

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس \_ مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث متقدم به ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي تحت عنوان :

## تحديد مستويات معيارية لبعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى لاعبى كرة السلة U17

بحث وصفي بالأسلوب المسحي على فرق كرة السلة للجهة الغربية (مستغانم - معسكر - عين تموشنت )

تحت إشراف :

\*أ/ محبوب غزال

من إعداد الطالب :

\*سعيد محمد

السنة الجامعية : 2014/2015



# إهداء

أحمد الله و أشكره على  
إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...  
إلى من قال فيهم المولى عز وجل:  
( وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ) سورة  
الإسراء الآية 24.

إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح...  
إلى نبع الحنان والعطف و الأمل تلك هي " أمي الغالية " أطال الله في عمرها...  
إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود وجاد علي بالموجود، و تحدى لأجلي كل  
الصعاب " أبي الغالي "  
أطال الله في عمره...

دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي...  
إلى إخوتي وأخواتي كل باسمه  
إلى أصدقائي المخلصين: عبد المجيد ، ابراهيم ، عمر ، عبدو .....

إلى إخوتي الذين شاركوني الحياة الجامعية : ابراهيم ، مراد ، بشير ، غريسي ، بلحول ،

علاء

إلى كل من أحببتهم و أحبوني من أبناء ولايتي .....

إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي.....

محمد ...

## شكر وعرفان

قال تعالى [رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ] سورة النمل الآية 19

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع ، إن الاعتراف بالجميل ما هو إلا جزء يسير من رده و لأن الكلمات كل ما نملكه إزاء من غمنا بالجميل ونحن على أهبة هذا البحث نتقدم بخالص شكرنا وامتناننا إلى كل من كان له الفضل في إنجاز هذا البحث ولو بالدعاء أو كلمة تشجيع وأخص بالذكر أستاذي المشرف محبوب غزال ، التي ستبقى هذه الصفحات شاهدة على جهده ولساته في هذا البحث من خلال توجيهه و مساعدته لي في بلورة الأفكار و رعايتها منذ البداية الدراسية . كما نشكر كل أساتذة معهد التربية البدنية و النشاطات الرياضية و بالأخص الأساتذة بن سي قدور الحبيب ، كوتشوك سيد احمد ، حرباش ابراهيم . لهم خالص شكرنا و امتناننا على ما قدموه لنا .

# محتويات البحث

صفحة

العنوان

التعريف بالبحث

1. المقدمة

2. مشكلة البحث

3. أهداف البحث

4. فروض البحث

5. مصطلحات البحث

6. الدراسات المشابهة

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول المتطلبات البدنية والمهارية في كرة السلة

تمهيد

08

1.1 المتطلبات البدنية للاعب كرة السلة

08

1.1.1 الصفات البدنية

08

1.1.1.1 التحمل

11	2.1.1.1 القوة
12	3.1.1.1 السرعة
14	4.1.1.1 الرشاقة
16	5.1.1.1 المرونة
18	2.1.1 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية
18	3.1.1 العلاقة بين الصفات البدنية
19	4.1.1 المهارات الأساسية في كرة السلة
22	الخاتمة

## الفصل الثاني القياس و التقويم في المجال الرياضي

24	تمهيد
24	1.1 القياس
24	1.1.2 مفهوم القياس
24	2.1.2 العوامل التي يتأثر بها القياس
25	3.1.2 أغراض القياس
25	4.1.2 أنواع القياس
26	5.1.2 وظائف القياس
28	2.2 الاختبار
28	1.2.2 تعريف الاختبار
28	2.2.2 تقسيم الاختبار
28	3.2.2 شروط الاختبار
29	4.2.2 الفرق بين الاختبار والقياس
29	5.2.2 أهمية الاختبارات والمقاييس
30	6.2.2 المعايير و المستويات و المحكات
31	3.2 التقويم
31	1.3.2 مفهوم التقويم
31	2.3.2 مفهوم التقويم
32	3.3.2 أنواع التقويم
32	4.3.2 أهمية عملية التقويم في الجانب الرياضي

33	5.3.2 أدوات التقييم
34	6.3.2 مقارنة بين القياس والتقييم
34	خاتمة
<b>الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية U17</b>	
36	تمهيد
36	3.1 المراهقة
36	1.1.3 تعريف المراهقة
36	2.1.3 خصائص النمو في مرحلة المراهقة
38	3.1.3 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
39	4.1.3 أهمية المراهقة بالنسبة للمراهقين
40	خاتمة

## الباب الثاني الدراسة الميدانية

### الفصل الأول منهجية البحث واجراءاته الميدانية

43	تمهيد
43	1.1 منهج البحث
43	2.1 عينة البحث
44	3.1 مجالات البحث
44	4.1 مرحلة التجربة الاستطلاعية
44	5.1 مرحلة التجربة الأساسية
45	6.1 أدوات البحث
45	7.1 متغيرات البحث
46	8.1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
46	9.1 مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية
51	10.1 ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية
52	11.1 التجربة الاستطلاعية
53	12.1 الأسس العلمية للاختبار

55	13.1 الوسائل الإحصائية
56	14.1 أسلوب مراجعة النتائج الخام
59	الخاتمة

### الفصل الثاني الدراسة عرض و تحليل ومناقشة النتائج

61	1.2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج
81	3.2 مناقشة فرضيات البحث
82	4.2 خلاصة عامة
83	5.2 التوصيات
84	ملخص البحث
84	الملاحق
90	المصادر و المراجع

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
34	جدول يوضح الفرق بين القياس و التقويم	01
51	الجدول يوضح الاختبارات البدنية التي تم اعتمادها في التقييم بعد عملية استطلاع رأي الأساتذة وعملية الترشيح لها	02
52	الجدول يوضح الاختبارات المهارية التي تم اعتمادها في التقييم بعد عملية استطلاع رأي الأساتذة وعملية الترشيح لها	03
53	الجدول يوضح معامل الثبات الصدق و الإختبار	04

61	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار رمي كرة طيبة و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي .	05
62	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار القفز العمودي من الثبات و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	06
64	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار كوبر 06 و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	07
66	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار ثني الجذع للأسفل من الأمام و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	08
67	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار ركض 30 متر من البداية المتحركة و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	09
69	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار بارو و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	10
70	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	11
72	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار المحاورة بين القدمين و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	12
73	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار التصويب أسفل السلة و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	13
75	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الرمية الحرة 3*5 و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	14
77	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الجري المتعرج و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	15
79	جدول يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار التمرير بالدفع 15 ثا و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي	16

### قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
58	شكل يبين الدرجات المعيارية للمنحنى الطبيعي المقسم الى 05 أقسام طول الواحدة منها 1.2 وحدة تقسيمات المستويات المعيارية المستخدمة بالبحث	01
62	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار رمي كرة طيبة و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	02
64	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار القفز العمودي من الثبات و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	03
65	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار كوبر 06 و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	04
67	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار ثني الجذع للأسفل من الأمام و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	05
68	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار ركض 30 متر من البداية المتحركة و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	06
70	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار بارو و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	07
71	شكل رقم يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	08
73	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار المحاورة بين القدمين و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	09
75	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار التصويب أسفل السلة و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	10
76	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الرمية الحرة 3*5 و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	11
78	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الجري المتعرج و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	12
80	شكل يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار التمرير بالدفع و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي	13

الرفيع

---

## مقدمة البحث :

"قاعدة ضعيفة تعني قمة ضعيفة " هذا القول ينطبق على الرياضة أيضا فأحيانا تتعجب الجماهير من النتائج وهي تشاهد فريقها في أي رياضة وعلى أي مستوى ويأخذها الضيق إذا ما ساءت النتائج ويزيد هذا الضيق الأداء غير الطيب الذي يظهر به الفريق و إذا ما تكررت النتائج السيئة و المستوى المتدني تطالب الجماهير المسؤولين بنتائج ومستويات أفضل وقد تطالب بإقصاء المدرب وكأن هذا هو الحل ، ومنا نسأل أنفسنا كيف نحصد ما لم نزرع ؟

أصبح التخطيط لتدريب في مختلف الأنشطة الرياضية وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية إذ ان التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب و إعداد اللاعبين و الذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي والتي أدت إلى تحسن العملية التدريبية .

ورياضة كرة السلة كأحد أنواع الرياضة خضعت لأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهودا مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين و المهوبين على أسس علمية متينة وواصفة باعتبارها القاعدة التي تعتمد عليها في تطوير اللعبة .

ويتطلب بناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل عدد من العناصر و لعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي الرياضة وهو اللاعب والذي يتميز بمتطلبات بدنية ومهارية عالية إذ ما قدمت لهم البرامج التدريبية من منطلقات سليمة بلغنا الهدف المنشود ومع ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بقوة بدنية جيدة وإتقان لبعض المهارات تسمح لهم بذلك أن يكون لاعبين كرة السلة ، ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي نسعى من خلالها الى تحديد مستويات لبعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة **U17** لبعض فرق الجهة الغربية .

وتعد الدرجات المعيارية وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تفسير هذه الدرجات وتقييم نتائجها ، وللحاجة الماسة لتحديد مستوى اداء اللاعبين في بعض المتطلبات البدنية والمهارية بكرة السلة وقد شمل بحثنا هذا على جانبين ، النظري ويشمل الفصول النظرية التي لها علاقة بموضوع البحث ، اما الجانب التطبيقي فيشمل الاجراءات الميدانية وطرق اجراء الاختبارات وعرض وتحليل ومناقشة هذه النتائج لاستخلاص الاستنتاجات والتوصيات في نهاية المطاف .

## مشكلة البحث :

إن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة كرة السلة ومتطلباتها البدنية المختلفة ( العامة .الخاصة) هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين و أن لا يكون إنفصال بين الإعدادين المهاري و البدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية ما يتفق مع متطلبات المهارة فذلك تحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الإرتقاء بمستوى اللاعبين حيث أن كرة السلة من الرياضات التي تتطلب من اللاعب اكتساب مجموعة من المهارات الأساسية بالإضافة

إلى القدرات البدنية التي تلعب دورا أساسيا في اللعبة لما تتطلبه من تفاعل مع وضعيات اللعب المفروضة من طرف الخصم ومن خرجتنا العلمية إلى الفرق الرياضية وجدت ضعف بدني ومهاري لدى لاعبي كرة السلة وهذا بحد ذاته يعتبر مشكلة يجب العمل على حلها من خلال ما يقوم به الطالب في وضع الإختبارات البدنية والمهارية لتقييم الجانبين وتحديد مستويات معيارية لأن اختيار اللاعبين لتكوين الفرق الرياضية يتم بطرق عشوائية وهذا هو نقص السليبي الذي لاحظناه لأنه لا يخضع لتقييم أو قياس أو اختبارات في اختيار اللاعبين من أجل ذلك إرتأينا أن نضع مجموعة من الإختبارات لتحديد المتطلبات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة السلة ومن هنا نطرح التساؤل التالي :

ما هو مستوى المتطلبات البدنية والمهارة للاعبي كرة السلة **U17**؟

التساؤلات الفرعية :

- ما هو مستوى المتطلبات البدنية للاعبي كرة السلة **U17**؟

- ما هو مستوى المتطلبات المهارة للاعبي كرة السلة **U17**؟

أهداف البحث :

الهدف العام : تحديد مستوى المتطلبات البدنية و المهارة للاعبي كرة السلة **U17** .

الاهداف الفرعية :

- تحديد مستوى المتطلبات البدنية للاعبي كرة السلة **U17** .

- تحديد مستوى المتطلبات المهارة للاعبي كرة السلة **U17** .

فرضيات البحث :

الفرض العام : مستوى المتطلبات البدنية و المهارة للاعبي كرة السلة **U17** مقبول .

الفرضيات الفرعية :

- مستوى المتطلبات البدنية للاعبي كرة السلة **U17** مقبول .

- مستوى المتطلبات المهارة للاعبي كرة السلة **U17** مقبول .

مصطلحات البحث :

الصفات البدنية : يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفيتي سابق و الكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية و الحركية لتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان بينما يطلق عليها علماء التربية في الولايات المتحدة الأمريكية إسم مكونات اللياقة البدنية بإعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان التي تشمل على مكونات إجتماعية و عاطفية

ونفسية ولكن كلا المدربين إتفقا على أنها مكونات واختلفوا على بعض العناصر .(محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 85).

**الصفات المهارية :** هي المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية و جوهرية لإيجاد أي نشاط ما مثل الرمي التمير التصويب وهي بمفهوم آخر مزج متوافق من الحركات الأساسية .

-يرى محمد بسيوني وفصل شاطي أن المهارة الحركية هي الحركة التي تؤدي بطريقة أوتوماتيكية والتي تسمح باقتصاد الجهد .

**كرة السلة :** تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من 05 لاعبين وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد ( الخصم) و أن يمنع الفريق الآخر من حيازة الكرة أو إصابة الهدف ويجوز تمرير الكرة أو قذفها أو دحرجتها أو المحاورة في أي اتجاه مع مراعاة الأحكام المنصوص عنها في هذه القواعد .(معوض، 1994).

**المراهقة U17 :** تعني المراهقة في القاموس العربي " الإقتراب من الحلم " يقال في اللغة " راهق " بمعنى لحق أو دنا. ونقصد بالمراهق الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج .

## 6. الدراسات المشابهة :

**1.6 الدراسة الأولى :** " مذكرة ماستر نشاط حركي مكيف 2013 مستغانم " تحت عنوان :تحديد الدرجات المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة " .

**أهداف :** معرفة كيفية تقسيم لاعبي كرة السلة على الكراسي .

— وضع اختبارات اختبارات بدنية لتقييم اللاعبين .

— معرفة الطريقة الأكثر دقة في تحديد المستويات البدنية .

**المنهج :** المنهج الوصفي .

**العينة :** 42 رياضي ( سعيدة — بشار).

**الإستنتاج :** يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عناصر العينة .

كما أن جل اللاعبين لديهم درجات معيارية وسطى أي أن مستواهم البدني مقبول في جميع الإختبارات .

**2.6 الدراسة الثانية :** دراسة فاتح طه عبد بجي جامعة الموصل العراق — كلية التربية البدنية 2004 تحت عنوان: " بعض المواصفات المورفولوجية و الفيسيولوجية والبدنية و المهارية المميزة للاعبين الناشئين بكرة القدم و السلة "

**أهداف :** تحديد القياسات المورفولوجية والفيزيولوجية و البدني و المهارية لدى مجموعة اللاعبين المميزين و الغير المميزين في لعبتي كرة القدم و السلة .

التوصل إلى دالة التمييز لها القدرة على التنبؤ بمجموعة اللاعبين غير المتميزين في لعبتي كرة القدم والسلة في بعض القياسات المورفولوجية و الفيزيولوجية و البدنية والمهارية .

**المنهج :** تجريي .

**العينة :** لاعبي منتخبات مديرية التربية في محافظة تيتوى للعام 2003/2002 - كرة القدم (48) والسلة (24) .

**الإستنتاج :** (كرة القدم) من خلال استخدام تحليل التمايز أمكن استخلاص أربع متغيرات بدنية فسلجية مسببة للتمايز بين لاعبي كرة القدم المتميزين و الغير المتميزين وهي ( السرعة الإنتقالية ، القوة الإنفجارية ، القيمة الإستهلاكية للأكسجين  $Vo_{2max}$  ، مطاولة السرعة ) .

(كرة السلة) أمكن التوصل إلى معادلتين للتنبؤ بوضع لاعب كرة السلة في مجموعة المتميزين و مجموعة اللاعبين المتميزين إحداهما غير معيارية تستخدم الدرجات الخام مضافا إليها المقدار الثابت و الثانية معيارية بعد تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية .

معادلة التمايز غير معيارية =  $0.187 + 5.596 * \text{متغير الدهون النسبية} + 0.165 * \text{دقة التمرير على الجدار}$  .

معادلة التمايز المعيارية =  $0.593 * \text{متغير الدهون النسبية} + 0.527 * \text{دقة التمرير على الجدار} + 0.820 * \text{الرمية الحرة}$  .

### 3.6 التعليق على الدراسات المشابهة :

يتضح من خلال اطلاع الباحث على ما توصلت اليه الدراسات السابقة من نتائج وما خرجت به من توصيات فقد استخلصنا النقاط التالية التي تناقش أهم ما جاءت به الدراسات من نتائج :

-تم استعمال في الدراستين مجموعة من الاختبارات لتقييم اللاعبين .

-أكدت الدراسات كيفية تحديد القياسات ووضع الاختبارات

-استخدم في كلتي الدراستين العينة من لاعبي الفرق الرياضية

# الباب الأول الدراسة النظرية



# الفصل الأول

## المتطلبات البدنية والمهارية في كرة السلة

تمهيد :

يرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة السلة ( عناصر اللياقة البدنية ) حيث يحتاج لاعب كرة السلة إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له بالإستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطئية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة ونظرا لما يتطلبه نشاط كرة السلة من اللاعب من تحرك مستمر سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة وطبقا لنتائج دراسات تحليل والملاحظة للنشاط الحركي لمباريات كرة السلة تتضح الأهمية القصوى لمستوى كل من التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة والقوة العضلية .

المتطلبات البدنية للاعب كرة السلة :

1- الصفات البدنية :

1-1 التحمل :

يبدأ التدريب عليّة من 08 إلى 09 سنوات وبتريز عالي إبتداءً من 14 إلى 15 سنة بينما تحمل القوة من 14 إلى 15 سنة ويصل إلى أقصاه بعد 18 سنة .

ويعرف بقدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول فترة ممكنة دون ظهور التعب .

هو القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة وهو أيضا القدرة التي يكتسبها الفرد لمقاومة التعب لأي نشاط يقوم به ولأطول فترة ممكنة .

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن الدقة والتكامل في الأداء بالقدرة المطلوبة طوال المباراة .(قاسم، 1979، صفحة 15) .

### 1-1-1 أنواع التحمل :

**التحمل العام :** هو القدرة على العمل باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترة طويلة بمستوى متوسط أو فوق المتوسط في الحمل ويعتبر أحد الصفات العامة بالنسبة للإعداد البدني العام يتطلب تنمية نواحي متعددة من أجهزة وأعضاء جسم الفرد الرياضي للوصول بها إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل لأداء مختلف المهارات الحركية بصورة توافقية جيدة .

**ب- التحمل الخاص :** يعني إرتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي ( مباراة كرة السلة ) وتوجد تقسيمات كثيرة للتحمل الخاص أو أكثرها تناسبا مع متطلبات كرة السلة وتقسيتم التالي يوضح ذلك :

**ج - تحمل السرعة :** هو قدرة لاعب كرة السلة على تكرار السرعات خلال زمن المباراة .

**د- تحمل القوة :** هو القدرة على العمل دون انقطاع مع الإحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة بمعنى قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء الجهود العضلي الدائم في المباراة التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها .

**هـ- تحمل الأداء :** هو قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري والخططي بكفاءة خلال زمن المباراة ويعتبر تحمل الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة .(قاسم، 1979، صفحة 17).

### \* أهمية التحمل :

المظاهر الفيزيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل .

زيادة دفع الدم المحمل بالأوكسجين في الخلايا العضلية .

انخفاض سرعة دقات القلب (النبض) عند اللاعب مما يعطي وقتا أطول للبطنين لإسترخاء والإمتداد.

انخفاض ضغط الدم عند اللاعب .

زيادة سطح الرئتين ومن ثم زيادة السعة الحيوية عند اللاعب مما يساعد على توفير كمية من الأكسجين .  
زيادة عدد كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في الدم لدى اللاعب مما يساعد أيضا على توفير كمية أكبر من  
الأكسجين التي تصل إلى الأنسجة .

\* مبادئ وطرق تنمية التحمل : (قاسم، 1979)

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات  
مثلا ، وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس لأن زيادة ساعات التدريب دون التخطيط مقنن تزيد نسبة الإصابات وتحمل  
الأربطة والعضلات و المفاصل أكثر من طاقتها .

لذا من الأفضل إتباع أسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد  
على مبادئ وطرق منها :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري  
مع صعوبة الموانع أي ان تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة وهو ما يطلق  
عليه طريقة التدريب المستمر .

تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات أي بتزايد شدة الحمل  
تدريجيا وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة .

أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة ومن خلال بعض  
الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الإرتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات .

وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و  
الخططي لكرة السلة .

ويقول آلن واد **ALLEN WADE** إن جري تنطيط بالكرة يلعب دورا هاما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب

كرة السلة ويجب أن يراعي أجزاء ومناطق الملعب ومواقف اللعب وتناسب ذلك مع أداء اللاعبين كل حسب مركزه .

يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء

، ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض على

حوالي من 120-130 ن/د ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140/150 ن/د الراحة 45 ثانية .

أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190 ن/د الراحة 60 ثانية وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض

أكثر من 190 ن/د الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة .

تعتبر طريقة التدريب الدائري و التدريب الفترتي من اهم الطرق لتنمية التحمل الخاص بكرة السلة وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية التحمل للقوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة مخططات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها و التعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين ، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء .

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة ( 10,20,30,50 م ) وفي صورة مجموعات بينها في فترات الراحة وفقا لتشكيل الحمل وبراغي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر .

### 2.2.1.1 القوة :

تعريف تاكسون **Thaxton** : قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة .

تعريف لامب **Lamb 1984** : هي أقصى مقدار للقوة يمكن أداءه في أقصى انقباض عضلي واحد .

بارو **Brrow** و مك جي **Mc Gee** : إن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي وتعتبر سبب أتقدم في الأداء و كمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب . (محمد، 1980)

### \*أنواع القوة :

#### أ- القوة القصوى : Maximum strenght:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي ارادي كما انها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها ويتضح ذلك من ان القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ويظهر هذا النوع من القوة عند الإحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز و المصارعة وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة وهذا ما يطلق على رفع الأثقال .

#### ب- القوة المميزة بالسرعة : Strength the character is tic by speed

قد تم تعريفها من قبل ماتنيف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة الإنقباضات العضلية وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل حركات الإرتفاع و التصويب ، القوة المميزة بالسرعة تؤدي بحمل 40 إلى 60 % و بأقصى سرعة وتعطي قرب نهاية فترة الإعداد وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلائم مع تحسين قوة اللاعب .

ج- تحمل القوة : Strengh endurance : هي مقدرة اللاعب على الأداء خلال وجود مقاومات عالية ولفترة طويلة كالجري والوثب و القفز و أداء المهارات والخطط تحت ظروف مختلفة .

1-2-2-مبادئ وطرق وتنمية القوة : (طه اسماعيل ، عمرو أبو الجهد ، إبراهيم شعلان ، 1985 ، الصفحات 138-140) أولى هذه المبادئ هي ماتوصل اليه كل من لانج **Lange** لورم **Lorme** في ان الزيادة في في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال ويؤكد لورم **Lorme** وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الإنقباض العضلي ضد مقاومة كبرى وتؤكد كذلك أبحاث موربرجو **Moourpirgo** - برجر **Berger** - ماكوين **Mequeen** وآخرون التي تثبت أكثر طرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي ان طرق تنمية القوة القصوى تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء .

أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الإنقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ويراعى أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة .

ويقول العالم ديلورما **Delorma** ان هناك اربع طرق لتقوية العضلة وهي :

-محاولات تحريك مقاومة كبيرة ( أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة .

-عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقلل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات .

-عمل ثلثي 2/3 أكبر عدد من المحاولات ضد مقاومة ثابتة .

-عمل أكبر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية التحمل القوة .

أما لو كهارت **Lockhart** فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتنخلص في مايلي :

-السرعة التدريجية في أداء التمرين .

-الزيادة التدريجية في الحمل والمجهود على العضلة .

-ويراعى هذان المبدأن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات

-زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج .

-محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو المجهود .

1-3-السرعة :

كلارك **Clarke** : هي سرعة عمل حركات من نوع واحد وبصورة متتابعة

لارسون **Larson** و يوكم **Yocom** : هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة .

هي إحدى العناصر الأساسية للإعداد البدني وتعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المتتالية أو عمل معين في أقصر وقت ممكن .

وهي أيضا قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل وقت ممكن أي هي إختصار زمن الإستجابات العضلية للإشارات العصبية .

### 1-3-1- أنواع السرعة :

**سرعة رد الفعل ( الإستجابة ) :** ويعني سرعة افستجابة لأي مثير خارجي مثل كرة أو منافس أو زميل أي حسن تصرف في أقل وقت ممكن . ( سرعة اتخاذ القرار) .

**سرعة الحركة :** ويقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء مرحلة حركية معينة في أول زمن ممكن .

**سرعة الإنتقال :** كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو المشاركة في الدفاع أو الهجوم بتبديل المراكز و الهروب من الرقابة ، بمعنى آخر تحقيق المبادئ الأساسية للخطط كالمقدرة على التحرك وتبادل المراكز ، مساندة خلق مراكز . (السباطي، صفحة 89)

### 1-3-2- مبادئ وطرق تنمية السرعة : (قاسم، 1979، صفحة 17)

- إن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل مجهود و أيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لابد من وجد الحافز الخارجي و الحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم و القياس أو المسابقات المختلفة .

- التدرج و الإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة و ذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريسية و على فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة

- لتجنب تقلص العضلات و الأربطة لابد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء و كذلك تسخين و تجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا .

- في مختلف الألعاب و خاصة كرة السلة وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين .

- لتطوير الأداء نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة في طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء واستمرار التقدم وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الإنتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة .

- إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي .

- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة و التي تبلغ في كرة السلة ما بين 10 إلى 30 متر نظرا لكبر حجم الملعب وبفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5 - 10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر تتراوح غالبا ما بين 2 - 5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل .
- لقد أثبتت دراسات كوروبكوف Korobkov أن السرعة الإنتقالية وسرعة الحركة بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة .
- أما سرعة الإستجابة لمؤشر معين (رد الفعل ) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه . و أي فرد يستطيع أن يزيد من سرعته لدرجة معينة حتى و إن استطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا معينة .(السباطي، صفحة 129).

#### 1-4-1- الرشاقة :

- أناريو **Annario** : القدرة على تغيير الإتجاه الحركي بمعدل عالي من السرعة .
- مك كلوي **Mc Cloy** : القدرة على تغيير الجسم أو بعض أجزائه بسرعة .-الرشاقة في كرة السلة تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الأداء بسرعة مناسبة لمتطلبات اللاعب مع الإدخال في بذل الجهد .(فيزيولوجيا).
- قدرة الفرد على تغيير أوضاع وإتجاه الجسم في الإتجاه الصحيح بالتوفيق اللازم لنجاح الحركة .

#### 1-4-1- أنواع الرشاقة :

يمكن تقسيم الرشاقة إلى قسمين أساسيين وهما :

- أولا / الرشاقة العامة : يعرفها **Azolin** بأنها قدرة الفرد في أداء وحل واجب حركي في أوجه مختلفة في ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي وسليم وعليه فالرشاقة العامة تكون في مختلف مجالات الأنشطة الرياضية و هي الأداء الحركي في مختلف الإتجاهات
- ثانيا/ الرشاقة الخاصة : يعرفها **Manil** أن الرشاقة الخاصة هي تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الإتجاه على الأرض أو في الهواء على أن تكون بدقة وتوفيق سببم سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزئه .

#### 1-4-2- مبادئ وطرق تنمية الرشاقة :

تنحصر هذه الطرق والمبادئ في مايلي :

- لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وتساهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من المواقف و الظروف المبعثرة وغير المعروفة سلفا .

ويقول أربلي **Arbley** أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحى بمدى التدرج من البسيط الى المركب في التدريب حركات الرشاقة .

ينصح هارا **Haare**، ماتيفيف **Matveger** باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة

الأداء العكسي للتمرين

التغيير في السرعة وتوقيت الحركات كأداء الحركات المركبة كتنطيط بالكرة والتصويب

تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين

التغيير في أسلوب أداء التمرين من الثبات والحيوي

تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية

أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق

التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز و التمرينات الزوجية

خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين

يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريب بصورة القربية من موقف اللعب لكرة السلة حيث إن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة .

وحسب ماتيفيف يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين وكذلك المحاورة بها و التغيير في السرعة و أداء الحركات المركبة و تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري و تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب .

يمكن تطوير صفة الرشاقة في كرة السلة بما يلي :

التمارين الجنماستيكية المختلفة .

تمارين الألعاب والمسابقات .

التمارين الثنائية .

تمارين طبطبة من خلال الشواخص و الأعلام.

التمارين المعقدة

تمارين خاصة بكرة السلة ( المهارات الأساسية ) (ابراهيم، 1970، صفحة 96).

1-5-المرونة :

يعرفها الدكتور محمود رضا الوقاد : بأنها سهولة الحركة في المفاصل مما يساعد على أداء كافة الحركات بأوسع مدى لهذه المفاصل .

هي الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو من الناحية الكمية ، إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى ، كالقوة ، السرعة ، المطاولة ، الرشاقة ، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب واتقان الأداء الحركي و تؤثر على تطور الصفات الإرادية كالشجاعة و الثقة بالنفس .

### 1-5-1- أنواع المرونة :

المرونة الإيجابية : هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب المجموعة العضلية العامة على هذا المفصل و التي تقوم بأداء تلك الحركة .

المرونة السلبية : هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة ويمكن تقسيمها الى مايلي :

المرونة الثابتة : هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليه ثم الثبات فيه ( أي هو مدى الحركة الإيجابية ) .

المرونة الديناميكية : هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أثناء أداء الحركة تتم بالسرعة القصوى .

### 1-5-2- مبادئ وطرق تنمية المرونة : (المختار، 1980، صفحة 61)

يمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة ومن أهم المبادئ وطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة .

تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمارين المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاوية و إطالة العضلات لكافة المجموعات العضلية .

لا بد أن يكون هناك نوع من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن تساعد الفرد الرياضي على ان يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة لذا ولا بد أن يأخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة .

يرى ريان Allen J.Rayan وفريد Fred.L يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل ( عضلات تؤدي الى ثني المفصل و أخرى الى مد المفصل ) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب مجموعة أخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في إتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة و بالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة في المفاصل .

ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة السلة أن نعتد تلك التدريبات أساسا في الاحتياجات والمتطلبات الخاصة بالعبة وخلال المباريات كأن تكون اتجاهات تلك التمرينات في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة السلة .  
لابد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الإرتقاء بمدى الأبحاث لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان وذلك عن طريق تمرينات إطالة العضلات و الأربطة و الأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل .  
يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار الدائم لأداء التمرينات و قد أثبتت البحوث التي قام بها (ليبريا نسكاي) من أن المران اليومي المستمر يعمل بزيادة الواضحة للمرونة أكثر من المران كل يومين .  
لا بد و أن يكون تدريب المرونة في مقدمة وحدة التدريب أو في نهاية الجزء الأساسي من التدريب .

### 1-6-علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية :

لم يعد هناك مجال للاعب كرة السلة الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لايمكن ان تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية ، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارة لايمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد .(T- bernard, 1990)

حسب ماتيفيف ، نوفيكوف ، شمبلن ، داتشكوف ، زيمكين ، دشكوى ، بيجنكل فغن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي الى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين .

ومن هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب و الرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وبقدر ما تكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الإحتفاظ بمستواه الفني عاليا طوال فترة العب و العكس إذا كانت لياقته ضعيفة او نوعا ما ناقصة فإنه لا يقدر أداء المهارات الأساسية بالصورة الجيدة خلال اللعب و لا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات المباريات أو تحت ظروف اللعب الحقيقية .

ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه اتقان المهارات الأساسية في كرة السلة أي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات و الصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر .

ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية ، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة السلة الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية ، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و الفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وفترة المباريات .

### 1-7-العلاقة بين الصفات البدنية :

- عنصر التحمل : يرتبط هذا العنصر بعنصر السرعة ، الرشاقة والقوة .

- **عنصر السرعة** : يرتبط هذا العنصر بتنمية التحمل ، كما يساهم في أداء الحركات ( الرشاقة ) .
  - **عنصر القوة** : يرتبط هذا العنصر ب : عنصر التحمل ، تنمية السرعة ، الرشاقة وتحديد مرونة المفاصل .
  - **عنصر الرشاقة** : يدخل في تنمية تحمل الأداء وسرعة الأداء وسرعة الإستجابة .
  - **عنصر المرونة** : تؤثر بدرجة كبيرة في نمو عناصر القوة ، السرعة ، الرشاقة .
- مما سبق ذكره يمكن القول أن عناصر اللاقة البدنية متداخلة ويؤثر كل منها في الآخر و يتأثر به و قد أثبتت التجارب العلمية و الأبحاث تلك العلاقة فيما يخص نواحي النمو و التطور لتلك العناصر ومكوناتها .

#### الخلاصة :

إن الإعداد البدني في إختصاص كرة السلة يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب كرة السلة ، حيث أنه لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في افتقاره للصفات البدنية الضرورية .

#### المهارات الأساسية في كرة السلة :

تمهيد : كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية أكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم يمكن للرجال والسيدات ممارستها بنفس القوانين والقواعد ، تتطلب لعبة كرة السلة عدة مهارات أساسية يجب على إتقانها أهمها مسك الكرة و استقبالها و المحاورة وتغيير السرعة و التصويب والدفاع ....، وإن نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعيتها الهجومية والدفاعي وإن معرفة المهارات الأساسية و إتقانها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف و الإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني و الذي يهدف إلى خدمة الفريق و الوصول لتحقيق الهدف المنشود .

#### 2-تصنيف المهارات الأساسية :

هناك العديد من تصنيفات للمهارات الأساسية منها تقسيم المهارات الى: مهارات هجومية ، مهارات دفاعية كما يمكن تقسيم الواحدة الى أنواع مختلفة فمثلا مهارات التصويب يمكن تقسيمها الى :

- التصويب بيد واحدة وباليدين .
- التصويب المباشر و الغير المباشر .

وهكذا مع المهارات الأخرى فهناك العديد من المهارات الدفاعية و الهجومية التي يجب أن يتقنها وينفذها اللاعب بصفة عامة مثل مسك الكرة ، استلام الكرة ، التميرير بأنواعه ، التصويب ، المحاورة..... الخ .

## 2-1 طرق أداء المهارات الأساسية :

2-1-1-2-1 مسك الكرة : إن مسك الكرة يعتبر السلاح الأول و الأساسي للبدء بالعملية الهجومية لذا يجب على اللاعب أن يتعلم كيفية مسك الكرة بالأسلوب الصحيح قبل أن يتعلم مهارة أخرى ، حيث أن مسك الكرة أساسي في تعلم أي مهارة و إتقانها وهناك نقاط مهمة يجب تأكيد عليها أثناء مسك الكرة ، حيث تمسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد و أن تكون الأصابع منتشرة على الكرة دون تصلب وعدم الضغط على الكرة لتسهيل عملية التميرير ، كما يجب أن تكون الكرة متزنة بين اليدين مع ثني المرفقية قرب الجسم والنظر والرأس إلى الأمام والقدمان في خط مستقيم أو إحدهما متقدمة على الأخرى وتكون المسافة على حسب الصدر و توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي وبدو إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يجاور أو يصوب أو يمرر أو يستلم الكرة بالطريقة الصحيحة .

2-1-2-2-1 التميرير والإستلام : يعتبر التميرير و الإستلام لإتقان المهارات الدفاعية والهجومية بصفة عامة والتصويب بأنواعه بصفة خاصة ، حيث وجد أن اللاعب الذي يتقن التميرير والإستقبال نسبة نجاحه في التصويب مرتفعة ، ولكي يتقن اللاعب الإستلام عليه أن يراعي العوامل التالية أن تكون الأصابع منتشرة دون تصلب حول الكرة ، أن تكون الكرة بين اليدين وبعيدة قليلا عن الجسم من هذا الوضع يمكن للاعب أن يؤدي التميرير الجيد كما يجب مراعاة عامل مفاصل المرفقين ويمكن تقسيم مهارات التميرير الى التميريرات الأساسية والتميريرات المقدمة .

## 2-2-2-1-2 التميريرات الأساسية :

التميريرة الصدرية : تمسك الكرة واليدين معا بواسطة أصابع اليدين مع الملاحظة أن تكون الأصابع منتشرة على الكرة دون تصلب على أن تمثل الأصابع مع الإبهام مثلثا زواياه متساوية مع مراعاة أن لا يلامس الكفان الكرة نهائيا ، تدفع الكرة للأمام مباشرة في إتجاه الصورة بحيث تؤدي التميريرة بحركة واحدة مستمرة للأمام باستخدام الذراعين والمرفقين مع ضرورة استمرار الذراعين في متابعة حركة التميرير في إتجاه التميرير .

التميريرة المرتدة : تؤدي التميريرة المرتدة بنفس طريقة التميريرة الصدرية على أن تكون دفع الكرة إلى الأسفل في إتجاه الأرض حتى ترتد للاعب المستلم وتعطى لهذه التميريرة أهمية كبيرة لأنها تساعد على تفادي الخصم و النقطة التي يجب مراعاتها عند استخدام هذا النوع من التميريرة هو ضمان ضرب الكرة والذي لا يسمح للمنافس بقطع الكرة بحيث يكون ارتداد الكرة يقارب من المسافة و المرور 3/1 من المستلم .

التميرير ذات الدفعة البسيطة : إن هذه التميريرة دورا كبيرا خاصة في الحالات التي يتقاطع فيها اللاعبان وكذا عندما يقطع اللاعب أمام زميل له ، بحيث تكون هذه تمريرة عبارة عن دفع الكرة بقوة صغيرة مباشرة إلى يد الزميل ، وتختلف

هذه التمريرة عن التمريرات الأخرى فقط في وضع اليدين بحيث تكون تحت الكرة وتلجأ معظم الفرق إلى هذا النوع من التمريرة خاصة عند الاقتراب من الهدف وتستخدم مختلف الطرق السالفة للذكر في تعليم هذه التمريرة مع مراعاة التوقيت السليم وكذا التغيير في المسافة و طريقة دفع الكرة إلى الزميل .

## 2-2-2-2- التمريرات المتقدمة :

**التمرير بيد واحدة :** هي من بين التمريرات المنتشرة بين اللاعبين حيث يتم دفع الكرة إلى المستلم مباشرة أو بارتدادها من الأرض ويمكن استخدام اليدين في هذا النوع حتى تكون أكثر سهولة في الأداء حيث تؤدي غالبا من أحد جانبي الجسم ولمسافات طويلة وهي أفضل من استخدام اللاعب للمحاورة .

**التمريرة الأفقية :** هي مهارة هامة للاعبين أثناء الهجوم الخاطف للفريق وتؤدي غالبا عقب المتابعة الدفاعية للاعب وذلك بوضع الكرة على اليد اليمنى مثلاً وخلف الأذن على أن يكون وزن الجسم على القدم اليمنى وعند البدء في أداء التمريرة ينقل وزن الجسم على القدم اليسرى مع مراعاة عدم دوران الجسم للجانب في اتجاه الهدف الذي يؤدي إلى الدقة في أداء التمرير و وصولها إلى المستلم الذي غالبا ما يكون على مسافة بعيدة .

**التمريرة الخطافية :** تستعمل هذه التمريرة عندما يكون اللاعبان على مسافات بعيدة و تؤدي بنفس طريقة التصويبية الخطافية وذلك عندما تكون الكرة في اليد اليمنى مثلاً فعلى اللاعب أن يأخذ خطوة بالقدم اليسرى و ع فرد الذراع خارج الجسم مع تمرير الكرة بحركة دائرية من فوق الرأس مباشرة على أن يكون العضد ملامسا لليد اليمنى و الرسغ مثنيا في اتجاه التمرير مع متابعة حركة الكرة .

**التمرير باليدين من فوق الرأس :** تؤدي هذه التمريرة من مسك اللاعب للكرة بيده فوق الرأس وتدفع الكرة بالأصابع إلى الأمام فالقوة التي تضمن وصول الكرة إلى المستلم فوق رأسه و أمام وجهه وغالبا ما تؤدي هذه التمريرة عند التمرير مباشرة نحو السلة .

## 2-1-3- المحاورة :

تعتبر المحاورة الوسيلة الثانية للتحرك و التقدم بالكرة بعد تمرير ذلك بالنظر إلى مجريات اللعب الذي يفرض على جل اللاعبين لاتقان هذه التقنية بغرض التحكم والتنقل بالكرة حيث أصبح من أهم مميزات اللعب الحديث التحكم في الكرة بصورة جيدة في جميع الظروف مما يسمح بتجاوز الخصم و إتاحة الفرص للفريق في السيطرة على مجريات اللعب و الوصول إلى هدف الفريق المضاد عدة مرات ، و يتفق معظم الباحثين و الإختصاصيين في كرة السلة على أن المحاورة هي أصعب المهارات الأساسية في اللعبة وعلى مدى إتقانها يتوقف مستوى أداء الفريق ويعتبر " حسن عبد الجواد " المحاورة بأنها عبارة عن توافق عصبي عضلي بين جميع أعضاء الجسم بحيث تؤدي بتوافق وانسجام دون أي تصلب عضلي عصبي .

## المحاورة باليدين :

إن تغيير المحاورة يعني تغيير استخدام اليدين أثناء المحاورة وذلك بغرض تغيير اتجاه أو لحماية الكرة من المنافس تتم عملية التغيير امام الجسم على أن تكون الكرة منخفضة قدر الإمكان لمنع المنافس من إيقاف المحاورة أو خطف الكرة فمثلا إذا كان اللاعب يوقم بالمحاورة باليد اليمنى فإنه يقوم بدفع الكرة أمام الجسم لإرتدادها على الجانب الأيسر حتى يستطيع اللاعب المحاورة باليد الأخرى مع ملاحظة أن يتم التغيير بسرعة في جميع المواقف .

## المحاورة خلف الجسم :

تؤدي لتغيير وضع اللاعب بالنسبة للمنافس لذلك يتطلب الأمر أن يكون الجسم بزاوية  $80^\circ$  درجة مع المنافس حتى يمكن نقل الكرة وعادة ما يستخدم هذا النوع عندما يقوم المنافس بحراسة المحاورة وقريبا من اللاعب فمثلا إذا كان اللاعب يحاور باليد اليمنى فإن وزن الجسم يكون على القدم اليسرى وهنا يمكنه عمل محاورة واحدة خلف الجسم ثم تنتقل المحاورة فوراً على اليد اليسرى لذلك يصبح الجسم بين الكرة و المنافس و يصبح الطريق إلى الهدف أو الزميل سهلا و مفتوحا مع ملاحظة النقاط التالية :

\* أن يكون الجسم بين المنافس و الكرة دائما

\* يؤدي هذا النوع بشكل أبطأ نسبيا عن تغيير المحاورة بين اليدين .

\* يمكن أداء هذا النوع عندما يكون اللاعب متقنا للمحاورة باليدين .

## 2-1-4-التصويب :

إن التصويب عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين يعتبر التصويب من أهم مهارات اللعبة حيث من خلاله تتحدد النتيجة النهائية وهو ما يشير إليه "مختار سالم " بأنه كل المبادئ الأولية و المهارات السابقة تصبح عديمة الفائدة إذ لم تتوجه في النهاية بإصابة الهدف إذ يعتبر المبدأ الأساسي في كرة السلة والذي يخصص على المدربين وقتا أكثر من غيره . ولذلك يعتبر "حسن معوض" بأن التصويب على السلة هو المحصلة النهائية لإتقان لعبة كرة السلة لذلك يجب الاهتمام بتدريب وتكوين الناشئين على التصويب السليم ويعتبر التصويب الناجح في ذلك الأسلوب الميكانيكي للحركة الدقيقة من خلال أخذ الوضعية الجيدة للتهديف إضافة إلى اللياقة البدنية الجيدة مع التركيز على الدقة ونظرا لطبيعة اللعبة وتعدد ظروف اللعب و المرافق المتعددة للاعبين فإن التصويب يختلف طبقا لذلك .

## 2-1-4-1-التصويبات الأساسية :

**التصويب السلمي :** تؤدي هذه التصويبة بالقرب من الهدف لإنهاء هجوم اللاعب أو الفريق أو عقب استلام الكرة من التميرية أو عقب الإنهاء من المحاورة و وتتمتع هذه التصويبة بدرجة عالية من الدقة نظرا لقربها من السلة .

**التصويب من الثبات :** هي أول وأسهل تصويبة يمكن تعلمها ، وقد يكون بعض اللاعبين موهوبين في التصويب من آخرين ومع ذلك يمكن لكل اللاعبين أن يؤكّدوا تصويب جيد بشرط المواظبة على التدريب عليه .

**التصويب من القفز :** تعد مهارة التصويب من القفز إحدى أهم التصويبات الناجحة في مباريات كرة السلة وذلك لإعتبارها من التصويبات الناجحة والتي يصعب على المنافس قطعها وهذه المهارة تتطلب متطلبات مهارية وبدنية خاصة كالقدرة على الوثب العمودي و التوازن الجيد للجسم أثناء الأداء الحركي للمهارة و تؤدي هذه التصويبة بأن يقف اللاعب وهو ممسك للكرة باليدين معا و الكتفان مواجهان للهدف والر كبتان مشنيتان ثم يقوم اللاعب بالقفز العمودي في الهواء باستخدام القدمين ويتوقف ارتفاع القفز على الفروق الفردية بين الذراعين .

**2-1-5-الرمية الحرة :** يقف اللاعب المصوب الذي يستخدم يده اليمنى وقدمه اليمنى على بعد 05 سم تقريبا خلف خط الرمية الحرة ، والقدم اليسرى بمقدار 12 سم تقريبا للخلف وتكون القدمين متباعدتين باتساع الكتفين والركبتان مشنيتان بخفة مع الحفاظ على التوازن رغم أن معظم ثقل الجسم سيكون للأمام .

**خاتمة :**

إن الإعداد البدني في اختصاص كرة السلة يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب كرة السلة حيث أنه لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في افتقاره للصفات البدنية الضرورية .

ولهذا تم عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة السلة كالقوة السرعة... الخ كما تم عرض أهم المبادئ و طرق تنمية هذه الصفات مع إبراز أهمية تلك الصفات .

# الفصل الثاني

## القياس والتقويم في المجال الرياضي

**تمهيد :** القياس ليس شيئاً جديداً علينا فهو عملية تربوية واسعة الانتشار في جميع مجالات حياة الإنسان المعاصر وقد لا نكون مغالين إذ قلنا أن تدمير جميع وسائل القياس المستخدمة حالياً يمكن أن تؤدي إلى إخماد حضارة الإنسان أما في الوقت الحالي نجد أن الأسلوب العلمي الحديث أو الأسلوب التحريبي فقد أسفر عن ابتكار وتصميم وسائل متعددة في مجالات العلوم المختلفة تتميز بالدقة المتناهية ويمكن تحديد مصطلح القياس في المجال الرياضي تحديداً علمياً .

### 3- مفهوم القياس :

القياس يعني تقدير الظواهر موضوع القياس تقديراً كمياً ويشير "ارومر" على أن الملاحظات التي يمكن تعبير عنها بصورة كمية وهو بذلك أي قياس يجب عن السؤال كم ؟ فكان القياس يتضمن التحديد الكمي لما نقيسه وهذا التحديد يكون في ضوء وحدات لها صفة الثبات مثل القياس يتضمن لاعب طول بسم أو قياس وزن بكغ أو قياس ذكاء الرياضي عن طريق نسبة الذكاء

- والقياس في وجهة "جيلفروود" يعني وصف البيانات في صورة رقمية وهذا بدوره يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الرقام و التفكير الحسابي . (حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضة ، 2000، صفحة 18)

- ويرى "كامبل" ان القياس هو تحديد الأرقام لموضوعات أو أحداث طبقاً لقواعد معينة .

- "أنتالي " القياس هو قواعد استخدام الأرقام أو الأعداد بحيث تدل على الأشياء بصورة تشير إلى معايير كمية من الصفة أو الخاصية . ( محمد نصر الدين 2006 )

- **استخلاص :** يعرف القياس إحصائيا بكونه تقدير الأشياء تقدير الأشياء والمستويات تقديرا كميًا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة وذلك اعتمادا على فكرة "ثورندايك" كل ما يوجد له مقدار وكل مقدار يمكن قياسه . وغالبا ما يتضمن القياس جمع الملاحظات ومعلومات كمية عن موضوع القياس هذا علاوة على انه يتضمن أيضا عمليات المقارنة .

### 3-1-العوامل التي يتأثر بها القياس :

- الشيء المراد أو السمة المراد قياسها .
- أهداف القياس .
- نوع القياس ، ووحدة القياس المستخدمة .
- طرق القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات .
- عوامل أخرى متعلقة بطبيعة ظاهرة المقاسة وطبيعة المقياس وعلاقتها بنوع الظاهرة المقاسة .

### 3-2-أغراض القياس :

**الفروق بين الأفراد Inter individuel :** يهتم هذا النوع بمقارنة الفرد من أقرانه (نفس الفرقة أو العمر أو المهنة أو البيئة ) وذلك بهدف تحديد مركزه النسبي في المجموعة .

**الفروق في ذات الفرد Intra individuel :** هذا النوع يهدف إلى مقارنة النواحي المختلفة في الفرد نفسه لمعرفة نواحي القوة والضعف بمعنى مقارنة قدراته المختلفة مع بعضها البعض .

**الفروق بين المهن Inter occupationnel :** فالمهن المختلفة تتطلب مستويات مختلفة من القدرات و الإستعدادات و السمات وقياس الفروق يفيدنا في الإلتقاء و التوجيه المهني وفي إعداد الفرد عموما للمهنة .

**الفروق بين الجماعات Inter group :** تختلف الجماعات في خصائصها ومميزاتها المختلفة لذلك فالقياس مهم في التفريق بين الجماعات المختلفة .

### 3-3-أنواع القياس :

**3-3-1-القياس المباشر :** ويقصد بها تلك القياسات التي تحدد الكمية المقاسة بمقارنتها مباشرة بوحدة القياس كقياس طول القامة باستخدام وحدات السنتيمتر أو البوصة أو عن طريق قراءة مؤشرات أجهزة القياس المدرجة بالوحدات المختارة للقياس كقياس السعة الحيوية **Vital capacity** باستخدام جهاز الأس بيرومتر المائي عن طريق مشاهدة القراءات المسجلة على الأسطوانة الداخلية للجهاز .

**3-3-2-طريقة تحديد المباشر :** وفيها تحول الكمية المقاسة مباشرة إلى متغير خارج الجهاز المستخدم أي أن الجهاز يسجل الكمية المقاسة مباشرة ، مثلما يحدث عند قياس درجة الحرارة باستخدام الترمومتر الزئبقي وقياس القوة العضلية باستخدام الجهاز الدينامومتر وفي هذا النوع من القياس تكون القيمة المجهولة للكمية المقاسة مساوية للقيمة الناتجة من التجربة الناتجة .

**3-3-3-طريقة التفاضلية (الفرقية ) :** يحدد في هذه الطريقة الفرق بين الكمية المقاسة وكمية أخرى معلومة (النموذجية) مباشرة وبعد ذلك نحصل على الكمية المقاسة لجمع جبري .

مثال : استخدام مسطرة قياس مرونة العمود الفقري ( ثني الجذع أسفل أماما من وضع الوقوف على حافة مقعد ) حيث نحدد النتيجة إما سلبا أو إيجابيا وفقا لصغر التدرج الذي يكون في مستوى سطح المقعد .

**3-3-4-طريقة الإنحراف الصفري :** وهذه الطريقة عبارة عن موازنة الكمية المقاسة المجهولة بكمية معلومة فمثلا : عند وزن اللاعبين باستخدام الميزان القبائي فإننا نغير من قيمة الموازين حتى تساوي مع وزن اللاعبين وهذا ما يسمى بنقطة التعادل أي أن وزن اللاعبين أصبح مساويا تماما لكمية الأوزان المقابلة له بالطبع فإن القيمة المجهولة التي تسعى إليها وهي معرفة وزن اللاعب نستطيع أن نستدل عليها عن طريق ما يقابله ( بعد تحقيق التعادل) من موازين سواء كانت بالرطل أو بالكيلوغرام وتعيين لحظة التعادل بوساطة آلة أو جهاز يسمى الميزان الصفري .

**القياس المباشر :** وهي تلك التي فيها تحديد الكمية المقاسة على أساس نتائج القياس المباشر لكمية أخرى ترتبط بالكمية المقاسة بواسطة دالة بسيطة مثل تحديد كثافة الجسم عن طريق تحديد كتلته ومقاييسه الهندسية وقياس السعة الحيوية وفقا لمعادلات وضعت خصيصا لهذا الغرض مثل معادلة يوجي لقياس السعة الحيوية الرجال وهي :

$$\text{السعة الحيوية} = 40 * \text{الطول} + 30 * \text{الوزن} - 4400$$

**3-4-4-وظائف القياس :**

**3-4-1-تحديد الأهداف :** تستخدم نتائج الإختبارات والمقاييس في المجال الرياضي في إقرار الأهداف المستهدفة من عمليات التعليم والتدريب حيث يتم ذلك عن طريق الحاجات الحقيقية المستهدفة للتلميذ أو الرياضي من خلال ما عنه نتائج القياس المختلفة

**3-4-2-الدافعية :** تعتبر الدافعية من بين أهم محركات السلوك والتي تدفع الفرد إلى المزيد من النشاط والحركة وبذل الجهد لمحاولة تحقيق أهداف معينة ويذكر كل من "أحمد حسين اللقاني" أن المتعلم يكون أكثر استعداد للمشاركة في الموقف التعليمي إذا ما نشعر أن هذا الموقف له معنى ووظيفة بالنسبة له يعني ارتباط الموقف بحجات المتعلم و إهتماماته المطلوب في هذا النشاط أن يكون النشاط المبرمج قادرا على الإثارة والتشويق مما يجعل المتعلم على درجة مناسبة من الحماس في تحقيق النتائج المرجوة .

**3-4-3- قياس التحصيل :** يذكر محمد نصر الدين رضوان من أهم دواعي القياس في المجال الرياضي هو التعرف على مستوى التحصيل الذي يصل إليه المفحوص كما يعتبر هذا الأخير مؤشرا مهما للنمو و التقدم و التحسن الذي يحققه الرياضي في مجال من المجالات لذلك يستهدف قياس التحصيل التعرف على مدى التقدم الذي يشير إلى مدى الزيادة في التحصيل بالنسبة لمهارة حركية

**3-4-4- التنبؤ :** تستخدم الاختبارات و المقاييس قصد التنبؤ بمستوى الرياضي الممكن بلوغه مستقبلا وفي هذا الشأن يرى "محمد نصر الدين رضوان" بأن التنبؤ هو توقع نتائج محددة في المستقبل في ضوء نتائج عمليات القياس التي تتم على الفرد .

**3-4-5- التوجيه والإرشاد :** يقصد بالتوجيه و الإرشاد في المجال الرياضي هي تلك المجموعة من الخدمات يقدمها المدرس (المدرّب) أو إدارة المدرسة (النادي) للتلميذ (الرياضي) بهدف مساعدته لإختيار الأنشطة الرياضية التي تناسب مع قدراته وميوله كذلك إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات الشخصية التي تواجهه وخاصة ما يتعلق بالجانب البدني و المهاري و النفسي والاجتماعي

**3-4-6- التشخيص ( مراقبة التقدم ) :** إن قياس أو اختيار مدى التحسن أو التقدم بالنسبة لأداء التلاميذ أو الرياضيين يكتسي أهمية بالغة لدى النعنيين حيث تؤكّد ليلى السيد فرحات "مدى ضرورة المربي الأخذ بعين الإعتبار مستوى قدرات التلاميذ أو الرياضيين منذ البداية و المستوى الذي يصلون إليه في غضون عمليات التعلم و التدريب أي معرفة مقدار التحسن أو التقويم الذي يطرأ على مستوياتهم عن طريق استخدام القياس أو الإختبار .

**3-4-7- التصنيف :** يفيد استخدام الإختبارات و المقاييس في تصنيف التلاميذ أو الرياضيين في مجموعات متعددة و متجانسة طبقا لمعايير أو محكات معينة و يستخدم لتعيين المستوى في المجال الرياضي العديد من وسائل القياس منها أساليب الملاحظة سجلات المدرسة (النادي) و اختبارات الاستعدادات و الميول و الاتجاهات.

**3-4-8- البحث العلمي :** يذكر محمد نصر الدين رضوان أن الاختبارات و المقاييس تعد أدوات رئيسية ووسائل مهمة لجمع المادة العلمية عند القيام بالبحوث الوصفية أو التجريبية ، و مما سبق يستخلص الباحثون أن ميدان التربية البدنية و الرياضة يعتبر مخبر حقيق وميدان يتضمن العديد من المشكلات التي تتطلب القيام بالبحوث العلمية المتخصصة (الدين، 2008، الصفحات 47-60)

#### **4-التقويم :**

مفهوم التقويم : لغة قيم أو يقوم إذا أعطى قيمة الشيء ومنه التقويم وهو مشتق من الفعل (قوم) فيقال قوم المعوج بمعنى عدله و أزال إعوجاجه وقوم الشيء بمعنى قدره ووزنه وحكم على قيمته و استقام اعتدل واستوى وقد وردت عدة مشتقات للفعل قوم في القرآن الكريم منها لفظه أقوم قال تعالى " إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلتي هي أَقْوَمُ " الإسراء 09.

ويذكر البيطري أن أقوم تعني أصوب ومنها لفظة تقويم التي وردت في قوله تعالى [ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنَ تَقْوِيمٍ ] التين 04 فالتقويم يعني أعدل ما يكون فمن هنا يمكن القول أو التقويم يعني الاستقامة قال تعالى [ الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ ] سورة النساء 34 أي قائمون عليهم بالأمر و النهي و الحفظ والرعاية وقال تعالى [ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ ] سورة النساء 135 أي كونوا مجتهدين في إقامة العدل والاستقامة هذا وقد أجاز مجمع اللغة العربية (التقييم) لبيان القيمة في المعجم الوسيط وفيه قدر قيمته وعليه يكون الفرق بين الكلمتين هو أن التقويم تعديل الشيء أما التقييم فليبيان الشيء .

#### 4-1- مفهوم التقويم :

- قوم الشيء أو قدر قيمته كما أن التقويم لا يقتصر على تقدير قيمة الشيء ووزنه وإنما يتعدى إلى إصدار أحكام على الشيء المقوم . (حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، 1995، الصفحات 37-39) .

- التقويم هو عملية مستمرة تهدف إلى الارتفاع و التقدم بالفرد أو الجماعة وهو عملية تحديد الوضع الزمني الراهن لبعض الظاهر و الإرتباط الراهن لبعض الأشياء المعروفة من أجل الحكم على القيم .(شحاتة)

- " روث إيراني" التقويم هو عملية تربوية تستخدم فيها طرق القياس وصولاً بالمعطيات إلى نتائج موضوعية متقدمة .(المندلوي، 1990)

**اصطلاح :** ورد في قاموس **Groliez** تعني تحديد قيمة الشيء كما تعني الاختبار أو الفحص أو التقدير لإصدار حكم تقويمي { فقد قوم أفلاطون مثلاً كواحد من أعظم الفلاسفة } ، و الفرق بين التقييم والتقويم / **(Evaluation / Valuation)** هو أن التقييم ترمي إلى التشخيص فقط و التقويم إلى التشخيص و الإصلاح و التحسين و التطوير ، ير كز التقييم على جانب واحد أما التقويم ير كز على جنب واحد معين لكن في بعض الحالات يكون شاملاً لعدد من الجوانب المختلفة ولذا يعد التقويم جزءاً هاماً لأن عملية تربوية أو تعليمية فهو أمر طبيعي يسعى إليه الفرد إذ أقام بنوع من أنواع النشاط ليعرف مدى نجاحه أو فشله فيما قام به وإلى أي مدى أدى هذا النجاح أو الفضل إلى إحداث تغيير السلوك وفيما اكتسبه من مهارات .

**نستخلص :** أن التقويم هو تقدير الشيء والحكم عليه لإظهار المحاسن و العيوب من أجل معالجة السلبيات وتدعيم الإيجابيات .

#### 4-2- أنواع التقويم :

**4-2-1- التقويم الموضوعي :** حيث إن التقويم يتضمن عملية إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات فإنه يتطلب للوصول إلى أحكام موضوعية استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة .

**4-2-2-التقويم الذاتي :** وهو التقويم الذي يعتمد على المقاييس الذاتية وحدها في عملية التقويم ويمكن أن نسمي هذا من التقويم بالتقويم المتمركز حول الذات مثل المقابلة الشخصية أو الإمتحانات الشفوية ويغلب على هذا النوع من التقويم الأراء الشخصية و الأهواء و الحالة المزاجية .

#### **4-3-أهمية عملية التقويم بالجانب الرياضي :**

يعتبر أساسا لوضع التخطيط السليم للمستقبل .

يعتبر مؤشرا لتحديد ملائمة وقدرات التدريس أو التدريب لإمكانية الطلبة أو اللاعبين .

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

يساعد المدرس أو المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للكلية و اللاعبين و مدى مناسبة التعليم و التدريب لإمكاناتهم وقدراتهم وتجاوبهم .

يساعد المدرس أو المدرب على التشخيص فبواسطة التقويم يمكن لنا تحديد أوجه التقصور و أوجه القوة في تدريب اللاعبين وتحصيل الطلبة و جوانب نموهم المختلفة زعرفة الأسباب و العمل على علاجها سواء كانت أسبابا تخص المنهج وطرائق 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 وتعديل منها .

توجيه العملية التدريبية أو التعليمية فبعد التشخيص يأتي العلاج و التوجيه علما أنه يجب أن يكون هناك ترابط وتوثيق بين الأهداف الموضوعية ووسائل تحقيقها و طرق تقويمها حتى نستطيع أن نملك نظاما تدريسيا تدريبيا متكامل يعتمد على التقويم السليم للحكم على مدى تحقيق الأهداف المرسومة .

إتخاذ القرارات فالتقويم سبب وشرط أساسي لإتخاذ القرارات الخاصة بنوع المناهج المناسبة أو من ناحية تقدم في السلم التدريبي و التعليمي و الإنتقال من هدف إى آخر أو من مرحلة إلى أخرى وكذلك فيما يتعلق بمدى ملائمة المنهج لتحقيق الأهداف المحددة مسبقا .

يساعد على تصنيف الأفراد أو المختبرين إلى فئات أو مجموعات متجانسة لتحديد موقعهم على منحنى التوزيع الطبيعي .  
استشارة الدوافع فمن الحقائق المقررة أن الإختبارات تنمي دوافع التنافس لدى اللاعبين أو الطلبة و بالتالي تسثير همهم للتدريب و للتعلم وذلك من خلال معرفتهم بنتيجة إختباراتهم فتجعل تدريبهم و تعلمهم أكثر جودة و أسرع تقدما وأبقى أثرا .

أصبح جزءا أساسيا من كل منهج أو برنامج تربوي من أجل معرفة أو جدوى هذا المنهج أو ذلك البرنامج للمساعدة في إتخاذ قرار بشأنه سواء كان ذلك القرار يقضي بإلغائه أو الإستمرار فيه لتطويره فهو حلقة هامة في ميدان التطوير التربوي .

يؤدي التقويم للمجتمع خدمات جليلة حيث يتم بواسطته تغيير المسار و تصحيح العيوب و بها تتجنب الأمة عثرات الطريق ويقلل نفقاتها و يوفر عليها الوقت و الجهد .

عرض نتائج التقويم على الشخص المقوم وليكن الطالب مثلاً يمثل له حافزاً يجعله يدرك موقعه من تقدمه هو ذاته ومن تقدمه بالنسبة لزملائه و قد يدفعه هذا نحو تحسين أدائه و يعز أدائه الجيد .

#### 4-4- أدوات التقويم :

- الإختبارات - الإستفتاء - الإمتحان الشفوي - تحليل الوثائق
- الملاحظة الشخصية - التقدير - دراسة الحالة - دراسة المهنة
- التقارير - التصوير السينمائي - مقاييس العلاقات - اختبارات المقال
- موازين التقدير - التسجيل الشفهي - مقاييس التقدير المدرجة - السجل الإخباري
- المقابلة الشخصية - الإختبارات الإسقطية - الأجهزة والعقول الإلكترونية
- التصوير الفوتوغرافي والإلكتروني - القوائم الضابطة ومقاييس الرتب
- التحليل الحركي فلسفة المنهج الحديث للتقويم

#### 4-5- مقارنة بين القياس و التقويم :

التقويم	القياس
- يهتم بالحكم على قيمة السلوك	- يهتم بوصف السلوك
- يشمل على التقدير الكمي والكيفي للسلوك	- يقتصر على تقدير الكمي للسلوك
- يقرن الأرقام بمعايير محددة لكي تصبح ذات معنى	- يستخدم الأرقام في التعبير عن الظاهرة
- يستهدف تفسير هذه النتائج.	- يستهدف الحصول على نتائج دقيقة.
- يعتمد على المقارنات و إصدار الأحكام .	- يعتمد على جمع معلومات فقط.
- صريح فالحكم هو وظيفته الأساسية	- حيادي لا يتضمن أية أحكام قيمية .
- له وظائف متعددة تتمثل في التشخيص والعلاج والتصحيح	- له وظيفة محدودة هي الحصول على النتائج .

#### جدول رقم 01 يوضح الفرق بين القياس و التقويم ( محمد رضوان نصر الدين 2006)

من خلال الجدول أعلاه نستخلص أن القياس يحدد قيمة عددية للظاهرة المقيسة وفقاً لقواعد معينة في حين يصدر تقويم الحكم على هذه القيم وفق المحكات محددة و معايير محددة كما أن النتائج هي محور الإهتمام القياس و التقويم ، غير ان كل منهما يتناولها في حدودها في حدود وظيفته الأساسية فالقياس يركز على وصف النتائج و إعطاء تقديرات كمية

للسلوك بينما يهتم التقويم بالحكم على قيمة نتائج و كما يستفاد من نتائج التقويم في مساعدة الناشئين على التقدم بمستوياتهم مع تحسين مستوى العمل التعليمي والتدربي حسب طبيعة كل موقف ( مرجع نفسه).

## 5-الإختبار :

5-1-تعريف الإختبار : يقصد بالإختبار أي محك أو عملية يمكن إستخدامها بهدف تحديد حقائق معينة أو تحديد معايير الصواب أو الدقة سواء في قضية معروضة للدراسة او المناقشة أو لغرض معلق الثبت منه بعد يعرف 'كرونباخ' الإختبار بأنه أي طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر.

يعرفه "بارو" بأنه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعدادته أو كفاءته . يعرفه "أنستازي" الإختبار النفسي أساسا هو مقياس موضوعي و مقنن لعينة من السلوك .

(anastasi, 1954)

## 5-2-تقسيم الإختبارات :

وفقا لميدان القياس	وفقا لميدان المختبر
- المقاييس العقلية المعرفية (التحصيل)	- اختبارات فردية
- اختبارات القدرات	- اختبارات جماعية
- اختبارات الإستعدادات	
- الإختبارات الإسقاطية	
وفقا لأسلوب تطبيق الإختبار	وفقا للزمن
- اختبارات الورقة والقلم (كتابية)	- اختبارات موقوتة
- عملية كاختبارات الأداء	- اختبارات غير موقوتة
- اختبارات الأجهزة العلمية	

## 5-3-شروط الإختبار :

5-3-1-التقنين : حيث هو عبارة عن تحديد شروط خاصة بالإختبار وتكون دقيقة تبعا لمبدأ العمل مع مراعاة ضبط جميع العوامل التي تؤثر في الظاهرة المبحوثة، له بعدان أساسيان : المعايير ، تقنين طريقة إجراء الإختبار .

5-3-2-الموضوعية : وهي عبارة عن الإتفاق بين حكمين حيث كل حكم أو مراقب عندما يقوم يجب أن يصل إلى نفس النتائج و يمكن الحكم على درجة الموضوعية للإختبار بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة النهائية التي يعطيها

حكمان مستقلان عن بعضهما البعض وفي الأخير يجب أن تتوافر الشروط التالية وهي التقنين و الموضوعية وذلك من أجل الحصول على مردود جيد من طرف اللاعبين الأشبال .

#### 5-4- الفرق بين الإختبار و القياس :

و مما سبق تبين أن الإختبار يعني بالنسبة للمختبرين موقف الإمتحان لذا نجد أن التفاعل بين المفحوص ومقف الإختبار يعد أهم متطلبات الإستجابة (الأداء) القوية بالنسبة للإختبار فالإنجاز على الإختبار يستهدف الأداء بأقصى ما يستطيع المفحوص أن يقوم به ويبقى هو المسؤول عن مستوى هذا الإنجاز وما سبق يرى الباحثون أن الإختبار و القياس يكتسيان أهمية بالغة في مجال التربية البدنية من حيث التشخيص و التصنيف و انتقاء الموهوبين أو إصدار أحكام موضوعية عن الأشخاص أو المناهج وفي هذا يشير "البسطويسي أحمد " إلى مجموعة من النقاط لغرض إبراز أهمية الإختبار و القياس في التربية البدنية وهي كالتالي :

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

#### 5-5- أهمية الإختبار و المقاييس :

تعتبر الإختبارات هامة في مجال التربية البدنية حيث جسد "ماك لوي" تلك الأهمية في ما يلي :  
تحقق زيادة الإدراك و المعرفة للنشاط الرياضي مع الإحساس و التشويق و الممارسة .  
التقدم المستمر في مستوى الأداء بالتعرف على النتائج تلك القياسات .

ومما سبق نستخلص أن الإختبارات و المقاييس هي بمثابة أداء تساعد المدرس و المدرب على التعرف على الحالة التعليمية والتدريبية فهي الأساس العلمي الذي تبنى عليه خطة التعليم أو التدريب حيث أنها تساعد في التعرف على الإستعداد البدني و الوظيفي والوظيفي في تحديد المستويات .(فرحات، 2003، الصفحات 41-49)

#### 6- المعايير :

تعرف ليلي السيد فرحات " المعايير بأنها أسس الحكم من داخل الظاهرة وتأخذ هذه الصبغة الكمية و تتخذ في ضوء ما هو كائن ولا بد من الرجوع إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجة لمعرفة مركز الشخص قد يكون متوسط ، أقل من المتوسط بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها وعن بعض أهمية المعايير في المجال الرياضي "إيمان حسين" في مايلي :

تعد وسيلة من وسائل المقارنة و التقويم وتعكس المستوى الراهن للفرد

إنها أسس للحكم على الظاهرة من الداخل و تأخذ الصبغة الكمية و في أغلب الأحوال . تشير إلى مركز الفرد بالنسبة للمجموعة كما تحدد في ضوء الخصائص الواقعية للظاهرة (موقع الفرد عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها ) (المجيد، 1999)

#### 7-المستويات :

ويذكر محمد صبحي حسانين أن المستويات تتشابه مع المعايير في أنها أسس داخلية للظاهرة إلا أنها تختلف في أنها تأخذ الصبغة الكيفية و تأخذ في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة كما تعرفها "إيمان حسين الطائي " بأنها عبارة عن مستوى مطلق يتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الأداء بينما يرى كم من " محمد محمود عيد الدائم و محمد صبحي حسانين " أن المستويات هي نوع من القيم المعيارية لقيم الخام المستخلصة من تطبيق الإختبارات و مما سبق نستخلص أن المستويات هي نوع من وسائل التقويم الموضوعي لتقدير الظاهرة من الداخل و تأخذ الصبغة الكيفية و يحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة .

#### 7-1-أهمية المستويات :

- أسس داخلية للحكم على الظاهرة
- تأخذ الصورة الكيفية
- تتحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة . يتم إعدادها على أفراد مدربين ذوي مستويات عالية
- تستخدم في تقويم المستوى من خلال المقارنة بمحك .

#### 8-المحكات :

هي معيار أو ميزان يحكم به على الإختبار أو تقويمه وقد يكون مجموعة من الدرجات أو القياسات أو التقديرات صمم الإختبار للتنبؤ أو الإرتباط معها كقياس لصدقها .  
-هو مقياس موضوعي تم التحقق من صدقه لذلك تقارن بينه وبين المقياس الجيد للتحقق من درجة صدق ذلك المقياس و ذلك عن طريق معامل الإرتباط .

#### 8-1-أهمية المحك :

- أسس خارجية للحكم على الظاهرة .
- تأخذ الصورة الكيفية او الكمية
- تعتبر من أفضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الإختبارات .
- يكثر استخدامه في تقويم الأداء في المهارات و النفس الحركية و بعض الألعاب .

## خاتمة :

يتضح لنا في الأخير أن اختبارات القياس و التقويم تعد من العوامل المهمة التي ترمي الى ترسيخ العمل المبرمج فهي من الطرق التي يمكن أن تبين مدى صلاحية أي برنامج من خلال استخدامها وسائل تقويمية في مجالات تقويمية المختلفة وتمثل أهمية فيها انطلاق من مقولة "ثورندايك" \_ إن كل شيء يوجد بمقدار و إن هذا المقدار يمكن قياسه .

# الفصل الثالث

## خصائص المرحلة المعرفية U17

تمهيد :

إن المراهقة فترة أو مرحلة من جد حساسة من حياة البشر و هذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بولوج عالم الكبار ول تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جاذبية قد تؤثر عليه و يحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا فمن خلال هذه المرحلة المراهقة تحدث عدة تغيرات نفسية و إجتماعية و عقلية وجمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، ولذلك فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة و التعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة و كذا الحاجات الأساسية للمراهق و محاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين .

### 1.3 المراهقة :

#### 1.1.3 تعريف المراهقة :

-المراهقة مصطلح عام يقصد عادة مجموعة من التحولات الجسدية و السيكلوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد .

-كما يرى **Slimy** أن المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد تتميز بالتحولات أيضا الجسمية والجنسية تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عادة عند (18-20) سنة هذه التحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس ، الظروف الجغرافية و العوامل الإجتماعية و الإقتصادية.

-كما جاء **Schnfeld** أن المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد و هي مرحلة عن التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على كل ثلاث مستويات البيولوجي النفسي والإجتماعي

#### 2.1.3 خصائص النمو في مرحلة المراهقة : .(حماد، 1996)

1.2.1.3 النمو الجسمي : وفي هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر فنمو العظام و بذلك يستعيد الفرد إترانه الجسمي و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول و ثق الوزن عند الفتاة و تصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة .

النمو المورفولوجي : تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير متوازنة اذ أنه تبعا لإستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور كما أن العضلات تستطيل مع إستطالة الهيكل العظمي ولكن دون زيادة في الحجم وهذا ما يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع و الأطراف العليا وفي هذه الحالة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي .

6-2-3- النمو النفسي : تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو حيث تتميز بثروة وحيوية واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق و توازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة و أهم هذه الحساسيات و الإنفعالات وضوحا هي : (السيد، 2000)

- حجل بسبب نمو الجنسي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا .
- احساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة .
- عواطف وطنية دينية وجنسية .
- أفكار مستحدثة جديدة .

6-2-4- النمو الإجتماعي : في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نمو الإجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة ، كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي و الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف أنواعها مما يؤمن له شعورا بالإنتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة ، أما الشيء الملفت إلى للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي و ذاته الجسمية من أجل جذب الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه مما يترتب عليه ميل إجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأنه يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله ، كما يرى البعض أن هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره و المصغي له .

6-2-5- النمو العقلي و المعرفي : في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرّد كمن تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الإتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة كما يلاحظ أن الملاحق يقترب من النضج وتحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية مما يؤدي إلى حب الإبداع و إكتشاف الأمور التي تبدو غامضة و البحث عن أشياء ومثيرات جديدة .

6-2-6- النمو الوظيفي : وفي هذا الجانب يرى الكثير من الباحثين لفتوا الإنتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ومن بين علامات هذه الميول تذبذب وعدم التوازن الوظيفي بالجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في سعة التنفسية و التي أرجحها جوردان **Gordan** إلى بقاء القفص الصدري ضيق و هنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق التربية التنفسية و يلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب **Gamava** راجع إلى توازن القلب و هذا بالتأقلم مع الإحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200 - 220 سم<sup>3</sup> ، بينما القدرة الهوائية تتراوح بين

1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب و الأعضاء و هذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب و الرئتين كما يؤكد كل من "شريكليين" و "دتسوسكي" أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانيات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع الجهود البدني.

6-2-7- النمو الحركي : تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة فلقد اتفق كل من "جوركن" و "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالإختلال في التوازن و الإضطراب بالنسبة لنواحي التوفيق و التناسق و الإنسجام و أن هذه الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توفقا و إنسجاما ذي قبل أي أن مرحلة المراهقة هي فترة الإرتباك الحركي وفترة الإضطراب .  
إلا أن " ماتيفيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالإضطراب و لا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية و يقوم بتثبيتها .

6-2-8- النمو الإنفعالي : انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال و كذلك الشباب يشمل هذا الإختلاف في النقاط التالية :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .
- المراهق في هذه الحالة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه و نفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الإبتزان الإنفعالي .
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس و القنوط و الحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط تتميز المرحلة بتكوين بعض العوطف الشخصية تتجلا في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الشخص .
- يسعى المراهق إلى تحقيق الإستغلال الإنفعالي أو النظام النفسي عند الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد كبير .

### 6-3- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج و النمو و التطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتجات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا و بدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين و الذي يمكنهم من تمثيل منتجات القومية و الوطنية .

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير و تثبيت في المستوى للقدرات و المهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها و التي تساعد على إظهار مواهب و قدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين .
- مرحلة أداء مميز خالي من الحركات الشاذة و التي تتميز بالدقة و الإيقاع الجيد.

#### 6-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسببية وترويح لكللا الجنسين هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من النهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم النفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي و قدراته النفسية و البدنية وفق متطلبات العصر و أنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل و الخمول و يضيع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و لا المجتمع و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسته مختلف أنواع النشاطات فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميلة بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .
- التقليل من الأوامر و النواهي .
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضية لتوفير الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج و الإرشاد و الثقة و التشجيع فعلى المدلاب أداء دوره في إرشاد و توجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .

المرجع سبق ذكره]

خاتمة :

مما سبق ذكره نستخلص أن هذه المرحلة هي مرحلة أساسية في تطوير من الناحية البدنية و المهارية وكذلك نضج كل هياكل الأعضاء خاصة الجهاز العصبي و كذلك الزيادة في الوزن و الطول ونمو العضلات ويعتبر نهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي .

# الباب الثاني الدراسة الميدانية

# الفصل الأول

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

نسعى من خلال هذا الفصل إلى شرح وتوضيح المنهجية المتبعة في هذه الدراسة وكيفية إجراء الإختبارات البدنية و المهارة و أهم الخطوات الميدانية وتسلسلها وهذا لتسهيل تقويم السير المنهجي له ولوضع إمكانية اعادته وكذا التسهيل على القارئ فهم البحث وتقبل نتائجه .

### 1-1- منهج البحث :

إن كثيرا من الحالات و الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج معين يتلائم مع المشكلة ، إذ أن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي على ضوئه يتم اختيار منهج الدراسة ، لذلك استخدم الطالب المنهج الوصفي باعتباره من أنسب المناهج العلمية صدقا و الموثوق بنتائجها وكذا توافقه مع طبيعة الإختبارات الميدانية المطبقة على عينة البحث ، إذ يعرف المنهج الوصفي بأنه [ هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها](محبوب، 2005)

### 1-2- عينة البحث :

يعد اختيار العينة من الخطوات الهامة ، إذ يقوم الباحث عادة بتحديد عينة البحث حسب المشكلة المدروسة كما يعرفها محمد مكي بأمنها بمجموعم من الأفراد يبين عليها الباحث عمله .(عثمان، 1996، صفحة 18).

وقد تم تحديد عينة البحث من طرف الطالب والتي تمثل لاعبي فرق كرة السلة أشبال **U17** للناحية الغربية ، وتمثلت في ستة 07 فرق رياضية وهي كالآتي :

- فريق جمعية إطارات ترقية رياضة كرة السلة \_ بلدية تغنيف.
- فريق الجمعية الرياضية شبيبة بلدية عين الأربعاء .
- فريق النادي الرياضي الهاوي بلدية محمديّة .
- فريق الجمعية الأولمبية أفاق \_ ولاية مستغانم .
- فريق جمعية الشباب الرياضي لكرة السلة \_ المالح .

- فريق النادي الرياضي الهاوي لكرة السلة \_ بلدية عين تموشنت .
- فريق جمعية الشباب الرياضي لكرة السلة \_ بني صاف .

### 1-3-مجالات البحث :

#### 1.3.1 المجال البشري :

اشتملت عينة البحث على 75 لاعبا موزعة كالتالي :

-التجربة الإستطلاعية 11 لاعبا .

-التجربة الأساسية 64 لاعبا .

#### 2.3.1 المجال المكاني :

لقد تم إجراء دراستنا في قاعة متعددة النشاطات الرياضية 19 مارس 1956 بتغنيف يوم 2014/12/24 بالنسبة

للدراسة الإستطلاعية ، أما الدراسة الأساسية فأنجزت في مكان تدريب كل فرق وهي كالتالي :

- فريق الجمعية الرياضية شبيبة بلدية عين الأربعاء في ملعب بورغيدة محمد 2015/01/13

- فريق جمعية الشباب الرياضي لكرة السلة \_ المالح قاعة الرياضية سي الحواس 2015/01/27

- فريق جمعية الشباب الرياضي لكرة السلة \_ بنيصاف قاعة يوسف الصديق 2015/01/20

- فريق النادي الرياضي الهاوي بلدية محمديّة قاعة متعددة الأنشطة الرياضية 2015/02/10

- فريق النادي الرياضي الهاوي لكرة السلة \_ بلدية عين تموشنت قاعة مليلي الهاشمي 2015/02/03

- فريق الجمعية الأولمبية أفاق \_ ولاية مستغانم المركب الرياضي الرائد فراج 2015/03/08

#### 3.3.1 المجال الزمني :

امتدت فترة الدراسة الميدانية لهذا البحث من 2014/12/01 إلى غاية 2015/03/08 و انتظمت عبر

المراحل الزمنية التالية :

#### 4.1 مرحلة التجربة الإستطلاعية :

فترة إنجاز الإختبارات والتي امتدت من 2014/12/01 إلى غاية 2014/12/18 أي فترة التحكيم .

فترة إنجاز الإختبارات القبلية و البعدية للتجربة الإستطلاعية و التي امتدت من 2014/12/24 إلى غاية

2014/12/29 .

## 5.1 مرحلة التجربة الأساسية :

وتمثلت في إنجاز اختبارات البدنية و المهارة حيث امتدت هذه الأخيرة من 2015/01/13 إلى غاية 2015/03/08

مرحلة المعالجة الإحصائية و إعداد البحث بشكله النهائي 2015/03/15 إلى 2015/05/02 .

## 6.1 أدوات البحث :

هي الوسيلة أو الوسائل و الطريقة التي يستعملها الباحث لحل مشكلة مهما كانت ، فيستند عليها لكشف الحقيقة في بعض الجوانب في البحث و هي كالآتي :

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية و الأنترنت
- ملاعب الرياضية أو قاعات متعددة الأنشطة
- هدف كرة السلة
- كرات السلة 06
- كرات طبية 02
- شريط قياس
- طباشير
- 01 حاسبة + 02 ميقاتي + 02 صافرة
- لوحة خشبية مرقمة
- شواخص 10
- المقابلات الشخصية مع أساتذة و خبراء في مجال التخصص بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

## 1-7-متغيرات البحث :

-التعريف العام للمتغير المستقل : عبارة عن المتغير الذي يفترضه الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة م قد تؤدي إلى معرفة العامل المؤثر على المتغير الآخر وهنا في هذه الدراسة نجد أن :  
المتغير المستقل : كرة السلة .

التعريف العام للمتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغير المستقل أي إحداث أو تعديل في المتغير المستقل تظهر النتائج في المتغير التابع وهنا في هذه الدراسة نجد أن :  
المتغير التابع : المتطلبات البدنية والمهارة للاعبين .

## 1-8-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل و التفسير ، وفي هذا الشأن يذكر محمد علاوي و أسامة كامل راتب " أنه يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسته لإجراءات الضبط الصحيحة " ومن هذا المنطق عمل الباحثون على محاولة ضبط الإجراءات لمتغيرات البحث و التي نوجزها في مايلي :

- الإختبارات المستخدمة سهلة ولا تتطلب إمكانيات ضخمة أو معقدة .
- تم التأكد من سلامة العتاد المستخدم .
- مناسبة الإختبارات لمستوى المختبرين بدنيا ومهاريا وعقليا .
- تم التأكد من التخطيط الميداني لل اختبار ( ضبط المسافات بدقة )
- تم الحرص على توضيح الهدف من الإختبار أو القياس بالنسبة للأفراد المختبرين.
- تثبيت عدد محاولات عدد المحاولات عند إجراء الإختبار أو القياس و الأخذ بأحسنها .
- إعداد المكان و الأدوات و الأجهزة المناسبة و العينة الخاصة بإجراء الإختبار أو القياس .
- تم الأخذ بعبارات التشويق و الإثارة عند أداء الإختبار أو القياس حتى يعطي المختبر أقصى قدرة ممكنة ( التشجيع ..... ) .

## 9.1 مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية :

### 1.9.1 الإختبارات البدنية :

اختبارالأول: رمي كرة طبية 800 غ بيد واحدة

الهدف : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

الأدوات : كرة طبية 800 غ ، شريط قياس

التسجيل : يكون تسجيل من خط البداية موضع رجلين المختبر الى مكان سقوط الكرة طبية ■

الأدوات: يقوم المختبر بالوقوف على خط البداية ويحمل الكرة بكلتا الذراعين ووضعه الكرة خلف الرأس ثم الإنحناء وعمل

قوس في الظهر ثم المرحة الى الأمام ومعها مد الذراعين الى الأمام ورمي الكرة الى ابعد مسافة

اختبارالثاني : القفز العمودي من الثبات

الهدف : قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات : سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافظها سفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم على أن تدرج من

(150 - 250 سم ) قطع طباشير (يمكن الإستعانة بالحائط) ■

المواصفات : يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة بجانب السبورة او الحائط ، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كاملا استدلالها لعمل علامة بالطباشير على السبورة ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة عنده. ■  
من وضع الوقوف يمرحح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفا ثم مرجحتهما أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى وذراع على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي وضعت عنده العلامة الثانية. ■

الشروط : عدم رفع احدى الركبتين او كليهما من الأرض ، عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى ، للمختبر الحق في مرجحتين إذا رغب في ذلك ، محاولتان يسجل له أفضلهما. ■

اختبارالثالث :اختبار الزجراج بطريقة بارو

الغرض : قياس الرشاقة الكلية أثناء حركة انتقالية

الأدوات : ميدان الجري مستطيل الشكل ، ساعة ايقاف ، 05 قوائم لا تقل عن 30 سم

الوصف : يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ، وعند اعطائه اشارة في البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية. ■

الشروط : يسجل الزمن المستغرق خلال ثلاث مرات ويبدأ من اعطاء اشارة حتى خط النهاية. ■

اختبارالرابع :ركض 30 متر من البداية المتحركة

الغرض : قياس السرعة القصوى

الأدوات : ملعب كرة سلة ، ساعة ايقاف 02

الوصف : يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الإستعداد خلف خط الأول وعندما يعطي اذن بالبدء يقوم المختبر بالجري بسرعة تتزايد بها تصل الى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني ويخصص لكل مختبر مراقب رافعا احدى ذراعيه للأعلى وعندما يقطع خط المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل بسرعة بحيث يقوم بتشغيل الميقاتي مع هذه الإشارة الى ان يصل الى خط النهاية يقوم بإيقاف الميقاتي وحساب الزمن المستغرق مابين الإشارة ولحظة اجتياز خط النهاية . محاولتان يحسب أفضل زمن يستغرقه. ■

اختبارالخامس :ثني الجذع للأمام من الوقوف

الهدف : قياس مرونة الجذع و الرجلين

أدوات : أرض مستوية ، مصطبة ، مسطرة خشبية مرقمة من (01 – 10)

مواصفات : بعد تثبيت المسطرة على الصندوق بحيث يقع الواحد بحافة الصندوق ويقع في النصف العلوي (1-5) وفي السفلي (5 - 10) ، يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل والقدمان ملامتان بجانب المقياس بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس وبحلول ثني الجذع لأقصى مدى وببطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى واحد ويكرر الأداء مرتين. ■  
التسجيل : تسجل أفضل محاولة ( أعلى قراءة على مسطرة ) بالسنتيمتر ، عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس

اختبارالسادس : اختباركوبير 06 د

الهدف : تقويم مقدرة الجهاز الهوائي

الأدوات : مضمار 400 متر ، ساعة توقيت ، صافرة

الأداء : يركض المختبر بكل قدراته لمدة 06 دقائق محاولا بذل كقطع أكبر مسافة ممكنة عند أنتهاء الوقت الرسمي يقف العداء في مكانه بعد أعطائه إشارة الوقوف بعدها تحتسب المسافة المقطوعة . ■

اختبارالسابع :الوقوف بالقدم طولية على العارضة

الهدف : قياس التوازن الثابت

الأدوات : ساعة إيقاف ، الجهاز عبارة عن لوحة خشب مثبت في منتصفها عارضة إرتفاعها عشرون 20 سم وطولها 60 سم.

الأداء : يقوم المختبر بالوقوف على حافة العارضة بأحد القدمين على ان توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ويضع القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يتركز على القدم التي على العارضة ويستمر في الإلتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن .

### 1-10-2-الإختبارات المهارية :

الإختبارالأول :التصويب من اسفل السلة لمدة 30 ثا

الغرض من الإختبار : قياسدقةالتصويب

الأدوات والتنظيم : كرةسلة ، هدف سلة ، ساعة إيقاف

مواصفات الأداء : يقف المختبر في أي مكان يختاره بالقرب من السلة ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء من المحكم يقوم بالتصويب ثم يلتقط الكرة بعد ارتدادها ليعاود التصويب وهكذا لأكثر عدد ممكن من التصويبات خلال 30 ثانية وللمختبر أن يستخدم أي نوع من التصويب يريده. ■

الشروط : للمختبر محاولتان على الاختبار يحسب له أفضلهما. ■

إذا صدرت اشارة انتهاء الاختبار (نهاية 30 ثانية ) بعد خروج الكرة من يد المختبر واصابة الهدف فإن هذه المحاولة تحتسب. ■

التسجيل : يحسب عدد المحاولات الناجحة التي تصيب الهدف خلال فترة الأداء المقررة وهي 30 ثانية. ■

### الإختبارالثاني : التميرير بالدفع : **push – pass**

الغرض من الإختبار : قياس سرعة ودقة التميرير

الأدوات والتنظيم : حائط أملس ، كرةسلة ، ساعة إيقاف

يرسم خط على الارض وعلى بعد 03 م من الحائط ويرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف

قطر كل منها هو : الكبرى 75سم وللوسطى 50سم وللصغرى 25 سم والحافة الخارجية السفلى للدائرة الكبرى تبعد

70 سم عن الأرض كما يرتفع مركز الدائرة الصغرى عن الأرض بمقدار 135سم . يكرر الأداء باسرع مايمكن لأداء

أكبر عدد مايمكن من التميريرات في 30 ثانية

الشروط : تحسب نتائج الإصابات خلال 30 ثانية فقط

يجب ان تكون قدم المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض سواء عند التميرير أو استلام. ■

يسمح للمختبر بمحاولتين على الإختيار على أن تحسب له أفضلهما.

التسجيل : إذا اصابت الكرة الدائرة الصغرى يحصل المختبر على 05 نقاط.

إذا اصابت الكرة الدائرة الوسطى يحصل المختبر على 03 نقاط.

إذا اصابت الكرة الدائرة الكبرى يحصل المختبر على 01 نقاط.

إختبارالثالث : المحاورة بين القدمين

الأدوات : كرةسلة ، ساعة إيقاف

الوصف : تكون المحاورة حول القدمين من وضع الوقوف فتحا . المحاورة بين القدمين من الجهة اليمنى لليسرى والعكس

■ التسجيل : تحسب عدد دورات الكرة حول القدمين في 30 ثا . تحسب عدد مرات ملامسة الكرة للأرض خلال 30

ثا.

الهدف : قياس التحكم في الكرة أثناء المحورة. ■

إختبار الرابع : إختبار الجري المتعرج

الغرض : قياس سرعة المحاورة ( حول مجموعة من العوائق)

الأدوات : كرةسلة ، ساعة إيقاف ، 05 قوائم ، رسم خطين للبداية والنهاية يبعد عن القائم الأول 02 متر في حين

أن بين القوائم 1.50 متر

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة عند سماع اشارة البدء يقوم بالجرى الزجراجي بين القوائم مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهاب اوإيابا ويحسب الزمن منذ تجاوز المختبر والكرة خط البداية بعد الذهاب كما يسمح للمختبر بالتدرب قبل الأداء.■

مج	الأساتذة المحكمين	الإختبارات المقترحة	الصفة
----	-------------------	---------------------	-------

الشروط : يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوزه خط البداية ويسجل له الزمن المستغرق في المحاولتين على أن يحسب له أفضلهما ■

اختبارالخامس : اختبار الرمية الحرة ( 3X5 )

الغرض من الإختبار : قياس مهارة الرمية الحرة وذلك من خلف خط الرمية الحرة

الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة سلة

مواصفات الأداء : يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة وللمختبر ان يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام اي

طريقة من طرق التصويب ، يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة

التسجيل : تحسب نقطتين إذا دخلت الكرة ونقطة واحدة إذا لمست الحلق وإذ لمست اللوح يعطى صفر .

11-1- ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية :

ترشيح الاختبارات البدنية :

	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01			
6	+		+			+	+	+	+		رمي كرة طيبة 800 غ بيد واحدة	الأطراف العلوية	القوة
3		+			+					+	ثني الذراعية من الإنبطاح		
2				+			+				اختبار الجلوس من الرقود	الأطراف السفلية	
6	+		+	+		+		+		+	القفز العمودي من الثبات		
4		+			+		+		+		الوثب العريض من الثبات		
4			+		+		+			+	اختبار كوبر "12"		
4		+				+		+	+		اختبار كوبر "6"	التحمل	
2	+			+							اختبار بريكسي "05"		
											اختبار تحمل "09"		
											اختبار جري 20م*6		
											ثني الجذع للأسفل من الأمام		
9	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	ثني الجذع للأسفل من الأمام	الأطراف العلوية	المرونة
1										+	مرونة الكتفين	مرونة الجذع	
7	+		+	+	+		+			+	ركض 30 م من البداية المتحركة		السرعة
3		+				+				+	ركض 20 م من البدء العالي		
6	+	+			+		+	+	+		اختبار بارو		الرشاقة
4			+	+		+				+	الجري في الإتجاهات الأربعة		
8	+		+	+		+	+	+	+	+	الوقوف بالقدم طويلة على العارضة		التوازن
2		+			+						الوقوف بالقدم مستعرضة على العارضة		

الجدول رقم (02) يوضح الإختبارات البدنية التي تم اعتمادها في التقييم بعد عملية استطلاع رأي الأساتذة وعملية

الترشيح لها

مج	الأساتذة المحكمين										الإختبارات المقترحة	الصفة
	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01		
4			+		+	+		+			تمرير الكرة حول الجذع	التحكم الكرة
2		+								+	تمرير الكرة بين الرجلين	
6	+			+	+		+		+	+	المحاورة بين القدمين	
4	+				+	+	+				التصويب من الجانبين	التصويب
6		+		+		+		+	+	+	التصويب اسفل السلة 30 ثا	
5			+	+	+				+	+	اختبار رمية الحرة	
2	+							+			محاورة مستمرة : اختبار المحاورة بطارية نوكس	المحاورة
8		+	+	+	+	+	+		+	+	محاورة متعرجة اختبار الجري المتعرج بطارية نوكس	
6	+		+		+	+		+		+	التمرير بالدفع 15 ثا	التمرير و
4		+		+			+		+		دقة التمرير "30"	الاستقبال

**الجدول رقم (03) يوضح الإختبارات المهارية التي تم اعتمادها في التقييم بعد عملية استطلاع رأي الأساتذة وعملية الترشيح لها**

**1-12- التجربة الإستطلاعية :**

لضمان السير الحسن لهذه الدراسة أجرى الطالب التجربة الإستطلاعية والتي هي تجربة لإختبار مدى صدق وثبات الإختبارات ، وتحدد مفردات أو نوعية الإختبار وكذا معرفة الصعوبات المحتملة حتى تجرى الإختبارات البدنية . (محبوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، 1993، صفحة 235).

لذلك أجرى الطالب الباحث تجربته الإستطلاعية على عينة مكونة من (11) لاعبا لكرة السلة من فريق مثالية تغنيف وطبقت الإختبارات المحددة وكان هذا بتاريخ 2014/12/24 إلى غاية 2014/12/29 على الساعة 17:00 مساءً بقاعة متعددة الأنشطة الرياضية 19 مارس 1956 بتغنيف حيث كان الغرض منها التعرف على :

- الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الطالب و التوصل لأفضل طريقة لإجرائها .
- معرفة مدى صعوبة وسهولة الإختبار و التعود على تحديد مفردات الإختبارات .
- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الإختبار .
- التحكم في متغيرات البحث و ضبط وإزالة المتغيرات المسموح و غير المسموح بها

– التعرف على مدى تجاوب عينة البحث مع إجراءات البحث الميدانية .

– مدى ملائمة الإختبار لمستوى عينة البحث

إجراءات الدراسة : لقد أجرى الطالب الدراسة على لاعبي فرق كرة السلة ، حيث تم إجراء الإختبارات البدنية و المهارة في القاعات الرياضية المخصصة لكل فريق وذلك لصدق وثبات وموضوعية الإختبارات .

المتغير	الدراسة الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
البدنية	رمي كرة طبية 800 غ	11	10	0.05			
	القفز العمودي من الثبات						
	اختبار كوبر 06						
	ركض 30 متر من البداية المتحركة						
	اختبار بارو						
	الوقوف بالقدم طويلة على العارضة						
المهارة	ثني الجذع للأسفل للأمام	11	10	0.05			
	المحاورة بين القدمين						
	التصويب أسفل السلة 30 ثا						
	الرمية الحرة ( 3X5 )						
	اختبار الجري المتعرج						
التمرير بالدفع 15							

الجدول رقم (04) يوضح معامل الثبات الصدق و الإختبار

### 1-13- الأسس العلمية للإختبار :

لأجل نجاح الإختبارات البدنية و المهارة ، وتحقيق الغرض من تنفيذها يشترط عند استعمالها أن يتوفر فيها الصدق و الثبات و الموضوعية التي تعد من أهم خصائص الإختبار الجيد وقد اعتمد الطالب على الإختبارات البدنية و المهارة التي ورد ذكرها سابقا .

ثبات الإختبار :

إن ثبات الإختبار يعد من المقومات الأساسية للإختبار الجيد ويذكر " محمد صبحي عن فان دالين " أن الإختبار يعتبر ثابتاً إذ كان يعطي نفس النتائج باستمرار ، إذ ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين ، وتحت نفس الشروط .(نزار الطالب ، محمود السامرائي ، 1981، صفحة 142)

ولذا قام الطالب باستعمال طريقة إعادة الإختبار لإيجاد معامل الثبات إذ أكد "مصطفى باهي" على أنه يمكن إعادة القياس بنفس أداة البحث على نفس العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان .(الباهي، 1999، صفحة 7).

ولهذا استخدم الطالب طريقة إعادة الإختبار (القبلي و البعدي) وتم تطبيق الإختبار على عينة من (11) لاعبا في كرة السلة ، وتم الإختبار في 2014/12/24 وبعد مرور أربع أيام أعيدت الإختبارات نفسها في 2014/12/28 وتحت نفس الشروط و المكان مرة ثانية على نفس العينة ،وقد استعمل الطالب الباحث قانون معامل الإرتباط بيرسون لإستخراج معامل الثبات ، فإذا كانت النتيجة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فإن الإرتباط يكون قويا و العكس ، وقد أظهرت النتائج  
صدق الإختبار :

يشير كل من محمد صبحي حسانين عن " باري ومك جي " إلى أن الصدق يعنى المدى الذي يؤدي فيه الإختبار و الغرض الذي وضع من أجله .

فالإختبار الصادق هو الإختبار الذي يقيس ما وضع من أجله .

وعليه فقد استخدم الطالب صدق المحتوى الذي يسمى الصدق المنطقي إذ يعتمد على آراء الخبراء و المختصين في تأكيد أن الإختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلا وهذا ما أكده الخبراء عندما أجمعوا ا هلى أن الإختبارات تقيس الظاهرة التي وضع من أجلها ، وتم انتقاء الإختبارات الصالحة للدراسة بواسطة الصدق المنطقي للمختصين ، فضلا عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار . لذا يلجأ الطالب إلى إيجاد معامل الصدق الذاتي للإختبارات ، والقياسات قيد البحث إذ أن القيمة لهذا المعامل تحتسب عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات (الثبات يعنى الصدق و العكس غير صحيح).

الموضوعية : إن الموضوعية أحد الشروط المهمة للإختبار الجيد التي تعني عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحرب (الطالب) أو أن تتوافر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المحرب .(قيس الناجي و البسطويسي).

الوسائل الإحصائية : إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو جمع المعطيات الإحصائية و تحليلها لغرض تحويلها إلى مؤشرات كمية ذات دلالة علمية يسهل تفسيرها و الحكم عليها ، وتختلف الخطة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة المدروسة وعلى هذا الأساس قد اعتمد الطالب الباحث على القوانين الآتية :

- النسب المئوية
- مقياس النزعة المركزية وتمثل في المتوسط الحسابي
- مقياس التشتت وتمثل في الانحراف المعياري
- مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط) وتمثل في معامل الارتباط بيرسون
- الصدق الذاتي
- منحى توزيع البيانات وتمثل في منحى التوزيع الطبيعي
- الدرجات المعيارية وتمثلت في في الدرجة التائية و الدرجة المئينية ، المستويات المعيارية .

النسب المئوية : ويرمز لها بالرمز % وهي تستخدم لمعرفة النسب المئوية للنتائج .

$$\% = \frac{100 * \text{عدد الإجابات}}{\text{العدد الإجمالي}}$$

المتوسط الحسابي : وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد عناصر وصيغته الرياضية هي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

س = المتوسط الحسابي

مجموع القيم =  $\sum X$

ن = عدد الأفراد

الانحراف المعياري : وهو من أهم مقاييس التشتت ويستخدم لمعرفة تشتت القيم عن المتوسط الحسابي معادلته الإحصائية هي :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

ع = الانحراف المعياري

س = المتوسط الحسابي

ن = حجم العينة

معامل الارتباط لبيرسون : وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز "ر" ويشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال (-1، +1) فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة

بين المتغيرين علاقة عكسية ، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين ويحسب معامل الارتباط وفق المعادلة الإحصائية التالية

$$r = \frac{\sum (ص - \bar{ص}) \cdot (س - \bar{س})}{\sqrt{\sum (ص - \bar{ص})^2 \cdot \sum (س - \bar{س})^2}}$$

ر = قيمة معامل الارتباط البسيط

س = المتوسط الحسابي للمتغير س

ص = المتوسط الحسابي للمتغير ص

=  $\sum (ص - \bar{ص}) (س - \bar{س})$  مجموعة الحاصل ضرب الانحرافات

$\sum (س - \bar{س})^2$  = مجموعة مربعات انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي

$\sum (ص - \bar{ص})^2$  = مجموعة مربعات انحرافات ص عن متوسطها الحسابي .

معامل الصدق الذاتي : ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقة التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقة لاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار ومعادلته هي :

معامل الصدق = معامل الثبات

أسلوب مراجعة النتائج الخام :

الدرجة المعيارية: يعتبر الحصول على الدرجات الخام من الأمور السهلة بالنسبة للقياس ، إلا أن وجه الصعوبة يكمن في تفسير هذه الدرجات وإعطائها معنى له دلالة ، باعتبار أن الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة ميدانيا في إطار التجربة الأساسية تختلف في وحداتها، وفي هذا الشأن استخدم الطالب الإحصاء للتغلب على هذه المشكلة ، وذلك عن طريق تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية يمكن جمعها بحيث تدل الدرجة الكلية على الأداء الكلي للفرد في مجموع الاختبارات المستخدمة.

وقصد الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود إختار الطالب طريقة توزيع " كوس " والمسمى بالتوزيع الطبيعي لإيجاد الدرجات المعيارية حيث يستخدم هذا الأخير في تحديد المستويات المعيارية والدرجات المعيارية ، ويذكر "محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان" أن منحني التوزيع الطبيعي للبيانات أو المنحنى المعتدل عبارة عن توزيع نظري للبيانات المتجمعة ، وهذا التوزيع النظري قائم في أساسه على نظرية الاحتمالات . والحصول عليه متوقف على طبيعة العينة وعددها ومدى

مناسبة الاختبارات لهذه، فكلما زاد حجم العينة اقتربنا عند توزيع البيانات من شكل المنحنى الاعتيادي، وكلما كانت الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة، أدى ذلك إلى الحصول على شكل المنحنى الاعتيادي للبيانات. ■

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

وعليه يفترض الطالب أن إنجاز اللاعبين **U17** في جميع مفردات الاختبارات البدنية والمهارية المقترحة يتوزع توزيعا طبيعيا على أساس حجم العينة الكبير، ومن مجتمع إحصائي واحد. وقد تم استخدام العلاقة الخاصة بإيجاد الرقم الثابت لكل اختبار واستخدامه فيما بعد في وضع الجدوال المعيارية. وعلى هذا الأساس تم استخدام الدرجات المعيارية حيث يمثل الحد الأعلى للتوزيع درجة التقويم القصوى (100)، ويمثل الوسط الحسابي درجة التقويم الوسطي (50)، في حين يمثل الحد الأدنى للتوزيع درجة التقويم الصغرى صفر (0)، ومن طرح قيمة الحد الأعلى من قيمة الحد الأدنى، نستخرج المقدار المحصور بين القيمتين، ثم يتم قسمة المقدار على (100) ونستخرج بذلك المقدار الثابت الذي يجب إضافة أو طرح المقدار تنازليا أو تصاعديا عن الوسط الحسابي، حتى يصل التصاعد إلى درجة (100)، بينما يصل التنازل درجة (0). وهذا وفق المعادلة التالية: ■

- الدرجة المعيارية = المتوسط الحسابي + الرقم الثابت

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

- الحد الأعلى = المتوسط الحسابي + ثلاثة انحرافات (س + 3ع).

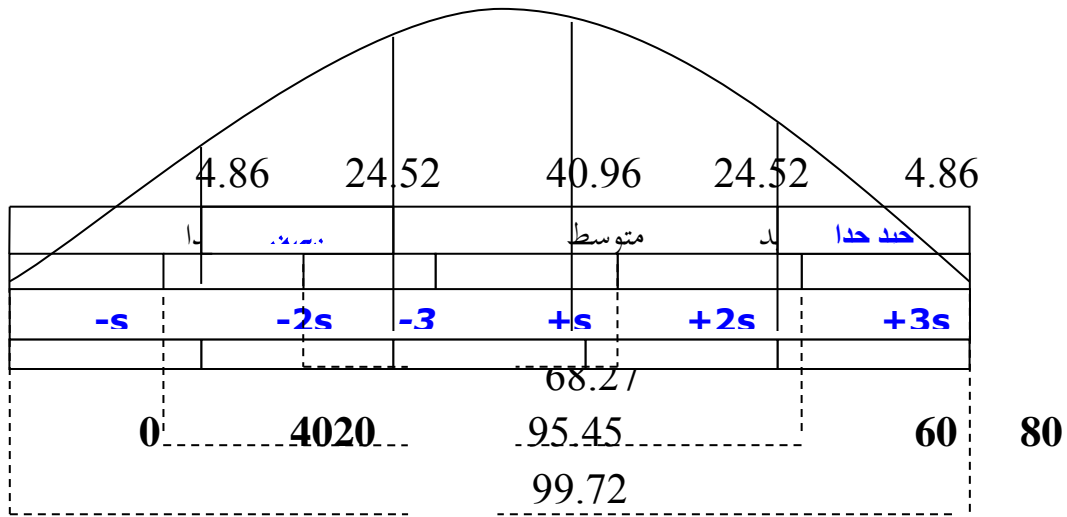
- الحد الأدنى = المتوسط الحسابي - ثلاثة انحرافات (س - 3ع)

**1-14** - المستويات المعيارية للاختبار :

بعد أن تمت معالجة نتائج الإختبارات، والحصول على الدرجات المعيارية ومن أجل تحقيق هدف البحث، المتمثل في تحديد المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة، إستخدم الطالب طريقة التوزيع (كاوس) " التوزيع الطبيعي " في تعيين المستويات المعيارية إذ أنه يعد من أكثر التوزيعات شيوعا في ميدان التربية الرياضية. ■

- لأن كثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من التوزيع الطبيعي إذ يرى الطالب أن إنجاز العينة في جميع مفردات البطارية يتوزع طبيعيا.

المستويات المعيارية



شكل رقم (13): بين الدرجات المعيارية للمنحنى الطبيعي المقسم إلى (05) أقسام طول الواحدة منها 1.2 وحدة تقسيمات المستويات المعيارية المستخدمة بالبحث.

الخاتمة :

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي تطرق إليها الطالب خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية حيث تطرق الطالب في بداية الفصل إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث خلال القيام بالتجربة الاستطلاعية والأساسية أشار الطالب إلى مجموعة من الخطوات المتبعة والأدوات المستعملة والمستخدم في البحث كذا توزيع العينات وكيفية إجراء الاختبارات وتحديد مجالات البحث الزماني والمكاني وكذلك العامل البشري ومدى مصداقية الاختبارات التي أقيمت على لاعبي فرق كرة السلة ثم انتهت بالوسائل الإحصائية التي استخدمت في هذا البحث والصعوبات التي واجهتني أثناء قيام الطالب الباحث في هذا البحث وخاصة الاختبارات التي تناولت العينة الأساسية.

## الفصل الثاني

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

1.1.12 عرض وتحليل المستويات المعيارية والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار رمي كرة طبية 800 غرام :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	19.98 / 16.75	02	%3.12	%4.86
61-80	جيد	16.58 / 13.35	19	%29.68	%24.52
41-60	متوسط	13.18 / 9.95	27	%42.18	%40.95
21-40	ضعيف	9.78 / 6.55	14	%21.87	%24.52
00-20	ضعيف جدا	6.38 / 3.15	02	%3.12	%4.86
			<b>64</b>	100%	%99.72

جدول رقم (05) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار رمي كرة طبية و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

من خلال الجدول رقم (1) و النتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (11.48) بانحراف معياري مقدر بـ (2.87) ويعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 42.18 % أي ما يعادل 27 لاعبا وهذا عند المستوى المعياري متوسط المقابل

لدرجة المعيارية 9.95 إلى 13.18 ومن خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي :

في المستوى المعياري جيد وبدرجة معيارية 16.75 إلى 19.98 سجلت عينة البحث 3.12% وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86%.

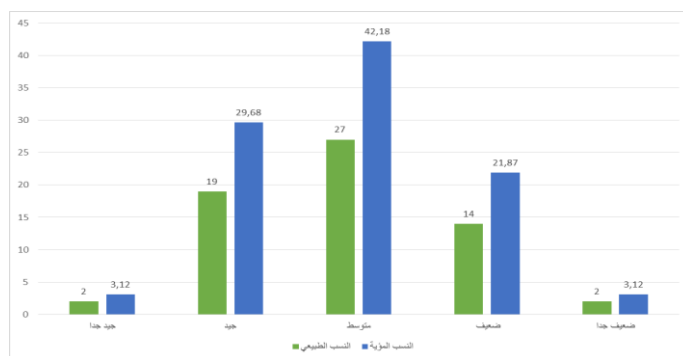
وفي المستوى المعياري جيد وبدرجة معيارية 13.35 إلى 16.58 سجلت عينة البحث 29.68% وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 24.52% .

في المستوى المعياري متوسط و بدرجة معيارية 9.95 إلى 13.18 سجلت عينة البحث 42.18% وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 40.95% .

في المستوى المعياري ضعيف و بدرجة معيارية 6.55 إلى 9.78 سجلت عينة البحث 21.87% وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 24.52% .

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا وبدرجة معيارية 3.15 إلى 6.38 سجلت عينة البحث 3.12% وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 4.86% .

ومن هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط و الجيد في في مهارة رمي كرة طيبة بنسبة قدرت بـ 42.18% في المستوى المتوسط وبنسبة 29.68% في المستوى الجيد أي ما يعادل 46 لاعبا وهو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية والتي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد للاعبين في مهارة رمي كرة طيبة وهذا لسهولة الاختبار .



الشكل رقم (01) يمثل النسب المئوية لاعبي فرق كرة السلة في اختبار رمي كرة طيبة و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

2.1.1.2 عرض و تحليل المستويات المعيارية والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار القفز العمودي من الثبات:

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	68.21/58.52	02	3.12%	4.86%
61-80	جيد	58.01/48.32	17	26.56%	24.52%

41-60	متوسط	47.81/38.12	28	<b>43.75 %</b>	40.95%
21-40	ضعيف	37.61/27.92	13	<b>20.31 %</b>	24.52%
00-20	ضعيف جدا	27.41/17.72	04	<b>6.25 %</b>	4.86%
			64	99.99%	<b>99.72 %</b>

جدول رقم (02) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار القفز العمودي من الثبات و النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي .

من خلال الجدول رقم (02) و النتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (42.72) بانحراف معياري مقدر بـ (8.53) و يعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 43.75 % أي ما يعادل 28 لاعبا و هذا عند المستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية 38.12 إلى 47.81 و من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي :

في المستوى المعياري جيد جدا و بدرجة معيارية 58.52 إلى 68.21 سجلت عينة البحث 3.12 % و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 4.86 % .

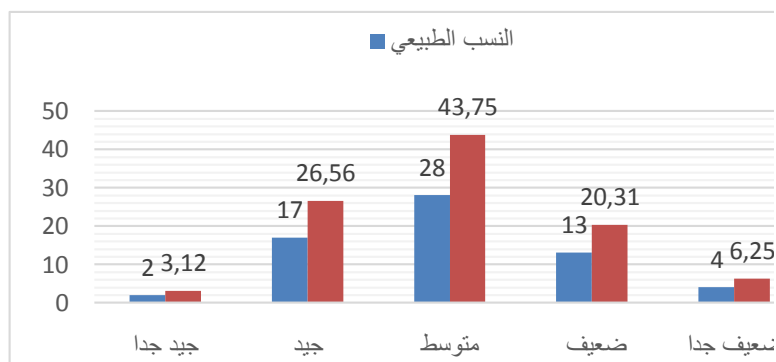
وفي المستوى المعياري جيد و بدرجة معيارية 48.32 إلى 58.01 سجلت عينة البحث 26.58 % و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 24.52 % .

وفي المستوى المعياري متوسط و بدرجة معيارية 8.12 إلى 47.81 سجلت عينة البحث 43.75 % وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 40.95 % .

وفي المستوى المعياري ضعيف و بدرجة معيارية 27.92 إلى 37.61 سجلت عينة البحث 20.31 % و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 24.52 % .

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا و بدرجة معيارية 17.72 إلى 27.41 سجلت عينة البحث 06.25 % و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 4.86 % .

و من هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط و الجيد في مهارة القفز العمودي من الثبات بنسبة قدرت بـ 43.75 % في المستوى المتوسط و بنسبة 26.58 % في المستوى الجيد أي ما يعادل 45 لاعبا و هو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية و التي قدرت بـ 64 لاعبا ، و يعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد للاعبين في مهارة القفز العمودي من الثبات و هذا لعدم ارتباطه بالوقت و سهولة الاختبار .



الشكل رقم (02) يمثل النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار القفز العمودي من الثبات و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي.

3.1.1.2 عرض و تحليل المستويات المعيارية و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار كوبر 06 :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	1549.30/1416.30	02	3.12%	4.86%
61-80	جيد	1276.30/1409.30	27	42.18%	24.52%
41-60	متوسط	1136.30/1269.30	13	20.31%	40.95%
21-40	ضعيف	996.30/1229.30	15	23.43%	24.52%
00-20	ضعيف جدا	856.30/989.30	07	10.93%	4.86%
			64	99.97%	99.72%

جدول رقم (03) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار كوبر 06 و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي.

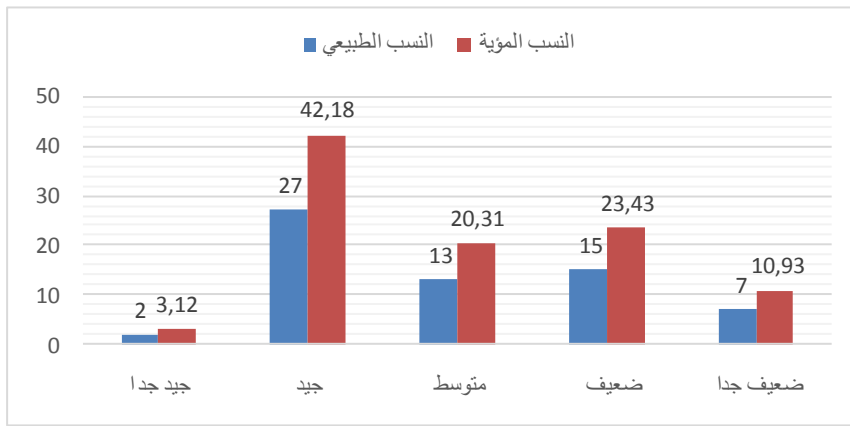
من خلال الجدول رقم (03) و النتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (1199.30) بانحراف معياري مقدّر بـ (165.20) و يعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 42.18% أي ما يعادل 27 لاعبا و هذا عند المستوى المعياري جيد المقابل لدرجة المعيارية 1276.30 إلى 1409.30 و من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي :

في المستوى المعياري جيد جدا و بدرجة معيارية 1416.30 إلى 1549.30 سجلت عينة البحث 3.12% و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 4.86% .

وفي المستوى المعياري جيد و بدرجة معيارية 1276.30 إلى 1409.30 سجلت عينة البحث 42.18% و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 24.52% .

وفي المستوى المعياري متوسط و بدرجة معيارية 1136.30 إلى 1269.30 سجلت عينة البحث 20.31% و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 40.95% .

وفي المستوى المعياري ضعيف وبدرجة معيارية 996.30 إلى 1229.30 سجلت عينة البحث 23.43 % و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52 % .  
وفي المستوى المعياري ضعيف جدا و بدرجة معيارية 856.30 إلى 989.30 سجلت عينة البحث 10.93 % و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86 % .  
ومن هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط و الجيد في اختبار كوبر 06 بنسبة قدرت بـ 42.18 % في المستوى الجيد و بنسبة 20.31 % في المستوى المتوسط أي ما يعادل 40 لاعبا و هو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية و التي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد للاعبين في اختبار كوبر 06 وهذا شدة التحمل والمقاومة أثناء الجري .



الشكل رقم (02) يمثل النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار كوبر 06 و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي.

4.1.1.2 عرض وتحليل المستويات المعيارية و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار ثني الجذع للأسفل من الأمام :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرتها لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	22.28 / 16.96	00	00 %	4.86 %
61-80	جيد	16.68 /	25	39.06 %	24.52 %

			<b>11.36</b>		
41-60	متوسط	<b>11.08 / 5.76</b>	23	<b>35.93 %</b>	40.95%
21-40	ضعيف	<b>5.48/ 0.16</b>	10	<b>15.62 %</b>	24.52%
00-20	ضعيف جدا	<b>-5.72 / -0.12</b>	06	<b>9.37 %</b>	4.86%
			<b>64</b>	<b>99.11 %</b>	<b>99.72 %</b>

جدول رقم (03) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار ثني الجذع للأسفل من الأمام والنسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (03) و النتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (8.28) بانحراف معياري مقدر بـ (4.73) و يعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 39.06 % أي ما يعادل 25 لاعبا و هذا عند المستوى المعياري جيد المقابل لدرجة المعيارية **11.36** إلى **16.68** و من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي:

في المستوى المعياري جيد جدا و بدرجة معيارية **16.96** إلى **22.28** سجلت عينة البحث **00%** وهي معدومة مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ **4.86 %**

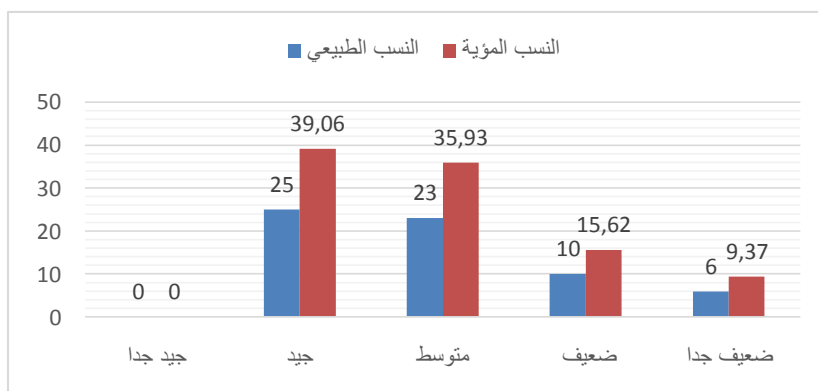
وفي المستوى المعياري جيد و بدرجة معيارية **11.36** إلى **16.68** سجلت عينة البحث **39.06 %** و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ **24.52 %**.

وفي المستوى المعياري متوسط و بدرجة معيارية **5.76** إلى **11.08** سجلت عينة البحث **35.93 %** و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ **40.95 %**

وفي المستوى المعياري ضعيف و بدرجة معيارية **5.48** إلى **0.16** سجلت عينة البحث **15.62 %** و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ **24.52 %**.

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا و بدرجة معيارية **0.12** إلى **-5.72** سجلت عينة البحث **9.37 %** و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ **4.86 %**.

و من هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط و الجيد في اختبار ثني الجذع للأسفل من الأمام بنسبة قدرت بـ **39.06 %** في المستوى الجيد و بنسبة **35.93 %** في المستوى المتوسط أي ما يعادل 48 لاعبا و هو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية و التي قدرت بـ 64 لاعبا ، و يعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد للاعبين في اختبار ثني الجذع للأسفل من الأمام ويعود ذلك تتمتع بالمرونة .



الشكل رقم (02) يمثل النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار ثني الجذع للأسفل من الأمام و النسب المقرر لها في منحني التوزيع الطبيعي.

5.1.1.2 عرض و تحليل المستويات المعيارية و النسب المقرر لها في منحني التوزيع الطبيعي لاختبار ركض 30 متر من البداية المتحركة :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	3.44 / 3.06	04	6.25%	%4.86
61-80	جيد	3.84 / 3.46	12	% 18.75	%24.52
41-60	متوسط	4.24 / 3.86	34	53.12%	%40.95
21-40	ضعيف	4.64 / 4.26	10	% 15.62	%24.52
00-20	ضعيف جدا	5.06 / 4.66	04	6.25%	%4.86
			<b>64</b>	<b>% 99.99</b>	<b>%99.72</b>

جدول رقم (03) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار ركض 30 متر من البداية المتحركة و النسب المقرر لها في منحني التوزيع الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (03) و النتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (4.06) بانحراف معياري مقدر بـ (0.36) و يعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 53.12% أي ما يعادل 34 لاعبا و هذا عند المستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية 4.24 إلى 3.86 و من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحني التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي:

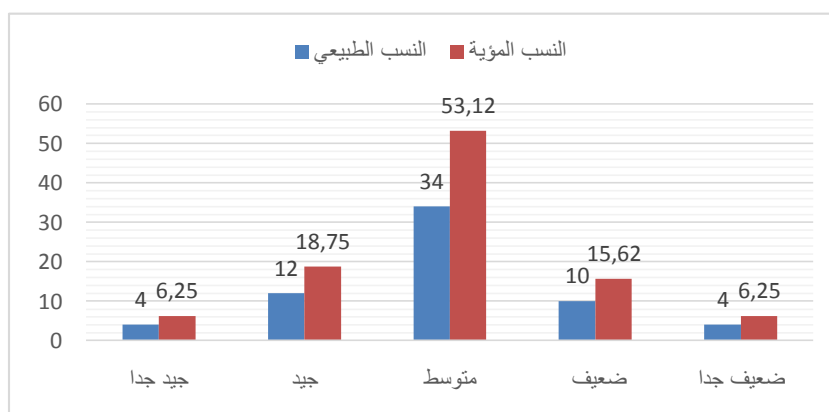
في المستوى المعياري جيد جدا و بدرجة معيارية 3.44 إلى 3.06 سجلت عينة البحث 6.25% و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 4.86% .  
وفي المستوى المعياري جيد و بدرجة معيارية 3.84 إلى 3.46 سجلت عينة البحث 18.75% و هي أصغر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 24.52% .

وفي المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية 4.24 إلى 3.86 سجلت عينة البحث 53.12 % و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 40.95 % .

وفي المستوى المعياري ضعيف وبدرجة معيارية 4.64 إلى 4.26 سجلت عينة البحث 15.62 % و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 24.52 % .

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا وبدرجة معيارية 5.06 إلى 4.66 سجلت عينة البحث 6.25 % و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 4.86 %.

و من هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بينا المتوسط و الجيد في اختبار ركض 30 متر من البداية المتحركة بنسبة قدرت بـ 53.12% في المستوى المتوسط و بنسبة 18.75 % في المستوى الجيد أي ما يعادل 46 لاعبا و هو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية و التي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى المتوسط في ركض 30 متر من البداية المتحركة إلى تمتعهم بقدرة بدنية جيدة .



الشكل رقم (02) يمثل النسب المؤية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار ركض 30 متر من البداية المتحركة و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي.

#### 6.1.1.2 عرض و تحليل المستويات المعيارية و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار بارو :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المؤية	القيم المقدرة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	17.04 / 14.00	00	00%	%4.86
61-80	جيد	20.24 / 17.20	18	%28.12	%24.52
41-60	متوسط	23.44 / 20.40	33	51.56%	%40.95
21-40	ضعيف	26.64 / 23.60	08	12.5%	%24.52
00-20	ضعيف جدا	30.00 / 26.80	05	7.81%	%4.86

جدول رقم (03) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي

99.72%

99.99%

64

فرق كرة السلة في اختبار بارو والنسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (03) و النتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (22.00) بانحراف معياري مقدر بـ (2.75) ويعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 51.56% أي ما يعادل 33 لاعبا و هذا عند المستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية 23.44 إلى 20.40 و من خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي:

في المستوى المعياري جيد جدا و بدرجة معيارية 17.04 إلى 14.00 سجلت عينة البحث 00% وهي معدومة مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 4.86% .

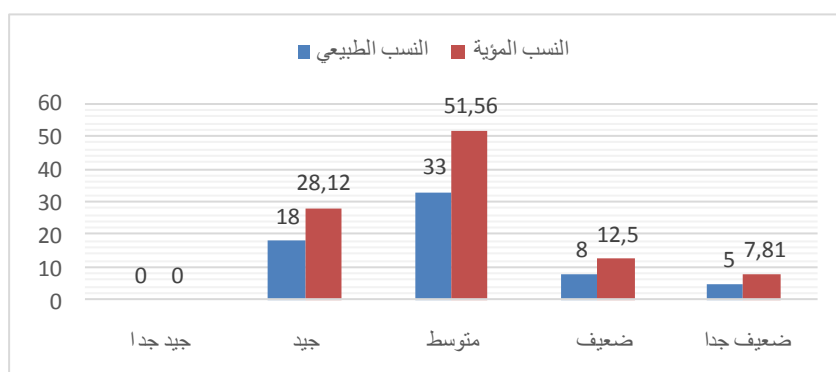
وفي المستوى المعياري جيد و بدرجة معيارية 20.24 إلى 17.20 سجلت عينة البحث 18.12% و هي أصغر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 24.52%

وفي المستوى المعياري متوسط و بدرجة معيارية 23.44 إلى 20.40 سجلت عينة البحث 51.56% و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 40.95% .

وفي المستوى المعياري ضعيف و بدرجة معيارية 26.64 إلى 23.60 سجلت عينة البحث 12.5% و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52% .

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا و بدرجة معيارية 30.00 إلى 26.80 سجلت عينة البحث 07.81% و هي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86%.

و من هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط والجيد في اختبار بارو بنسبة قدرت بـ 51.56% في المستوى المتوسط وبنسبة 28.12% في المستوى الجيد أي ما يعادل 51 لاعبا وهو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية والتي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد في اختبار بارو إلى تمتع بلياقة بدنية حسنة .



الشكل رقم (02) يمثل النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار بارو والنسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي.

7.1.1.2 عرض و تحليل المستويات المعيارية والنسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي لاختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرة لها في المنحى الطبيعي
81-100	جيد جدا	259.43 / 343.03	02	3.12%	%4.86
61-80	جيد	171.43 / 255.03	11	%17.18	%24.52
41-60	متوسط	83.43 / 167.03	29	45.31%	%40.95
21-40	ضعيف	- 4.74 / 79.03	22	34.37%	%24.52
00-20	ضعيف جدا	- 96.97 / - 8.97	00	00%	%4.86
			64	<b>%99.99</b>	<b>%99.72</b>

جدول رقم (03) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (03) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (123.03) بانحراف معياري مقدر بـ (73.40) ويعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 45.31% أي ما يعادل 29 لاعبا وهذا عند المستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية 167.03 إلى 83.43 ومن خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي:

في المستوى المعياري جيد ودرجة معيارية 343.43 إلى 259.43 سجلت عينة البحث 3.12% وهي أصغر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86% .

وفي المستوى المعياري جيد ودرجة معيارية 255.03 إلى 171.03 سجلت عينة البحث 17.18% وهي أصغر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52% .

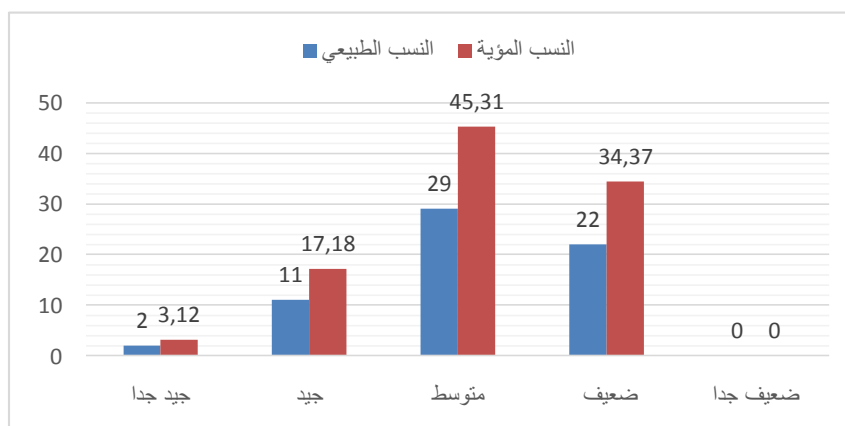
وفي المستوى المعياري متوسط ودرجة معيارية 167.03 إلى 83.43 سجلت عينة البحث 45.31% وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 40.95% .

وفي المستوى المعياري ضعيف ودرجة معيارية 79.03 إلى - 4.57 سجلت عينة البحث 34.37% وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52% .

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا ودرجة معيارية - 8.97 إلى - 96.97 سجلت عينة البحث 00% وهي معدومة مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86% .

ومن هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط وضعيف في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بنسبة قدرت بـ 45.31% في المستوى المتوسط وبنسبة 34.37% في المستوى ضعيف أي ما يعادل 51

لاعبا وهو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية والتي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة إلى التوافق الجيد والتحكم في الجسم أثناء الارتكاز.



الشكل رقم (02) يمثل النسب المؤتوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي.

## 2.1.2 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات المهارية :

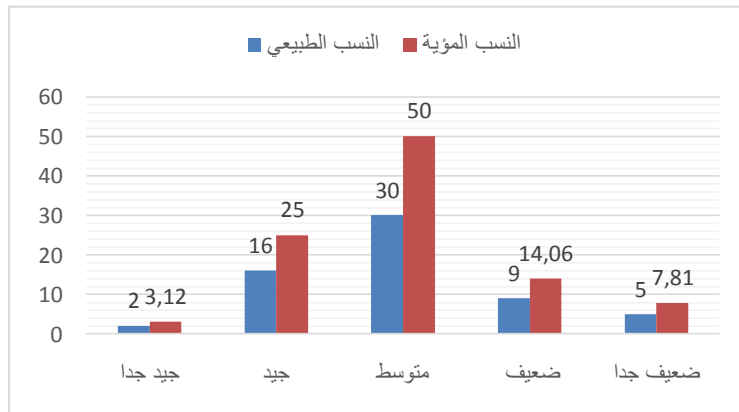
### 1.2.1.2 عرض و تحليل المستويات المعيارية والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار المحاورة بين القدمين :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المؤتوية	القيم المقدرة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	86.60/104.84	02	<b>3.12%</b>	4.86%
61-80	جيد	67.40/85.64	16	25%	24.52%
41-60	متوسط	48.20/66.44	32	<b>50%</b>	40.95%
21-40	ضعيف	29/47.24	09	<b>14.06%</b>	24.52%
00-20	ضعيف جدا	8.84/28.04	05	<b>7.81%</b>	4.86%
			<b>64</b>	99.99%	<b>99.72%</b>

جدول رقم (08) يوضح النسب المؤتوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار المحاورة بين القدمين والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (08) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (58.84) بانحراف معياري مقدر بـ (16.00) ويعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 50% أي ما يعادل 32 لاعبا وهذا عند المستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية 48.20 إلى 66.44 ومن خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا مايلي :

في المستوى المعياري جيد جدا وبدرجة معيارية 86.60 إلى 104.84 سجلت عينة البحث 3.12 % و هي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86 % .  
وفي المستوى المعياري جيد وبدرجة معيارية 67.40 إلى 85.64 سجلت عينة البحث 25 % وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52 % .  
وفي المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية 48.20 إلى 66.44 سجلت عينة البحث 50 % وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 40.95 % .  
وفي المستوى المعياري ضعيف وبدرجة معيارية 29 إلى 47.24 سجلت عينة البحث 14.06 % وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52 % .  
وفي المستوى المعياري ضعيف جدا وبدرجة معيارية 8.84 إلى 28.04 سجلت عينة البحث 7.81 % وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86 % .  
ومن هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط والجيد في اختبار القفز العمودي من الثبات بنسبة قدرت بـ 25 % في المستوى الجيد وبنسبة 50 % في المستوى المتوسط أي ما يعادل 48 لاعبا وهو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية والتي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد للاعبين في اختبار المحاورة بين القدمين وهذا لسهولة الاختبار و الأداء الجيد .



الشكل رقم (09) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار المحاورة بين القدمين والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

2.2.1.2 عرض وتحليل المستويات المعيارية والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار التصويب أسفل السلة :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	17.66/22.22	02	<b>3.12 %</b>	4.86 %
61-80	جيد	12.86/17.42	18	28.12 %	24.52 %

41-60	متوسط	08.06/12.62	28	% 43.75	%40.95
21-40	ضعيف	3.26/7.82	13	<b>% 20.31</b>	%24.52
00-20	ضعيف جدا	- 1.78/3.02	03	<b>% 4.68</b>	%4.86
			<b>64</b>	99.98%	<b>%99.72</b>

جدول رقم (09) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار التصويب أسفل السلة والنسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (09) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (10.22) بانحراف معياري مقدر بـ (3.92) ويعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 43.75 % أي ما يعادل 28 لاعبا وهذا عند المستوى المعياري متوسطا لمقابل لدرجة المعيارية 08.06 إلى 12.62 ومن خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي :

في المستوى المعياري جيد وبدرجة معيارية 17.66 إلى 22.22 سجلت عينة البحث 3.12 % وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86 % .

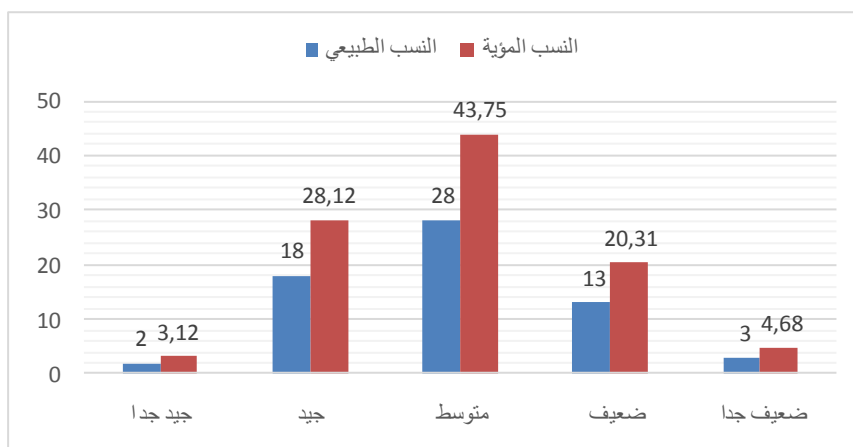
وفي المستوى المعياري جيد وبدرجة معيارية 12.86 إلى 17.42 سجلت عينة البحث 28.12 % وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52 %

وفي المستوى المعياري متوسط و بدرجة معيارية 08.06 إلى 12.62 سجلت عينة البحث 43.75% وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 40.95 % .

وفي المستوى المعياري ضعيف وبدرجة معيارية 7.82 إلى 3.26 سجلت عينة البحث 20.31 % وهي أقل مقارنة مع النسبة في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52 % .

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا 3.02 إلى - 1.78 سجلت عينة البحث 4.68% وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86 % .

ومن هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط والجيد في اختبار التصويب أسفل السلة بنسبة قدرت بـ 28.12 % في المستوى الجيد و بنسبة 43.75 % في المستوى المتوسط أي ما يعادل 46 لاعبا وهو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية والتي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد للاعبين في اختبار التصويب أسفل السلة وهذا لارتباطه بالوقت .



الشكل رقم (09) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار التصويب أسفل السلة والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

3.2.1.2 عرض وتحليل المستويات المعيارية والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار الرمية الحرة (5 X 3) :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	22.66/27.98	02	<b>3.12%</b>	4.86%
61-80	جيد	17.06/22.38	19	<b>29.68%</b>	24.52%
41-60	متوسط	11.46/16.78	24	<b>37.50%</b>	40.95%
21-40	ضعيف	5.86/11.18	18	<b>28.12%</b>	24.52%
00-20	ضعيف جدا	- 0.02/5.58	01	<b>1.65%</b>	4.86%
			<b>64</b>	<b>100%</b>	<b>99.72%</b>

جدول رقم (09) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الرمية الحرة (5 X 3) و النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (09) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (13.98) بانحراف معياري مقدر بـ (4.69) ويعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 37.50% أي ما يعادل 24 لاعبا وهذا عند المستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية 11.46 إلى 16.78 ومن خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي :

في المستوى المعياري جيد جدا وبدرجة معيارية 22.66 إلى 27.98 سجلت عينة البحث 3.12% وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86% .

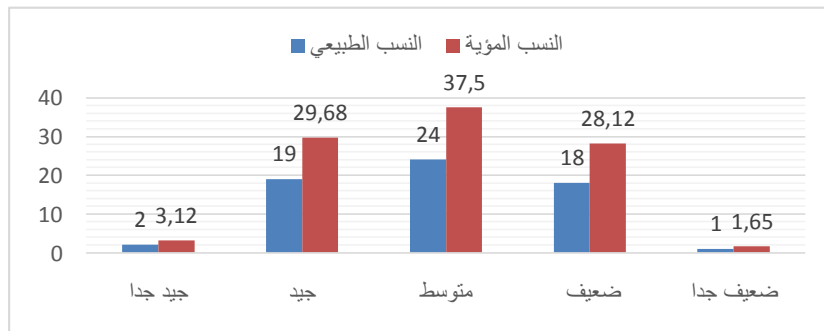
وفي المستوى المعياري جيد وبدرجة معيارية 17.06 إلى 22.38 سجلت عينة البحث 29.68 % وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52 % .

وفي المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية 11.46 إلى 16.78 سجلت عينة البحث 37.50 % وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 40.95 %

وفي المستوى المعياري ضعيف وبدرجة معيارية 5.86 إلى 11.18 سجلت عينة البحث 28.12 % وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52 %

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا وبدرجة معيارية -0.02 إلى 5.58 سجلت عينة البحث 1.65 % وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86 % .

ومن هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط والجيد في اختبار الرمية الحرة (3 X 5) بنسبة قدرت بـ 29.68 % في المستوى الجيد و بنسبة 37.50 % في المستوى المتوسط أي ما يعادل 43 لاعبا وهو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية والتي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد للاعبين في اختبار الرمية الحرة (3 X 5) وهذا لعدم ارتباط الأداء بالوقت .



الشكل رقم (09) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الرمية الحرة (3 X 5) والنسب المقرر لها في منحني التوزيع الطبيعي .

4.2.1.2 عرض وتحليل المستويات المعيارية والنسب المقرر لها في منحني التوزيع الطبيعي لاختبار الجري المتعرج :

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرة لها في المنحنى الطبيعي
81-100	جيد جدا	3.66/5.18	00	0 %	4.86 %
61-80	جيد	5.25/6.78	11	17.18 %	24.52 %
41-60	متوسط	6.86/8.38	34	53.12 %	40.95 %
21-40	ضعيف	9.98/8.45	06	09.37 %	24.52 %
00-20	ضعيف جدا	11.66/10.06	13	20.31 %	4.86 %
			64	99.98 %	99.72 %

جدول رقم (09) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الجري المتعرج والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

من خلال الجدول رقم (09) والنتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (7.66) بانحراف معياري مقدر بـ (1.37) ويعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 53.12% أي ما يعادل 34 لاعبا وهذا عند المستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية 6.86 إلى 8.38 ومن خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي :

في المستوى المعياري جيد جدا وبدرجة معيارية 3.66 إلى 5.18 سجلت عينة البحث 00% وهي معدومة مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86% .

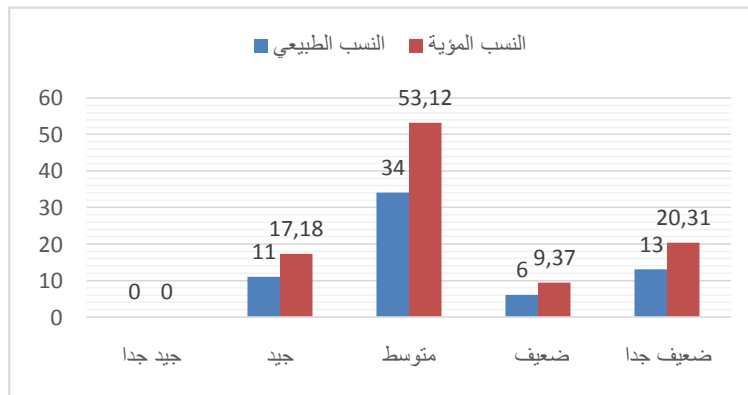
وفي المستوى المعياري جيد وبدرجة معيارية 5.25 إلى 6.78 سجلت عينة البحث 17.18% وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52% .

وفي المستوى المعياري متوسط وبدرجة معيارية 6.86 إلى 8.38 سجلت عينة البحث 53.12% وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 40.95% .

وفي المستوى المعياري ضعيف وبدرجة معيارية 8.45 إلى 9.98 سجلت عينة البحث 09.37% وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52% .

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا وبدرجة معيارية 10.06 إلى 11.66 سجلت عينة البحث 20.31% وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86% .

ومن هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط والجيد في اختبار الجري المتعرج بنسبة قدرت بـ 17.18% في المستوى الجيد و بنسبة 53.12% في المستوى المتوسط أي ما يعادل 45 لاعبا وهو عدد كبير مقارنة بالعينة الأصلية والتي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد للاعبين في اختبار الجري المتعرج إلى إتقان مهارة التنطيط والتحكم فيها أثناء الجري .



الشكل رقم (09) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار الجري المتعرج والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

## 5.2.1.2 عرض وتحليل المستويات المعيارية والنسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي لاختبار التمرير بالدفع:

الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	الدرجة الخام	التكرارات	النسب المئوية	القيم المقدرة لها في المنحى الطبيعي
81-100	جيد جدا	142.83/171.52	03	<b>4.58%</b>	4.86%
61-80	جيد	112.63/141.32	14	<b>21.87%</b>	24.52%
41-60	متوسط	82.43/111.12	27	<b>42.18%</b>	40.95%
21-40	ضعيف	52.23/80.92	20	<b>31.25%</b>	24.52%
00-20	ضعيف جدا	20.52/50.72	00	<b>00%</b>	4.86%
			<b>64</b>	<b>99.88%</b>	<b>99.72%</b>

جدول رقم (09) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار التمرير بالدفع والنسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (13) و النتائج الموضحة أعلاه تبين لنا قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث بلغت (96.02) بانحراف معياري مقدر بـ (23.33) ويعزز الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام بحيث تبين أن أعلى نسبة مئوية لدى عينة البحث تقدر بـ 42.18% أي ما يعادل 27 لاعبا وهذا عند المستوى المعياري متوسط المقابل لدرجة المعيارية 82.43 إلى 111.12 ومن خلال مقارنة نسب نتائج عينة البحث المتحصل عليها مع النسب المقرر لها في منحى التوزيع الطبيعي الذي يوضح لنا ما يلي :

في المستوى المعياري جيد ودرجة معيارية 142.83 إلى 171.52 سجلت عينة البحث 4.58% وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86% .

وفي المستوى المعياري جيد ودرجة معيارية 112.63 إلى 141.32 سجلت عينة البحث 21.87% وهي أقل مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي و التي قدرت بـ 24.52% .

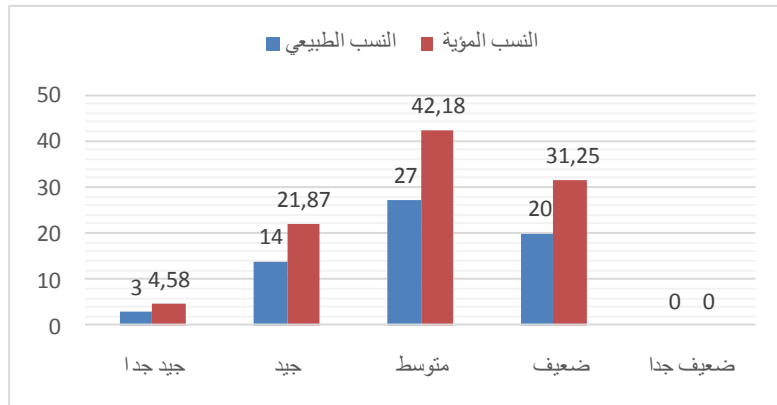
وفي المستوى المعياري متوسط ودرجة معيارية 82.43 إلى 111.12 سجلت عينة البحث 42.18% وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 40.95%

وفي المستوى المعياري ضعيف ودرجة معيارية 52.83 إلى 80.92 سجلت عينة البحث 31.25% وهي أكبر مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 24.52% .

وفي المستوى المعياري ضعيف جدا ودرجة معيارية 20.52 إلى 50.72 سجلت عينة البحث 00% وهي معدومة مقارنة مع النسبة المقررة لها في التوزيع الطبيعي والتي قدرت بـ 4.86% .

ومن هنا استخلص الباحث أن أغلبية اللاعبين هم في المستوى ما بين المتوسط و ضعيف في اختبار التمرير بالدفع بنسبة قدرت بـ 42.18% في المستوى المتوسط وبنسبة 31.25% في المستوى ضعيف أي ما يعادل 47 لاعبا وهو عدد كبير

مقارنة بالعينة الأصلية والتي قدرت بـ 64 لاعبا ، ويعود سبب النتيجة إلى المستوى الجيد للاعبين في اختبار التمرير بالدفع وهذا راجع إلى التحكم الجيد في الكرة .



الشكل رقم (09) يوضح النسب المئوية لدى لاعبي فرق كرة السلة في اختبار التمرير بالدفع والنسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي .

## 2.2 الاستنتاجات :

في ضوء حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع توصل الطالب الباحث إلى ما يلي :

يتمتع لاعبي بقوة التحمل و هم في المستوى الجيد وهذا ما أكدته نتائج

يملك اللاعبون رشاقة ومرونة مقبولة في المستوى الجيد والمتوسط

مهاريا يتمتعون بدقة التصويب و التمرير جيدة

شبه انعدام للمعايير والمستويات الخاصة بعملية انتقاء اللاعبين في كرة السلة .

### 3.2 مناقشة فرضيات البحث :

الفرضية الأولى :

مستوى المتطلبات البدنية مقبول ( متوسط )

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية المطبقة على لاعبي كرة السلة نجد أن مستوى اللاعبين كان مقبولاً ( متوسط ) في جل الصفات البدنية وهذا ما أكدته نتائج الإختبارات في الجداول ( 05 - 07 - 08 - 09 ) ومنه الفرضية محققة ، يؤكد الدكتور وجيه محجوب إن " للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وللإعداد المهاري إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا بما تتميز به من لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا وبما يتناسب ذلك مع النشاط " .

الفرضية الثانية :

مستوى المتطلبات المهارية مقبول ( متوسط )

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الاختبارات المهارية المطبقة على لاعبي كرة السلة اتضح لنا أن مستوى اللاعبين كان مقبولاً في جل الصفات المهارية وهذا ما أكدته نتائج الإختبارات في الجداول ( 12 - 13 - 15 ) ومنه الفرضية محققة

### 4.2 خلاصة :

إن التطور الكبير والاهتمام المتزايد بالرياضيين الناشئين باعتبارهم القاعدة الأساسية لأي اختصاص رياضي ليدعونا إلى البحث عن أنجع الحلول والوسائل في الكشف عن هؤلاء ممن يمتلكون صفات التفوق ويتنبأ لهم بتحقيق النجاح مستقبلاً، لذا فمسألة تحديداً لمتطلبات البدنية والمهارية تعد من المسائل ذات الأهمية الكبرى و مطلباً أساسياً يجب أن نعمل على تحقيقه . لذا فهذه العملية تعتبر الخطوة الأولى لخلق فرق رياضية ذات مستوى عال مستقبلاً .

أن المطلب الأساسي للمدرب من عملية التدريب هو الوصول إلى مستوى بدني و مهاري أفضل لتحقيق الإنجاز ، بالتالي

أي تقدم يحصل في هذين المستويين هو أساس النجاح في العملية التدريبية (G.T.M-george h - mcl

enna , 1994)

وقد اختار الطالب العينة بطريقة مقصودة من لاعبي فرق كرة السلة لجهة الغرب المشاركة في الموسم الرياضي 2015/2014 ، وتم الاهتمام بالمتطلبات البدنية والمهارية وذلك باستعمال أدوات القياس الاختبارات ، لمعرفة مستوى اللاعبين وتم ترشيحها من طرف أساتذة معهد التربية البدنية .

اسخلصنا في الأخير أن فرضيات البحث كانت محققة هذا ما أكدته النتائج حيث كانت جل الصفات البدنية و المهارية في المستوي ( المتوسط والجيد ) ، ومن هنا نوصي بوضع وتوظيف مستويات معيارية في تقويم لاعبي كرة السلة واعتماد بطاريات بدنية ومهارية .

## 5.2 التوصيات :

في ضوء مناقشة النتائج والاستنتاجات يوصي الطالب بما يلي :

- وضع مستويات معيارية للمراحل العمرية المختلفة للكشف عن المتميزين في مختلف الفعاليات لكلا الجنسين
- اعتماد البطارية البدنية والمهارية في انتقاء لاعبي كرة السلة
- توظيف المعايير و المستويات في تقويم لاعبي كرة السلة .
- توجيه الطلبة الباحثين في مجالات أخرى التي تهتم بتحسين اللياقة البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة السلة .
- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة وفق متغيرات أخرى

ملخص البحث :

لقد اندرج بحثنا تحت عنوان تحديد بعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة أشبال **U17** سنة، دراسة مسحية أجريت على بعض فرق كرة السلة لناحية الغرب تهدف الدراسة إلى تحديد مستويات معيارية لبعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى لاعبي فرق كرة السلة والتعرف على مستوى اللاعبين، وقد اشتملت عينة البحث على لاعبي فرق كرة السلة، وتم اختيارها بطريقة مقصودة حيث بلغ عددها 75 لاعبا، شملت كل من ولايات - مستغانم - معسكر - عين تموشنت ( ولقد اعتمدنا في بحثنا هذا على اختبارات بدنية و مهارة مقترحة في كرة السلة ومقابلات شخصية كما تم استخدام المنهج الوصفي وهذا ملائمة لطبيعة بحثنا .

وقد توصلنا إلى أهم استنتاجات نذكر منها تتمتع جل اللاعبين في الصفات البدنية والمهارية بمستوى مقبول في المستوى المتوسط وكان هناك شبه انعدام المعايير الخاصة بعملية انتقاء اللاعبين في كرة السلة .

كما تم اقتراح بعض التوصيات منها وضع مستويات معيارية للمراحل العمرية المختلفة للكشف عن المتميزين في مختلف الفعاليات لكلا الجنسين ، اعتماد البطارية البدنية والمهارية في الانتقاء لاعبي كرة السلة ، توظيف المعايير و المستويات في تقويم لاعبي كرة ، إجراء دراسات مشابحة لهذه الدراسة وفق متغيرات أخرى .

## **Résumé en Français**

A rejoint its've intitulé identifier certaines des exigences physiques et les compétences des joueurs de basket-ball oursons années U17, une enquête menée sur certains de basket-ball à la main de l'Ouest équipes étudiant vise à déterminer les niveaux de qualité pour certaines exigences physiques et les compétences des équipes de joueurs de basket-ball et de connaître le niveau des joueurs, il a inclus échantillon Trouver les équipes de joueurs de basket-ball, ont été choisis intentionnellement, où 75 joueurs numérotés, inclus tous les états - Mostaganem - mascara - Ain Temouchent et nous nous sommes appuyés sur notre recherche sur les tests physiques et des compétences proposées dans le basket-ball, entrevues personnelles a été utilisé comme une approche descriptive et cela convient à la nature de notre recherche .

Nous avons abouti à des conclusions les plus importantes , parmi eux la jouissance de la majeure partie des joueurs dans le physique et l'habileté attributs niveau acceptable dans le niveau moyen et il y avait un manque de processus semi-privée de sélectionner les joueurs de basket-ball dans les normes .

Il a également été suggéré quelques recommandations , y compris le développement des différents niveaux de qualité pour les différentes étapes d'âge pour la détection de l'excellence dans divers événements pour les deux sexes , l'adoption de la batterie sélection précieuse physique et d'habileté pour les joueurs de basket-ball , les normes d'emploi et les niveaux dans le calendrier pour les joueurs de football, de mener des études similaires à l'étude , selon d'autres variables .

## المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع العربية

1. القرآن
2. ابراهيم م. ف. (1970). اللياقة البدنية والتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي .
3. الباهي م. (1999). المعاملات العلمية بين النظرية و التطبيق. القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
4. البسطويسي ،أ. (1999) .
6. الدين رر م. (2008) .
7. السباطي ،أ. ا. (s.d.). الإعداد البدني الوظيفي (تخطيط تدريب قياس . (الجامعة الجديدة للنشر .
8. المجيد ،ا م. (1999) .
9. المختار ،ح م. (1980). الأسس العلمية في التدريب . دار الفكر العربي .
10. المندلوي (1990). الإختبارات و القياس و التقويم في التربية البدية والرياضية .العراق :مطبعة العالي الموصل .
11. حسانين م. ص. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي .
12. حسانين م. ص. (2000). القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضة : . دار الفكر العربي .
13. شحاتة م. (s.d.). دليل القياسات وإختبارات الأداء الحركي .
14. طه اسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (1985). النظري و التطبيق . القاهرة : دار الفكر العربي .
15. عثمان م. م. (1996). أسس المناهج العلمية . القاهرة : مكتبة الزهراء الشرق .
16. فرحات ل. (20). 3).
17. قاسم ،ح م. (1979). التدريب بين النظرية و التطبيق. بغداد.
18. محجوب ،و. (1993). طرائق البحث العلمي و مناهجه . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر .
19. محجوب ،و. (2005). أصول البحث العلمي و مناهجه .الأردن : دار المناهج للنشر والتوزيع.
18. محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . (1992). نظريات وطرق التربية البدنية .
19. معوض ،ح ا. (1994). كرة السلة الطبعة السادسة . دار الفكر العربي .
20. نزار الطالب ، محمود السامرائي . (1981). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر .

21. محمد صبحي القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة \_ مطبعة العالي الموصل العراق

22. انتصار يونس السلوك الإنساني دار المعارف الإسكندرية

المذكرات :

25. مذكرة تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية

15-12 سنة – 2014

مواقع الأنترنت

26. الأكاديمية الرياضية العراقية

27. كلية التربية البدنية بغداد

باللغة الأجنبية

28-anastasi. (1954). psychological testing. new york.

29-G.T.M-george h - mcl enna . (1994). cross training for sport .usa: university of sanfrancisco.

30-T-bernard. (1990). préparation et entraînement du footballeur .paris: edition amphora.

31-John R wooden .pratical modern basketball 2ed edition wiley USA

32-Tyler .l.e tests and measur mert .prentic – hall in c englenwood chiffs naw jersey