مقترحة بهدف تقويم الجوانب المهارية والمعرفية في كرة السلة لدي المتقدمات* .حلوان.

12-عبدالقادر ناصر. (2006). *تأثير وجبات مركز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم.*

13-عثمان ,ب .ب .(2000) .*تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات مقترحة لتقويم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد والكرة الطائرة للتلاميذ الثانويين.*

14-علي ,ب .ق .(2003/2004) .*تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية عند لاعبي كرة القدم الناشيين (16-14)سنة* .الجزائر.

15-فرج ,ت .ط: .(1982) .*تحديد مستوي معياؤي لبعض عناصر اللياقة البدنية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية "بنات* ." بالاسكندرية :كلية التربية الرياضية للبنين.

16-قاسم حسن حسين. (1998). *علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة.* الأردن: دار الفكر للنشر.

17-كلودي و آخرون. (1986). *مستويات معيارية لبطارية انتقاء الناشئين في ألعاب القوي.* مستغانم.

18-محمد حسن علاوي- أسامة كامل راتب. (1999). *البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس.* القاهرة: دار الفكر العربي.

19-محمد صبحى حسانين. (1995). *انماط اجسام ابطال الرياضة من الجنسين.* القاهرة: دار الفكر العربي.

20-محمد نصر الدين رضوان. (2003). *الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية* القاهرة دار الفكر العربي.

21-موريس آنجرس. (2004). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية.* الجزائر، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون: دار القصبة للنشر.

22-ناصر ثابت. (1984). *أضواء على الدراسة الميدانية* (المجلد ط1). الكويت: مكتبة الفلاح.

23- أبو النيل محمود السيد. (1985). *علم النفس الإجتماعي دراسات عربية وعالمية ، الجزء الثاني.* بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

24-إبراهيم يحي عبد الحميد (بلا تاريخ). التحديات الإدارية وإعداد قيادات المستقبل

25-الحسنين محمد صبحي. (1998). *انماط الجسم أبطال الرياضة من الجنسين.* القاهرة: دار الفكر العربي.

26-السلام ,ح .ع .(1993) .*النمو المهني لعضو هيئة التدريس الجامعي بكليات التربية المصرية* .مصر .

27-العديلي ناصر ,م .(1982) .*السلوك الإنساني في الإدارة* .السعودية :معهد الإدارة العامة.

28-بدوي حليم المنيري وعصام. (بلا تاريخ). الإدارة في الميدان الرياضي.

29-حامد عبد السلام زهران .(s.d.) .*علم النفس الإجتماعي*.

30-حسن عبد الفتاح. (القاهرة). *مبادئ الإدارة العامة*. 1972: دار النهضة العربية.

31- سهيلة عباس. (بلا تاريخ). *لقيادة الإبتكارية والآداء المتميز حقيبة تدريبية لتنمية الابداع الإداري*.

32-سيد صبحي. (بلا تاريخ). *صرفات سلوكية*.

33-شريفي مقدودة وآخرون. (بلا تاريخ). *أساليب القيادة في الوسط الجامعي*.

34-صبحي السيد. (1988). *تصرفات سلوكية*. المدينة المنورة: مكتبة إبراهيم جلي ، ط 2.

35- طارق عبد الحميد البدري. (2001). *الأساليب القيادية والإدارية في المؤسسات التعليمية*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

36-عادل أحمد الاستول. (1987). *علم النفس الاجتماعي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية .

37-عبدالعزيز ,م) ١٤٢٨هـ .*مبادئ ومهارات القيادة والإدارة* .مكة :دار الفكر .

38-علاوي محمد حسن1998سنة .*سيكولوجية القيادة الرياضية*.

39-عمارة ,س .(1999) .*معوقات التنمية المهنية لأعضاء هيئة التدريس بكليات جامعة الإسكندرية من وجهة نضرهم* .القاهرة.

40-فتحي محمد ,*مرجع سابق* ص 766 .(s.d.)159مصطلح إداري

41-فضيل دليلو وآخرون .(2001) .إشكالية المشاركة الديمقراطية في الجامعة الجزائرية .قسنطينة

42-كامل سهير أحمد. (2001). علم النفس الإجتماعي بين النظرية والتطبيق. مصر: مركز الاسكندرية

43-محمد نصر الدين رضوان. (1997). *مرجع في القياسات الجسمية*. مصر: دار الفكر العربي.

44-مدني ,غ .(2002) .*تطوير التعليم العالي على انهروافد التنمية البشرية في المملكة العربية السعودية* .

45-مصطفى حسين باهي و أحمد كمال نصاري. (2006). *مهارات القيادة في المجال الرياضي في ضوء الاتجاهات الحديثة* . مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

46-معوض حسن و شلتوت حسن .التنظيم في التربية البدنية والرياضية .القاهرة :دار الفكر العربي.

47-مفتي إبراهيم حماد .*تطبيقات الإدراة الرياضية*.

48-موسى محمد منير .(1995) .*الإدارة المدرسية الحديثة* .القاهرة :عالم الكتب.

49-نصاري م .ح ,.مهارات القيادة في المجال الرياضي *مرجع سابق* ص . 06 – 05

50-عصام بدوي حليم المنيري. (بلا تاريخ). *الإدارة في الميدان الرياضي*.

51-يعقوب حسين نشوان. (1985). *الإدارة والإشراف التربوي*. الأردن: دار الفرقان للنشر والتوزيع .

52-المفتشية العامة للبداغوجيا. (،2012). *دليل المفتش التربية والتكوين*. الجزائر: وزارة التعليم.

53-ابراهيم، .(1970) .*فزيولوجيا الجسم* .القاهرة :ذار الفكر العربي.

54-ابو العلا احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين. (1983). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

55-ابو العينين ,ع .خ .(1991) .*الاشراف على الرسائل العلمية ودوره في فاعلية البحث العلمي* .مصر :مجلة كلية التربية جامعة بنها.

56-احمد حسن اللوح ,ي .ع .(2011) .الحث العلمي ,مفاهيمه ,اخلاقياته ,خصائصه .*المعوقات التي تواجه اعصاء هيئة التدريس عند البحث العلمي* .(p. 355 .)الجامعة الاسلامية.

57-احمد صالح القرعة. (2007). *نضريات في التدريب الرياضي*. الرياض: جامعة الاسيوط.

58-آفضيل دليو ,و .(1995) .الجامعة تنظيمها و هيكلتها) د .البحث *مجلة الباحث الإجتماعية*،.

59-الأفندي محمد، حامد. (1976). *الإشراف التربوي*. القاهرة: عالم الكتب.

60-البيبك ,ع .ف .(1996) .*القياس في المجال الرياضي* .مصر :دار الكتاب الحديث.

61-الحبلوسي ,س .ن .(2003) .*د ا رسات في فلسفة التربية والمناهج مكوناتها ، نماذج بنائها وتقويتها* .عين مليلة الجزائر :دار الهدى للطباعة والنشر.

62-الدين. (2003). *البدن الرياضي في السرعة*. القاهرة.

63-الرواب ,ع 2007) .العدد ,11ماي .(شروط الأداء التعليمي والتكوين الجامعي .*مجلة العلوم الانسانية* ,

64-الزيدي ,ص .ع .(2006) .افاق البحث العلمي والتطور التكنولوجي في الوطن العربي .*دور الجامعة والاستاذ الجامعي في تذليل المعوقات التي تواجه البحث العلمي* .(p. 14)المؤسسه العربيه للعلوم والتكنولوجيا ووزارة التعليم العالي بالجمهورية العربية السورية.

65-الشاطئ. (1992). تأليف *مرفولوجية الجسم* (صفحة 198). سوريا: دار الفكر العربي.

66-الطيب العلوي محمد .(1982) .*التربية والإدارة بالمدارس الجزائرية* .دار البعث، قسنطينة.

67-العربي مراد. (1995). تقنيات التفتيش،. *مجلة عالم تنشيط الشباب*.

68-العنكبي .(1988) .*دراسة النمط الجسمي* .بغداد :دار الفكر العربي.

69-الفتاح ,م .ح .(1982) .*فسيولوجيا التدريب الرياضي* .دار الفكر العربي.

70-بريقع ,م .ج .(1995) .*دليل القياسغت الجسميةواختبار الاداء الحركي* .(p. 55)الاسكندرية مصر : منشاة المعارف.

71-بوعناقة علي. (1993). *التقويم التربوي في المدرسة الجزائرية، جمعية الإصلاح الاجتماعي والتربوي*. باتنة.

72-حداد .(2004) .*التنمية المهنية لأعضاء هيئة التدريس الجامعي* .مصر :عالم الكتاب القاهرة.

73-حسانين ,م .ص .(1995) .*انماط الجسم تابطال الرياضة من الجنسين* .القاهرة :دار الفكر العربي.

74-حلمي الحسين. (1980). تأليف *اللياقة البدنية* (صفحة 55). القاهرة: دار المتنبي.

75-حمدان، محمد زياد .(1983) .*تقييم وتوجيه التدريس* .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.

76-دياب ,س .ر .(2006) .المعلم في الألفية الثالثة -رؤية آنية ومستقبلية ."*المدرس الجامعي في ضوء تحديات القرن الحادي والعشرين* .(p. 8)فلسطين :جامعة الإسراء الخاصة.

77-راشد ,ع .(1993) .*شخصية المعلم وأداؤه في ضوء التوجيهات الإسلامية* .القاهرة مصر :دار الفكر

78-ردمان محمد سعيد ,غ .ت .(2008) .التنمية المهنية لاعضاء هيئة التدريس مدخل للجودة الشاملة في التعليم الجامعي .*المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي*.179 .p ,

79-ريسان خريبط. (1995). *تطبيق في العلم الفسيولوجي*. العراق: تطبيق في العلم الفسيولوجي.

80-زمكين. (1946). هولندا: هولندا تيفي.

81-زيتوني ,ع .م .(1995) .*أساليب التدريس الجامعي* .عمان الاردن :دار الشروق للنشر والتوزيع.

82-سليمان علي الحسن. (1983). *المدخل في العلم التدريب الرياضي*. بغداد: جامعة الوصل.

83-صيداوي ,1988) .جانفي .(15الدراسات العليا في الجامعات بين الواقع والطموح .*مجلة اتحاد الجامعات العربية*.240 .p ,

84-عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. (بلا تاريخ). *فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز*. القاهرة: مركز الكتاب

85-عبود ,ع .ا .(1992) .*التربية ومشكلات المجتمع* .مصر :دار الفكر العربي.

86-علاوي ,م .ا .(1994) .*الاختبارات المهرية والنفسية في المجال الرياضي* .قاهرة :دار الفكر العرابي.

87-علي ,س .ا .(1999) .*شؤون جامعية* .القاهرة :عالم الكتاب.

88-علي ,ع .ا .(2010) .*واقع استخدام شبكة المعلومات العالمية في التعليم والبحث العلمي لدى أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية بالجامعات اليمنية* .جامعة ام القرى السعودية :رسالة ماجستير كلية التربية.

89-فتاح ,ا .ا .(1997) .*تدريب الرياضي والاسس الفيسيولوجية* .القاهرة :ذار الفكر العربي.

90-فيلة ,ف .ع .(1997) .*أستاذ الجامعة الدور والممارسة بين الواقع والمأمول* .القاهرة مصر :دار الزهراء

91-قدوري رابح .(1994) .مقياس تقويم المعلم .*المجلة الجزائرية للتربية* ,وزارة التربية الوطنية، الجزائر، العدد .01

92-قورة ,ح .س .(1988) .نظم الد ا رسة والامتحانات الجامعية في الوطن العربي .13 .154 .p ,.

93-كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين. (1985). *اللياقة البدنية ومكوناتها*. القاهرة: دار الفكر العربي.

94-كيمبول وايلز ترجمة فاطمة محبوب. (1960). *نحو مدارس أفضل*. القاهرة مصر: مكتبة الأنجلو مصرية.

95-مباركي بوحفص. (1993). *اتجاهات المدرسين والمفتشين نحو عملية الإشراف، جمعية الإصلاح والتربوي*. باتنة، الجزائر.

96-محمد الطيب العلوي. (1982). *التربية والإدارة بالمدارس الجزائرية*. قسنطينة: ط 01 دار البعث.

97-محمدالساسي .الشايب. (1999). *تقويم أهداف منهاج الرياضيات في الطورالثاني من التعليم الأساسي وفق تصنيف بلوم*. جامعة. الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة.

98-مراد العربي،. (1995). تقنيات التفتيش. صفحة العدد 01.

99-أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عمر الروبي. (1986). *انتقاء الموهوبين في املجال الرياضي* القاهرة : عالم الكتب .

100-أحمد ,ب .(1999) .*أسس و نظريات التدريب الرياضي* .القاهرة :دار الفكر العربي .

101-الجبالي ,ع .(1989) .*ألعاب القوى النظرية* .القاهرة :مطبعة التيسير .

102-الحاوي ,ي .ا .(2002) .*المدرب الرياضي بين الاسلوب الرياضي و التقنية احديثة في مجال التدريب* . المركز العربي للنشر .

103-الخضري ,هـ .م .(2004) .*التقنيات الحديثة لانتقاء الموهو بين الناشئين في السباحة* .القاهرة :المكتبة المصرية

104-المقصود ,س .ع .(1999) .*نظريات التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، ط 1، مركز الكتاب للنشر* .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

105-المندلاوي ,ق .(1990) .*الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى* .بغداد.

106-المنكي ,ع .ا .(1997) .*تخطيط برنامج التربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم* مركز الكتاب

107-بسطويسي أحمد. (1999). *أسس و نظريات التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

108-حسن ,ز .م .(2006) .*التفوق الرياضي* .الاسكندرية :المكتبة المصرية .

109-حماد ,م .ا .(2001) .*التدريب الرياضي الحديث* .القاهرة :دار الفكر العربي.

110-زهران عبد السلام حامد. (1996). *علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة*. القاهرة: عالم الكتب.

111-زيد ,ع .ا .(2005) .*التخطيط و الأسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الألعاب الجماعية* . الاسكندرية :

112-عادل عبد البصير علي. (1999). *المجلة العلمية الثقافية البدنية*. القاهرة: ديوان المطبوعات الجامعية.

113-فيص رشيد عياش الديلمي. (1997). *المجلة العلمية الثقافية البدنية* . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية

114-كاشف ,ع .م .(1995) .*الانتقاء بالجمباز* .القاهرة :دار الفكر العربي .

115-محمد لطفي طه. (2002). *الأسس النفسية للانتقاء الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

116-وأخرون ,ز .د .(1977) .*فن العدو و التتابعات في العاب القوى ، الجزء الأول* .الاسكندرية :دار

117-الخولي. (2000). *منهاج التربية البدنية المعاصر*.

118-بسطويسي احمد. (1997). *سباقات المضمار ومسابقات الميدان*. القاهرة: دار الفكر العربي.

119-بسطويسي أحمد. (1999). *أسس و نظريات التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

120-بسطيوس احمد. (1996). *أسس ونظريات الحركة*. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.

121-زاكي درويش. (1964). *في العدو و المسابقات*. دار المعارف.

122-زهران عبد السلام حامد. (1996). *علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة*. القاهرة: عالم الكتب.

123-قاسم المندلاوي. (1991). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانيةللتربية البدنية*.

124-قاسم حسن حسين. (1996). *اسس التدريب الرياضي*.

125-قاسم حسن حسين. (1998). *الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية*. عمان: دار الفكر العربي.

126-محمد حسين علاوي. (1985). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.

127-محمد يوسف الشيخ. (1966). *الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة*. دار المعارف.

128-مفتي ابراهيم حماد. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة الى المراهقة)*. القاهرة: دار الفكر العربي.

129-السمرائي ,ن .ع .(1993) .*مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية* .العراق :دار الكتابة

130-السيد ,م .ا .(2000) .*المعين في الاحصاء* .الجزائر :مطبعة امزيان.

131-الهادي ,ن .م .(1999) .*القاس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي* .دار وائل للنشر.

132-باهي ,ص .ح .(1999) .*احصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية* . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

133-حلمي ,ع .ا .(1993) .*مدخل الي الاحصاء* .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.

134-راتب ,م .ح .(1987) .*البحث العلمي في المجال الرياضي* .القاهرة :دار الفكر العربي.

135-رضوان ,م .ح .(2000) .*القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي* .القاهرة دار الفكر العربي.

136-رضوان ,م .ن .(2003) .*الاحصاء الاستدلالي في علوم التربة البدنية والرياضية* .القاهرة :دار الفكر العربي.

137-سليمان ,ش .س .(2005) .*مناهج البحث بين النظرية والتطبيق* .الاسكندرية :الاسكندرية للكتاب.

138-عبد الرحمان محمد غيسوي. (2003). *الاختبارات و المقاييس النفسية*. الاسكندرية: منشاة المعارف.

139-علاوي ,م .ح .(2000) .*القياس في التربية البدنية والرياضية* .القاهرة :دار الفكر العربي.

140-فرحات ,ل .ا .(2003) .*القياس و الاختبار في التربيية البدنية و الرياضية*.

141-لوتكوفوسكي ,ا .ك .(1986) .*العاب القوى* .موسكو :دار رادوفي.

142-محمد صبحي حسانين. (1995). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

143-محمد نصرالدين رضوان. (2002). *الاحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار.

144-نبات ,ع .ي .(1995) .*منهج البحث العلمي* .الجزائر :دبوان المطبوعات الجامعية.

145-نصرالدين ,م .ح .(2001) .*اختبارات الاداء الحركي* .القاهرة :دار الفكرالعربي.

1-monot, c. (2002). *entrainement national (AEFA)*. france.

2-Frischer, J. a. (2002, may 01). *Locate highed pol*. Consulté le may 29, 2002, sur www.elevier.com.

3-Jean-Marclegall. (1992). *La gestion Des Ressources Humaines*. france: PUF.

4-GILBERT(N). (1984). *UNE APPROCHE NOUVELLE TRADUCTION ET ADAPTATION*. CANADA.

5-SANDERS.D. (1984). *NOUVELLE TRADUCTION ET ADAPETETION*. CANADA.

6-flandrois, m. h. (1994). *physiologie du sport bases physioloques des activites physiqueet sportives*. paris: edition masson.

7-UIRGIUIS, F. K. (1979). *TAECK AND FIELD TECHNIGUES FOR GIRLS AND WOMEN*. U S A: WMC.

8-boulgakofa, n. (1990). *sélection et prépration des jeunes nageurs* . paris: edition vigot .

9-CAJA, T. T. (1993). *MANUEL DE LEDUCATEUR SPORTIF* . PARIS: EDITION ED VIGOT.

10-platnov, v. n. (1984). *l'entrainementsportif theorie et methethelogie*. franve: edition revue eps.

11-wieneck, j. (s.d.).

12.-F ANDERVAEL. (1980). *Practical assessment of body composition*.

13-Bub, S. (2005). *helping teachers develop* . London: Sage publications Company

14-CATHY. (2008). *a guide to professional developement opportunities.* Australia.

15-GLADISCHEVA. (1977). *Body composition assessment.* Am J Clin Nutr,.

16-James, L. G. (1992). 376, 133. MALINA. (1988).

17-KROUCHEV. (1984). *Body mass index as a measure of.* london: Brit J Nutr,.

18-Mathews, M. (1973). *Measurement in physical education,.* london: W.B,Saunders.

19-Mimouni. (1996.). *Contribution de méthodes biométriques à.* lyon1,France,: Université Claud Bernard,.

20-Olivier. (1976). *Establishing a standard definition.*

21-SCHÜRCH, p. (1984). *Accurate assessment of body.*

22-SEMPE, M. (1979). france.

23-*l'athletiseme en eps* vigot paris .(1996) .Patrick

استمارة لترشيح الاختبارات

موجهة الي اساتذة التربية البدنية والرياضية

لنا عظيم الشرف ان نضع بين ايديكم هذا الاستبيان من اجل تحديد الاختبارات التي تقيس المؤشرات المرفولوجية والبدنية في فعالية السرعة. القفز و ذلك من اجل موضوع مذكرة تخرج بصدد دراسته تحت عنوان

"تحديد معايير بعض المؤشرات المرفولوجية و البدنية لانتقاء التلاميذ المتفوقين لممارسة بعض فعاليات العاب القوي (السرعة. القفز)"

ضع علامة(*) امام الاقتراح الذي توافقون عليه.

مجموعة اختبارات التي تقيس السرعة

1-اختبار عدو 50 متر

الغرض قياس السرعة

الأدوات صفارة.ساعة إيقاف.مضمار

طريقة الأداء يقف المختبر في المكان المحدد و عند سماع إشارة الانطلاق يبدأ بالعدو و بالسرعة القصوى حتى يصل إلي خط النهاية

التسجيل يسجل الوقت الدي استغرقه المختبر بقطع المسافة من خط البداية حتي نهاية اختبار 50 متر من وضعية الجري

2-اختبار عدو 60 متر

الغرض قياس السرعة

الأدوات صفارة.ساعة إيقاف.مضمار

طريقة الأداء يقف المختبر في المكان المحدد و عند سماع إشارة الانطلاق يبدأ بالعدو و بالسرعة القصوى حتى يصل إلي خط النهاية

التسجيل يسجل الوقت الذي استغرقه المختبر بقطع المسافة من خط البداية حتى نهاية اختبار **60** متر من وضعية الجري

3-اختبار عدو 80 متر

الغرض قياس السرعة

الأدوات صفارة.ساعة إيقاف.مضمار

طريقة الأداء يقف المختبر في المكان المحدد و عند سماع إشارة الانطلاق يبدأ بالعدو و بالسرعة القصوى حتى يصل إلي خط النهاية

التسجيل يسجل الوقت الذي استغرقه المختبر بقطع المسافة من خط البداية حتى نهاية اختبار **80** متر من وضعية الجري

اختبارات التي تقيس القوة المميزة بالسرعة

1 – اختبار الوثب العرض من الثبات

الغرض قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الوسائل شريط قياس.ميدان للقفز.طباشير

طريقة الأداء يقف المختبر أمام خط البداية فاتحا رجليه قليلا مع ثني الركبتين

التسجيل عند السقوط نقوم بقياس المسافة بين خط البداية و آخر جزء من الجسم علي الأرض تؤخذ أحسن محاولة من المحاولات

2 – اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسار جنت):

العرض قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين في القفز العمودي

الوسائل طباشير.شريط قياس.حائط

طريقة الأداء يقف المختبر بجانب الحائط ويجعل مسافة 30سم بين رجليه ويمد ذراعيه إلي الاعلي من اجل تحديد علامة الطباشير

-يقوم بمرجحة الذراعين وثني الجدع للأمام والأسفل مع ثني الركبتين و بعد دلك يقفز نحو الاعلي لتحديد العلامة الثانية

الاختبارات التي تقيس الرشاقة

اختبارا لجري الارتدادي

الغرض لقياس الرشاقة الكلية للجسم

الأدوات مضمار .ميقاتي. مدربين وصفارة

الأداء يوضع الشاخصان علي بعد 10 متر من بعضهما البعض ليقوم المختبر بالجري من البداية مرتين ذهاب ومرتين إياب ليقطع 10 متر*4

– يبدأ احتساب الوقت من انطلاقة العداء من خط البداية حتى نهاية التمرين

اختبار الجري المتعرج

الغرض القدرة علي تغيير الاتجاه من الجري (الرشاقة)

الوسائل شريط قياس .ساعة إيقاف .شواخص

الإجراءات ارض مستوية(9*2)م وخط البداية نضع أربع شواخص في مواجهة خط البداية الذي يبعد عن الشاخص الأول بمسافة 3.60م والمسافة بين كل شاخص وآخر 1.80م

الأداء من وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية النقطة (ا) وعند رؤية إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص علي هيئة (8) وبعد الوصول إلي آخر شاخص يعود لانتهاء عند خط البداية النقطة (ب)

التقييم يحسب الزمن مند إعطاء الإشارة حتى الوصول للنهاية عند النقطة (ب)

الأخطاء يضاف 0.1 ثانية عن كل لمسة للشاخص

اختبار (الجري المكوكي)

الغرض من الاختبار : – قياس الرشاقة

الأدوات : ساعة إيقاف – خطان متوازيان – المسافة بينهما 10 متر.

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البدء عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه الخط ثم يستدير ليقوم مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر العمل مرة أخرى أي أن المختبر يجري (40) متر ذهابا وعودة

الشروط :

– يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل بكلتا قدميه.

التسجيل :

– تسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4×10م) من خط إشارة البدء حتى يتجاوز خط البداية بعد أن يكون قطع مسافة (40) متر ذهابا وعودة .

اختبار ثني الجدع للأمام :

الغرض من الاختبار هو قياس مرونة الرجلين والجدع (المرونة).

الادوات اللازمة :

ارضية مستوية، مصطبة، مسطرة خشبية مرقمة بالسنتمتر.

مواصفات الاختبار :

– بعد تثبيت المسطرة علي الصندوق بحيث يقف المختبر بحافة الصندوق .

– يقوم المختبر بثني الجدع امام اسفل والقدمان ملامستان لجانبي المقياس بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ويحاول ثني الجدع لأقصي مدي وببطء مع ملاحظة ان تكون اليدين في مستوي واحد، ويكرر الاداء مرتين.

التسجيل :

تسجيل افضل محاولة صحيحة(اعلي قراءة علي المسطرة المدرجة)بالسنتمتر.

شروط الاختبار :

عدم ثني الركبتين اثناء عملية القياس.

قياس الطول :

- الغرض هو لقياس طول الكلي للجسم.

الادوات المستخدمة :

قائم خشبي مدرج بالسنتمترات علي طول 2م مجهز بمسطرة متحركة عليه وممتد ل 20سم.

مواصفات الاختبار :

يقف المختبر مع استقامة جدعه والنظر للأمام ومن تثبت اللوحة المتحركة فوق راسه لتسجل طول القامة بالسنتمتر.

شروط الاختبار :

يجب نزع الاحدية، وعدم رفع الركبتين.

قياس الوزن :

- الغرض هو لقياس وزن الجسم.

الادوات اللازمة : ميزان طبي.

مواصفات الاداء :

يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعج ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام.

شروط الاختبار :

يجب نزع كل الملابس الثقيلة والالتزام بالثبات دون الحركة فوق ميزان الطبي.

حساب نمط الجسم :

الغرض منه قياس نمط الجسم .

المعادلة المستخدمة : $\text{imc} = \frac{\text{الوزن}}{2(\text{الطول})}$

قياس طول الفخذ :

الغرض هو لقياس طول الفخذ.

الادوات اللازمة :

ارضية مسطحة، شريط قياس.

مواصفات القياس :

من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من المدور الكبير للجزء العلوي لعظمة الفخذ وحتى الحفرة الوحشية للركبة

شروط الاختبار :

يجب القياس فوق الجلد مباشرة .

قياس عرض الفخذ:

الغرض: قياس عرض الفخذ.

مواصفات القياس:

يلف شريط قياس حول الفخذ و دلك بعد قياس حوالي 20 سم من فوق الركبة.

قياس طول الساق :

الغرض هو لقياس طول الساق.

الادوات اللازمة :

ارضية مسطحة ،شريط قياس.

مواصفات القياس :

من وضع الوقوف يتم القياس من الحفرة الوحشية للركبة وحتى نهاية الكعب الوحشي للساق .

قياس محيط الخصر :

الغرض هو لقياس محيط الخصر.

الادوات اللازمة :

ارضية مستوية، شريط قياس.

مواصفات القياس :

يوضع شريط القياس أفقيا حول الوسط إذ يمر الشريط فوق البروزين الحرقفيين لعظم الحوض ومن الخلف يمر فوق عظم المنطقة القطنية ، أي الفقرة الثالثة للعمود الفقري ومن الأمام فوق الصرة وتؤخذ القراءة .

شروط الاختبار

يؤخذ القياس بدون ارتداء ملابس.

البطارية / المقاييس	الاختبار 1 الوزن	الاختبار 2 الطول	الاختبار 3 طول الفخذ	الاختبار 4 طول الساق	الاختبار 5 عرض الفخذ	الاختبار 6 نمط الجسم	الاختبار 7 محيط الخصر	الاختبار 8 عدو 30 متر	الاختبار 9 الوثب العريض	الاختبار 10 الوثب الثلاثي	الاختبار 11 جري المتعرج	الاختبار 12 ثني الجدع للأمام
المتوسط الحسابي	65,0	1,51	32,00	32,24	34,30	17,69	64,26	5,69	1,47	3,10	17,27	10,02
الانحراف المعياري	8,89	0,11	4,70	3,56	3,82	1,63	5,60	0,62	0,26	0,54	1,81	4,99
الوسيط	39,0	1,50	40,00	32,00	34,00	17,33	64,00	5,63	1,50	3,10	16,93	10,50
المنوال	39,0	1,50	40,00	29,00	39,00	17,33	62,00	5,00	1,50	3,00	15,00	15,00
معامل الالتواء	0,78	0,41	−0,10	0,20	0,24	0,65	0,14	0,31	−0,36	0,02	0,57	−0,29

جدول يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذاتللمتفوقات 12 سنة

البطارية / المقاييس	الاختبار 1 الوزن	الاختبار 2 الطول	الاختبار 3 طول الفخذ	الاختبار 4 طول الساق	الاختبار 5 عرض الفخذ	الاختبار 6 نمط الجسم	الاختبار 7 محيط الخصر	الاختبار 8 عدو 30 متر	الاختبار 9 الوثب العريض	الاختبار 10 الوثب الثلاثي	الاختبار 11 جري المتعرج	الاختبار 12 ثني الجدع للأمام
المتوسط الحسابي	**45,96**	**1,52**	**39,90**	**35,80**	**37,16**	**19,78**	**64,42**	**5,58**	**1,47**	**3,03**	**17,45**	**9,36**
الانحراف المعياري	**8,03**	**0,09**	**4,47**	**2,82**	**4,57**	**1,60**	**5,57**	**0,38**	**0,25**	**0,56**	**1,88**	**4,19**
الوسيط	**45,00**	**1,52**	**40,00**	**36,00**	**36,00**	**19,35**	**62,00**	**5,60**	**1,50**	**3,00**	**16,82**	**9,00**
المنوال	**38,00**	**1,50**	**40,00**	**37,00**	**36,00**	**19,15**	**60,00**	**5,48**	**1,50**	**3,50**	**15,12**	**6,00**
معامل الالتواء	**0,36**	**−0,05**	**−0,07**	**−0,21**	**0,76**	**0,81**	**1,30**	**−0,10**	**−0,33**	**0,15**	**1,01**	**0,26**

جدول يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذاتللمتفوقات 13 سنة

البطارية / المقاييس	الاختبار 1 الوزن	الاختبار 2 الطول	الاختبار 3 طول الفخذ	الاختبار 4 طول الساق	الاختبار 5 عرض الفخذ	الاختبار 6 نمط الجسم	الاختبار 7 محيط الخصر	الاختبار 8 عدو 30 متر	الاختبار 9 الوثب العريض	الاختبار 10 الوثب الثلاثي	الاختبار 11 جري المتعرج	الاختبار 12 ثني الجدع للأمام
المتوسط الحسابي	46,78	1,55	40,86	37,34	38,00	19,16	64,98	5,78	1,61	3,73	17,15	9,74
الانحراف المعياري	9,23	0,11	4,62	3,61	5,02	1,12	5,78	0,59	0,26	0,63	1,63	4,21
الوسيط	45,00	1,53	40,00	38,00	37,00	19,13	65,00	5,69	1,65	3,80	16,99	10,00
المنوال	40,00	1,60	40,00	40,00	40,00	19,02	60,00	5,80	1,65	3,90	15,10	12,00
معامل الالتواء	0,58	0,63	0,56	−0,55	0,60	0,08	−0,01	0,45	−0,50	−0,33	0,29	−0,19

جدول يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذاتللمتفوقات 14 سنة

البطارية / المقاييس	الاختبار 1 الوزن	الاختبار 2 الطول	الاختبار 3 طول الفخذ	الاختبار 4 طول الساق	الاختبار 5 عرض الفخذ	الاختبار 6 imc	الاختبار 7 محيط الخصر	الاختبار 8 عدو 30 متر	الاختبار 9 الوثب العريض	الاختبار 10 الوثب الثلاثي	الاختبار 11 جري المتعرج	الاختبار 12 ثني الجدع للأمام
المتوسط الحسابي	54,16	1,59	40,64	35,24	37,82	21,52	62,18	5,68	1,49	4,07	16,98	10,66
الانحراف المعياري	8,58	0,08	4,59	2,88	5,18	2,89	4,21	0,42	0,27	0,72	1,68	4,32
الوسيط	54,50	1,59	40,00	35,50	37,00	20,51	62,00	5,71	1,52	4,33	16,77	10,00
المنوال	48,00	1,54	38,00	36,00	36,00	19,47	62,00	5,85	1,80	4,50	14,39	10,00
معامل الالتواء	−0,12	−0,18	0,42	−0,27	0,48	1,05	0,13	−0,22	−0,37	−1,04	0,38	0,46

جدول يبين النزعة المركزية و التشتت لبطارية اختبار مقترحة على عينة من التلميذات المتفوقات 15 سنة

الرقم	الاسم واللقب	نتائج اختبار30 متر 12-13سنة
1	قدوري يسري	4.82
2	بن جيلالي ايهاب	4.85
3	مقني فتحية	4.92
4	بلبيوضسومية	4.93
5	بن جلول لويزة	4.98
6	مجاهد اشواق	4.99

جدول يبين نتائج التلميذات المتفوقات الذين وجهناهم نحو اختصاص السرعة المسافات القصيرة

	محيط الخصر	عدو 30متر	الوثب العريض	و،الثلاثي	جري متعرج	ثني الجدع	الوزن	الطول	طول الفخذ	طول الساق	عرض الفخذ	imc
قدوري يسرى	54	4.90	1.50	3,6	19,8	8	35	1,45	35	24	36	17
بن جيلالي إيهاب	68	4.90	1.80	3,3	16	1	41	1,55	32	29	30	17
بلبيوضسومية	70	4.96	2	2.10	16,46	15	58	1,7	42	40	42	20,1
مقني فنيحة	62	4.98	1.55	2,1	15,32	11	37	1,49	44	30	24	17
مجاهد أشواق	70	5	1.40	4.00	20,99	10	64	1,67	41	36	43	22,9
بن جلول لويزة	70	5.01	1.40	2.10	16,46	9	41	1,48	42	40	39	18,7

جدول يبين نتائج الخام للتلميذات المتفوقات

الرقم	الاسم واللقب	نتائج اختبار50 متر 14–15سنة
1	هادف نادية	4.92
2	بلغول فوزية	4.94
3	شيبان مروة	4.96
4	عبد القادر نوال	4.97
5	بن هيبة نور الهدى	4.98
6	النشواتي	5.00

جدول يبين نتائج التلميذات المتفوقات الذين وجهناهم نحو اختصاص السرعة المسافات القصيرة

	محيط الخصر	عدو 30متر	الوثب العريض	و،الثلاثي	جري متعرج	ثني الجدع	الوزن	الطول	طول الفخذ	طول الساق	عرض الفخذ	imc
هادف نادية	62	4.95	1.80	3.45	14,39	2	61	1,55	41	37	45	25,4
بلغول فوزية	59	4.99	1.56	4.50	14,65	14	50	1,59	37	34	36	19,8
بن هيبة نور الهدى	58	5.00	1.65	3.10	15,53	3	67	1,58	42	32	38	26,8
عبد القادر نوال	56	5.01	1.60	3.10	14,8	6	41	1,45	46	37	38	19,5
شيبان مروة	57	4.98	1.30	3.60	18,6	15	31	1,38	39	31	40	16,3
النشواتي	70	5.01	2	3.10	16,58	14	53	1,64	42	40	39	19,7

جدول يبين نتائج الخام للتلميذات المتفوقات15–12

الرقم	الاسم واللقب	نتائج اختبار القفز
1	بن الحاج سمية	5,10
2	مغربي عالية	5,00
3	شبوطي منال	4,85
4	جاهد ياسمن	4,60
5	ميسوم شفيقة	4,20
6	صفيح ياسمين	4,20
7	مجاهد أشواق	4,00
8	منور كريمة	3,90

جدول يبين نتائج التلميذات المتفوقات الذين وجهناهم نحو اختصاصالقفز15–12سنة

Résumé de l’étude

Titre de l’étude : détermination des paramètre de certains indicateur morphologiques et physiques pour la sélection des élèves excellents dans certaines épreuves d’athlétisme (vitesse et saut) 12-15.

L'étude vise à déterminer les critères pour certains indicateurs morphologiques et physiques pour la sélection des étudiants talentueux à pratiquer certaines épreuves d'athlétisme (vitesse et saut d'obstacles) et l'hypothèse de l'étude était de déterminer les normes peut être à la hauteur et le poids. La longueur de la cuisse et de la jambe et de la largeur de la hanche. L'indice de style et la circonférence du corps et le tour de taille des indicateurs morphologiques Calendrier des indicateurs physiques qui peuvent déterminer les critères sur la force. Speed. Fitness. Compatibilité et une flexibilité pour sélectionner des étudiants exceptionnels de pratiquer certaines épreuves d'athlétisme se rapportant à la vitesse et les sauts.

L'échantillon se composait de 200 écolière (femelles) des différentes colléges de la wilaya de Relizane entre les âges de 12-15 ans et était de savoir comment régulièrement sélectionné et augmentation de 10% estime que l'administration utilisés sont des tests de batterie codifié proposées par les deux élèves après avoir pris l'avis des professeurs et médecins arbitres et et la modification des conclusions les plus importantes qui peuvent être spécifiées critères environ stature et le poids. La longueur de la cuisse et de la jambe et de la largeur de la hanche. Forme du corps et le tour de taille morphologique indice des indicateurs. Et indicateurs physiques qui peuvent déterminer les critères sur la force. Speed. Fitness. Compatibilité et flexibilité,

La suggestion la plus importante, recommandation ou un avenir hypothèse, parmi eux un système spécifique et bien fait pour la sélection des élèves exceptionnels du milieu scolaire pour diverses compétitions d'athlétisme et l'organisation de séminaires de formation à ceux préoccupés par le phénomène des différences individuelles dans l'athlétisme et les normes de travail atteint par deux élèves au niveau des collèges de la wilaya de Relizane en les limites de purement dans la sélection ou la surveillance de l'endroit où se tenir sur le niveau réel des athlètes dans cet âge et la nécessité d'établir des critères différents pour la sélection d'exceller sunnite dans la vitesse et les épreuves de sauts et en plus de la nécessité d'orienter chaque écolière supérieure à ses exigences par morphologique et physique .

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: تحديد معايير بعض المؤشرات المرفولوجية و البدنية لانتقاء التلاميذ المتفوقين في بعض فعاليات ألعاب القوى(السرعة ,القفز)12-15سنة.

تهدف الدراسة الى تحديد معايير لبعض المؤشرات المرفولوجية و البدنية لانتقاء التلاميذ المتفوقين لممارسة بعض فعاليات العاب القوى(السرعة والقفز) و الفرض من الدراسة هو يمكن تحديد معايير حول القامة و الوزن .طول الفخذ و الساق وعرض الفخذ .مؤشر نمط الجسم و محيط الجسم و محيط الخصر في المؤشرات المرفولوجية .و للمؤشرات البدنية التي يمكن تحديد معايير حول القوة .السرعة .الرشاقة .التوافق و المرونة لانتقاء التلاميذ المتفوقين لممارسة بعض فعاليات ألعاب القوى التي نخصصها في السرعة و القفز.

العينة تمثلت في 200 تلميذة (اناث) من مختلف متوسطات ولاية غليزان تتراوح أعماره ن بين 12 -15 سنة و كانت كيفية اختيارها منتظمة و قدرت نسبتها ب 10 % كما أن الادارة المستخدمة هي بطارية اختبارات مقننة مقترحة من طرف الطالبان بعد أخد أراء الأساتذة و الدكاترة المحكمين و التعديل فيها و من أهم الاستنتاجات انه يمكن تحديد معايير حول القامة و الوزن .طول الفخذ و الساق وعرض الفخذ .مؤشر نمط الجسم و محيط الخصر في المؤشرات المرفولوجية .و للمؤشرات البدنية التي يمكن تحديد معايير حول القوة .السرعة .الرشاقة .التوافق و المرونة و من أهم اقتراح او توصية او فرضية مستقبلية ندكر منها وضع نطام محدد و مقنن لانتقاء المتفوقين من الوسط المدرسي لمختلف مسابقات ألعاب القوى و تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول ظاهرة الفروق الفردية في ألعاب القوى .العمل با لمعايير التي وصل اليها الطالبان على مستوى متوسطات ولاية غليزان في حدود البحت في الانتقاء او المتابعة من حي ث الوقوف على مستوى الحقيقي للرياضيين به ذه الأعمار و ضرورة وضع معايير السنية المختلفة لانتقاء المتفوقين في فعاليات السرعة و القفز و بالإضافة لضرورة توجيه كل تلميذة متفوقة علي حسب متطلباتها المرفولوجية و البدنية لديه.