الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة البحث العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية
فرع علم الحركة و حركية الإنسان

تحت عنوان :

تحديد مستويات معيارية بعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة

لدى فرق الرياضة المدرسية 14-15 سنة

بحث مسحي اجري على متوسطات ولاية تيارت

من إعداد الطلبة :

- مبخوث وليد
- عزيل بغدادي

تحت إشراف الدكتور :

د / :رياض الراوي

السنة الد راسية : 2016-2017

إهـــــــــــــــداء

إلى من تحملت العناء لأجلي و السهر لراحتي و التعب لتربيتي ،إلى من تعجز الكلمات عن الوفاء بحقها ، إلى منبع الحبو الاحترام و التقدير " أمي " .

إلى من رباني أحسن تربية و حثني على الصدق و الأمانة و إتباع درب العلم" والدي" العزيز .

إلى أغلى نعمة منحني إياها الله أخواتي الغاليات الرائعات اللواتي ساندوني طوال حياتي : خيرة ، امينة.

إلى إخوتي الأعزاء : بن عيسى ، فتحي ، الناصر ..

إلى من دعمتني معنويا و شاركتني في إنجاز هذه المذكرة صديقي الغالي : **سيفي محمد** .

إلى كل من ساعدوني و لو بكلمة في إنجاز هذه المذكرة و خاصة زميلي : **بغدادي عزيل**

إلى كل من أحبهم قلبي و لم يذكرهم قلمي

© Ladie Lynn

إهـــــــــــــــداء

نحمد الله تعالى الذي قدرنا على شرب جرعة ماء من هذا العلم الواسع, فالعلم إلا بالعمل وإن العلم كالشجر والعمل به كالثمار.

فأهدي ثمرة جهدي إلى أكثر من أحب في هذه الدنيا * ابي و امي * وعائلتي كلها وقرة عيني وسبب نجاحي وسبب سعادتي في هذه الحياة.

إلى من صبرت عليا وتحملتني وربتني أشكرك امي.

إلى من وهبني ثقته وحنانه وحبه أبي حبيبي.

إلى أمي العزيزة أرجو منها السماح على كل شيء بدر مني .

لا أنسى عائلتي (مصطفى ، عوالي ، صديق ، عمر ، بن عودة ، محمد ، حسين ، يمينة) و الى كل من يحمل لقب عزيل.

إلى أصدقائي الذين أمضيت معهم أجمل أوقاتي في الدراسة و في العمل .

أصدقائي مشري ، محمد ، عثمان ، جمال ، صديق ، يوسف ، عمر

إلى كل أساتذتي وأصدقائي وكل من عرفني من الماضي والحاضر الذي عجز قلمي وورقتي على تدوينهم لكنهم في وجداني.

.

سعدادي

© Ladia Lynn

كلمة شكر و تقدير

لا حمد إلا لله يستحق الشكر الأبديان على نعمته وحده لا شريك له الذي جعل هب العلم والمعرفة نور لطالبيه سبحانه جل علاه قال تعالى:" الله نور السموات والأرض ص مثل نوره كمشكاة فيها مصباح ص المصباح في زجاجةص الزجاجة كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية" .صدق الله العظيم

لحظات يقف فيها المرء حاجزا عاجزا عن التعبير لما يوجد في صدره تشكرات لأشخاص أمدوه بالكثير والكثير الذي أثقل كالهلة لحظات صار لابد أن ينطق بها اللسان ويعترف بفضل الآخرين اتجاهه لأنهم وبصراحة كانوا الأساس المتين الذي بني عليه صرح العلم والمعرفة لديه وأناروا سبيل بلوغهما.

فأتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من الأستاذ المؤطر (رياض الراوي) أثابه الله على مساعدته وأستاذي مقراني وكل من درسني من بداية مسيرتي العلمية الذين أنارو دربي بتعليمهم لي.

كما أتقدم بالشكر المسبق للجنة المناقشة كل واحد باسمه على الوقت **الذي خصصوه لمطالعة هذا العمل خدمت للبحث العلمي.**

وأسأل الله بأسمائه الحسنى وصفاته العظمى أن يجازيهم وأن يهدينا سبيل النجاح في الدين والدنيا

وليد - بغدادي

© Ladie Lynn

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لكرة السلة لدى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية (14-15) سنة لولاية تيارت.

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي, وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة السلة في الفرق المدرسية لولاية تيارت, وبلغ مجموع العينة 100 لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية.

وقد تضمنت الإجراءات أخذ بعض القياسات البدنية, وطبق الباحثان مجموعة من الاختبارات قاسا من خلالها قياس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة دقيقة واحدة و التي قدرت بـ:27% من حجم العينة, والتحمل العضلي لعضلات البطن من خلال اختبار الجلوس من وضع الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة, واختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين, واختبار المرونة لقياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر من خلال صندوق المرونة, واختبار الرشاقة عن طريق اختبار بارو, واختبار السرعة عن طريق اختبار العدو 20 مترا.

وقد توصلت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة لدى تلاميذ الفرق الرياضة المدرسية (14-15) سنة بولاية تيارت.

Resumé de la recherche

Cette étude visait a déterminer des niveaux de qualité référentiels pour certains éléments de condition physique des élèves scolarisés pratiquant le Basket-ball, âges entre 14 et 15 ans de la wilaya de Tiaret .

Les deux chercheurs ont utilisé la manière démodée d'approche descriptive, dont la communauté étudiée a inclus un échantillon de 100 joueurs sélectionnés téléologiquement des équipes de basket-ball de l'école.

Les procédures ont été inclus a appliquer une série de tests et mesures physiques par lesquels ont mesurés la capacité cardiorespiratoire âpres une course de 06 minutes (Test Semi-Cooper) et la fores musculaire par un deuxième test en fléchissant les bras a la position couchée oblique pour une durée d'une minute , et l'endurance musculaire aux muscles de l'abdomen en étant assis en position couchée les genoux pliés pendant une minute , Le test de saut vertical pour mesurer la puissance musculaire des deux pieds et tester la souplesse nécessaire pour mesurer la flexibilité des muscles arrière des cuisses et le bas du dos et le test d'aptitude (Test Barrow) et de vitesse en courant 20 mètres .

L'étude a atteint un développement de qualités référentielles pour certains éléments de condition physique des élèves âges entre 14 et 15 ans de l'équipe de Basket-ball de l'école a Tiaret.

Search summary

The purpose of this study was to determine reference quality levels for certain physical fitness elements of schoolchildren who practice basketball at ages 14 to 15 in the Tiaret wilaya.

The two researchers used the old-fashioned descriptive approach, of which the community studied included a sample of 100 teleologically selected players from school basketball teams.

The procedures were included to apply a series of physical tests and measurements by which the cardio respiratory capacity was measured after a six-minute test (Semi-Cooper test) and muscular forester by a second test by flexing the arms at the oblique recumbent position For a period of one minute, and muscular endurance to the muscles of the abdomen while sitting in the supine position knee bends for one minute, the vertical jump test to measure the muscular power of both feet and test the flexibility required To measure the flexibility of the back muscles of the thighs and the lower back and the Test Barrow and speed in 20 meters.

The study has reached a development of referential qualities for some fitness elements of students aged between 14 and 15 years of the Basketball team of the school in Tiaret.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	**جدول يبين الفرق بين بين القياس و التقويم**	30
02	جدول يوضح معامل الثبات صدق و الاختيار	82
03	جدول يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار القوة العضلية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي.	93
04	جدول يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار القدرة العضلية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي	96
05	جدول يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار الرشاقة والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي	99
06	جدول يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار المرونة والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي.	102
07	جدول يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار التحمل العضلي والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي	105
08	جدول يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار السرعة والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي.	108

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح رسم تخطيطي للقياسات البدنية.	80
02	يبين الدرجات المعيارية للمنحنى الطبيعي المقسم إلى خمس (5) أقسام طول الواحدة منها 1,2 وحدة تقسيمات المستويات المعيارية المستخدمة بالبحث	90
03	يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار القوة العضلية و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي	95
04	يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار القدرة العضلية و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي .	98
05	يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار الرشاقة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي	101
06	يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار المرونة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي .	104
07	يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار التحمل العضلي و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي .	107
08	يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار السرعة 20 متر و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي .	110

الفهرس:

- إهداء.
- شكر و تقدير.
- ملخص البحث.
- قائمة الجداول.
- قائمة الأشكال.

الجانب التمهيدي

مقدمة

مشكلة البحث.....4

فرضيات البحث.....4

أهداف البحث 5

أهمية البحث 5

حدود الدراسة 6

مصطلحات البحث 6

الدراسات و البحوث المشابهة.....8

التعليق على الدراسات.....15

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول: القياس و الاختبارات و الرياضة المدرسية

تمهيد

I. القياس و الاختبارات 15

1. القياس 15

1.1.تعريف القياس 15

2.1.أنواع القياس.....16

1.2.1.القياسات المباشرة 16

2.1. 2. القياسات الغير المباشرة.....18
3.1. العوامل التي يتأثر بها القياس 19
4.1. وظائف القياس 19
5.1. أخطاء القياس 22
2. الإختبار
1.2. تعريف الاختبار.....23
2.2. خطوات بناء الاختبار.....24
3.2. شروط الاختبار.....24
4.2. تقسيم الاختبارات 25
5.2. الفرق بين الاختبار و القياس.....25
6.2. اهمية الاختبارات و المقاييس.....26
3. التقويم.....26
1.3. تعريف التقويم 26
2.3. أنواع التقويم.....27
3.3. أهمية عملية التقويم بالجانب الرياضي.....28
4.3. أدوات التقويم 29
5.3. مقارنة بين القياس و التقويم.....30
6.3. أساليب التقويم.....30
4. المستويات و المحكات و المعايير.....31
1.4. المستويات.....31
2.4. المحكات.....32
3.4. المعايير.....33
II. الرياضة المدرسية 35

1. مفهوم الرياضة المدرسية.....35
2. أهداف الرياضة المدرسية 36
3. أهمية الرياضة المدرسية 36
الخاتمة.

الفصل الثاني:

متطلبات البدنية للاعبي كرة السلة

تمهيد

1. ماهية اللياقة البدنية 40
2. مفهوم وتعريف اللياقة البدنية.....41
3. خصائص اللياقة البدنية 42
4. أهمية اللياقة البدنية 43
5. أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية 43
6. مفهوم اللياقة الفسيولوجية 44
7. التقسيمات الفسيولوجية للياقة البدنية 44
1.7. ماهية المرونة.....45
7 . 1 . 1 . تعريف المرونة.....45
7 . 1 . 2 . أنواع المرونة.....45
7 . 1 . 3 . اهمية المرونة.....47
7 . 1 . 4 . العوامل المؤثرة على المرونة.....48
7 . 1 . 5 . خصائص المرونة.....49
2.7. الرشاقة.....51
7 .2. 1. تعريف الرشاقة 51

7 .2. 2 . انواع الرشاقة 52
7 .2. 3 اهمية الرشاقة 52
3.7. القوة العضلية.....53
7 .3.1. تعريف القوة العضلية.....53
7 . 3. 2 . أنواع القوة العضلية 54
7 . 3 . 3 . أهمية القوة العضلية.....56
4.7.التحمل العضلي.....58
7 . 4 . 1. تعريف التحمل العضلي.....58
7 . 4 . 2 . أنواع التحمل العضلي.....59
7 . 4 . 3 . أهمية التحمل العضلي.....60
7 . 4 . 4 . علاقة التحمل العضلي بالقوة 61
7 . 4 . 5 . التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات التحمل العضلي.....62
5.7. السرعة 63
7 . 5 . 1 . تعريف السرعة 63
7 . 5 . 2 . انواع السرعة 63
7 . 5 . 3 . أهمية السرعة.....65
8. الخصائص البدنية و الفيسيولوجية و النفسية للمرحلة العمرية(14-15)..65
1.8 الصفات البدنية.....65
2.8 المميزات الجسمية و الفيسيولوجية.....66
3.8 الصفات النفسية 67
خلاصة

الباب الثاني : الجانب الميداني للموضوع

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد
1-1 منهج البحث.....72
1-2 مجتمع وعينة البحث.....72
1-3 مجالات البحث.....73
1-4 مرحلة انجاز التجربة الاستطلاعية.....74
1-5 مرحلة انجاز التجربة الأساسية.....74
1-6 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....74
1-7 مواصفات الاختبارات البدنية.....75
1-8 التجربة الاستطلاعية.....81
1-9 الأسس العلمية للاختبارات.....83
1-10 أدوات البحث.....84
1-11 الوسائل الإحصائية.....85
الخاتمة

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المستويات المعيارية.....93
- الاستنتاجات 111
- مناقشة فرضيات البحث.....111
- التوصيات و الاقتراحات.....112
الخلاصة 114
المصادر و المراجع
الملاحق

المقدمة:

ازداد الاهتمام بالوقت الحاضر بالاختبارات و القياس و التقويم و التي بدأت تتطور بسرعة حيث كان لها دور كبير في كل مجال من مجالات حياة الإنسان ، يستعين بها في حياته اليومية . وقد استخدمت في التربية الرياضية من اجدل تنمية القدرات البدنية و أصبحت وسيلة من وسائل التقييم الشامل من اجل الإحاطة بموضوعاتها و مفاهيمها .

تعد الاختبارات و القياس من العوامل المهمة التي ترمي إلى ترسيخ العمل المبرمج، فهي من الطرائق يمكن أن تبين مدى صلاحية آي برنامج من خلال استخدامها وسائل تقويمية في المجالات المختلفة ، و تتمثل الأهمية فيها انطلاقا من مقولة ثورندياك : " إن كل شئ يوجد بمقدار و أن هذا المقدار يمكن قياسه " . كما تعتبر الاختبارات مهمة أيضا في مجال التربية العامة و مجال التربية الرياضية خاصة لكونها تساعد في اكتشاف التلاميذ و الموهوبين رياضيا و انتقائهم و توجيههم للأنشطة حسب إمكانياتهم و قدراتهم ، هذا و يمكن بالاختبارات و القياس التعرف على نقاط ضعف التلاميذ و محاولة إيجاد العلاج المناسب كما تساعد المدرس على تقويم البرنامج التعليمي الملائم للتلاميذ . و لهذا فان استخدام الاختبار و القياس كان له دور كبير في تقدم التربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى المساهمة الفعالة في عملية الانتقاء التلاميذ الموهوبين بكرة السلة في الرياضة المدرسية .

لذا فان إعداد الرياضي في المسابقة الرياضية المدرسية لكرة السلة هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها عامل الانتقاء اللاعبين ، فان اختيار أفضل

الرياضيين لممارسة هذا النشاط الرياضي و الوصول إلى مستويات عليا يتطلب طريقة علمية بحتة و دقة تكوين في هذا المجال . لان أي تهاون في عملية انتقاء هولاء اللاعبين (14_15) سنة من الممكن ان يقصي رياضي قد يصبح لاعبا مميزا و ذا شأن كبير في رياضة كرة السلة مستقبلا ، لذا فتنبؤ بإمكانيات و قدرات لاعب أصاغر يحتاج إلى غاية و اهتمام به و هذا لتفادي وجود نقص و اختفاء الموهوبين عن عالم كرة السلة .

و لذا فإن تطور أي رياضة من الرياضات يعتمد أساسا على الاهتمام بالرياضة التي تعتبر القاعدة العريضة التي فيها أي رياضة من الرياضات بما فيها رياضة كرة السلة التي تعتبر إحدى الألعاب الجماعية التي تتمتع بشعبية كبيرة في مختلف بقاع المعمورة نظرا لما تحتويه هذه اللعبة من أداء فني و مهاري جميل ، و إن نجاح أي فريق يتوقف على اللياقة البدنية والمهارات الدفاعية والهجومية كي تمكنهم من أداء المباريات التنافسية بشكل جيد .

مشكلة البحث:

لقد توصل الإنسان في عصرنا هذا إلى تطور هائل في شتى مجالات الحياة و يرجع هذا التطور إلى تطور المنهج للبحث العلمي و طرقه و لقد انعكس هذا التطور على التقييم الذي وصل إلى مستوى عالي من الدقة و الموضوعية، فطرقت أبواب التربية البدنية و الرياضية و هي بدورها خطت خطوات واسعة نحو التقدم و هذا استنادا على أساليب التقويم و القياس العلمي السليم.

إن عملية التقييم تتعدد مجالات تطبيقاتها و هو ما يعرضنا إلى وصف التقييم على أنه أسلوبا وصفيا لظاهرة أو منهج أو برنامج لتبيان نقاط القوة و الضعف و مدى التطور وفق هذا الأسلوب الذي بمنهجه و أهدافه يمنع الاستمرارية و مؤشرات التطور و التنبؤ بالأمور المستقبلية، وبما أن التدريس يعتبر مسار علمي بيداغوجي لا يمكن أن يكون فعالا إذا لم تكن هناك أسس و قواعد توجهه نحو الغايات المرغوب فيها، و بظهور القياس و التقويم في مختلف العلوم و المجلات العلمية، و بدخول التربية البدنية ضمن هذه المجالات أصبح الاهتمام بمجالات و وسائل الاختبار و القياس لمواكبة التقدم و التطور، بحيث يعتبر الطلب من أهم النواحي التي يتعرض لها الاختبار و القياس في التربية البدنية و الرياضية يحدد المؤهلات لكل طالب .

لذا وجب وضع مستويات معيارية و التوصل الى اساس علمي لتقييم مستوى الاداء ، حيث اصبح ذلك امرا ضروريا ، كما ان وجود المعايير يسمح للمختبر ان يتعرف على مركزه النسبي في المجموعة .

و عليه فقد ارتاى الطالبان الباحثان الى وضع مستويات معيارية لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة في الوسط المدرسي عند فترة المراهقة خاصة ، قصد المساهمة في التعرف الى مستويات اداء التلاميذ و الوقوف على مستوى الحالة البدنية لهم، حيث يمكن الارتكاز عليها لمعرفة لياقتهم و تصنيفهم الى مستويات كالمستوى المقبول ، الضعيف ، الجيد...الخ كما تمكنا من معرفة نقاط القوة و الضعف و الوقوف عندها من اجل ايجاد الحلول المناسبة ، ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي :

- هل المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لكرة السلة لدى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية (14- 15) سنة تساعد في عملية انتقاء اللاعبين ؟

و قد تم طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل مستوى أداء التلاميذ فرق الرياضة المدرسية (14-15) سنة محدد في المستوى الضعيف ؟
- هل المستويات المعيارية المحددة تساعد على معرفة مستوى تلاميذ فرق ارياضة المدرسية في كرة السلة ؟

فرضيات البحث:

- **الفرضية العامة :**

- المستويات المعيارية لبعض عناصر اللايقة البدنية لكرة السلة لدى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية تساعد في عملية انتقاء اللاعبين.

- **الفرضيات الجزئية:**

1- مستوى أداء التلاميذ فرق الرياضة المدرسية (14-15) سنة محدد في المستوى الضعيف.

2- المستويات المعيارية المحددة تساعد على معرفة مستوى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية في كرة السلة.

أهداف البحث:

- اقتراحات لتقويم بعض عناصر اللياقة البدنية
- تحديد و اعداد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة لدى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية (14-15) سنة لولاية تيارت .
- التعرف على مستوى أداء التلاميذ فرق الرياضة المدرسية (14-15) سنة.
- ابراز نقاط القوة و الضعف في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية عند عينة البحث.

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

1- في حدود علم الباحثان لا توجد دراسة محلية سابقة تعنى بالمستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة لدى تلاميذ الفرق الرياضة المدرسية (14-15) سنة.

2- حاجة ميدان كرة السلة إلى تحديد معايير اللياقة البدنية للاعبين يمكن وفقها تعيين برامج للتدريب تناسب إمكانية اللاعب الجزائري وخصائصه في هذه المرحلة السنية (14-15) سنة.

3- هذه المعايير ستكون حافز للاعبين لتحسين مستواهم وتحسن وتطور عناصر اللياقة البدنية لديهم.

4- يمكن الاسترشاد بها في عملية الانتقاء من الناحية البدنية .

5- يمكن من خلال هذه الدراسة بناء مجموعة من الاختبارات والبدنية يستطيع المدرس المشرف على الفريق المدرسي استخدامها.

6- تساهم هذه الدراسة في تطوير المستوى في كرة السلة إن شاء الله وذلك من خلال استرشاد المشرف على الفريق المدرسي بنتائجها.

حدود الدراسة:

سوف تقتصر هذه الدراسة على تلاميذ فرق الرياضة المدرسية في كرة السلة بولاية تيارت.

مصطلحات البحث:

المستويات المعيارية:

تذكر ليلى السيد فرحات أن " المستويات تتشابه مع المعاير في أنها أسس داخلية للظاهرة ، إلا أنها تختلف عن المعايير في أنها تأخذ الصيغة الكيفية ، و تأخذ في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة ، و يعرف محمد صبحي حسانين المستويات المعيارية بأنها القيم المعيارية الموازية للقيم الخام المستخلصة من الاختبارات ، و مما سبق نستخلص أن المستويات هي نوع من وسائل التقويم الموضوعي الموجهة لتقدير الظاهرة من الداخل و تأخذ الصيغة الكيفية و تحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة (ليلى سيد فرحات، 2003، صفحة 15) .

الاختبار:

هو عملية يمكننا أن نفهم من خلالها أنها إحدى أنظمة النشاطات التخصصية والتي يكون هدفها الرئيسي اختيار الناشئين الذين يمتلكون الصفات والمتطلبات التي تمكّنهم من الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (مذكرة ليسانس، 1993، صفحة 23)

التقييم:

يقصد به القدرة على الحكم على قيمة المادة لغرض معين ، و هذه الاحكام يجب ان تبنى على معايير محددة و قد تكون هذه المعايير ، معايير داخلية (التنظيم) ، او معايير خارجية .

كرة السلة :

تعتبر كرة السلة اللعبة الجماعية الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية بقصد مقابلة حاجة يسير بها المجتمع و أرادها "نايسميث " تكون خالية من الخشونة و العنف (معوض، 1994، الصفحات 19-20) .

الرياضة المدرسية:

إن مفهوم التربية البدنية يختلف عن مفهوم الرياضة المدرسية ،و كذلك الأهداف و لكن ليس هناك تعارض و إنما هو التكامل فيما بينهما و هناك من يقول أن الرياضة المدرسية تعتبر كمادة تعليمية و الكثير ينظر إلى الرياضة المدرسية على أنها رياضة من دون منافسة و تعني حصة التربية البدنية فقط ، و في حقيقة الأمر أن الرياضة المدرسية ليست حبيسة التربية البدنية و الرياضية و إنما تأخذ طابع المنافسة و محاولة إثبات الذات (أمين الخولي، 2001، صفحة 38).

الدراسات و البحوث المشابهة :

لقد قمنا بالتعرض في هذا الجزء لأهم الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا و التي كانت لها شبه بهذه الدراسة نظرا لما جاء فيها من مضامين و أهدافها العلمية و النظرية و مناهجها و العينات التي تمت دراستها و كيفية اختيارها و الأدوات المستخدمة فيها و أهم النتائج المتوصل إليها ، و أبدينا في الأخير نقدا لها و تبيان الجديد الذي جاءت به هذه الدراسة بالمقارنة مع الدراسات السابقة .

عرض الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى:(بن قوة علي):

تحت عنوان: " تحديد المستويات المعيارية لاختبار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم لفئة 11_12 سنة) .

_ أجريت على الفئة العمرية (11- 12) سنة تم احتيارهم بطريقة عشوائية من مدارس الفرق الرياضية .

أهدافها:

_ اختيار بطاريات اختبارات موضوعية تعمل على اختيار الموهوبين من الناشئين .

_ تقييم القدرات الموهوبين من الناشئين في لعبة كرة القدم .

_ وضع معايير محددة يستند عليها في اختيار الناشئين الموهوبين في لعبة كرة القدم **المنهج :** استعمل الباحث المنهج المسحي

الأدوات : استعمل الاستبيان و الاختبارات

العينة : أجريت على 140 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين (11_12) سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس الفرق الرياضية

طريقة اختيار العينة: طريقة عشوائية

خلاصة البحث:

تباينت اختبارات القدرات البدنية بين عينات البحث (11 _12)سنة بين فروق معنوية و ظاهرة لصالح العينة التي تؤيد فرضية البحث.

تأسست نتائج استخدام الطبيعي في وضع الدرجات المستويات المعيارية لجميع الاختبارات البدنية و المهارية لعينتي البحث بنسبة مئوية محصورة ما بين (36،07 _ 76،31%)

<u>الدراسة الثانية:(ناصر عبد القادر) :</u>

تحت عنوان : إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية و بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم صنف أواسط (16 _18) سنة حسب مراكزهم .

أهداف البحث :

_ دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أواسط حسب مراكزهم : (الدفاع ، الوسط ، الهجوم)

_ إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم أواسط حسب مراكزهم : (الدفاع ، الوسط ، الهجوم)

_ دراسة المقارنة لمستوى بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم صنف أواسط حسب مراكزهم (الدفاع ، الوسط ، الهجوم)

فرضيات البحث:

_ و جود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في المستويات المهارية للاعبي كرة القدم صنف أواسط حسب مراكزهم

_ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أواسط حسب مراكزهم

نتائج البحث:

تمكن الباحث من التوصل إلى أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات المهارية و المستويات اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أواسط حسب مراكزهم و بالتالي اقترح أن يكون برامج تدريب مدروسة علميا و تختلف بين اللاعبين حسب مراكزهم المذكورة أعلاه .

<u>الدراسة الثالثة</u> (عمیار عبد الحق،غمبازة أبوبكر)2009-2010

تحت عنوان:"بطارية اختبار مقترحة لانتقاء المتميزين في فعالية الوثب الثلاثي بألعاب القوى(12-14)سنة تلاميذ المرحلة المتوسطة".مذكرة ليسانس في التدريب الرياضي2009-2010.

*أجريت على بعض تلاميذ متوسطات مدينة مستغانم،و بعض أساتذة مستغانم و تلمسان .

أهداف البحث :

1- معرفة الأسباب التي تمنع من تدريس هذه الفعالية للسنة الثانية متوسط،و انتقاء المتميزين فيها.

2- اقتراح بطارية اختبار لانتقاء المتميزين(12-14)سنة في الوثب الثلاثي.

3-معرفة مستوى التلاميذ من خلال بطارية اختبار مقترحة.

4-وضع الدرجات المعيارية لانتقاء المتميزين في الوثب الثلاثي.

- و قد تم التوصل **للاستنتاجات** التالية:

1- معظم المتوسطات تتوفر فيها ميادين القفز الطويل التي يمكن استعمالها في الوثب الثلاثي

2- إن فعالية الوثب الثلاثي غير مدمجة ضمن البرنامج السنوي للسنة الثانية متوسط بحيث لا تدرس و لا يقوم بالانتقاء فيها.

3- يوجد متميزين في ألعاب القوى في فعالية الوثب الطويل و سياقات السرعة.

4- معظم تلاميذ متميزين في المستوى الجيد جدا و عددهم 05.

الدراسة الرابعة :(قدور محمد،بن علاش محمد)2009-2010

تحت عنوان:"تحديد درجات معيارية من خلال اقتراح بطارية اختبارات لتقييم المهارات في كرة السلة".مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

*أجريت على طلبة السنة الثانيةLMD تخصص كرة السلة بمستغانم .

أهداف البحث :

1-اقتراح بطارية اختبارات مهارية لتقييم الطلبة في رياضة كرة السلة.

2-تحديد درجات معيارية و بالتالي تحديد مستويات معيارية و ذلك لتقييم مستوى الأداء المهاري لدى طلبة السنة الثانية تربية بدنية و رياضية.

*و قد تم التوصل إلى **الاستنتاجات** التالية:

1-الاختبارات المهارية المستعملة كان لها دور كبير في تقييم الطلبة مع تحديد المستوى و ذلك عن طريق الدرجات المعيارية.

2-نقص الطلبة مهاريا في كرة السلة ، أدى بهم إلى ضمن المستوى المهاري.

التعليق على الدراسات :

بعد التطرق إلى الدراسات السابقة و التعليق عليها، كان واجبا علينا الاستفادة منها و إضافة كل ما هو ضروري إلى دراستنا من اجل إدراك بعض العوامل المؤثرة في عملية الانتقاء للألعاب الجماعية بالرياضة المدرسية ، كونها تلاقي اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة ، و لعل ذلك ساعدنا في إدراك بعض العوامل المؤثرة في عملية الانتقاء

للألعاب الجماعية كلعبة كرة السلة بالرياضة المدرسية مثل ضرورة اهتمام المسيرين و المسؤولين بالمواهب الشابة و توفير الإمكانيات اللازمة داخل المتوسطات.

– لقد حاولنا بقدر المستطاع جمع هذه الدراسات و إيجاد النقاط المشتركة التي ترى أنها تخدم هذه الدراسة و تدعمها.

– في حدود معرفتنا بالدراسات السابقة و المشابهة ارتأينا أن هناك ندرة في مواضيع التي تخص الاختبارات البدنية بحيث كل الدراسات السابقة المذكورة ركزت بشكل كبير على الجانب المهاري في حين دراستنا تناولت الجانب البدني لأهميته الكبيرة في انتقاء التلاميذ الموهوبين بشكل علمي .

– و قد اتفقت جميع هذه الدراسات على تحديد درجات و مستويات معيارية لتقييم جوانب مختلفة في رياضات متعددة.

الخاتمة :

لقد تم في هذا الفصل التعرض و التعرف لمجمل المصطلحات الواردة في البحث التي حاولنا قدر الإمكان أن نحدد الإطار الصحيح لها و التي هي الاختيار الذي اعتبرناه عملية الانتقاء لمجموعة من الأفراد باستعمال الطرق الموضوعية و هذا حسب الرياضة و التخصص المطلوب ،و الاختيار يتم لتحديد الموهوبين الذين يعتبرون أنهم متوفقون على أقرانهم من الأطفال و خاصة في الرياضة المدرسية و تظهر هذه

القدرات عند الأطفال و يمكن أن يطورها عن التدريب و العمل المخطط و هذا يتم عن طريق توجيههم إلى النوع الرياضي المناسب حسب القدرات و الاستعدادات الشخصية.

تمهيد:

تعد الاختبارات و القياسات من العوامل المهمة التي ترمي إلى ترسيخ مبادئ العمل المبرمج فهي الطرائق التي يمكن أن تبين مدى صلاحية أي برنامج من خلال استخدامها وسائل تقويمية في المجالات الرياضية المختلفة كما أن التقدم العلمي و التكنولوجي الذي شمل مجالات الحياة كافة و منها المجال الرياضي كان نتيجة استخدام الأدوات الموضوعية و هي الاختبار و القياس في تقويم حالة الفرد أو تقييم مباراة أو إنجاز رياضي. عندما تكون المناهج و البرامج المستخدم مؤهلة فعلا لتحقيق الأهداف الموضوعية.

I. القياس و الاختبارات

1. القياس :

1.1.تعريف القياس :

القياس يعني تقدير الظواهر موضوع القياس تقديرا كميا و يشير ارومر" على ان الملاحظات التي يمكن تعبير عنها بصورة كمية و هو بذلك اي قياس يجيب عن السؤال كم ؟ فكان القياس يتضمن التحديد الكمي لما نقيسه و هذا التحديد يكون في ضوء وحدات لها صفة الثبات مثل القياس يتضمن لاعب طول او قياس بوزن او قياس ذكاء رياضي عن طريق نسبة الذكاء .

والقياس في وجهة " جيلفرود" يعني وصف البيانات في صورة رقمية و هذا بدوره يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الرقام و التفكير الحسابي (حسانين، 2000، صفحة 18).

- و يرى " كامبل " ان القياس هو تحديد الارقام لموضوعات او احداث طبقا لقواعد معينة .
- و يرى " انتاتي" القياس هو قواعد استخدام الارقام او الاعداد بحيث تدل على الاشياء بصورة تشير الى معايير كمية من الصفة او الخاصية

ومن هنا **تستخلص** ان القياس يرف احصائيا بكونه تقدير الاشياء و المستويات تقديرا كميا وفق اطار معين من المقاييس المدرجة و ذلك اعتمادا عل فكرة "ثورندايك" كل ما يوجد له مقدار و كل مقدار يمكن قياسه .و غالبا ما يتضمن القياس جمع الملاحظات و معلومات كمية عن موضوع القياس هذا علاوة على انه يتضمن ايضا عمليات المقارنة .

2.1. أنواع القياس: تقسم القياسات إلى نوعين:

1.2.1. القياسات المباشرة:

و يقصد بها تلك القياسات التي تحدد فيها الكمية المقاسة بمقارنتها مباشرة بوحدة القياس، كقياس طول القامة باستخدام وحدات السنتمتر أو البوصة أو عن طريق قراءة مؤشرات أجهزة القياس المدرجة بالوحدات المختارة للقياس، كقياس

السعة الحيوية باستخدام جهاز الإسبيرومتر المائي عن طريق مشاهدة القراءات المسجلة على الأسطوانة الداخلية للجهاز.

- و للقياس المباشر ثلاث طرق هي:

أ)- طريقة التحديد المباشر:

وفيها تحول الكمية المقاسة مباشرة إلى متغير خارج الجهاز المستخدم في القياس، أي أن الجهاز يسجل الكمية المقاسة مباشرة،مثلما يحدث عند قياس درجة الحرارة باستخدام الترمومتر الزئبقي، وكقياس القوة العضلية باستخدام جهاز الديناومتر و في هذا النوع من القياس تكون القيمة المجهولة للكمية المقاسة مساوية للقيمة الناتجة من التجربة المباشرة.

ب)- الطريقة التفاضلية (الفرقية):

يحدد الجهاز في هذه الطريقة الفرق بين الكمية المقاسة و كمية أخرى معلومة مباشرة، و بعد ذلك نحصل على الكمية المقاسة بالجمع الجبري. و مثال على ذلك استخدام مسطرة قياس مرونة العمود الفقري(ثني الجدع أماما و أسفل من وضع الوقوف على حافة مقعد) حيث تحدد النتيجة إما سلبا أو إيجابا وفقا لصغر التدريج الذي يكون في مستوى سطح المقعد.

ج)- طريقة الانحراف الصفري(طريقة المعادلة):

وهذه الطريقة هي عبارة عن موازنة الكمية المقاسة المجهولة بكمية معلومة ، فمثلا عند وزن اللاعبين باستخدام الميزان القباني فإننا نغير من قيمة الموازين حتى تتوارى مع وزن اللاعب،وهذا ما يسمى بنقطة التعادل أي أن وزن اللاعب أصبح مساويا تماما لكمية المنتجات المقابلة له.والطبع فإن القيمة المجهولة التي نسعى إليها و هي معرفة وزن اللاعب نستطيع أن نستدل عليها عن طريق ما يقابلها موازين سواء كانت بالرطل أو الكيلوغرام. وتعين لحظة التعادل بواسطة آلة أو جهاز يسمى المبين الصفري.

2.1. 2. القياسات الغير المباشرة:

وهي التي يتم فيها تحديد الكمية المقاسة على أساس نتائج القياس المباشر لكمية أخرى ترتبط بالكمية المقاسة بوساطة دالة بسيطة مثل تحديد كثافة الجسم عن طريق تحديد كتلته ومقاييسه الهندسية،و كقياس السعة الحيوية وفقا لمعادلات وضعت خصيصا لهذا الغرض مثل معادلة يوجي لقياس السعة الحيوية الرجال و هي (حسانين، 2000) :

السعة الحيوية = 40*الطول +30*الوزن −4400

3.1. العوامل التي يتأثر بها القياس

- الشيء المراد او السمة المراد قياسها
- اهداف القياس
- نوع القياس ، وحدة القياس المستخدمة
- طرق القياس و مدى تدريب الذي يقوم بالقياس و جمع الملاحظات
- عوامل اخرى متعلقة بطبيعة ظاهرة المقاسة و طبيعة المقياس و علاقتهما بنوع الظاهرة المقاسة.

4.1. وظائف القياس :

1.4.1 . تحديد الاهداف : تستخدم نتائج الاختبارات و المقاييس في المجال الرياضي في اقرار الاهداف المستهدفة من عمليات التعليم و التدريب حيث يتم ذلك عن طريق الحاجات الحقيقية المستهدفة للتلاميذ او الرياضي من خلال نتائج القياس المختلفة .

2.4.1. الدافعية : تعتبر الدافعية من اهم محركات السلوك و التي تدفع الفرد الى المزيد من النشاطات و الحركة و بذل الجهد لمحاولة تحقيق اهداف معينة و يذكر كل من احمد حسين الملقاني " ان المتعلم يكون اكثر استعدادا للمشاركة في الموقف التعليمي اذا ما نشعر ان هذا الموقف له معنى ووظيفة بالنسبة له يعني ارتباط الموقف بحجات المتعلم و اهتماماته و المطلوب في

هذا النشاط ان يكون النشاط المبرمج قادرا على الاثارة و التشويق مما يجعل الفرد او المتعلم على درجة مناسبة من الحماس في تحقيق النتائج المرجوة .

3.4.1. قياس التحصيل : يذكر محمد نصر الدين رضوان من اهم دواعي القياس في المجال الرياضي هو التعرف على مستوى التحصيل الذي يصل اليه المفحوص كما يعتبر هذا الاخير مؤشرا مهما للنمو و التقدم و التحسن الذي يحققه الرياضي في مجال من المجالات لذلك يستهدف قياس التحصيل التعرف على مدى التقدم الذي يشير الى مدى الزيادة في التحصيل بالنسبة لمهارة حركية .

4.4.1. التنبؤ : تستخدم الاختبارات و المقاييس قصد التنبؤ بمستوى الرياضي الممكن بلوغه مستقبلا و في هذا الشان يرى " محمد نصر الدين رضوان " بان التنبؤ هو توقع نتائج محددة في المستقبل في ضوء نتائج عمليات القياس التي تتم على الفرد .

5.4.1. التوجيه و الارشاد : يقصد بالتوجيه و الارشاد في المجال الرياضي هي تلك المجموعة من الخدمات يقدمها المدرس او ادارة المدرسة او النادي للتلميذ الرياضي بهدف مساعدته لاختيار الانشطة الرياضية التي تتناسب مع قدراته و ميوله كذلك ايجاد الحلول المناسبة للمشكلات الشخصية التي تواجه و خاصة ما يتعلق بالجانب البدني و المهاري و النفسي و الاجتماعي .

6.4.1. التشخيص (مراقبة التقدم): ان قياس او اختيار مدى التحسن او التقدم بالنسبة لاداء التلاميذ او الرياضيين يكتسي اهمية بالغة حيث تؤكد ليلى السيد فرحات " مدى ضرورة المربي لاخذ بعين الاعتبار مستوى قدرات التلاميذ او الرياضيين منذ البداية و المستوى الذي يصلون اليه في غضون عمليات التعلم و التدريب اي معرفة التحسن او التقييم الذي يطرأ على مستوياتهم عن طريق استخدام القياس او الاختبار.

7.4.1. التصنيف : يفيد استخدام الاختبارات و المقاييس في تصنيف التلاميذ او الرياضيين في مجموعات متعددة و متجانسة طبقا لمعايير او محكات معينة و يستخدم لتعيين المستوى في المجال الرياضي العديد من وسائل القياس منها اساليب الملاحظة سجلات المدرسة و اختبارات الاستعدادات و الميول و الاتجاهات

8.4.1.البحث العلمي : يذكر محمد نصر الدين رضوان ان الاختبارات و المقاييس تعد أدوات رئيسية ووسائل مهمة لجمع المادة العلمية عند القيام بالبحوث الوصفية او التجريبية و مما سبق نستخلص الباحثون ان ميدان التربية البدنية و الرياضية يعتبر مخبر حقيق و ميدان يتضمن العديد من المشكلات التي تتطلب القيام بالبحوث العلمية المتخصصة (الدين , ر, م، الصفحات 47-60).

5.1.أخطاء القياس :

و نظرا لان القياس يتاثر بعوامل مختلفة و التي سبقت ذكرها فانه يحتمل الوقوع في اخطاء و التي تؤثر على صدق الناتئج لذلك يجب العمل على تفاديها ومن بين الاخطاء الشائعة في القياس في مقياس التربية البدنية و الرياضية على حسب محمد صبحي حسانين نذكر :

- أخطاء الاستهلاك نتيجة لكثرة استخدام الاجهزة.
- أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات و مكونات ادوات و اجهزة القياس المستخدمة .
- أخطاء عدم الالتزام بتعليمات و شروط الاختبارات و خاصة الثانوية.
- أخطاء عدم التزام بالتسلسل الموضوع لوحدات الاختبار .
- أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين .
- الأخطاء العشوائية (العفوية) (حسانين محمد صبحي، 1995، الصفحات 77-78)

2. الإختبار

1.2. تعريف الاختبار:

لقد تعددت تعاريف الاختبار و تباينت وكل له سنده الغلمي في ذلك و سوف نتعرض لبعض وجهات النظر هذه حول تعريف كلمة الاختبار و هو على النحو التالي :

_ الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الافراد او داخل الفرد الواحد في السلوك او في عينة منه ، في ضوء معيار او مستوى او محك (فرحات ليلى سيد، 2003، صفحة 36)

_ و يعرف "هيلر" الاختبار بانه قياس مقتن و طريقة للامتحان ، و في راي "ليونا تايلور" ان الاختبار يمكن تعريفه على انه موقف تم تصميمه لاظهار عينة من سلوك الفرد (رضوان محمد نصر الدين، 2006، صفحة 22)

_ و بالنسبة لكرومباخ فعرفه ظاهرة منظمة لمقارنة سلوك شخصين او اكثر ، كما تشير " اناستازي" الى ان الاختبار هو مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك (سلامة ابراهيم احمد، 2000، صفحة 31)

_ و من هنا يمكن القول بان الاختبارات اداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت من هذه الظاهرة هي قدرات الفرد او خصائصه السلوكية النمطية و سماته ، و ذلك باستخدام الارقام او في شكل تصنيفات في فئات معينة .

2.2. خطوات بناء الاختبار:

- تحديد محتوى الاختبار.
- تحديد الغرض من الاختبار(الهدف).
- تحديد الظاهرة المطلوب قياسها وتحليلها وإعداد جدول المواصفات.
- تحديد وحدات الاختبار والوزن النسبي لكل وحدة عن طريق مصفوفة المحتوى وفقا لوقت ومحتوى الموضوع.
- الاختبار النهائي لوحدات الاختبار.
- إعداد شروط الاختبار.
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبار

3.2.شروط الاختبار:

1.3.2. التقنين : و الذي هو عبارة عن تحديد شروط خاصة بالاختبار و تكون دقيقة تبعا لمبدأ العمل مع مراعاة ضبط جميع العوامل التي تؤثر في الظاهرة المبحوثة ، و له بعدان اساسيان : المعايير و تقنين طريقة اجراء الاختبار

2.3.2. الموضوعية : و هي عبارة عن الاتفاق بين حكمين حيث كل حكم او مراقب عندما يقوم يجب ان يصل الى نفس النتائج و يمكن الحكم على درجة الموضوعية للاختبار بايجاد معامل الارتباط بين الدرجة النهائية التي يعطيها حكمان مستقلان عن بعضهما البعض و في الاخير يجب ان تتوفر الشروط

التالية و هي التقنين و الموضوعية و ذلك من اجل الحصول على مردود جيد من طرف اللاعبين و الاشبال .

4.2. تقسيم الاختبارات :

- **وفقا لميدان القياس**
  - المقاييس العقلية المعرفية (التحصيل)
  - اختبارات القدرات
  - اختبارات الاستعدادات
  - الاختبارات الاسقاطية
- **وفقا لاسلوب تطبيق الاختبار**
  - اختبارات الورقة و القلم
  - عملية كاختبارات الاداء
  - اختبارات الاجهزة العلمية

*** وفقا لميدان المختبر**

- اختبارات فردية
- اختبارات جماعية

*** وفقا للزمن**

- اختبارات موقوتة
- اختبارات غير موقوتة

5.2. الفرق بين الاختبار و القياس

و مما سبق تبين ان الاختبار يعني بالنسبة للمختبرين موقف الامتحان لذا نجد ان التفاعل بين الفحوص و موقف الاختبار يعد اهم المتطلبات الاستجابة " الاداء" القوية بالنسبة للاختبار فالانجاز على الاختبار يستهدف الاداء باقصى ما يستطيع المفحوص ان يقوم به و يبقى هو المسؤول عن مستوى هذا الانجاز و مما سبق يرى الباحثون ان الاختبار و القياس يكتسبان اهمية بالغة في مجال التربية البدنية و الرياضية من حيث التشخيص و التصنيف و انتقاء الموهوبين او اصدار االحكام موضوعية عن الاشخاص او المناهج و في هذا يشير " البسطويسي احمد " الى مجموعة من النقاط لغرض ابراز اهمية الاختبار و القياس في التربية ابدنية و الرياضية و هي كالتالي:

- الوقوف على مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنسبة للنشاط المهاري الممارس حيث يعمل ذلك على تقدم المستوى.
- و تبعا لتقويم مستوى القدرات البدنية الخاصة و التعرف على ما يحتاجه ارياضي من تلك القدرات يمكن تعديل مسار التدريب بوضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية تلك القدرات (البسطويسي، 1999، صفحة 388)

6.2.اهمية الاختبارات و المقاييس :

تعتبر الاختبارات هامة في مجال التربية البدنية حيث جسد "ماك لوي" تلك الاهمية فيما يلي:

_ تحقق زيادة الادراك و المعرفة للنشاط الرياضي مع الاحساس و التشويق و الممارسة

_ التقدم المستمر في مستوى الاداء بالتعرف على النتائج تلك القياسات .

و مما سبق **نستخلص** ان الاختبارات و المقاييس هي بمثابة اداء تساعد المدرس و المدرب على التعرف على الحالة التعلمية و التدريبية فهي الاساس العلمي الذي تبنى عليه خطة التعليم و التدريب حيث انها تساعد في التعرف على الاستعداد البدني و الوظيفي في تحديد المستويات (فرحات ليلى سيد، 2003، الصفحات 41-49).

3. التقويم

1.3.تعريف التقويم :

التقويم في اللغة هو تقدير قيمة شيء معين،كما قد يجوز أن يقال قيمة الشيء تقييما أو حددت قيمته، وهذا المعنى يختلف عن كلمة "قومته"بمعنى التعديل أو الاستقامة.

– أما القرطبي فيذكر أن التقويم هو اعتدال الشيء واستواء شأنه لأن الله تعالى قال:"لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم"

– ويرى"فؤاد أبوحطب سيد عثمان" أن التقويم التربوي والنفسي يمكن تعريفه بأنه عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات،وهو بهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير أو المستويات لتقدير هذه القيمة كما يشمل معنى التحسين أو التعديل أو الحضور الذي يعتمد على هذه الأحكام.

– وترى "ليلى فرحات" أن التقويم الرياضي هو عملية منها تقدير قيمة الأشياء باستخدام وسائل القياس للمناسبة لجمع البيانات وإصدار الأحكام.

و يعرف "مارجيرت مافريت" إلى تعريف التقويم بأنه عملية من شأنها إصدار أحكام حول نتائج القياسات والاختبارات موضوعية و ذلك بالاستناد على معايير محددة. (– www.eps38 riadah.org.)

2.3. أنواع التقويم:

هناك نوعان أساسيان من التقويم هما التقويم الذاتي، التقويم الموضوعي.

- **التقويم الذاتي**: و يعني أن الفرد يحكم على الشيء أو العمل أو الأفراد من واقع خبرته الشخصية و دوافعه وانفعالاته و قد يدخل في ذلك عوامل شخصية أخرى مثل المصلحة أو القرابة أو الزمالة و المستوى الفكري

والاجتماعي و الثقافي. و غالبا ما يتصف هذا النوع من التقويم بالسرعة في إصدار الأحكام دون التعمق الكافي في تفاصيل الموضوع و قد يتغير الحكم على الموضوع و الظاهرة بتغير الحالة النفسية للفرد أو بتدخل عوامل أخرى كانت خافية على الفرد.

- **التقويم الموضوعي:** هذا النوع من التقويم أكثر دقة في نتائجه و يمكن الاعتماد على ما نتوصل إليه عملية التقويم لأنه يؤدي في النهاية إلى نتائج و أحكام موضوعية لا تتدخل فيها العوامل الذاتية كما هو ظاهر في التقويم الذاتي و في هذه الأحكام الموضوعية توضع الشروط و المواصفات و تخضع جميع خطوات التقويم يتضمن عملية إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات فإنه يتطلب الوصول إلى أحكام موضوعية لاستخدام المعايير أو المحكات أو المستويات لتقدير هذه القيمة (مروان عبد المجيد، 1990، الصفحات 25-26).

3.3. أهمية عملية التقويم بالجانب الرياضي

_ يعتبر أساسا لوضع التخطيط و السليم للمستقبل

_ يعتبر مؤشرا لتحديد ملائمة و قدرات التدريس أو التدريب لإمكانية الطلبة و اللاعبين.

_ يعتبر مؤشرا لكافة طرق التدريس أو التدريب في مدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المحددة.

_ يساعد المدرس في معرفة المستوى الحقيقي للكلية و مدى مناسبة التعليم و التدريب لإمكاناتهم و قدراتهم و تجاوبهم

_ يساعد المدرس على التشخيص فبواسطة التقويم يمكن لنا تحديد أوجه النقص و أوجه القوة في تدريب اللاعبين و تحصيل الطلبة و جوانب نموهم المختلفة و العمل على علاجها سواء كانت أسبابا تخص المنهج و طرائق التدريب أو التدريس أو الوسائل التدريبية أو التعليمية المستخدمة أو كانت أسبابا شخصية لديهم و التقويم بمثابة التغذية الراجعة للاعب و المتعلم ليقف على نتائج جهوده و تعديل منها .

4.3. أدوات التقويم

_ الاختبارات
_ الملاحظة الشخصية
_ المقابلة الشخصية
_ التصوير الفوتوغرافي
_ التقدير
_ المتحان الشفو
_ مقايس العلاقات
_ الاجهزة و العقول الالكترونية
_ دراسة المهنة
_ السجل الاخباري
_ التصوير السينيمائي
_ التقارير
_ موازين التقرير
_ الاستفتاء
_ التسجيل الشفهي
_ دراسة الحالة
_ مقاييس التقدير المدرجة
_ تحليل الوثائق
_ اختبارات المقال
_ القوائم الضابطة و مقاييس الرتب

5.3. مقارنة بين القياس و التقويم

القياس	التقويم
_يهتم بوصف السلوك	_ يهتم بالحكم على قيمة السلوك
_ يقتصر على تقدير الكمي للسلوك	_ يشمل على التقدير الكمي و الكيفي للسلوك
_ يستخدم الارقام في التعبير عن الظاهرة	_ يقرن الارقام بمعايير لكي تصبح ذات معنى
_ يستهدف الحصول على نتائج دقيقة	_ يستهدف تفسير هذه النتائج
_ يعتمد على جمع معلومات فقط	_ يعتمد على المقارنات و اصدار الاحكام
_ حيادي لا يتضمن اي احكام	_ صريح فالحكم هو وظيفته الاساسية

جدول رقم 01 يبين الفرق بين بين القياس و التقويم

من خلال الجدول نستخلص ان القياس يحدد قيما عددية للظاهرة المقيسة وفقا لقواعد معينة في حين يصدر تقويم الحكم على هذه القيم وفق المحكات محددة و معايير محددة كما ان النتائج هي المحور الاهتمام القياس و التقويم غير ان كل منهما يتناولها في حدود وظيفته الاساسية فالقياس يركز على وصف النتائج و اعطاء تقديرات كمية للسلوك بينما يهتم التقويم بالحكم على قيمة النتائج في مساعدة الناشئين على التقدم بمستوياتهم مع تحسين مستوى العمل التعليمي و التدريبي حسب طبيعة كل موقف (محمد رضوان نصر الدين، 2006).

6.3. أساليب التقويم:

يوظف المعلم في تقويم نمو طلبته أساليب وأدوات تقويم متنوعة بحسب متطلبات الموقف التعليمي لتقدير كفايات مختلفة مثل:

- الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية.
- الاختبارات الحركية لقياس القدرات الحركية.

- اختبارات المهارات الحركية لمختلف الأنشطة.
- اختبارات الورقة والقلم للمعارف والمعلومات والحقائق المرتبطة بالنشاط الحركي.
- مسابقات في المقال وفي المعلومات مكتوبة وشفوية.
- ملاحظة السلوك.
- مقاييس للاتجاهات.
- اختبارات للتكيف الاجتماعي والشخصية. (www.sport ta4a.net)
- القوائم و مقاييس التقدير

4.المستويات و المحكات و المعايير

1.4. المستويات :

و هي عبارة عن وسائل " قد تكون درجات اة اراء او غيرها " تستخدم لتفسير درجة المفحوص بردها اليها ، و تعد المستويات كاسس للتقويم من داخل الظاهرة المقاسة الا انها تمثل ما يجب ان تكون عليه هذه الظاهرة .

_ و هي عبارة عن مستوى مطلق يتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الاداء .

_ هي عبارة عن معايير قياسية تمثل الهدف او الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لاي صفة او خاصية (ايمان حسين طائي، 2005).

اهمية المستويات :

_ اسس داخلية للحكم على الظاهرة

_ تاخذ الصورة الكيفية

_ تتحدد في ضوء ما يجب ان تكون عليه الظاهرة

_ يتم اعدادها على افراد مدربين ذوي مستويات مثالية ، كما يتم اعدادها بعد التعلم و التدريب و الممارسة بهدف التحصيل او تطوير الصفة او الخاصية للوصول لدرجات تعكس المستوى الامثل للصفة او الخاصية.

_ كما تستخدم المستويات في تقديم المستوى من خلال المقارنة بالمحك او في تقدير مستويات الانجاز في الانشطة التي تتطلب الاتقان حيث يستخدم في اختبارات التحصيل لتفسير الاداء من خلال ملاحظة ما يؤدي ه الفرد فعليا بالمقارنة بما يجب ان يكون عليه الاداء و ليس مقارنة باداء الاخرين(اي الحكم هنا على مدى الاتقان) (رضوان محمد نصر الدين، 2006، صفحة 43)

2.4. المحكات:

هي أسس خارجية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم وقد تأخر الصورة الكمية والكيفية ويعتبر المحكات من أفضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق اختبارات والمقصود بذلك أن يكون الاختبار صادق فيه يقيمه فإذا كنا نسعى إلى بناء بطارية في قياس اللياقة الحركية مثل وأردنا أن نتحقق من مقدار صدق هذه البطارية في قياس مما صمت لأجله فإننا قد نستخدم طريقة المحك وملخصها أننا نحاول إيجاد معامل الارتباط بين البطارية المستخدمة واختبار آخر للياقة الحركية سبق إثبات صدقه فإذا كان الارتباط بين الاختبارين عاليا

فإن ذلك يعتبر مؤشرا بعيد إلى حد كبير عن صدق الاختبار المستحدث (رضوان محمد نصر الدين، 2006، صفحة 41)

أهمية المحك :

_ اسس خارجية للحكم على الظاهرة

_ تاخذ الصورة الكمية و الكيفية

_ تعتبر من افضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الاختبارات

_ يكثر استخدامه في تقويم الاداء في المهارات و بعض الالعاب كالجمباز و الغطس للماء

3.4. المعايير :

تعتبر المعايير إحدى الأهداف الأساسية التي تهدف إليها عملية تقنين الاختبارات حيث تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس و الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقنين و هي مصدر المعايير.

فالمعايير قيم تصف مجموعات متعددة على اختبار المقياس و المعايير الوصفية للأنماط الموجودة من الأداء و لا يجب اعتبارها مستويات مثلى أو مستويات مرغوب في الوصول إليها (مروان عبد المجيد، 1999، الصفحات 37-39).

- **الدرجة المعيارية :**

تشير ليلى فرحات ان الدرجة المعيارية هي توضح العلاقة بين انحراف درجة الفرد عن الوسط الحسابي للمجموعة و بين النحراف المعياري لتوزيع المجموعة ن لذلك من الضروري استخدام الدرجة المعيارية و هذه الاخيرة يتاجها المعلم و المدرب للتعرف على مستوى تلاميذه او لاعبيه او مقارنة تحصيل تلميذ او لاعب اخر ن او اداءه على اختبار بادائه في اختيار اخر و تفسير ذلك الاداء بالنسبة لزملاء عينة التقنيين بشرط ان تكون تلك العينة كبيرة و ممثلة للمجتمع الاصلي و ذلك بهدف تقويمي او تشخيصي او تربوي او علاجي و من خصائصها :

_ تتالف من وحدات متساوية الابعاد ، بحيث ان الحصول على خمسة نقاط في احد اجزاء المقياس يكون له اي دلالة مماثلة للحصول على خمسة نقاط في جزء اخر من المقياس

_ لها صفر حقيقي يعبر عن (انعدام) الصفة المقاسة ، بحيث يصح وصف درجات معينة بانها تمثل (ضعفي كمية معينة)

- **اهمية الدرجة المعيارية :**

_ انها اسس للحكم على الظاهرة من الداخل .

_ تاخذ الصيغة الكمية في اغلب الاحوال ، فهي تشير لمركز الفرد بالنسبة للمجموعة .

_ تعكس المستوى الراهن للفرد.

_ وسيلة من وسائل المقارنة و التقويم.

_ مهمة في الاختبارات التي تكون على شكل بطارية ، و ذلك نظرا لاختلاف وحدات قياس الاختبارات التي تتضمنها البطارية كالثانية ، السنتيمتر .... الخ حيث تحول الدرجات الخام لدرجات معيارية فتسهل ذلك عملية التقويم.

_ يمكن الاستفادة منها في التنبؤ و في تشخيص نواحي القوة و الضعف و غيرها

II. الرياضة المدرسية :

1. مفهوم الرياضة المدرسية :

الرياضة المدرسية تمثل مجموعة العمليات و الطرق البيداغوجية العلمية ، الطبية و الصحية و الرياضية ، التي باعتبارها تكسب الجسم و الصحة و القوة و الرشاقة و إعتدال القوائم ، فالتربية الرياضية المدرسية تعد جزء لا يتجزأ من التربية العامة و هي تعمل على تحقيق النمو الشامل و المتزن للتلميذ ، لأنها لا تهتم بتربية البدن فقط كما كانت قديما ، إنما تطورت بتطور التربية ، فارتبطت الرياضة بمختلف العلوم الأخرى ، كالعلوم البيولوجية و الفيزيولوجية و الطبية ، التي أجمعت بالإظافة إلى غيرها من الأبحاث العلمية على أن التربية البدنية الرياضية تهتم بالفرد من كل جوانبه البدنية ،النفسية ، العقلية و الاجتماعية و الثقافية كما تعتبر الرياضة المدرسية في الجزائر إحدى الركائز الأساسية التي تعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية ، و هي عبارة عن أنشطة منظمة و مختلفة في شكل منافسات فردية او جماعية و على المستويات ، و تسهر على تنظيمها و انجاحها كل من الاتحادية الجزائرية مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية ،و في القطاع المدرسي و لتغطية بعض النقائص ظهرت الجمعية الوطنية للرياضة المدرسية في 24 مارس 1997 ، و هذا للحرص و المراقبة على النشاطات و إعادة الإعتبار للرياضة المدرسية .

2. أهداف الرياضة المدرسية :

إن ممارسة الرياضة المدرسية داخل المؤسسات التعليمية تنظم أهداف أساسية تتمثل في :

- إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة .
- تحسين النمو الجسماني للتلميذ بشكل سليم "العقل السليم في الجسم السليم"
- المحافظة على اللياقة البدنية و تنميتها .
- القدرة على معرفة الحركات في مختلف المواقف .
- تنمية بعض القدرات على ممارسة التمرينات الرياضية .
- تعليم المهارات الاجتماعية المختلفة ، كتعاون ، التسامح ، الروح الرياضية .
- تحسين و تطوير .
- قدراتهم الابتكارية من خلال حفظ اللعب المعقدة .
- تحسين قدرة الأداء الأشكال المختلفة للحركة .
- إكتشاف و إنتقاء الموهبة الرياضية .

3. أهمية الرياضة المدرسية :

إن دروس التربية البدنية و الرياضية بالمدارس لا يمكن إعتبارها فترة للعب الحر أو الترفية، و لكنها تعتبر تعليمية يشترك فيها التلميذ كي يتحرك و يتعلم الكثير من خلال هذه الحركة ، بالأضافة لأهمية هذه الحركة فهي تكشف عن قدراتهم الخاصة و مواهبهم الكامنة فيوجهها المعلم لمسارها التربوي الرياضي الصحيح إذ ربما تكون بداية لميلاد بطل أو نجم رياضي جديد .

و على ذلك فالاهتمام بالرياضة المدرسية سواء من خلال دروس التربية البدنية و الرياضية أو النشاط الداخلي او الخارجي ، بعد أمرا غاية الأهمية حيث يشكل

تلاميذ المدارس القاعدة الكبيرة : التربية البدنية و الرياضية و التي تنبثق منها أعداد متلاحقة من الناشئين الذين تعتمد عليهم الفرق الرياضية المختلفة و قد كانت المدارس منذ الأربعينات و حتى السبعينيات هي البوتقة الراضية الحقيقية التي إنصهرت فيها طاقات التلاميذ و قدمت لنا أبطالا مثلوا الوطن و رفعوا الراية الوطنية في كثير من البطولات و المحافل الرياضية المحلية و الدولية ، هذا من جانب ،و من جانب أخر و الذي لا يمكن إغفاله هو دور التربية الرياضية الحيوي العظيم في بناء الإنسان المتكامل في مختلف الجوانب البدنية و الصحية و النفسية و الإجتماعية و القادر على التكيف مع المجتمع بإيجابية و اقتدار ، حتى يستطيع بذلك المشاركة في الحياة بطريقة صحيحة ، إلا أنها الظروف معينة فقدت المدارس هذا الدور العظيم حيث زحفت الفصول الدراسية إلى طمس الكثير من ملاعبها ، و قلت ميزانية النشاط الرياضي ، و نرتب على ذلك نقص كبير في الأجهزة و الأدوات الرياضية هذا بالإظافة للأسباب و عوامل أخرى (عفاف عبد المنعم دروش، 1997، صفحة 107).

الخاتمة

و في الأخير نستخلص أن الاختبارات و المقاييس لها أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية و الرياضية و في الرياضة المدرسية فهي تمدنا بمختلف الحقائق التي يركز عليها أداء الطالب و مستواه الحقيقي إذ تعد الواجهة الحقيقية لتحقيق المستويات الرياضية العالية و هي تتطلب الكثير من الجهد من أجل اكتشاف مواهب المستقبل و هذا بالتعرف على الفروق الفردية للطلبة وفقا لقدراتهم و إمكانياتهم البدنية قد تحقق مستويات رياضية. عالية و تمثل اهمية فيها انطلاق من مقولة "ثورندايك" ان كل شيء يوجد بمقدار و ان هذا المقدار يمكن قياسه .

تمهيد:

كرة السلة من الألعاب الرياضية الجماعية الحديثة التي تعتمد على مجموعة من المؤهلات البدنية التي يجب أن يمتلكها اللاعب لمساعدته في تحقيق و أداء حركته في كل جوانبها كي تتناسب مع متطلبات التعب المتغيرة باستمرار حيث يعمل التدريب الرياضي على زيادة الإعداد المهاري و البدني للاعب فالإعداد المهاري يهدف إلى تحسين أداء المهارات الحركية،بينما يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية كالسرعة و التحمل،القوة و المرونة...الخ و هذا بدوره يؤدي تغيرات في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة و في الجهاز الحركي بصفة خاصة .

1. ماهية اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية إحدى اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا مستحيلا.

واللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها ، إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل ، وتعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من أللياقات . واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة.

وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية ، كما أنها تتطلب قواماً جيداً ومقاييس جسمية متناسقة وخلواً من الأمراض،.

ويري لارسون ويوكم Larson & Yocom أن صيانة اللياقة البدنية وتنميتها يستلزم :

1- وراثة جيدة (صفات وراثية جيدة).
2- تغذية متوازنة.
3- برنامجاً متزناً للنشاط البدني.
4- ملابس ملائمة تبعاً لمواسم السنة.
5- كمية كافية من الراحة والاستجمام.
6- عادات صحية لتحاشي الإصابات والتوترات.

2. مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطى في نهاية الأمر مفهوما متكاملا للياقة البدنية وسوف نستعرض فيما يلي بعض من تلك التعريفات.

تعرف "منظمة الصحة العالمية" اللياقة البدنية بأنها: 'المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض'. ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف"فوكس" و آخرون 1987 اللياقة البدنية بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.

ومن أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك و ينص التعريف على أن" اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح

بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة (ابو العلاء عبد الفتاح و احمد نصر الدين، 2003، صفحة 13) .

3. خصائص اللياقة البدنية :

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- ❖ إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- ❖ أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذالك يمكن تنميته.
- ❖ أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.
- ❖ تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية.
- ❖ بناء على ما سبق فاللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.
- ❖ إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من

خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية (ابو العلاء عبد الفتاح و احمد نصر الدين، 2003، صفحة 14) .

4. أهمية اللياقة البدنية :

تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي بعديد من المجالات الحيوية كالزى والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة .

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار إنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها – أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل .

– والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسئوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد ، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بأنها أكثر مساهمة من اجل حياة أفضل للفرد والجماعة.

5. أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية :

1. تلعب دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها فهي الأساس لبناء الرياضي ووصوله إلى "الفورمه الرياضية" ، وأداته في المباريات وتصرفه في أثناء اللعب.
2. تعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس الذي يبني عليه اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارات والخطط وطرق اللعب وهي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية.

6. مفهوم اللياقة الفسيولوجية :

أوضح "جلد هيل" و آخرون 1990 مفهوم اللياقة الفسيولوجية باعتبارها " لياقة كل وظائف الجسم المختلفة و كفاءة عمل جميع أجهزته" و على ذلك فان هذا المصطلح يضم إلى جانب المكونات الستة التي اتفق عليها مؤخرا (المرونة – تركيب الجسم – القوة العضلية–التحمل–القدرات اللاهوائية–القدرات الهوائية) بعض المؤشرات البيولوجية المرتبطة بالحالة الصحية للفرد و التي تتأثر بمستوى النشاط البدني ، و هذه المؤشرات هي :

- ضغط الدم
- دهنيات الدم و اليبوبروتينات
- تحمل الجلوكوز

7.التقسيمات الفسيولوجية للياقة البدنية :

ينظر علماء الفيسيولوجيا الرياضية إلى مكونات اللياقة البدنية من اتجاه آخر، لا يعتمد على مجرد الخصائص الخارجية المميزة للأداء، بل يمتد ويزداد تعمقا في الجسم الإنساني ويتم ذالك من خلال التحليل الوظيفي للعمليات الفسيولوجية المختلفة التي تسبب الشكل الخارجي للجسم أو التاج البدني كمكون من مكونات اللياقة البدنية.

وارتبطت مكونات اللياقة البدنية بطبيعة العمليات الفسيولوجية المسببة لها وفيما يلي سنتناول بشيء من التفصيل تلك التقسيمات الفسيولوجية:

1.7. ماهية المرونة

7 . 1 . 1 . تعريف المرونة

إن كلمة المرونة تعني ثني المفصل عن طريق انقباض العضلات ويعني قدرة الفرد على أداء الحركات لأوسع مدى وهذا يدفعنا إلى القول بأن القدرة على الاستفادة من المفصل والعضلات وأوتار الأربطة عند الفرد لاستخدامها في أكبر مجال ممكن فدرجة تحديد القابلية الحركية (المرونة) تختلف من فرد لأخر والسبب في ذلك هو الإمكانية التشريحية والفسيولوجية التي يتميز بها الفرد عن غيره، وهذا يعتمد أيضا على بناء شكل المفاصل ومطاطية العضلات المرتبطة بمفاصل الجسم المختلفة، وهناك من يعرف المرونة الحركية بأنها قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزاء منه لأوسع مدى حركي دون أن يحدث نتيجة ذلك تمزق في العضلات والأربطة. ومن خلال ما درسنا نستنتج أن الدور الرئيسي في هذه الصفة البدنية تلعبه المفاصل وأربطتها بالإضافة إلى القدرة الخاصة التي تتميز بها العضلات من حيث المطاطية والاستطالة وهذا يوضح لنا المجال الحركي الأقصى الذي يعتبر الأساس في قياس القابلية الحركية (المرونة) (عصام حلمي، بدون سنة، صفحة 25).

و ترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى ، كالسرعة و القوة هذا فضلا عن ارتباطها و أهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة ، ليس في المجال الرياضي فقط ، و لكن أيضا في مظاهر الحياة العادية اليومية .

2.1.7. أنواع المرونة :

بالرغم من اختلاف أراء العلماء حول تقسيم المرونة إلا إن معظم هذه التقسيمات تدور حول طبيعة الأداء البدني الثابت أو المتحرك ، و قد يقوم البعض بتقسيم المرونة تبعا لعدد المفاصل العاملة ، مثل المرونة لمفصل واحد أو عدة مفاصل ، و قد يقسمها البعض الأخر إلى مرونة خاصة و

مرونة عامة تبعا لنوعية النشاط الرياضي التخصصي أو مرونة المفاصل بصفة عامة ، غير أن كل ذلك يعتبر من التقسيمات العامة التي لا تؤثر لا على التقسيم الأساسي للمرونة المرتبطة بالثبات و الحركة .

- ✓ **المرونة الثابتة :**

تبعا لتسميتها تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين و الثبات في ها الوضع بحيث يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطا على العضلات المحيطة ، و كلما زاد الفرق بين المرونة الثابتة و المتحركة زاد تبعا لذلك احتياطي المرونة ، و من الطبيعي إن هذا الفارق يحدث خلال عملية التدريب الرياضي كنتيجة لزيادة مدى الحركات النشطة لتحسين مستوى القوة و المرونة للفرد ، و لذلك فان تنمية المرونة الثابتة (سلبية) لها تأثير فعال في نمو المرونة المتحركة (الايجابية) .

ونعني بها مدى الحركة التي تحدثها المفاصل حينما يكون مرتبطة حيث يتحول جسم الفرد نتيجة دفع آخر وقوة خارجية (نقلا عن المذكرة 1 ، دادي عبد العزيز، 2002، صفحة 33).

- ✓ **المرونة المتحركة :**

و هي تعنى القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي (متحرك)، و يطلق عليها البعض مسمى المرونة النشطة أو المرونة الايجابية ، و يمكن أن تتم المرونة المتحركة بطريقتين : إحداهما تعتمد على أداء وضع معين يشبه المرونة الثابتة و لكن مع استمرار أداء دفعات حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الأساسية و مطاطية العضلات المقابلة .

ولهذا نرى بأن المرونة صفة مهمة جدا عند لاعبي كرة السلة وتطوير هذه الصفة لها علاقة بعمل الوحدات التشريحية وتمطيط العضلات وأربطة المفاصل، حيث إن جهاز المفصل عند الطفل يتميز بمطاطية أكبر مرونة أفضل من الشخص البالغ لهذا نجد تطوير المرونة، يرجع أساسا إلى الحالة الطبيعية للرياضي (نقلا عن المذكرة رقم 3– مديرة ساعد، 1995، صفحة 31) .

3.1.7. أهمية المرونة :

* تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بآلام أسفل الظهر .

* تعمل تمرينات المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالشد و التمزق و الخلع غيرها.

* ترتبط تمرينات المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة

* ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة و سهولة في الحركة .

* تساعد المرونة على إزالة التعب (طويل المدى) الذي تسببه بعض التمرينات العضلية اللامركزية و الذي يظهر عادة بعد 25 ساعة من التدريب و يستمر الشعور به لفترة تمتد إلى عدة أيام.

* تساعد المرونة في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب اتخاذ أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين * المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية .

* تؤدي المرونة إلى الاقتصاد في الجهد و الطاقة المبذولة عند الأداء الحركي.

* المرونة تحد من خطورة التعرض للتشوهات القومية .

* تساعد المرونة على اكتساب اللاعب لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة .....

4.1.7. العوامل المؤثرة على المرونة :

تتاثر المرونة بعدة عوامل منها ما يرتبط بطبيعة تركيب المفصل من خلال الاربطة و النسجة و العضلات المحيطة به ، و ترجع بعض العوامل الى البيئة المحيطة بالفرد بالاظافة الى العوامل الاساسية الاخرى المرتبطة بالعمر وة الجنس و مستوى النشاط الحركي ، و يمكن القول بان درجة مرونة المفصل تتاثر بالعوامل التالية :

* درجة مطاطية العضلات و الاوتار المحيطة بالمفصل.

* درجة مطاطية الاربطة المحيطة بالمفصل ، مع مراعاة ان ذلك لا يعنى فقد هذه الاربطة لدورها الاساسي في تثبيت المفصل .

* طبيعة تركيب عظام المفصل.

* قوة العضلات العاملة على المفصل لاداء المرونة المتحركة .

* كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيط نشاط العضلات المقابلة للعضلات الاساسية حتى تتاح لها فرصة المطاطية .

درجة اتقان الاداء الفني للحركة .

* تتاثر المرونة بطبيعة اداء الحركة من حيبث فترة دوام و تطبيق القوة و درجة حرارة لانسجة العميقة.

* تؤدي الاصابات حول المفصل الى اعاقة المرونة .

* الملابس غير الملائمة تؤثر على مستوى المرونة .

* تتاثر المر ونة بالعمر حيث تقل بعد 8 سنوات تدريجيا.

* تتاثر المرونة بدرجة النشاط البدني للفرد ، حيث يساعد النشاط البدني و الحركة على تحسين درجة المرونة .

5.1.7. خصائص المرونة :

❖ **فسيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة :**

يقصد بهذه الخصائص جميع العوامل المرتبطة بالفرد ذاته و غير المكتسبة من تاثيرات البيئة المحيطة ، و هذه الخصائص ايضا يمكن ان تنقسم الى جزءين : خصائص طرفية ترتبط بالمفص و خصائص عصبية ترتبط بالعضلات .

✓ **الخصائص الطرفية :**

و تشمل هذه الخصائص طبيعة تركيب المفصل ذاته حيث تختلف انواع المفاصل تبعا باختلاف العمل الحركي الذي يقوم به كل منها ، و حيث ان البعض منها قد يكون عديم الحركة تماما مثل مفاصل الجمجمة و مفاصل عظام الحوض ، و البعض الاخر قد تكون حركته محدودة كمفاصل العمود الفقري ، و قد تكون حركة احد المفاصل في اتجاه واحد فقط كمفصل الركبة و المرفق بينما قد يتحرك مفصل اخر في كافة

الاتجاهات كمفاصل الرسغ و الكتف و الرقبة و الفخد و تحديد الحركة حول مدى المفصل تتحكم فيه الطبيعة التشريحية للمفصل ذاته ، و يدخل ايضا طبيعة تشكيل عظام المفصل و الغضاريف المكونة له ، و كما هو معروف بان كل مفصل يحاط بمحفظة واقية توفر له الحماية و تحدد درجته مرونته.

✓ **الخصائص العصبية:**

يتطلب اداء اية حركة لمدى معين قدرا من التحكم يقوم به الجهاز العصبي حيث ان اعضاء الحس بالعضلات و الاوتار و المفاصل تقوم بنقل الاشارات العصبية الحسية تبعا لمدى الضغط الواقع عليها الى الجدهاز العصبي الذي يقوم بدوره بتنظيم و تنسيق عمل العضلات المحيطة بالمفصل و المتسببة للحركة ، فترسل اشارات عصبية حركية للعضلات الاساسية لكي تقوم بالحركة المطلوبة في الوقت التي يتم فيه تثبيط عمل العضلات المقابلة لها لكي تكون في درجة معينة من الاسترخاء بحيث تسمح مطاطيتها باداء الحركة باقصى مدى لها

❖ **فسيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة :**

يقصد بهذه الخصائص جميع الظروف التي يتم خلالها الاداء الحركي مثل درجة الحرارة ، اذ تتحسن المرونة حينما تكون درجة حرارة الجو دافئة و بالمثل درجة حرارة العضلات ، بينما تحدث الاصابات في الاجواء الباردة او عند اداء تمرينات مرونة دون تسخين كاف قبل الاداء ، و نقل المرونة لدى نفس الشخص في حالة البرودة بمقدار حوالي عشرة بالمئة ،

و لقد ذكرنا فيما سبق بعض العوامل الاخرى التي يمكن بطبيعتها ان تضاف الى العوامل الخارجية المؤثرة على المرونة ،و منها طبيعة المهنة التي يزاولها الفرد ، و التشوهات القوامية التي قد يكون مصابا بها ، و درجة نشاط الفرد و طبيعة ايقاع حياته اليومية ،فضلا عن الاصابات التي قد يتعرض لها و خاصة اصابات العظام و الاربطة و العضلات .

2.7.الرشاقة:

7 .2. 1. تعريف الرشاقة :

يعرف ماينل الرشاقة بانها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم او جزء معين منه كاليدين او القدم او الرأس (Edgar Thil, 1977, p. 197)

و يعرف كيرتن الرشاقة بانها القدرة على رد الفغل السريع للحركات الموجهة التي تتسم مع امكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ، و لا يتتطلب القوة العظمى او القدرة (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ، 1978، صفحة 84) .

و الرشاقة استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هي استعاب و سرعة في التعلم مع اجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الاداء او ذلك ، فعندما نريد ان نصل الى الاتقان و التثبيت في الاداء المهاري نجد ان الرشاقة تلعب دورا مهما و ذلك للسيطرة الكاملة على الاوضاع الصعبة و الرشاقة هي خبرة و ممارسة حيث انها تفقد و تضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة (وجيه محجوب، 1989، صفحة 87).

7 .2. 2 . انواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

❖ **الرشاقة العامة** : و هي نتيجة تعلم حركي متنوع اي نجده في مختلف الانشطة الرياضية (Ladislar Kacani et Ladislar Horosky, 1986, p. 24) و تشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم (مفتي ابراهيم حماده، 2001، صفحة 200) .

❖ **الرشاقة الخاصة** : و هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس و هي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (Ladislar Kacani et Ladislar Horosky، 1986، صفحة 24) . و تعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن و كذلك بسهولة و اقل ما يمكن من أخطاء و بدقة عالية ، و ترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية (عويس الجبالي ، 2001، صفحة 485).

7 .2. 3 اهمية الرشاقة :

تلعب الرشاقة دور بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة و أكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة و الفعاليات الرياضية و بالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة و المركبة .

فالفرد الذي يتمكن من تغير أوضاع جسمه أو تغير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى و التوافق الحركي المتكامل يوضح لنا و يؤكد

على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية و من اجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية .

و أن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعه في الهواء أو على الأرض ، أو الانطلاق السريع ثم التوفق المباغت أو إدماج عدة مهارات في ايطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد و التغيير و بقدر كبير من السرعة و الدقة و التوافق (مفتي ابراهيم حماده، 2001، صفحة 200) .

و يمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث و الإصابات و اقتصاد في العمل الحركي ، و التحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها ، و بالتالي تطوير التكنيك (Waeineck Jurgain , 1986, p. 230) .

7 . 3 . القوة العضلية

7 .3 .1. تعريف القوة العضلية :

يعرفها نايف الجبور بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما ، و تعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية و تسمى بلياقة القوة (نايف مفضي الجبور ، صبحي احمد قبلان، 2012، صفحة 239)

كما يرى هارة القوة أنها هي أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1978، صفحة 59) .

و يتفق كلارك و ماتيوس و جيتشل و اناريتو و فانيار في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضية عضلية واحدة (ريسان مجيد خريط، 1989، صفحة 31) .

و يعرفها محمد توفيق الوليلي 200م القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني (محمد توفيق الوليلي ، 2000، صفحة 167).

و من خلال التعاريف السابقة للقوة العضلية يمكننا القول أن القوة العضلية ليست عنصرا أساسيا في الأداء الحركي فقط بل لها دور ايجابي في تعزيز الصحة العامة للفرد و هذا ما يؤكده حسن علاوي " للقوة العضلية ارتباط وثيق بالصحة العامة حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم (محمد حسن علاوي، 1979، صفحة 42).

7 . 3. 2 . أنواع القوة العضلية :

هناك نوعان من القوة العضلية :

❖ **القوة العامة :**

و يقصد بها قوة العضلات بشكل عام و التي تشمل عضلات الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة و تقوية هذه

المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة (تامر حسني و واتق تاجي، 1989، صفحة 13)

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية و تطوير القوة العامة يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة .

❖ **القوة الخاصة :**

و يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط و يرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة . لذا فان أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان ، حيث ان تنمية القوة الخاصة و الوصول بها إلى حد ممكن مندمجة بشكل كبير و ذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص (عويس الجبالي، 2001، صفحة 359) .

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة القصوى و صفة قوة السرعة و تطوير صفة تحمل السرعة .

- **القوة القصوى :** و يمكن أن نجد لها مصطلح آخر و هو القوة المتفجرة و يقصد بها مقدار اكبر قوة تنتجها العضلة او مجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي ، وهذا يعني أعلى قوة يتجه الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي (وجيه محجوب، 1989، صفحة 110)

يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لان ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية ، و إن إمكانية القوة المتفجرة هي

إمكانية التغلب و سرعة الانقباض العالية (Habil.Dornhoff.Martin, 1993, p. 81)

- **قوة السرعة** : و هي مقدرة الجهاز العصبي و العضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة (Waeineck Jurgain ، 1986، صفحة 136) .

و تعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلي ، و يشترط لتوفير عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية (قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف، 1987، صفحة 69) :

_ درجة عالية من القوة العضلية

_ درجة عالية من السرعة

_ درجة عالية من المهارة الحركية التي تتهيأ بالتكامل بين عامل القوة العضلية و قوة السرعة.

قوة التحمل : و هي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ، و لمدة زمنية طويلة (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 64) .

و يقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة و متتالية، بمعنى آخر مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية و لفترة زمنية طويلة (Waeineck Jurgain ، 1986، صفحة 136) .

7 . 3 . 3 . أهمية القوة العضلية:

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في انجاز الأداء للاعب كرة السلة خلال المباراة و يتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف ،

خاصة عند القفز أو التصويب لدى السلة أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة ، كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة او الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة (امر الله البساطي، 1980، صفحة 11)

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي و قللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات و الكليكوجين ن كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة السلة أهمها الشجاعة ن و الثقة بالنفس .

و للقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل ، و بخاصة عند اداء الانشطة البدنية التي تتطب الاستمرار في اداء عمل عضلي قوي .

و بما أن القوة بمختلف أشكالها تعد عاملا مهما في تحقيق النتائج الرياضية وجب علينا أن نوليها أهمية كبيرة ن كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن آن تؤدى بدون مستوى معين من القوة ، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى إما بالإيجاب أو السلب (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، 1984، صفحة 118)

7 . 3 . 4 . العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية :

يتاثر مستوى القوة العضلية بالعديد من العوامل المتنوعة كالنواحي الميكانيكية المتمثلة في وضع الجسم و اتجاهات اطرافه اثناء العمل العضلي ، و زوايا الانقباض و كذلك النواحي النفسية كالانفعالات التي تزيد من مستوى القوة العضلية، و يظهر ذلك في لحظات التعرض للخطر او حالات الطوارئ او اثناء المنافسات الرياضية ن و ذلك نتيجة زيادة استثارة الجهاز العصبي ن

و فيما يختص بالنواحي الفيسيولوجية فانه يمكن تحديد اهم العوامل المؤثرة على القوة العضلية فيما يلي :

* المقطع الفسيولوجي للعضلة * شدة حمل التدريب
* تمرينات المرونة و المطاطية * القوة النسبية
* نوعية القوة العضلية * تدفئة العضلة
* القوة و العمر

7 . 4 . التحمل العضلي

7 . 4 . 1. تعريف التحمل العضلي

عرفه "ثاكستون" ان التحمل العضلي بانه :

"قدرة العضلة او المجموعة العضلية على اداء عدة انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت ، او المحافظة على الانقباض الايزومتري لاطول فترة زمنية ممكنة "

كما عرف كلارك 1976 التحمل العضلي بكونه " المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى (ابراهيم رحمة و اخرون ، 2008، صفحة 90)

و عرفه تلمان "TAELMANE" أنه ان اللاعب يستطيع ان يستمر طوال زمن المباراة مستخما صفاته البدنية و الفيسيولوجية و الخططية بايجابية و فعالية بدون ان يطرأ عليه التعب ىاو الاجهاد الذي يعرقله من دقة و تكامل الاداء بالقدر المطلوب(Telmane Rene, 1991, p. 25)

و يعرفه مفتي ابراهيم حمادة التحمل بانه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته ، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (مفتي ابراهيم حمادة، 2001، صفحة 147) .

7 . 4 . 2 . أنواع التحمل العضلي :

من خلال المفهوم السابق للتحمل العضلي ، فان استمرار العمل لاطول فترة زمنية ممكنة تتحد بمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة ، و كلما قلت المقاومة زاد حجم العمل العضلي و استمرت العضلة في العمل لفترات اطول ، و تختلف حاجة الانشطة الرياضية للتحمل طبقا لطبيعة فترة او زمن الاداء ، و لذلك اتفق العلماء على تقسيم التحمل تبعا للشدة و التكرارات الى ثلاثة انواع هي :

* التحمل القصير
* التحمل المتوسط
* التحمل الطويل

و في مجال كرة السلة فان انواع التحمل الاكثر استعمالا نجد نوعان من التحمل العام و التحمل الخاص .

التحمل العام و هو ان يكون اللاعب قادر على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية ، و عليه يجب ان يكون قادر على الجري بسرعة متوسطة طيلة اشواط المباراة ، و يكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الاعدادية الاولى .

التحمل الخاص الاستمرار في الاداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية خططية متقنة طوال مدة المباراة دون ان يطرأ عليه التعب (مفتي ابراهيم حمادة، 1990، صفحة 340)

و تختلف هذه الانواع تبعا لمستوى الشدة التي يؤدي بها العمل العضلي نسبة الى شدة الانقباض الاقصى.

7 . 4 . 3 . أهمية التحمل العضلي:

يعتبر التحمل العضلي من المكونات الاساسية للياقة البدنية – سواء في مجال الرياضات التنافسية او في مجال الصحة العامة للفرد ، فالتحمل العضلي يعني قدرة العضلة على الاداء لاطول فترة ممكنة في مواجهة الاحساس بالتعب الموضعي ، و جميع الانشطة الرياضية تحتاج الى هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الاداء.

يلعب التحمل العضلي دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، و هو الاساس في اعداد الرياضي بدنيا ، و لقد اظهرت البحوث العلمية في هذا المجال اهمية التحمل فهو (Telmane Rene، 1991، صفحة 26) :

_ يطور الجهاز التنفسي

_ يزيد من حجم القلب

_ ينظم الجهاز الدوري الدموي

_ يرفع من الاستهلاك الاقصى للاكسجين

_ يرفع من نشاط الانزيمي

7 . 4 . 4 . علاقة التحمل العضلي بالقوة :

هناك علاقة كبيرة بين التحمل العضلي و القوة العضلية حيث يحتاج كثير من الانشطة الرياضية الى مزج بين التحمل و القوة العضلية ، فهل تعني زيادة في القوة العضلية ضرورة زيادة التحمل العضلي او العكس ؟

و للاجابة على ذلك فان مبدا الخصوصية يفيد بان عمليات التكيف الفسيولوجي لا تحدث الا باستخدام نفس نوعية الاداء المطلوب التدريب عليه ، حيث تختلف فسيولوجية العمل العضلي للقوة عنها في التحمل من حيث الالياف و الوحدات الحركية العاملة ، و طبيعة و نوعية نظم انتاج الطاقة ، و طبيعة عمل الجهاز العصبي في تعبئة الالياف العضلية ، و بناء على ذلك فقد لوحظ ان بعض تدريبات التحمل العضلي ذات الشدة العالية او ما يطلق عليه التحمل القصير يمكن ان يفيد في زيادة القوة العضلية ، و لكن عكس ذلك ليس صحيا فتدريبات القوة العضلية لا تفيد في تنمية التحمل العضلي .

و لاحظ "اكاي" ان التخصص الرياضي للاعب له تاثيره على العلاقة بين القوة و التحمل ، و تتلخص النتائج لدراسته فيما يلي :

* ان لاعبي و لاعبات رمي القرص اكثر قوة في عضلات الذراعين لكنهم اقل تحملا في عضلات الفخذ بالنسبة للاعبي و لاعبات العدو و الجري و الوثب و الافراد العادين ايضا.

* بالرغم من تفوق لاعبي جري المسافات الطويلة في التحمل العضلي للرجلين عن غيرهم من الرياضيين الا انه لم تختلف قوة عضلات الرجلين لديهم عن غير الرياضيين ن و يعتبر ذلك من العوامل المهمة التي تساعد مبدا الخصوصية في التدريب الرياضي (سيد أ، 2003، صفحة 147).

7 . 4 . 5 . التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات التحمل العضلي :

يؤدى التدريب الرياضي بهدف تنمية التحمل الى حدوث عملية التكيف على اداء اعمال بدنية بدرجة معينة من القوة لفترة اطول في مواجهة الاحساس بالتعب ، و يتطلب ذلك حدوث بعض التاثيرات الفسيولوجية و الكميائية و العصبية ، و تتخلص معظم هذه التاثيرات في اتجاهين : احدهما يرتبط بالجهاز العصبي و ثانيهما يرتبط بتحسن نظم انتاج الطاقة اللاهوائية و الهوائية .

*** التغييرات العصبية**

نظرا لاستخدام شدات منخفظة نسبيا لتدريب التحمل العضلي فان العضلة لا تعمل بالجزء الاكبر من اليافها و يبقى دائما هناك جزء لا يشترك في الانقباض العضلي ، و يتحكم في تنظيم ذلك الجهز العصبي المركزي من خلال ارتباط الالياف العضلية به عن طريق الوحدات الحركية.

*** تحسن التحمل اللاهوائي للعضلة :**

و يعني ذلك قدرة العضلة على العمل ذي الشدة القصوى لاطول فترة ممكنة في مواجهة التعب حتى دقيقتين ، و قد يكون العمل العضلي ثابتا او متحركا ، و يظهر العمل العضلي الثابت عند اتخاذ اوضاع ثابتة في الجمباز و غيرها و العمل المتحرك يظهر في العدو مسافات متوسطة او قصيرة.

*** تحسن التحمل الهوائي للعضلة :**

و يعني ذلك زيادة قدرة العضلة على العمل العضلي ذي الشدة المعتدلة لفترة طويلة اعتمادا على انتاج الطاقة الهوائية باستهلاك الاكسجين و هذا يرجع الى كفاءة العضلة و الاجهزة المسؤولة عن توصل الاكسجين لها .

7 . 5 . السرعة :

7 . 5 . 1 . تعريف السرعة :

نفهم من السرعة كصفة حركية ، و قدرة الانسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، و في ظروف معينة ، و بفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، 1984، صفحة 118) .

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، و تتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الالياف العضلية و العوامل الوراثية (Habil Dornhoff . martin, 1993, p. 82) .

و يعرفها علي البيك بانها بمفهومها البسيط هي القدرة على اداء حركة بدنية او مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن (علي فهمي البيك، 1990، صفحة 152) .

7 . 5 . 2 . انواع السرعة :

السرعة في كرة السلة لا تقتصر على نوع واحد من الحركات ، و انما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف و افعاليات المركبة لحركة استلام و التمرير الكرات بانواعها و الاستجابات الحركية للمواقف المختلفة و المتغير للعبة ، و عليه يمكن ان نقسم السرعة الى مايلي :

- **سرعة الانتقال (السرعة القصوى)** : و يقصد بها سرعة التحرك من مكان الى اخر في اقصر زمن ممكن . ان العدد الكبير من الحركات هو

الشرط الاساسي للسرعة القصوى ، فكلما زاد انتاج الحركات باسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى (كورت ماينل، 1987، صفحة 152) .

- **سرعة الحركة (سرعة الاداء):** و التي تتمثل في انقباض عضلة او مجموعة عضلية لاداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل حركة التصويب نحو الهدف او المحاورة بالكرة او سرعة استلام و تمرير الكرة ، او سرعة المحاورة و التمرير (ابو العلاء عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان، 1994، صفحة 47) .
- **سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):** و يقصد بها سرعة التحرك لاداء حركة نتيجة ظهور موقف او مثير معين ، مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل ، او سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ اثناء المباراة (بوداود عبد اليمين، 1996، صفحة 13) .

ان سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي ، حيث يعرفها فانيار بالزمن الواقع ما بين اول اداء الحركة حتى اكتمالها .

خلاصة القول أن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى أخر في اقل زمن ممكن ، إما سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

و يمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب و سرعة تنفيذ الواجبات الخططية كخطة الدفاع و خلق فرص التسديد و إحراز الهدف .

7 . 5 . 3 . أهمية السرعة :

ان السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي و الالياف العضلية ، لذا فالتدريب عليها ينمي و يطور هذين الجهازين لما لهما من اهمية و فائدة في الحصول على النتائج ارياضية و الفوز في المباراة . كما ان هذه الصفة لها اهمية كبيرة من الناحية الطاقوية اذ تساعد على زيادة الخزين الطاقوي من الكرياتين الفوسفات و اديينوزين ثلاثي الفوسفات (Edgar Thil، 1977، صفحة 157)

و تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء و التمرير و التحرك و تغيير المراكز ، و تؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية ، إن السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي الكرة الحديثة ، حيث يساهم ذلك في فعالية الخطط الهجومية الطاقوية (امر الله البساطي ، 1980، صفحة 41) .

8. الخصائص البدنية و الفيسيولوجية و النفسية للمرحلة العمرية(14-15):

8 . 1 . الصفات البدنية :

عرفها كمال **عبد الحميد** "بانها القدرة على مدى تاثير تحمل الجسم في مجايهة متطلبات العمل و احتياجاته و الطرق المختلفة التي يسلكها في حياته ، و مدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف و المواقف الطارئة

لذلك نعد الصفات البدنية و الحركية للانسان مهمة و يمكن للرياضي تنميتها و العناية بها فالفشل في الوصول الى اللياقة البدنية يعزي الى الضغوط الاجتماعية .

كما عرفها ابراهيم سلامة على انها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوي و الذي يمكنه من استخدام جسمخ بمهارة في نواحي النشاط التي

تتطلب القوة و القدرة الحركية و السرعة و المطاولة باقل جهد ممكن و تعتبر الصحة اساسا للياقة البدنية .

8 . 1 . 1 . انواع الصفات البدنية :

الصفات البدنية العامة :

تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة و الصحة ، و بما يضمن قيام الفرد بدور المجتمع على افضل صورة ، و تعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة ان يسعى الى تطوير مكوناتها الاساسية في ضوء الاتجاهات الاتية : الشمولية ، الاتزان ، الحجم المناسب .

الصفات البدنية الخاصة :

ترتكز الصفات البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الالعاب الرياضية تحديد المستوى مما يتطلب تكوينا جسميا و عضويا يمكنه من استخدام مهاراته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة باقل جهد ممكن و تعد اللياقة البدنية الخاصة اساسا يتم بها بناء اللياقة البدنية العامة (حسين، 1998، الصفحات 16-17) .

8 . 2 . المميزات الجسمية و الفيسيولوجية :

ان النمو الجسمي للرياضي في هذه المرحلة يظهر في ناحيتين هما الناحية الفسيولوجية و تشمل نمو و نشاط الاجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية و الناحية الجسمية العامة ، و التي تشمل الزيادة في الطول ، الحجم ، و الوزن ، حيث يتاخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا و سبب ذلك المراهق تعبا و ارهاقا كما ان سرعة النمو في الفترة الاولى من المراهقة

تجعل حركاته غير دقيقة و يميل نحو الكسل و التراخي ، و يتميز بعدم الانتظام في النمو و نقل الحركات و عدم اتزانها و يقل عند الذكور عنصر الرشاقة ، و تظهر عليهم علامات التعب بسرعة ، اما البنت فيزداد وزنها بكثرة بين 12 _14 سنة ، حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر و ينعكس الامر في سن 18 سنة .

و من هنا فلاعب كرة السلة في هذه المرحلة من الجانب الرياضي و الفيسيولوجي يتميز بان :

- قدرة امتلاك لاعب كرة السلة السرعة و القوة تمكنه من اداء تقنية التمرير بفاعلية كبيرة .

- قادر على ايجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة و ذلك بتاخر ظهور اعراض التعب .

- ممارسة كرة السلة تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .

- بما ان مراحل اللعب في كرة السلة تتميز بالتناوب بين التمرين و الراحة هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب .

- لعبة كرة السلة تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن و يظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما .

8 . 3 . الصفات النفسية :

يتمبز الرياضي في هذه المرحلة بالهدوء الانفعالي ، و الاستقرار حيث تزداد قدرته على ضبط نفسه و كذا مشاعره و يزداد حذره ، و ينمو لديه في هذه المرحلة بعض المخاوف من نوع اخر مرتبطة بالفشل فيما يقوم به من اعمال ، و يتميز بكسب السيطرة على نفسه ، و لا يسمح للانفعالات ان تفلت منه ، وكذا قبوله و بشغف كبير

على التنافس بكل ثقة ، حيث ان مهاراته تزداد يوما بعد الاخر و يصبح قادرا على القيام بكافة المسؤوليات التي تنتسب اليه و يصبح اكثر استقلالية .

و من هنا يمكن ان نلخص بعض الصفات التي يتميز بها لاعب كرة السلة فنجد :

- المواجهة و المثابرة للانتصار
- يتميز لاعب كرة السلة بحب المواجهة و اخذ المسؤولية و اعطاء كل ما يملك من المكانيات لتحقيق الانتصار و الفوز على المنافس .
- التحكم في كل انفعالاته .
- نظرا لصفات كرة السلة و التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فان ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لان ذلك يجعله اكثر حضور ذهني و بدني في المقابلة و كذلك التركيز على الهدف الجماعي و هو الفوز (حسين، 1998، الصفحات 23-24) .

خلاصة :

يحتاج التلميذ إلى تنمية قواه البدنية و القدرة على الحكم و التوازن الخلقي لتأدية واجباته اليومية في بيئته و عمله و مع الإيمان التام بمقولة العقل السليم في الجسم السليم فانه أصبح لزاما على كافة المدارس من تحقيق هذه المقولة العلمية الهادفة و ذلك من خلال تنشيط و تفعيل الرياضة المدرسية و على أفضل وجه ممكن فحينما يمارس الفرد أي لون من ألوان نشاط التربية البدنية خاصة الرياضة المدرسية .

فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت ن و هذه الأخيرة تجعل حياته أكثر رغدا و تساعده في بناء مجتمع قوي متماسك ، و من هنا تبرز أهمية الرياضة المدرسية كمنشط و مكيف لشخصية و نفسية المراهق ، لكي تتحقق له فرصة اكتساب الخبرات التي تزيده رغبة و تفعيلات في الحياة.

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع ، عينة البحث، مجالات البحث، كذلك توضيح مرحلة انجاز التجربة الاستطلاعية والتجربة الأساسية للبحث وإلى الاختبارات البدنية ، كما سيتم للتطرق إلى عرض مفصل للأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها وتنفيذها.

1-1 منهج البحث:

المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقيقة معينة. وحسب طبيعة ومتطلبات البحث استخدمنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي, حيث يتجلى ذلك حسب رأي شحاتة سليمان ومحمد سليمان " في مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو موضوع عمل البحث , ولإنجاز البحث على الطلبة الباحثون استخدام المنهج الوصفي الملائم لطبيعة المشكلة.

2-1 مجتمع وعينة البحث:

يقصد بالمعاينة " تلك الإجراءات التي يتخذها الباحث لاختيار عينة بحثه, فهي إجراء يهتم بالطرق وبواسطتها يمكن التأكد من تمثيل العينة لمجتمعها الأصلي.

تم تحديد عينة البحث من طرف الطلبة الباحثون والتي تمثل فرق الرياضة المدرسية لدى تلاميذ تعليم المتوسط (14-15) سنة وتمثلت في سبعة متوسطات.

1-3 مجالات البحث:

- **المجال البشري:**

قدر حجم عينة البحث: 100 فرد موزعة كالتالي:

- **التجربة الاستطلاعية: 09.**

- **التجربة الأساسية: 109.**

- **المجال الزمني:**

- امتدت فترة الدراسة الميدانية لهذا البحث من 2017/2/27 إلى غاية 2017/04/22 وانتظمت عبر المراحل الزمنية التالية:

- **مرحلة ترشيح الاختبارات:**

- فترة انجاز الاختبارات التي امتدت من 2017/01/28 إلى 207/04/13 أي فترة التحكيم.

- **المجال المكاني:**

الدراسة الاستطلاعية أجريت في مركب الرياضي "قايد أحمد" , أما الدراسة الأساسية فكانت عل شكل الاختبارات المقترحة و أنجز العمل الميداني على مستوى بعض المتوسطات مدينة تيارت وهي كالأتي :

- متوسطة أبي ذر الغفاري
- متوسطة سيدي خالد
- متوسطة بن براهيم بلقاسم

- متوسطة بلحسين بكوش
- متوسطة مفدي زكرياء
- متوسطة تراري صحراوي
- متوسطة أيت عمران امينة

4.1. مرحلة انجاز التجربة الاستطلاعية:

وتمثلت في تطبيق بطارية المقترحة على عينة البحث, حيث امتدت هذه الأخيرة من 2017/02/27 إلى 2017/03/11.

5.1. مرحلة انجاز التجربة الأساسية:

و تمثلت في تطبيق البطارية المقترحة على عينة البحث و التي امتدت هذه الأخيرة من 2017/04/06 إلى غاية 2017/04/22 .

1-6 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتفسير ومن هدا المنطلق سنحاول ضبط المتغيرات ونوجزها فيما يلي:

- الاختبارات المستخدمة سهلة ولا تتطلب إمكانيات ضخمة أو معقدة.
- مناسبة لمستوى المختبرين بدنيا ونفسيا وعقليا ومهاريا.
- تم التأكد من سلامة العتاد المستخدم (عداد الكتروني، شريط متري).

_ تم الحرص على توضيح هدف الاختبار بالنسبة للأفراد المختبرين.

1-7 مواصفات الاختبارات البدنية:

1-7-1- المرونة:

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العضلات الخلفية للجسم (أسفل الظهر و الفخذين الخلفيين و المفاصل العاملة في الحركة) .

وصف الاختبار : يجلس اللاعب التلميذ الجلوس الطويل بحيث تلامس قدماه الصندوق و تكون رجلاه ممدودتين و ملامستين الأرض ، يقوم اللاعب بثني الجذع أماما و أسفل و يمد ذراعيه إلى الأمام بحيث تكون كفاه فوق المسطرة المدرجة

الأدوات : صندوق المرونة .

التسجيل : يسجل أعلى مسافة قطعها الأصبع الأوسط لكف اللاعب على المسطرة بعد أن يعطى اللاعب محولتان تسجل الأفضل منهما .

1-7-2- الرشاقة :

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة (barrow)

طريقة الأداء :

يتخذ المختبر وضعية الوقوف من البدء العالي ، ينطلق المختبر عند سماع الإشارة و يجري على شكل رقم (08) ليكمل ثلاث دورات:

ينطلق المختبر عند سماع الإشارة و يجري على شكل (08) ليكمل ثلاث دورات .

الأدوات : أقماع لا يقل طولها عن 30 سم ، ساعة توقيت .

مساحة مستطيلة من ملعب كرة اليد قدرها (4.5x3) متر ، توضع أربعة أقماع في أركان المستطيل و القمع الخامس في منتصف المستطيل .

التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر لإكمال ثلاث دورات ويحسب الزمن المحصور من 1-10 ثا.

1-7-3- التحمل العضلي

الاختبار : تحمل قوة عضلات البطن sit up test الجلوس من الرقود لزمن دقيقة واحدة .

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة (قوة عضلات البطن) .

وصف الاختبار : الوضع الابتدائي من وضع الرقود على الظهر ، الركبتين مثنيتين ، اليدين على الصدر .

يقوم الزميل بالجلوس و تثبيت قدمي المختبر على الأرض من أسفل الساقين

طريقة الأداء :

1- الجلوس من الرقود للأمام باتجاه الركبتين .
2- العودة للوضع الابتدائي بحيث تلامس الكتفين الأرض مع الاحتفاظ بالرأس عاليا و الذقن للأسفل دائما .
3- يتم الحفاظ على وضع القدمين و الركبتين و اليدين أثناء مع ملامسة الكتفين للأرض في كل عدة .
4- يؤدي الاختبار لأكبر عدد من المرات الصحيحة خلال (60) ثانية .

5-يتم الاختبار وفق النداء : استعد .... ابدأ .

الأدوات و الأجهزة : ساعة توقيت .

التسجيل : تحسب عدد المرات الصحيحة خلال (60) ثانية

1-7-4-القدرة العضلية:

الاختبار: الوثب العمودي (سار جنت) .

الغرض من الاختبار:قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات:شريط قياس، طباشير، حائط .

طريقة الأداء:

- يتم تثبيت شريط القياس على الحائط.
- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار ، ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض ، ثم يؤخذ الارتفاع الذي وصل إليه اللاعب ولأقرب 1سم.
- يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الإصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة .
- يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة.

الشروط:

- الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية.
- عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض.

التسجيل:

- يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ، والفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار.
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحسب له أفضل.

1-7-5-القوة العضلية:

الاختبار:ثني الذراعين من الانبطاح المائل: push up test

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات المرفق الباسطة وعضلات الكتفين ويكشف عن الضعف الزائد لعضلات الفخذين والبطن.

وصف الاختبار: يتخذ المختبر الوضع الابتدائي وضع الانبطاح المائل.

طريقة الأداء: يقوم المختبر بثني المرفقين حتى يلامس المرفقين بالصدر ثم العودة إلى الوضع الابتدائي يكرر هذا الوضع مع ملاحظة:

- استقامة الجسم في جميع المحاولات
- ملامسة الصدر للأرض في كل محاولة
- عدم التوقف أثناء الأداء.

الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت.

التسجيل : تسجل المحاولات الصحيحة خلال 60 ثا – عند اختلال الأداء يتم إيقاف المختبر.

1-7-6-السرعة:

اختبارات السرعة(20م، 30م، 40م)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية . (القدرة على الانتقال من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن) .

الأدوات : ملعب واسع خالي من العوائق ، لاصق ورقي ، أربعة محكمين ، ساعات إيقاف

طريقة الأداء:

- يتم أولا تحديد منطقة الاختبار ووضع خطوط بالشريط اللاصق عند بداية الاختبار وعند المسافات (20م ، 30م ، 40 م) ، ويقف المحكمين الثلاثة عند هذه المسافات.

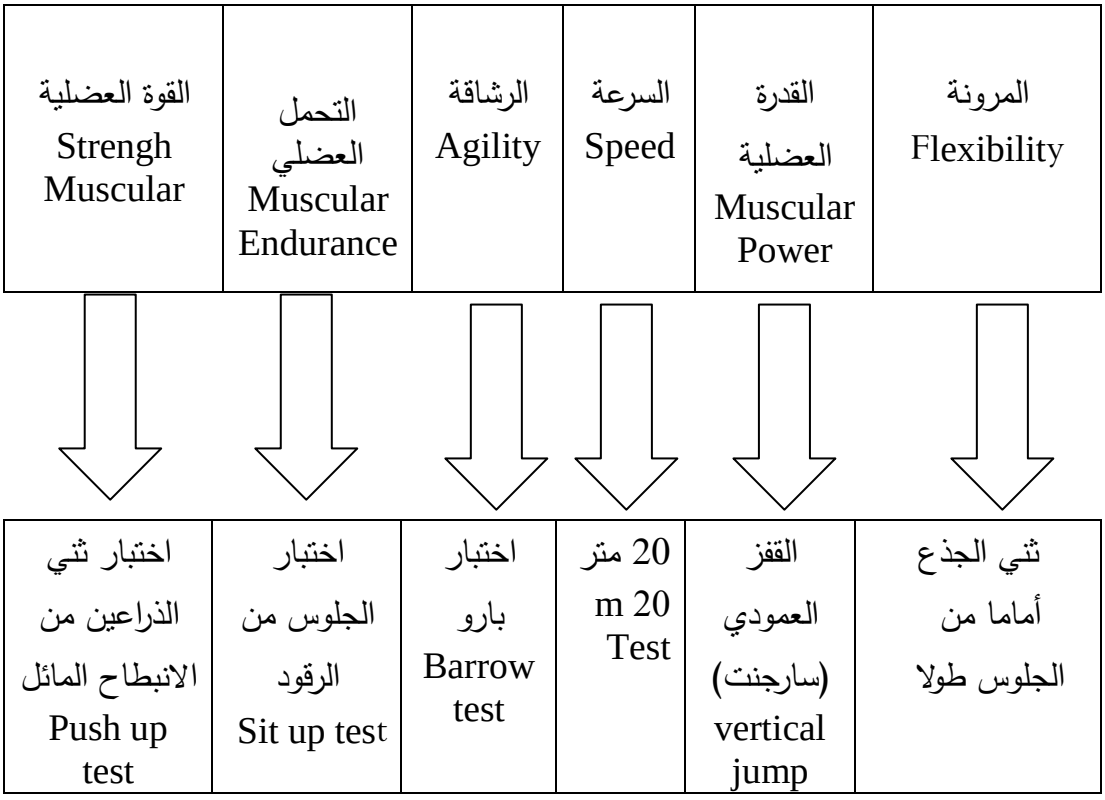
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.
- يتم إعطاء اللاعب النداء المتفق عليه (استعد ، go.)
- يبدأ اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتى نهاية المسافة .

الشروط :

- إذا ارتكب اللاعب بداية خاطئة يتم إيقافه فورا ، وإعطائه محاولة أخرى .

التسجيل :

- يقوم جميع المحكمين بتشغيل ساعاتهم مع إشارة البدء ، ثم يقوم كل منهم بإيقاف الساعة عند تجاوز اللاعب للخط المحدد للمسافة أي خط 20م ، خط 30م ، خط 40م



الشكل (01) يوضح رسم تخطيطي للقياسات البدنية.

- سوف نتطرق هنا للأسباب التي دعت الباحثان لاختيار مفردات الدراسة لوضع المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية لدى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية(14-15)سنة والتي أهمها:

1- تعتبر هذه الاختبارات أكثر شيوعا في الرياضات الجماعية ودلك من خلال الرجع لعدة مصادر وبطاريات الاختبار المستخدمة في مجال التقويم.

2- سهولة ويسر تطبيق هذه الاختبارات المستخدمة في مجال التقويم والانتقاء.

3- تشمل هذه الاختبارت في مفرداتها معظم عناصر اللياقة البدنية العامة وكذلك المتطلبات البدنية الخاصة بكل لاعب.

4- معظم هذه الاختبارات سبق تطبيقها على المجتمع المحلي ولنفس المرحلة ولكن هذه الدراسات ركزت على الجانب الفني المهاري مثل: دراسة (ناصر عبد القادر.....) ودراسة (بن قوة.....) ودراسة (.....).

1-8-التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه التجربة لإعطاء الصدق الظاهري والتي كان الهدف منها الوقوف على الصعوبات التي تواجهنا أثناء أداء التجربة الرئيسية, لذا قمنا بإجراء الاختبارات البدنية على عينة تتكون من 09 لاعبين مختارة من العينة الرئيسية 100 لاعب ولقد قمنا بالاختبارات القبلية وبعد07 أيام أعدنا نفس الاختبار تحت نفس الظروف والشروط وكان غرض هذه التجربة مايلي:

- مدى معرفة تفهم عينة البحث للاختبارات.

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

– مدى تناسب الاختبارات لعينة البحث.

- **إجراءات الدراسة الاستطلاعية: لقد** أجرى الطلبة الباحثون الدراسة على تلاميذ متوسطة حيث تم إجراء الاختبارات في الملعب المخصص لكرة السلة و ذلك بهدف استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) .

الدراسة الاحصائية / الاختبارات		حجم العينة	درجة الحرية (ن_1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الاحصائية
المرونة	ثني الجذع من الجلوس	9	8	0،05	0،738	0،986	0.992	دال
	ثني الجذع من الوقوف					0،989	0.994	دال
القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	9	8	0،05	0،738	0،986	0.992	دال
	الوثب العمودي (سارجنت)					0.977	0.988	دال
التحمل العضلي	الجلوس من الرقود 60 م	9	8	0،05	0،738	0.960	0.979	دال
	الانبطاح المائل من الوقوف					0.991	0،995	دال
الرشاقة	اختبار بارو الجري المتعرج 10 ثا.	9	8	0،05	0،738	0.961	0،980	دال
	الجري المتعرج بين خطين متوازيان بينهما 10 امتار					0.805	0.897	دال
السرعة	اختبار 50 متر	9	8	0،05	0،738	0.867	0.931	دال
	اختبار 30 متر					0,835	0.913	دال
	اختبار 20 متر					0.893	0.944	دال
القوة العضلية	ثني الذراعان من الانبطاح المائل.	9	8	0،05	0،738	0.973	0.986	دال

جدول رقم (02) يوضح معامل الثبات صدق و الاختيار

1-9- الأسس العلمية للاختبارات:

1-9-1- ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس الظروف ويستبعد أية متغيرات مؤثرة, امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي أسبوع ودون أن يمارس المختبرين لأي نشاطات رياضية خارج المؤسسة حيث عولجت النتائج الإحصائية باستخدام معامل الارتباط بيرسون بعد الكشف عن الدلالة لمعامل الارتباط بين النتائج القبلية والبعدية لأسس الاختبارات عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 08 حيث أن القيمة المحسوبة لكل اختبار اكبر من القيمة الجدولية 0،738 و كذلك القيم المتحصل عليها اقرب من القيمة 1 حيث أدنى قيمة كانت0.986 و أعلى قيمة كانت 0.989 و هذا ما يدل على أن الثبات العالي الذي تميز به الاختبار .

1-9-2-صدق الاختبار:

و يقصد بالصدق المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من أجله (مقدم عبد الحفيظ 1993. ، ص 19) و من أجل صدق الاختبارات استخدم معامل الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات لاختبارات و قد وجدت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 08 وجدت ا ، القيمة الجدولية 0.738 و القيمة المحسوبة بدت كلها لكون أدنى قيمة بلغت 0.972 و أعلى قيمة 0.979 و هذا يعني أن الاختبارات تتميز بالصدق الذاتي ، و بغرض التعرف على الصدق الذاتي استخدم الطلبة الباحثون هذه المعادلة :

الصدق الذاتي= $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

1-9-3-موضوعية الاختبار:

ان الاختبارات التي أجريت واضحة وبعيدة عن التقويم الذاتي وهي ذات موضوعية كبيرة بعد الاطلاع على عدة مصادر وكذلك إجراء بعض اللقاءات مع الأساتذة والدكاترة .

وفي هذا السياق استخدم الطلبة الباحثون مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة البعيدة كل البعد على الغموض بالإضافة إلى ذلك تقديم وتعزيز المفحوصين بكل تفاصيل متطلبات الاختبار وذلك عن طريق تقديم نموذج مرئي (فيديو) وهذا كي يساعدهم على الفهم الجيد.

1-10-أدوات البحث:

لقد تطلب انجاز هذا البحث العلمي استخدام بعض الأدوات التالية:

- الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من:

1- المصادر والمراجع العربية والمجالات والانترنت.

2- استمارة ترشيح تضم في محتواها مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على الأساتذة المحكمين لأخذ أرائهم أنسب الاختبارات التي تتضمنها البطارية المقترحة من قبل الطلبة الباحثين تتمتع بالصدق والثبات وتمثلت هذه الاختبارات فيما يلي:

- **المرونة** عن طريق اختبار الجلوس من الرقود باستخدام صندوق المرونة.
- **الرشاقة** عن طريق اختبار بارو.
- **التحمل** العضلي تحمل قوة عضلات البطن **sit up test** الجلوس من الرقود لزمن دقيقة واحدة.

- **القدرة** العضلية عن طريق اختبار الوثب العمودي (سارجنت)
- **القوة** العضلية عن طريق اختبارثني الذراعين من الانبطاح المائل : push up test
- **السرعة** عن طريق اختبار 20 متر

3- استخدمت بعض الوسائل البيداغوجية:

- صندوق مرونة.
- صفارة.
- شواخص.
- ميقاتية.
- شريط قياس .

1-11-الوسائل الإحصائية:

إن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحديدها واستقاء النتائج واتخاذ القرارات بناءا عليها (محمد صبحي حسانين, 2002).

ولقد اعتمد الطلبة الباحثون خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها ونوجزها فيما يلي:

-النسبة المئوية.

- مقياس النزعة المركزية وتمثل في المتوسط الحسابي.

- مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط) وتتمثل في معامل الارتباط بيرسون.

- منحنى توزيع البيانات: وتتمثل في منحنى التوزيع الطبيعي.

– الدرجات المعيارية: وتمثلت في الدرجة التائية و المئينية , المستويات المعيارية.

- **النسبة المئوية**: ويرمز لها وهي تستخدم لمعرفة النسب المئوية للنتائج.

$$\% = \frac{\text{عدد الاجابات} \times 100}{\text{العدد الاجمالي}}$$

- **المتوسط الحسابي:**

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

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي

مج س : مجموع الدرجات

ن : مجموع الأفراد

- **الانحراف المعياري:**

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى التشتت القيم عن المتوسط الحسابي ويحسب وفق المعادلة التالية:

حيث ع: الانحراف المعياري

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

. بحيث:

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة.

- **معامل الارتباط لكارل بيرسون:**

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين الدرجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز"ر" ويشير هذا المعامل الى العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في المجال (-1+1) فان كان الارتباط سالبا ذلك أن العلاقة بين المتغيرين عكسية بينما ان كان موجب يدل على وجود علاقة طردية ويحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية:

$$ر = \frac{\Sigma(س-\bar{س})-(ص-\bar{ص})}{\sqrt{\Sigma(س-\bar{س})\cdot\Sigma(ص-\bar{ص})}}$$

حيث أن :

ر : قيمة معامل الارتباط البسيط

$\bar{ص}$: المتوسط الحسابي للمتغير ص

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي للمتغير س

($\bar{ص}$_$\bar{ص}$) (س_س) : مجموعة الحاصل ضرب الانحرافات

($\bar{س}$_س)^2: مجموعة مربعات انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي

($\bar{ص}$_ص)^2 : مجموعة مربعات انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي

- **معامل الصدق الذاتي:** ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار وهي المحك الذي ينسب اليه صدق الاختبار حيث قانون معامل الصدق كالتالي:

معامل الصدق الذاتي= $\sqrt{}$ معامل الثبات

- **أسلوب مراجعة النتائج الخام:**

الدرجة المعيارية: يعتبر الحصول على الدرجات الخام من الأمور بالنسبة للقياس, إلا أن وجه الصعوبة يكمن في تفسير هذه الدرجات وإعطائها معنى له دلالة باعتبار أن بطارية الاختبارات المستخدمة ميدانيا في إطار التجربة تختلف في وحداتها , في هذا الشأن استخدم الطلبة الباحثون الإحصاء لتغلب على هذه المشكلة وذلك عن طريق تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية يمكن جمعها بحيث تدل على الدرجة الكلية على الأداء الكلي للفرد في مجموع الاختبارات المستخدمة وقصد الوصول لتحقيق الهدف المنشود اختار الطلبة الباحثين طريقة توزيع "كوس" والمسمى بالتوزيع الطبيعي لإيجاد الدرجة المعيارية حيث يستخدم هذا الأخير في تحديد المستويات المعيارية ويذكر محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان أن منحنى التوزيع الطبيعي للبيانات أو المنحنى المعتدل عبارة عن توزيع نظري للبيانات المتجمعة وهذا التوزيع قائم على أساس الاحتمالات و الحصول عليه متوقف على طبيعة العينة وعددها ومدى مناسبة الاختبارات فكلما زاد حجم العينة اقترب عند توزيع البيانات من شكل المنحنى الاعتدالي , وكلما كانت الاختبارات المستخدمة مناسبة من للعينة من حيث درجة السهولة والصعوبة أدى ذلك الى الحصول على شكل المنحنى الاعتدالي للبيانات (علي فهمي بيك، الصفحات 94-108).

ومن خصائص التوزيع الطبيعي أن" 99.72% من مفردات المجتمع تنحصر بين حدين يمثل الحد الأعلى قيمة المتوسط الحسابي مضافا إليه ثلاث انحرافات معيارية (س + 3ع) بينما يمثل الحد الأدنى قيمة المتوسط الحسابي مطروحا منه ثلاث انحرافات معيارية (س _ 3 ع).

وعليه يفترض الطلبة الباحثون أن انجاز التلاميذ (14-15) سنة في جميع مفردات الاختبار للبطارية المقترحة يتوزع توزيعا طبيعيا على أساس حجم العينة الكبير , ومن مجتمع إحصائي واحد وقد تم استخدام العلاقة الخاصة باتخاذ الرقم الثابت لكل اختبار واستخدمه فيما بعد في وضع الجداول المعيارية وعلى هذا الأساس تم استخدام الدرجات المعيارية حيث يمثل الحد الأعلى للتوزيع (100) , ويمثل المتوسط الحسابي (50), في حين يمثل الحد الأدنى للتوزيع درجة التقويم الصغرى (0), ومن طرح قيمة الحد الأعلى من الحد الأدنى نستخرج المقدار المحصور بين القيمتين ثم يتم قسمة المقدار المحصل علية على (100) ونستخرج بذلك المقدار الثابت الذي يجب إضافة أو طرح المقدار تنازليا عن الوسط الحسابي , حتى يصل التصاعد الى درجة(100) بينما يصل التنازل إلى درجة(0) وهذا وفق المعادلة التالية:

- **الدرجة المعيارية** = المتوسط الحسابي+ الرقم الثابت.

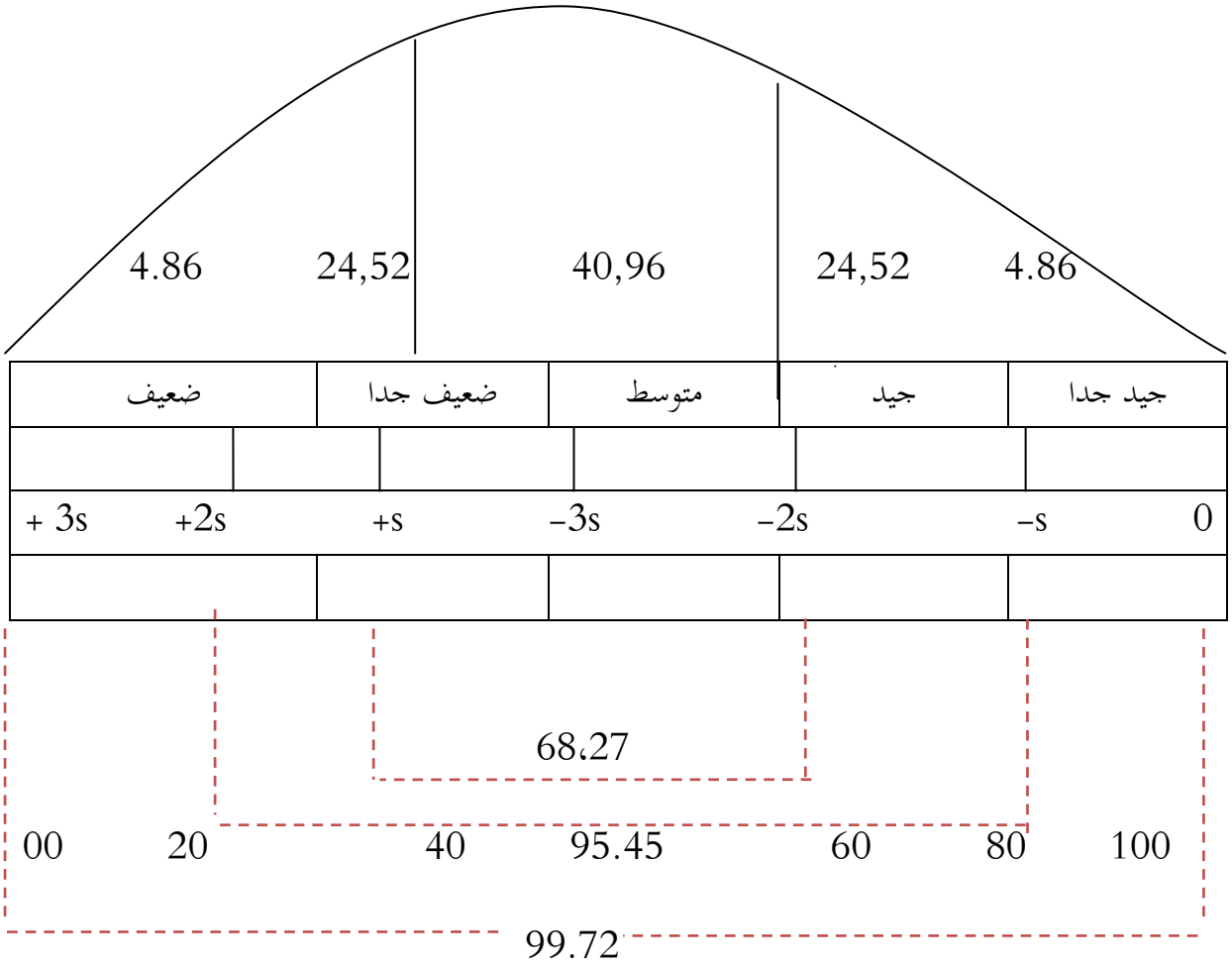
- **الرقم الثابت** = (الحد الأعلى – الحد الأدنى)/ 100.

- **الحد الأعلى** = المتوسط الحسابي + ثلاث انحرافات معيارية.

- **الحد الأدنى** = المتوسط الحسابي – ثلاث انحرافات معيارية.

المستويات المعيارية:

بعد أن تمت معالجة نتائج الاختبارات والحصول على الدرجات المعيارية من أجل تحقيق هدف البحث, المتمثل في تحديد المستويات المعيارية لتلاميذ الفرق الرياضة المدرسية في كرة السلة (الجانب البدني) , استخدم الطلبة الباحثون طريقة التوزيع " كاوس" التوزيع الطبيعي في تعيين المستويات المعيارية اذ أنه يعد أكثر التوزيعات شيوعا في ميدان التربية الرياضية.



شكل رقم (02) : يبين الدرجات المعيارية للمنحنى الطبيعي المقسم إلى خمس (5) أقسام طول الواحدة منها 1,2 وحدة تقسيمات المستويات المعيارية المستخدمة بالبحث .

خاتمة :

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية التي تطرق إليها الباحثون خلال التجربة الاستطلاعية و التجربة الأساسية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية ،حيث تطرق الطلبة الباحثون في بداية الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، حيث خلال القيام بالتجربة الاستطلاعية و الأساسية أشار الطلبة إلى مجموعة من الخطوات المتبعة و الأدوات المستعملة و المستخدمة في البحث و كذا توزيع العينات و كيفية إجراء الاختبارات و تحديد مجالات البحث الزماني و المكاني و البشري و مدى مصداقية الاختبارات التي أقيمت على تلاميذ فرق الرياضة المدرسية لكرة السلة ثم انتهت بالوسائل الإحصائية التي في هذا البحث و الصعوبات التي واجهتنا أثناء قيام الطلبة الباحثون في هذا البحث و خاصة الاختبارات التي تناولت العينة الأساسية .

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المستويات المعيارية:

1-1-عرض وتحليل المستويات المعيارية والنسب المقرر لها في المنحنى التوزيع الطبيعي

- **اختبار القوة العضلية (ثني الذراعين):**

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية	القيم المقررة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	42-35.3	08	%08	%4.86
61-80	جيد	35.2-28.5	06	%06	%24.52
41-61	متوسط	28.4-21.7	24	%24	%40.46
21-40	ضعيف	21.6-14.9	22	%22	%24.52
00-20	ضعيف جدا	14.80-08	40	%40	%4.86
			100	%100	%99.72

جدول رقم (03) يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار القوة العضلية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (03) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا ان قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (19.40) بانحراف معياري مقدر ب (8.95) ويعزز الطالبين الباحثان من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام حيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر ب 40% أي ما يعادل 40 تلميذ وهذا عند مستوى المعياري ضعيف جدا المقابل لدرجة المعيارية08 إلى 14.80 و من خلال مقارنة نسبة نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها المنحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا مايلي:

في المستوى المعياري **جيد جدا** وبدرجة معيارية 35.30 إلى 42 سجلت عينة البحث 08 % وهي أكبر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 4.86 % .

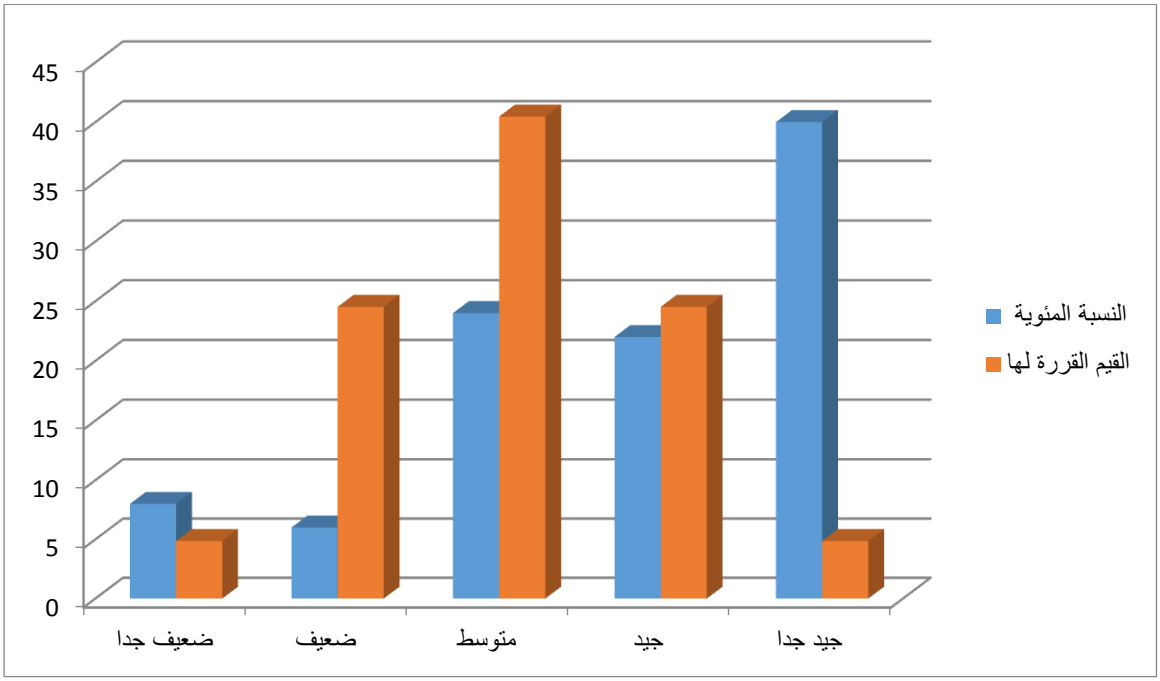
في المستوى المعياري **جيد** وبدرجة معيارية 28.50 إلى 35.20 سجلت عينة البحث 06% و هي أصغر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 24.52 % .

في المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية21.70 إلى28.40 سجلت عينة البحث 24% وهي أصغر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 40.56 % .

في المستوى المعياري **ضعيف** وبدرجة معيارية14.90 إلى 21.60 سجلت عينة البحث 22% وهي أصغر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 24.52 %.

في المستوى المعياري **ضعيف جدا** وبدرجة معيارية08 إلى 14.80 سجلت عينة البحث .40% وهي أكبر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 4.86 %.

ومن هنا نستخلص أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى **ضعيف جدا** و **ضعيف** في اختبار القوة العضلية بنسبة قدرت ب 40% في المستوى **ضعيف جدا** و بنسبة 22% في المستوى الضعيف أي ما يعادل 62 تلميذ و هو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية و التي قدرت 100 و هذا يعود الى عدم تركيزهم على التدريبات والتمارين العضلية.



الشكل رقم (03) : يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار القوة العضلية و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

- **اختبار القدرة العضلية (القفز العمودي):**

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية	القيم المقررة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	**جيد جدا**	75/65.7	26	%26	%4.86
61-80	**جيد**	65.6/56.3	18	%18	%24.52
41-61	**متوسط**	56.2/46.9	16	%16	%40.46
21-40	**ضعيف**	46.8/37.5	23	%23	%24.52
00-20	**ضعيف جدا**	37.4/28	17	%17	%4.86
			100	%100	%99.72

جدول رقم (04) يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار القدرة العضلية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (04) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (52.52) بانحراف معياري مقدر ب (14.37) ويعزز الطالبين الباحثان من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام حيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر ب 23% أي ما يعادل 23 تلميذ وهذا عند مستوى المعياري **ضعيف** المقابل لدرجة المعيارية 37.5 إلى 46.8 ومن خلال مقارنة نسبة نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها المنحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي:

في المستوى المعياري **جيد جدا** وبدرجة معيارية 65.70 إلى 70 سجلت عينة البحث 26% وهي أكبر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 4.86%.

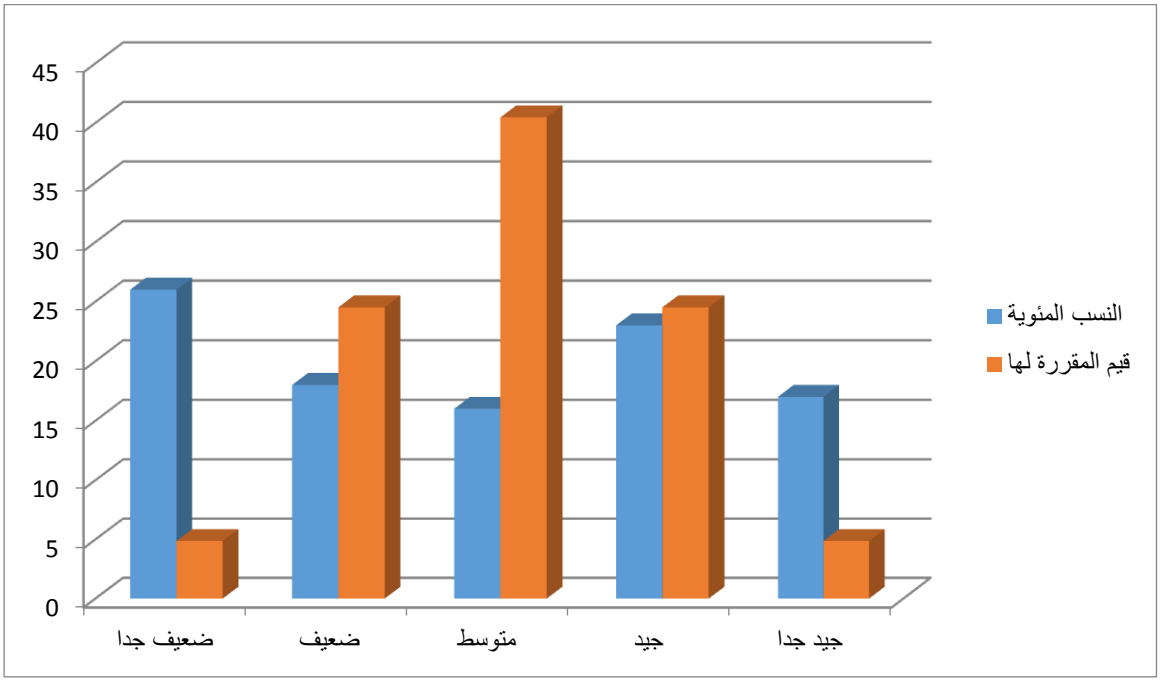
في المستوى المعياري **جيد** وبدرجة معيارية 56.30 إلى 65.60 سجلت عينة البحث 18% و هي أصغر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 24.52 % .

في المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية 46.90 إلى 56.20 سجلت عينة البحث 16% وهي أصغر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 40.56 % .

في المستوى المعياري **ضعيف** وبدرجة معيارية 37.50 إلى 46.80 سجلت عينة البحث 23% وهي أصغر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 24.52 %.

في المستوى المعياري **ضعيف جدا** وبدرجة معيارية 28 إلى 37.40 سجلت عينة البحث 17% وهي أكبر مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب4.86 %.

ومن هنا نستخلص أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى جيد جدا و جيد في اختبار القوة العضلية بنسبة قدرت ب 26 %في المستوى جيد جدا وبنسبة .% . في المستوى الضعيف أي ما يعادل 43 و هو عدد قليل مقارنة بالعينة الأصلية و التي قدرت 100و هذا يعود إلى النشاط الذي يمتاز بالقفز المستمر .



الشكل رقم (04): يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار القدرة العضلية و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

- **اختبار الرشاقة (بارو):**

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية	القيم المقررة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	**جيد جدا**	14.86/12	01	% 01	%4.86
61-80	**جيد**	17.72/14.87	17	% 17	%24.52
41-61	**متوسط**	20.58/17.73	48	% 48	%40.46
21-40	**ضعيف**	23.44/20.59	11	% 11	%24.52
00-20	**ضعيف جدا**	26.30/23.45	23	% 23	%4.86
			100	%100	%99.72

جدول رقم (05) يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار الرشاقة والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (05) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (20.28) بانحراف معياري مقدر ب (3.05) ويعزز الطالبين الباحثان من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام حيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر ب 48 % أي ما يعادل 48 تلميذ وهذا عند مستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية17.73 إلى 20.58 ومن خلال مقارنة نسبة نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها المنحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي:

في المستوى المعياري **جيد جدا** وبدرجة معيارية 12 إلى 14.86 سجلت عينة البحث 01 % وهي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 4.86 % .

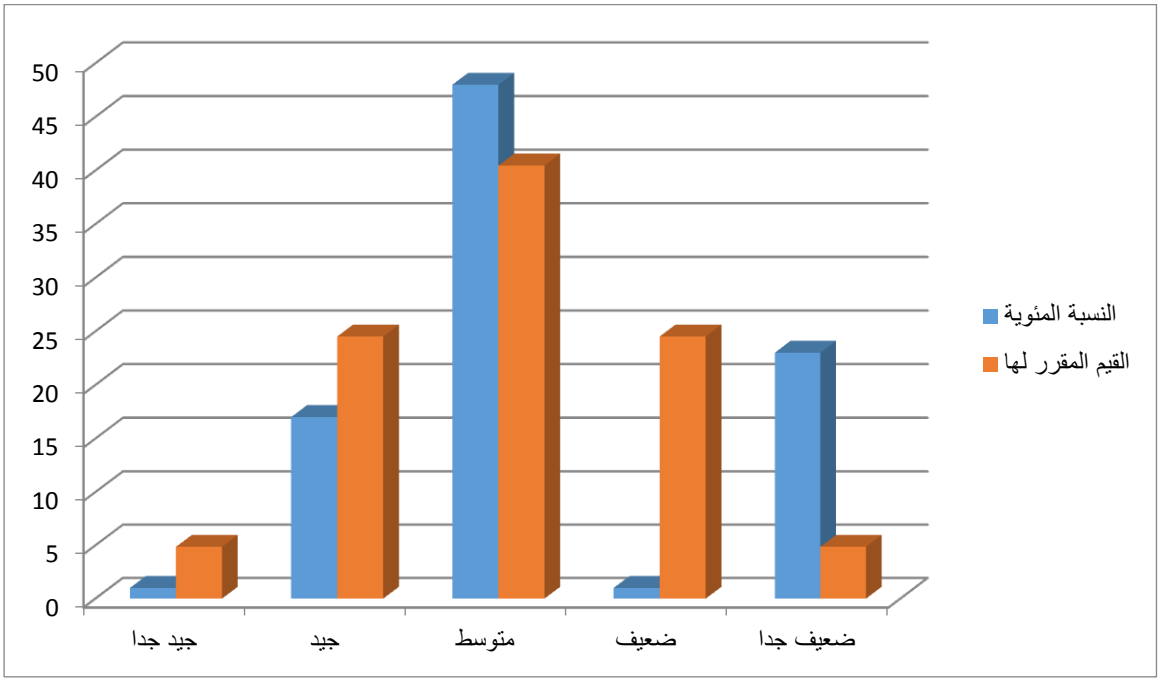
في المستوى المعياري **جيد** وبدرجة معيارية 14.87 إلى 17.72 سجلت عينة البحث 17 % و هي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 24.52 %.

في المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية 17.73 إلى 20.58 سجلت عينة البحث 48% وهي كبيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت ب 4.46 %.

في المستوى المعياري **ضعيف** وبدرجة معيارية20.59 إلى 23.44 سجلت عينة البحث 11% وهي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 24.52 %.

في المستوى المعياري **ضعيف جدا** وبدرجة معيارية 23.45 الى 26.30 سجلت عينة البحث 23% وهي كبيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 4.86%.

ومن هنا نستخلص أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى المتوسط و الضعيف جدا في اختبار الرشاقة بنسبة قدرت ب 48 % في المستوى المتوسط وبنسبة 23% في المستوى الضعيف جدا أي ما يعادل 61 و هو يشكل نسبة كبيرة من العينة الأصلية و التي تقدر ب 100 تلميذ و هذا يعود لقلة تركيزهم على تمارين الرشاقة .



الشكل رقم (05): يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار الرشاقة و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي

- **اختبار المرونة (ثني الجذع اماما من الجلوس طولا):**

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية	القيم المقررة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	50/45	05	%05	%4.86
61-80	جيد	44/39	09	%09	%24.52
41-61	متوسط	38/33	23	%23	%40.46
21-40	ضعيف	32/27	30	%30	%24.52
00-20	ضعيف جدا	26/20	33	%33	%4.86
			100	%100	%99.72

جدول رقم (06) يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار المرونة والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (06) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (31.26) بانحراف معياري مقدر ب (6.97) ويعزز الطالبين الباحثان من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام حيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر ب 33% أي ما يعادل 33 تلميذ وهذا عند مستوى المعياري **ضعيف جدا** المقابل لدرجة المعيارية 20 إلى 26 ومن خلال مقارنة نسبة نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها المنحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي:

في المستوى المعياري **جيد جدا** وبدرجة معيارية 45 إلى 50 سجلت عينة البحث .05% وهي كبيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب .%4.86

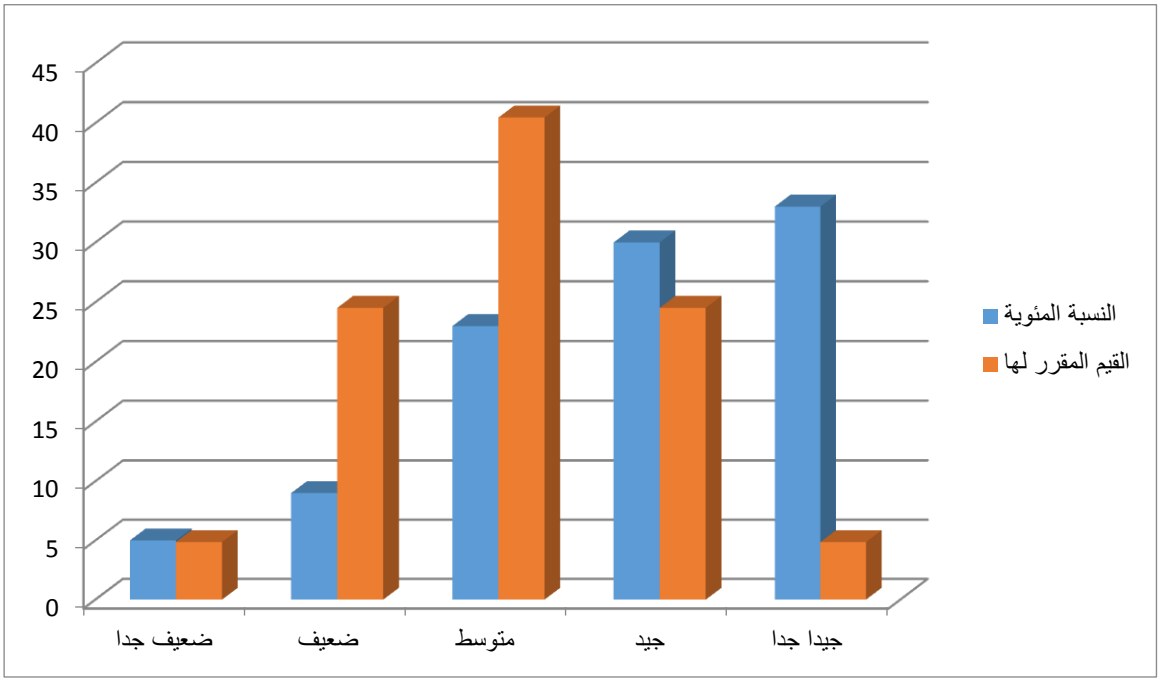
في المستوى المعياري **جيد** وبدرجة معيارية 39 إلى 44 سجلت عينة البحث 09% و هي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب .% 24.52

في المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية 33 إلى 38 سجلت عينة البحث 23% وهي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب .%40.46

في المستوى المعياري **ضعيف** وبدرجة معيارية 27 إلى 32 سجلت عينة البحث 30% وهي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب24.52 % .

المستوى المعياري **ضعيف جدا** وبدرجة معيارية 20 إلى 26 سجلت عينة البحث 33% وهي كبيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 4.86 % .

ومن هنا نستخلص أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى الضعيف جدا والضعيف في اختبار القوة العضلية بنسبة قدرت ب 33 %في المستوى الضعيف جدا وبنسبة . 30% في المستوى الضعيف أي ما يعادل 63 و هو كبير مقارنة بالعينة الأصلية و التي قدرت 100 تلميذ و هذا يعود على قلة ممارستهم مثل هذه التمارين التي تكسب المرونة.



الشكل رقم (06) : يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار المرونةو النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

- **اختبار التحمل العضلي (الجلوس من الرقود):**

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية	القيم المقررة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	**جيد جدا**	52/45.3	07	07%	%4.86
61-80	**جيد**	45.2/38.5	22	%22	%24.52
41-61	**متوسط**	38.4/31.7	08	%08	%40.46
21-40	**ضعيف**	31.6/21.9	24	%24	%24.52
00-20	**ضعيف جدا**	24.8/18	37	%37	%4.86
			100	%100	%99.72

جدول رقم (07) يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (06) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (29.89) بانحراف معياري مقدر بـ (9.62) ويعزز الطالبين الباحثان من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام حيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـــ 37% أي ما يعادل 37 تلميذ وهذا عند مستوى المعياري **ضعيف جدا** المقابل لدرجة المعيارية 18 إلى 24.80 ومن خلال مقارنة نسبة نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها المنحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي:

في المستوى المعياري **جيد جدا** وبدرجة معيارية 45.3 إلى 52 سجلت عينة البحث 7% وهي كبيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86%.

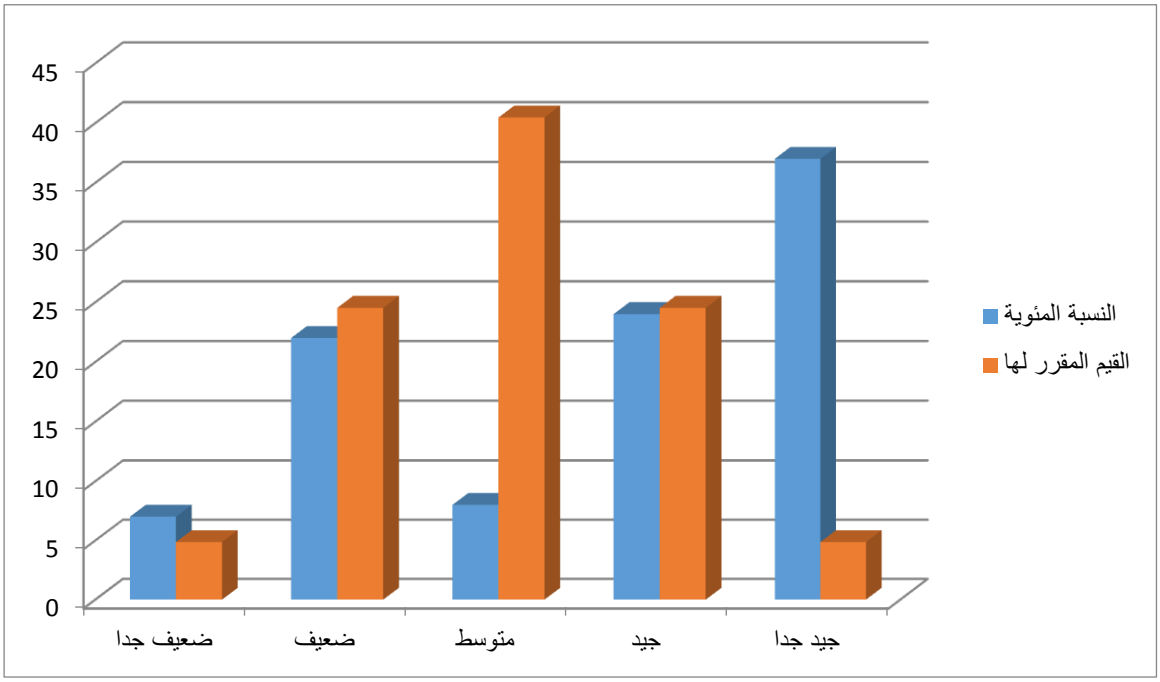
في المستوى المعياري **جيد** وبدرجة معيارية 28.5 الى 45.2 سجلت عينة البحث 22% و هي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 24.52 %.

في المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية 31.7 إلى 38.4 سجلت عينة البحث 08% وهي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 40.46 % .

في المستوى المعياري **ضعيف** وبدرجة معيارية 24.9 إلى 31.6 سجلت عينة البحث 24% وهي قليلة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 24.52 % .

في المستوى المعياري **ضعيف جدا** وبدرجة معيارية 18 إلى 24.8 سجلت عينة البحث 37% وهي كبيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت ب 4.86 % .

ومن هنا نستخلص أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ضعيف جدا و ضعيف في اختبار القوة العضلية بنسبة قدرت ب 37 % في المستوى ضعيف جدا وبنسبة 24% في المستوى الضعيف أي ما يعادل 61 و هو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية و التي قدرت بـ 100 و هذا يعود كما أشرت في اختبار القدرة العضلية على أنه قلة ممارستهم لتمارين العضلية.



الشكل رقم (07) : يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار االتحمل العضلي و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

- **اختبار السرعة (20م):**

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية	القيم المقررة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	**جيد جدا**	3.47/3.04	19	19	%4.86
61-80	**جيد**	3.90/3.48	14	14	%24.52
41-61	**متوسط**	4.33/3.91	31	31	%40.46
21-40	**ضعيف**	4.76/4.34	19	19	%24.52
00-20	**ضعيف جدا**	5.20/4.77	17	17	%4.86
			100	100	%99.72

جدول رقم (08) يوضح النسب المئوية لدى تلاميذ فرق رياضة المدرسية لرياضة كرة السلة في اختبار السرعة والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (08) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا ان قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (4.14) بانحراف معياري مقدر ب (0.58) ويعزز الطالبين الباحثان من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام حيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر ب31 % أي ما يعادل 31 تلميذ وهذا عند مستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية3.91 الى 4.33 ومن خلال مقارنة نسبة نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها المنحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي:

في المستوى المعياري **جيد جدا** وبدرجة معيارية 3.04 الى 3.47 سجلت عينة البحث 19 % وهي كبيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 4.86 % .

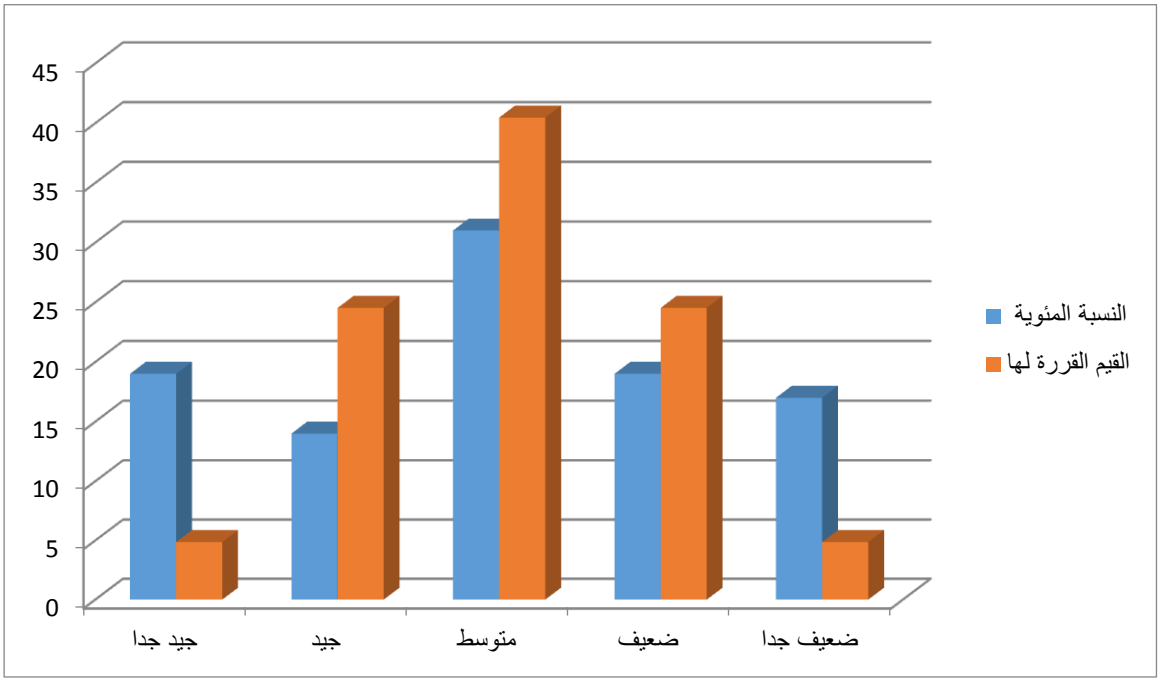
في المستوى المعياري **جيد** وبدرجة معيارية 3.48 إلى 3.90 سجلت عينة البحث 14% وهي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت ب 24.52 % .

في المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية 3.91 إلى 4.33 سجلت عينة البحث 31% وهي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 40.46 %.

في المستوى المعياري **ضعيف** وبدرجة معيارية 4.34 إلى 4.76 سجلت عينة البحث 19% وهي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 24.52 %.

في المستوى المعياري **ضعيف جدا** وبدرجة معيارية 4.77 الى 5.20 سجلت عينة البحث 17 % وهي صغيرة مقارنة مع النسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت ب 4.86 %.

ومن هنا نستخلص أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى المتوسط والجيد جدا;في اختبار السرعة 20 متر بنسبة قدرت ب 31 % في المستوى المتوسط وبنسبة 19%في المستوى جيد جدا أي ما يعادل 50 أي نصف العينة الأصلية و التي قدرت 100 تلميذ و هذا يعود لكونهم لم يقوموا بالجري لمسافة 20 متر من قبل بحيث لديهم بطيء في مرحلة الانطلاق.



الشكل رقم (08) : يمثل النسبة المئوية لتلاميذ الرياضة المدرسية في اختبار السرعة 20 متر و النسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

الاستنتاجات :

في ضوء حدود عينة البحث و خصائصها و المنهج و أسلوب التحليل الإحصائي المتبع توصل الطلبة الباحثون إلى ما يلي :

_ المستويات المعيارية تساعد في انتقاء التلاميذ الموهوبين في فعالية كرة السلة .

_ إن مستوى التلاميذ هو من الضعيف الى المتوسط في معظم المهارات الأساسية في كرة السلة

_ المستويات المعيارية تساعد على معرفة مستوى أداء التلاميذ

_ مستوى الأداء الكلي للتلاميذ هو الضعيف الى المتوسط

مناقشة فرضيات البحث

الفرضية الأولى :

_ إن مستوى التلاميذ هو من الضعيف الى المتوسط في معظم متطلبات اللياقة البدنية لكرة السلة.

على ضوء النتائج المحصل عليها في الاختبارات لبعض المتطلبات البدنية لكرة السلة اتضح لنا من خلال المعالجة الإحصائية التي تمثل نتائج الاختبارات التي أنجزت على التلاميذ الرياضة المدرسية في كرة السلة ، نجد ان مستوى التلاميذ هو من الضعيف الى المتوسط في معظم متطلبات اللياقة البدنية في كرة السلة ، على سبيل المثال في اختبار القوة العضلية ان اغلبة اللاعبين هم من المستوى ضعيف جدا و ضعيف حيث قدرت نسبة المستوى الضعيف جدا 40 % و الضعيف 22% و هذا كله يتضح من خلال الجدول اعلاه .

الفرضية الثانية :

- إن تحديد مستويات المعيارية المقترحة يساعد على انتقاء التلاميذ الموهوبين (14 _15) سنة في فعالية كرة السلة المدرسية

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الاختبارات لبعض متطلبات اللياقة البدنية في كرة السلة اتضح لنا من خلال المعالجة الإحصائية التي تمثل نتائج الاختبارات التي أنجزت على تلاميذ فرق الرياضة المدرسية في كرة السلة ، أن المستويات المعيارية المقترحة ساعدت على انتقاء التلاميذ (14_15) سنة في فعالية كرة السلة المدرسية ، و ذلك من خلال مقارنة نتائج المستويات المعيارية بالنسب المقررة في منحنى التوزيع الطبيعي .

لذا يمكن القول ان الفرضية الثانية صحيحة و ذلك من خلال الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارات

التوصيات و الاقتراحات:

إن الانتقاء في الرياضة المدرسية المبنى على أساس عملية صحيحة و دون إهمال جميع جوانبه له دور كبير في توجيه التلاميذ نحو الرياضة المدرسية له و ذلك بإجراء اختبارات و القياسات في البداية و ذلك بأسلوب علمي صحيح و ذلك من اجل الوصول إلى النتائج حقيقية و من خلال ذلك يمكننا تقديم بعض التوصيات و الاقتراحات :

_ العمل على تنمية و تطوير مستوى اللياقة البدنية عند تلاميذ مرحلة المتوسط من خلال تشجيعهم على ممارسة الانشطة البدنية.

_ العمل على توسيع الدراسة على فئات عمرية اخرى خاصة الطور الابتدائي

_ تعميم ثقافة ممارسة الانشطة البدنية بمختلف انواعها.

_ إجراء بحوث و دراسات أخرى على فعاليات أخرى و في كلى الجنسين

الخلاصـــــة:

إن التطور الكبير و الاهتمام المتزايد بالرياضيين الناشئين باعتبارهم القاعدة الأساسية لأي اختصاص رياضي يدعونا إلى البحث عن أنجع الحلول و الوسائل في الكشف عن هؤلاء ممن يمتلكون صفات التفوق و يتنبأ لهم بتحقيق النجاح مستقبلا ، لذا فمسألة وضع الاختبارات البدنية لانتقاء التلاميذ لفرق الرياضة المدرسية تعد من المسائل ذات الأهمية الكبرى و مطلبا أساسيا يجب أن تعمل على تحقيقه ، لذا فهذه العملية تعتبر الخطوة الأولى لخلق الرياضة المدرسية ذات مستوى و هذا من خلال المستويات المعيارية المبنية على أسس علمية و التي تعتبر المحك الصحيح الذي يعتمد عليه الأستاذ لانتقاء أفضل التلاميذ لتمثيل الرياضة المدرسية .

و قد استعمل الطالبان الباحثان عدة طرق تهتم بالمجال البدني حيث تمحور هدف الدراسة على بعض إختبارات اللياقة البدنية لرياضة كرة السلة و ذلك باقتراح بطارية اختبارات لتقييم مستوى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية و ذالك بعد ترشيح مجموعة من طرف أساتذة المعهد التربية البدنية و شملت هذه الاختبارات التلاميذ المشاركين في موسم (2016 / 2017) .

- **باللغة العربية**

1. ايمان حسين طائي .(2005) .*محاضرات التقويم و القياس في التربية الرياضية* .بغداد ، الاكاديمية العراقية.

2. حسانين .(2000) .*القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية* .

3. حسانين محمد صبحي .(1995) .*القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية* .القاهرة :دار الفكر العربي.

4. رضوان محمد نصر الدين .(2006) .*المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية* .الطبعة الاولى :مركز الكتاب للنشر.

5. رضوان محمد نصر الدين .(2006) .*المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية* .مركز الكتاب للنشر –بدون طبعة

6. سلامة ابراهيم احمد .(2000) .*المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية* . طرابلس :منشاة المعارف.

7. عفاف عبد المنعم دروش .(1997) .*المكانات في التربية البدنية* .الاسكندرية : منشات المعارف.

8. فرحات ليلى سيد .(2003) .*القياس و الاختبار في التربية الرياضية* .مركز الكتاب للنشر.

9. محمد رضوان نصر الدين.(2006) .

10. البسطويسي.(1999) .

11. الدين ,ر ,م .*2008* .

12. مروان عبد المجيد .(1999) .*الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية* .عمان :دار الفكر.

13. مروان عبد المجيد .(1990) .*الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية* .عمان :دار الفكر.

14. ابراهيم رحمة و اخرون .(2008) .*دليلك الى طرق الاختيار بكرة القدم ط .1* للنشر و التوزيع و خدمات الكمبيوتر.

15. ابو العلاء عبد الفتاح –احمد نصر الدين .(2003) .*فيسيولوجيا اللياقة البدنية* .دار الفكر العربي.

16. ابو العلاء عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان .(1994) .*فيسيولوجيا التدريب الرياضي* .القاهرة :دار الفكر العربي.

17. ابو العلاء عبد الفتاح و احمد نصر الدين .(2003) .*فيسيولوجيا اللياقة البدنية* .القاهرة :دار الفكر العربي –ط.–1

18. امر الله البساطي .(1980) .*التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم* . مصر :مطبعة الاسكندرية.

19. بوداود عبد اليمين .(1996) .*اثر الوسائل السمعية البصرية)فيديو (على تعلم المهارات الاساسية بمدار كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة* . الجزائر :معهد التربية البدنية و الرياضية .

20. تامر حسني و واتق تاجي .(1989) .*كرة القدم و عناصرها الاساسية* .بغداد العراق :مطبعة الجامعية بغداد.

21. حسين السيد ابو عبده .(2008) .*الاعداد البدني لكرة القدم* .الاسكندرية – مصر :–الفتح للطباعة و النشر.

22. حسين .(1998) .*تعلم قواعد اللياقة البدنية* .

23. حنفي محمود مختار .(1980) .*الاسس العلمية في تدريب كرة القدم* . القاهرة :مطبعة الفكر العربي.

24. ريسان مجيد خريط .(1989) .*موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنيةو الرياضية* .العراق :جامعة البصرة.

25. سيد أ .(2003) .*نظريات و تطبيقات فيسيولوجيا الرياضة* .

26. عصام حلمي) .بدون سنة .(*الصحة و اللياقة و ضبط التوازن* .القاهرة – مصر :–دار المعارف.

27. علي فهمي البيك .(1990) .*اسس اعداد لاعبي كرة القدم* .القاهرة :دار الفكر العربي.

28. عويس الجبالي .(2001) .*التدريب الرياضي النظرية و التطبيق* .القاهرة : دار للطباعة و النشر .G.M.C

29. عويس الجبالي .(2001) .*التدريب الرياضي –النظرية و التطبيق* .– القاهرة :دار للطباعة و النشر.

30. قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار .(1984) .*مكونات الصفات البدنية* .بغداد –العراق .–

31. قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف .(1987) .*علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة* .جامعة الموصل –العراق.

32. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين .(1978) .*اللايقة البدنية و مكوناتها الاساسية* .القاهرة :دار الفكر العربي.

33. كورت ماينل .(1987) .*التعلم الحركي* .بغداد –العراق :–دار الكتب للطباعة و النشر.

34. محمد توفيق الوليلي .(2000) .*تدريب المنافسات* .القاهرة :دار G.M.C.للطباعة و النشر.

35. محمد حسن علاوي .(1979) .*علم التدريب الرياضي* .مصر القاهرة :دار المعارف –ط.–6

36. مفتي ابراهيم حمادة .(2001) .*التدريب الرياضي الحديث –تطبيق – تخطيط–قيادة* .–القاهرة :دار افكر العربي.

37. مفتي ابراهيم حمادة .(1990) .*الهجوم في كرة القدم* .القاهرة :دار الفكر العربي.

38. مفتي ابراهيم حماده .(2001) .*التدريب الرياضي الحديث –التخطيط– تطبيق–قيادة* .القاهرة :دار الفكر العربي .

39. مفتي ابراهيم حماده .(2001) .*التدريب الرياضي الحديث –تخطيط–قيادة–* .القاهرة :دار الفكر العربي.

40. نايف مفضي الجبور ، صبحي احمد قبلان .(2012) .*الرياضة صحة و رشاقة و مرونة* .مكتبة المتمتع العربي للنشر و التوزيع.

41. وجيه محجوب .(1989) .*علم الحركة* .جامعة الموصل –العراق :– مطابع دار الكتب للطباعة و النشر.

42. علي فهمي بيك. *الاتجاهات الحديثة في التدريس الرياضي*.

- **المذكرات**

- نقلا عن المذكرة 1، دادي عبد العزيز .(2002) .تحضير *الناشئين عن طريق اللاعبين 12-10سنة* .

- نقلا عن المذكرة رقم -3مديرة ساعد .(1995) .*تعلم مهارة التسديد على الاجنحة عند لاعبي كرة اليد اصاغر 14-12سنة* .دالي ابراهيم -الجزائر : معهد التربية البدنية و الرياضية

* **باللغة الاجنبية**

- Edgar Thil. (1977). *Manuel de l education sportif.* edition vigot.
- Habil Dornhoff . martin. (1993). *l'education physique et sportives* . alger: office des puplication universitaire.
- Habil.Dornhoff.Martin. (1993). *l'education physique et sportives* . alger: office des puplication universitaire.
- Ladislar Kacani et Ladislar Horosky. (1986). *entrainement de football.* belgique: editin BC.
- Telmane Rene. (1991). *Football Performannce.* paris: Edition Amphora.

-Waeineck Jurgain . (1986). *manuel entrainement* . paris: edition vigot.

- www.eps38 riadah.org. .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

معهد علوم و تقنية النشاطات البدنية والرياضية

- جامعة مستغانم -

قسم التربية البدنية والرياضية

" استمارة لترشيح الاختبارات"

موجهة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمعهد

لنا عظيم الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة من أجل تحديد وترشيح مختلف الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الطور الثانوي والتي تتناسب مع موضوع بحثنا وذلك من اجل انجاز البحث الذي نحن بصدد دراسته تحت عنوان:"**تحديد** المستويات المعيارية لبعض عناصراللياقة البدنية في كرة السلة لدى فرق الرياضة المدرسية (14-15)سنة " الخاص بمذكرة تخرج ماستر تخصص تربية بدنية ورياضية.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الاقتراح الذي توافقون عليه مع تدوين أي اقتراحات إن أمكن ذلك. و"شكرا"

توقيع الأستاذ المحكم:

الطلبة الباحثان: أ / **المشرف:** د. رياض راوي

" وزارة التعليم والبحث العلمي"

معهد علوم وتقنيات ونشاطات البدنية والرياضية

"جامعة مستغانم"

وثيقة مرفقة بمذكرة تخرج ماستر تخصص علم الحركة 'تربية بدنية ورياضية '

في إطار إعداد مذكرة تخرج ماستر تحت عنوان"تحديد المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدي تلاميذ فرق الرياضة المدرسية في كرة السلة "

قام كل من الباحثان **مبخوت وليد** و **عزيل بغدادي**

بعد موافقة مدير المؤسسة السيد '**خروبي الجلالي** ' بإجراءالإختبارات البدنية الخاصة بالبحث بمتوسطة "**سيدي خالد** "ولاية تيارت خلال العام الدراسي 2016_2017

بمساعدة الأستاذ **سيفي أحمد** .

إمضاء المدير:

مديرية التربية لولاية تيارت
المدير
متوسطة سيدي خالد

مدير المتوسطة
خروبي

قائمة الأساتذة الخبراء المحكمين للاختبارات

قائمة الأساتذة الخبراء المحكمين للاختبارات الخاصة بقياس الصفات البدنية والفيسيولوجية المذكورة في الإستمارة ، مشكورين على مجموعة الإرشادات والتوصيات والوجيهات المقدمة من طرفهم إلى الباحثان مما يسهل عملية انتقاء الإختبارات المناسبة لموضوع البحث والمنهجية المتبعة في ذالك:

أسماء الأساتذة المحكمين	التخصص	الدرجة العلمية	الإمضاء
فعلول سوسن	التدريب الرياضي	دكتوراه	
مقراني جمال	ت . ب . ر	"	
حريش ابراهيم	ت ب ر	"	
شايق محمد	طب الرياضي	دكتوراه	
عزال محمد	كرة السلة	أستاذ مساعد	
زرف محمد	كرة السلة	أ م أ	

ملاحظة: **عنوان البحث "** المستويات المعيارية لبعض الصفات البدنية والفسيولوجية للتلاميذ لاعبي كرة السلة في التعليم المتوسط (12-14)سنة **"**

نتائج الخام للاختبارات في كرة السلة لدى فرق الرياضة المدرسية

	القوة العضلية	القدرة العضلية	الرشاقة – بارو	التحمل العضلي	التحمل العضلي	الطول	الوزن	السرعة
N Valide	109	109	109	109	109	109	109	109
Manquante	0	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne	19,1400	52,5202	20,2856	31,2650	29,8900	162,3450	56,3656	4.1416
Ecart-type	8,95107	14,37795	3,05560	6,97559	9,62309	9,79685	8,16888	5.8686
Minimum	8,00	28,00	12,00	20,00	18,00	144,00	40,00	3.04
Maximum	42,00	75,00	26,30	50,00	52,00	178,00	75,00	5.20

القوة العضلية

		Fréquence	Pour cent	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	8,00	6,0	6,0	6,0	6,0
	9,00	6,0	6,0	6,0	12,0
	10,00	6,0	6,0	6,0	18,0
	11,00	5,0	5,0	5,0	23,0
	12,00	7,0	7,0	7,0	30,0
	13,00	5,0	5,0	5,0	35,0
	14,00	5,0	5,0	5,0	40,0
	15,00	4,0	4,0	4,0	44,0
	16,00	5,0	5,0	5,0	49,0
	17,00	5,0	5,0	5,0	52,0
	18,00	3,0	3,0	3,0	55,0
	19,00	2,0	2,0	2,0	57,0
	20,00	2,0	2,0	2,0	59,0
	21,00	3,0	3,0	3,0	62,0
	22,00	4,0	4,0	4,0	66,0
	23,00	4,0	4,0	4,0	70,0
	24,00	4,0	4,0	4,0	74,0
	25,00	5,0	5,0	5,0	79,0
	26,00	6,0	6,0	6,0	82,0
	28,00	4,0	4,0	4,0	86,0
	29,00	2,0	2,0	2,0	87,0
	30,00	1,0	1,0	1,0	88,0
	31,00	2,0	2,0	2,0	89,0
	33,00	2,0	2,0	2,0	91,0
	35,00	1,0	1,0	1,0	92,0
	36,00	2,0	2,0	2,0	94,0
	38,00	2,0	2,0	2,0	96,0
	40,00	3,0	3,0	3,0	99,0
	42,00	3,0	3,0	3,0	100,0
	Total	109	109	109	

القدرة العضلية

		Fréquence	Pour cent	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	28,00	2,0	2,0	2,0	2,0
	28,50	2,0	2,0	2,0	4,0
	29,00	2,0	2,0	2,0	6,0
	29,50	1,0	1,0	1,0	7,0
	30,00	3,0	3,0	3,0	10,0
	30,80	1,0	1,0	1,0	11,0
	30,82	1,0	1,0	1,0	12,0
	33,00	1,0	1,0	1,0	13,0
	33,50	1,0	1,0	1,0	14,0
	34,00	1,0	1,0	1,0	15,0
	35,00	1,0	1,0	1,0	16,0
	35,20	1,0	1,0	1,0	17,0
	38,00	1,0	1,0	1,0	18,0
	39,00	1,0	1,0	1,0	19,0
	39,10	1,0	1,0	1,0	20,0
	39,50	1,0	1,0	1,0	21,0
	40,00	4,0	4,0	4,0	25,0
	40,50	1,0	1,0	1,0	26,0
	41,00	1,0	1,0	1,0	27,0
	44,00	1,0	1,0	1,0	28,0
	45,00	5,0	5,0	5,0	33,0
	45,10	1,0	1,0	1,0	34,0
	45,20	1,0	1,0	1,0	35,0
	46,00	1,0	1,0	1,0	36,0
	46,10	1,0	1,0	1,0	37,0
	46,20	2,0	2,0	2,0	39,0
	46,80	1,0	1,0	1,0	40,0
	47,00	1,0	1,0	1,0	41,0
	47,20	1,0	1,0	1,0	42,0
	48,00	1,0	1,0	1,0	43,0
	48,50	2,0	2,0	2,0	45,0
	49,00	1,0	1,0	1,0	46,0
	50,00	2,0	2,0	2,0	48,0
	50,50	3,0	3,0	3,0	51,0
	52,80	1,0	1,0	1,0	52,0
	55,00	1,0	1,0	1,0	53,0
	55,10	1,0	1,0	1,0	54,0
	55,20	2,0	2,0	2,0	56,0
	57,00				
		2,0	2,0	2,0	58,0

60,00	5,0	5,0	5,0	63,0
60,50	1,0	1,0	1,0	64,0
60,80	2,0	2,0	2,0	66,0
61,20	1,0	1,0	1,0	67,0
62,00	1,0	1,0	1,0	68,0
62,50	3,0	3,0	3,0	69,0
63,00	2,0	2,0	2,0	71,0
63,20	1,0	1,0	1,0	72,0
65,00	3,0	3,0	3,0	74,0
66,00	2,0	2,0	2,0	76,0
66,20	3,0	3,0	3,0	79,0
69,00	8,0	8,0	8,0	81,0
70,00	9,0	9,0	9,0	90,0
70,10	1,0	1,0	1,0	91,0
70,80	2,0	2,0	2,0	93,0
72,00	2,0	2,0	2,0	95,0
74,00	1,0	1,0	1,0	96,0
74,20	1,0	1,0	1,0	97,0
75,00	3,0	3,0	3,0	100,0
Total	109	109	109	

الرشاقة

		Fréquence	Pour cent	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	12,00	1,0	1,0	1,0	1,0
	16,15	2,0	2,0	2,0	3,0
	16,18	4,0	4,0	4,0	4,0
	16,33	1,0	1,0	1,0	5,0
	16,75	3,0	3,0	3,0	6,0
	17,00	1,0	1,0	1,0	7,0
	17,12	1,0	1,0	1,0	8,0
	17,16	3,0	3,0	3,0	9,0
	17,20	1,0	1,0	1,0	10,0
	17,32	1,0	1,0	1,0	11,0
	17,33	2,0	2,0	2,0	13,0
	17,44	2,0	2,0	2,0	15,0
	17,50	1,0	1,0	1,0	16,0
	17,56	1,0	1,0	1,0	17,0
	17,66	1,0	1,0	1,0	18,0
	17,75	2,0	2,0	2,0	19,0
	17,80	1,0	1,0	1,0	20,0
	18,10	2,0	2,0	2,0	22,0
	18,12	1,0	1,0	1,0	23,0
	18,14	2,0	2,0	2,0	24,0
	18,16	1,0	1,0	1,0	25,0
	18,17	1,0	1,0	1,0	26,0
	18,20	2,0	2,0	2,0	28,0
	18,22	1,0	1,0	1,0	29,0
	18,33	2,0	2,0	2,0	31,0
	18,50	2,0	2,0	2,0	33,0
	18,60	1,0	1,0	1,0	34,0
	18,65	1,0	1,0	1,0	35,0
	18,70	1,0	1,0	1,0	36,0
	18,80	2,0	2,0	2,0	38,0
	18,83	1,0	1,0	1,0	39,0
	18,88	2,0	2,0	2,0	41,0
	19,11	1,0	1,0	1,0	42,0
	19,14	1,0	1,0	1,0	43,0
	19,17	1,0	1,0	1,0	44,0
	19,20	6,0	6,0	6,0	50,0
	19,22	1,0	1,0	1,0	51,0
	19,25	1,0	1,0	1,0	52,0
	19,33	4,0	4,0	4,0	56,0
	19,36	1,0	1,0	1,0	57,0
	19,40	1,0	1,0	1,0	58,0
	19,42	1,0	1,0	1,0	59,0
	19,50	1,0	1,0	1,0	60,0

19,66	1,0	1,0	1,0	61,0
19,70	1,0	1,0	1,0	62,0
19,80	1,0	1,0	1,0	63,0
19,90	1,0	1,0	1,0	64,0
20,10	1,0	1,0	1,0	65,0
20,12	1,0	1,0	1,0	66,0
21,00	1,0	1,0	1,0	67,0
21,10	2,0	2,0	2,0	69,0
22,10	2,0	2,0	2,0	71,0
22,30	1,0	1,0	1,0	72,0
22,80	1,0	1,0	1,0	73,0
23,12	3,0	3,0	3,0	76,0
23,18	1,0	1,0	1,0	77,0
23,50	1,0	1,0	1,0	78,0
23,80	1,0	1,0	1,0	79,0
24,13	1,0	1,0	1,0	80,0
24,18	1,0	1,0	1,0	81,0
24,20	1,0	1,0	1,0	82,0
24,33	2,0	2,0	2,0	84,0
24,44	1,0	1,0	1,0	85,0
24,50	2,0	2,0	2,0	87,0
25,00	1,0	1,0	1,0	88,0
25,03	1,0	1,0	1,0	89,0
25,10	1,0	1,0	1,0	90,0
25,12	1,0	1,0	1,0	91,0
25,18	1,0	1,0	1,0	92,0
25,33	1,0	1,0	1,0	93,0
25,40	1,0	1,0	1,0	94,0
25,43	1,0	1,0	1,0	95,0
25,50	1,0	1,0	1,0	96,0
26,12	1,0	1,0	1,0	97,0
26,17	1,0	1,0	1,0	98,0
26,18	1,0	1,0	1,0	99,0
26,30	1,0	1,0	1,0	100,0
Total	109	109	109	

التحمل العضلي

		Fréquence	Pour cent	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	20,00	1,0	1,0	1,0	1,0
	21,00	2,0	2,0	2,0	3,0
	21,50	3,0	3,0	3,0	6,0
	22,50	2,0	2,0	2,0	8,0
	23,00	1,0	1,0	1,0	9,0
	23,50	2,0	2,0	2,0	11,0
	24,00	4,0	4,0	4,0	15,0
	24,50	2,0	2,0	2,0	17,0
	25,00	5,0	5,0	5,0	22,0
	25,50	1,0	1,0	1,0	23,0
	26,00	6,0	6,0	6,0	29,0
	26,50	3,0	3,0	3,0	32,0
	27,00	5,0	5,0	5,0	37,0
	27,50	3,0	3,0	3,0	40,0
	28,00	1,0	1,0	1,0	41,0
	28,50	3,0	3,0	3,0	44,0
	29,00	4,0	4,0	4,0	48,0
	29,50	3,0	3,0	3,0	50,0
	30,00	3,0	3,0	3,0	53,0
	30,50	4,0	4,0	4,0	57,0
	31,00	3,0	3,0	3,0	60,0
	32,00	2,0	2,0	2,0	62,0
	32,50	1,0	1,0	1,0	63,0
	33,00	3,0	3,0	3,0	64,0
	33,50	1,0	1,0	1,0	65,0
	34,00	1,0	1,0	1,0	66,0
	35,00	2,0	2,0	2,0	68,0
	36,00	3,0	3,0	3,0	71,0
	36,50	5,0	5,0	5,0	76,0
	37,00	2,0	2,0	2,0	78,0
	37,50	2,0	2,0	2,0	80,0
	38,00	6,0	6,0	6,0	86,0
	40,00	2,0	2,0	2,0	88,0
	41,00	4,0	4,0	4,0	92,0
	42,00	1,0	1,0	1,0	93,0
	43,50	1,0	1,0	1,0	94,0
	44,00	1,0	1,0	1,0	95,0
	44,50	1,0	1,0	1,0	96,0
	45,00	1,0	1,0	1,0	97,0
	47,50	1,0	1,0	1,0	98,0
	48,00	1,0	1,0	1,0	99,0
	50,00	1,0	1,0	1,0	100,0
	Total	109	109	109	

الجلوس من الرقود **التحمل العضلي**

		Fréquence	Pour cent	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	18,00	3,0	3,0	3,0	3,0
	19,00	8,0	8,0	8,0	11,0
	20,00	7,0	7,0	7,0	18,0
	21,00	4,0	4,0	4,0	22,0
	22,00	9,0	9,0	9,0	31,0
	23,00	2,0	2,0	2,0	33,0
	24,00	6,0	6,0	6,0	39,0
	25,00	8,0	8,0	8,0	47,0
	26,00	4,0	4,0	4,0	51,0
	27,00	1,0	1,0	1,0	52,0
	28,00	5,0	5,0	5,0	57,0
	29,00	3,0	3,0	3,0	60,0
	30,00	3,0	3,0	3,0	63,0
	32,00	1,0	1,0	1,0	64,0
	33,00	3,0	3,0	3,0	67,0
	35,00	2,0	2,0	2,0	69,0
	37,00	4,0	4,0	4,0	71,0
	39,00	5,0	5,0	5,0	76,0
	40,00	6,0	6,0	6,0	82,0
	41,00	4,0	4,0	4,0	86,0
	42,00	2,0	2,0	2,0	88,0
	43,00	2,0	2,0	2,0	90,0
	45,00	3,0	3,0	3,0	93,0
	46,00	3,0	3,0	3,0	94,0
	47,00	2,0	2,0	2,0	95,0
	49,00	1,0	1,0	1,0	96,0
	50,00	3,0	3,0	3,0	99,0
	52,00	4,0	4,0	4,0	100,0
	Total	109	109	109	

الطول

		Fréquence	Pour cent	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	144,00	4,0	4,0	4,0	4,0
	144,50	2,0	2,0	2,0	5,0
	145,00	1,0	1,0	1,0	6,0
	146,00	2,0	2,0	2,0	7,0
	150,00	4,0	4,0	4,0	11,0
	150,50	1,0	1,0	1,0	12,0
	151,00	1,0	1,0	1,0	13,0
	151,50	1,0	1,0	1,0	14,0
	152,00	2,0	2,0	2,0	16,0
	152,50	2,0	2,0	2,0	18,0
	153,00	4,0	4,0	4,0	22,0
	154,00	4,0	4,0	4,0	26,0
	155,00	6,0	6,0	6,0	32,0
	156,00	4,0	4,0	4,0	36,0
	156,50	2,0	2,0	2,0	37,0
	157,00	2,0	2,0	2,0	39,0
	158,00	2,0	2,0	2,0	41,0
	159,00	3,0	3,0	3,0	44,0
	160,00	5,0	5,0	5,0	49,0
	163,00	2,0	2,0	2,0	50,0
	165,00	4,0	4,0	4,0	52,0
	166,00	8,0	8,0	8,0	60,0
	166,50	2,0	2,0	2,0	61,0
	167,00	2,0	2,0	2,0	63,0
	167,50	1,0	1,0	1,0	64,0
	168,00	2,0	2,0	2,0	66,0
	170,00	7,0	7,0	7,0	73,0
	170,50	1,0	1,0	1,0	74,0
	171,00	4,0	4,0	4,0	78,0
	172,00	3,0	3,0	3,0	81,0
	172,50	1,0	1,0	1,0	82,0
	173,00	4,0	4,0	4,0	86,0
	174,00	1,0	1,0	1,0	87,0
	174,50	1,0	1,0	1,0	88,0
	175,00	4,0	4,0	4,0	92,0
	176,00	2,0	2,0	2,0	94,0
	177,00	3,0	3,0	3,0	97,0
	178,00	3,0	3,0	3,0	100,0
	Total	109	109	109	

الوزن

		Fréquence	Pour cent	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	40,00	2,0	2,0	2,0	2,0
	41,50	1,0	1,0	1,0	3,0
	42,00	2,0	2,0	2,0	4,0
	43,00	3,0	3,0	3,0	7,0
	47,00	1,0	1,0	1,0	8,0
	48,00	4,0	4,0	4,0	12,0
	48,50	1,0	1,0	1,0	13,0
	49,00	3,0	3,0	3,0	16,0
	49,20	2,0	2,0	2,0	17,0
	49,80	1,0	1,0	1,0	18,0
	50,00	7,0	7,0	7,0	25,0
	50,20	1,0	1,0	1,0	26,0
	50,50	2,0	2,0	2,0	28,0
	50,80	3,0	3,0	3,0	31,0
	51,00	3,0	3,0	3,0	34,0
	51,20	1,0	1,0	1,0	35,0
	52,00	6,0	6,0	6,0	41,0
	52,20	1,0	1,0	1,0	42,0
	53,00	2,0	2,0	2,0	44,0
	53,20	1,0	1,0	1,0	45,0
	54,00	2,0	2,0	2,0	46,0
	54,50	1,0	1,0	1,0	47,0
	54,56	1,0	1,0	1,0	48,0
	55,00	6,0	6,0	6,0	52,0
	55,20	3,0	3,0	3,0	55,0
	57,00	1,0	1,0	1,0	56,0
	57,80	1,0	1,0	1,0	57,0
	58,00	1,0	1,0	1,0	58,0
	59,00	1,0	1,0	1,0	59,0
	60,00	4,0	4,0	4,0	63,0
	60,20	4,0	4,0	4,0	67,0
	60,50	2,0	2,0	2,0	69,0
	60,80	2,0	2,0	2,0	71,0
	60,82	1,0	1,0	1,0	72,0
	61,00	3,0	3,0	3,0	75,0
	62,00	2,0	2,0	2,0	77,0
	62,20	1,0	1,0	1,0	78,0
	62,70	1,0	1,0	1,0	79,0
	63,00	3,0	3,0	3,0	82,0
	64,00	1,0	1,0	1,0	83,0
	65,00	1,0	1,0	1,0	84,0
	65,20	1,0	1,0	1,0	85,0
	66,00	1,0	1,0	1,0	86,0

67,00	3,0	3,0	3,0	89,0
69,00	2,0	2,0	2,0	91,0
69,20	1,0	1,0	1,0	92,0
70,00	2,0	2,0	2,0	93,0
70,38	3,0	3,0	3,0	94,0
70,80	1,0	1,0	1,0	95,0
71,20	1,0	1,0	1,0	96,0
72,00	2,0	2,0	2,0	98,0
74,00	1,0	1,0	1,0	99,0
75,00	1,0	1,0	1,0	100,0
Total	109	109	109	

السرعة

	Fréquence	Pour cent	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valid 3.04	1.0	1.0	1.0	1.0
3.08	1.0	1.0	1.0	2.0
3.10	1.0	1.0	1.0	3.0
3.11	1.0	1.0	1.0	4.0
3.16	1.0	1.0	1.0	5.0
3.17	1.0	1.0	1.0	6.0
3.20	1.0	1.0	1.0	7.0
3.22	1.0	1.0	1.0	8.0
3.24	1.0	1.0	1.0	90.
3.25	1.0	1.0	1.0	10.0
3.28	1.0	1.0	1.0	11.0
3.29	1.0	1.0	1.0	12.0
3.30	1.0	1.0	1.0	13.0
3.32	1.0	1.0	1.0	14.0
3.33	1.0	1.0	1.0	15.0
3.39	1.0	1.0	1.0	16.0
3.44	1.0	1.0	1.0	17.0
3.45	2.0	2.0	2.0	19.0
3.50	1.0	1.0	1.0	20.0
3.55	1.0	1.0	1.0	21.0
3.59	1.0	1.0	1.0	22.0
3.70	2.0	2.0	2.0	24.0
3.76	1.0	1.0	1.0	25.0
3.77	1.0	1.0	1.0	26.0
3.78	1.0	1.0	1.0	27.0
3.81	1.0	1.0	1.0	28.0
3.87	1.0	1.0	1.0	29.0
3.89	2.0	2.0	2.0	31.0
3.90	2.0	2.0	2.0	33.0
3.97	2.0	2.0	2.0	35.0
3.98	3.0	3.0	3.0	38.0
4.03	1.0	1.0	1.0	39.0
4.05	1.0	1.0	1.0	40.0
4.06	1.0	1.0	1.0	41.0
4.07	1.0	1.0	1.0	42.0
4.09	3.0	3.0	3.0	45.0
4.10	2.0	2.0	2.0	47.0
4.11	3.0	3.0	3.0	50.0
4.12	1.0	1.0	1.0	51.0
4.15	1.0	1.0	1.0	52.0
4.17	1.0	1.0	1.0	53.0
4.21	1.0	1.0	1.0	54.0
4.22	1.0	1.0	1.0	55.0
4.23	1.0	1.0	1.0	56.0

4.24	2.0	2.0	2.0	58.0
4.27	2.0	2.0	2.0	60.0
4.30	1.0	1.0	1.0	61.0
4.32	2.0	2.0	2.0	63.0
4.33	1.0	1.0	1.0	65.0
4.34	1.0	1.0	1.0	67.0
4.37	2.0	2.0	2.0	68.0
4.45	1.0	1.0	1.0	69.0
4.48	1.0	1.0	1.0	70.0
4.50	1.0	1.0	1.0	71.1
4.51	1.0	1.0	1.0	72.0
4.52	1.0	1.0	1.0	73.0
4.55	1.0	1.0	1.0	75.0
4.56	2.0	2.0	2.0	77.0
4.60	2.0	2.0	2.0	79.0
4.65	2.0	2.0	2.0	81.0
4.67	2.0	2.0	2.0	82.0
4.70	1.0	1.0	1.0	83.0
4.80	1.0	1.0	1.0	85.0
4.88	2.0	2.0	2.0	86.0
4.89	1.0	1.0	1.0	87.0
4.90	1.0	1.0	1.0	88.0
5.01	1.0	1.0	1.0	89.0
5.02	1.0	1.0	1.0	91.0
5.03	2.0	2.0	2.0	93.0
5.06	2.0	2.0	2.0	95.0
5.07	2.0	2.0	2.0	96.0
5.09	1.0	1.0	1.0	98.0
5.10	2.0	2.0	2.0	99.0
5.20	1.0	1.0	1.0	100.0

الصفات البدنية	الإختبارات	الغرض من الإختبار	الإختبار المناسب
القدرة العضلية	– إختبار الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين	
	– اختبار الوثب العمودي (سارجنت)	قياس القدرة العضلية للرجلين	
السرعة	– اختبار عدو 50 متر .	قياس السرعة القصوى الانتقالية	
	– اختبار عدو 30 متر.	قياس السرعة القصوى الانتقالية	
	– اختبارات السرعة (20م،30م،40م)	قياس السرعة القصوى الانتقالية	
الرشاقة	– إختبار" بارو"جرى المتعرج بين الحواجز 10 ثا	قياس الرشاقة	
	– الجري المتعرج بين خطين متوزايان بينهما 10أمتار.	قياس الرشاقة	
المرونة	– إختبار ثني الجذع من الجلوس .	قياس مرونة العضلات أسفل الظهر والفخذين الخلفيين والمفاصل العاملة	
	– إختبار ثني الجذع من الوقوف .	قياس مرونة العضلات أسفل الظهر والفخذين الخلفيين والمفاصل عمود الفقري والركبتين).	
التحمل العضلي	– إختبار الجلوس من الرقود 60ثا ث	تحمل قوة بالنسبة لعضلات البطن	
	– إختبار الانبطاح المائل من الوقوف .	قياس تحمل العضلي العام للجسم.	
القوة العضلية	– إختبار ثني الذراعان من الإنبطاح المائل .	قياس قوة عضلات المرفق الباسطة وعضلات الكتفين ويكشف عن الضعف الزائد لعضلات الفخذين والبطن.	
	– إختبار القوة القصوى الثابتة .	قياس قوة العضلات المادة (الباسطة) للجذع	