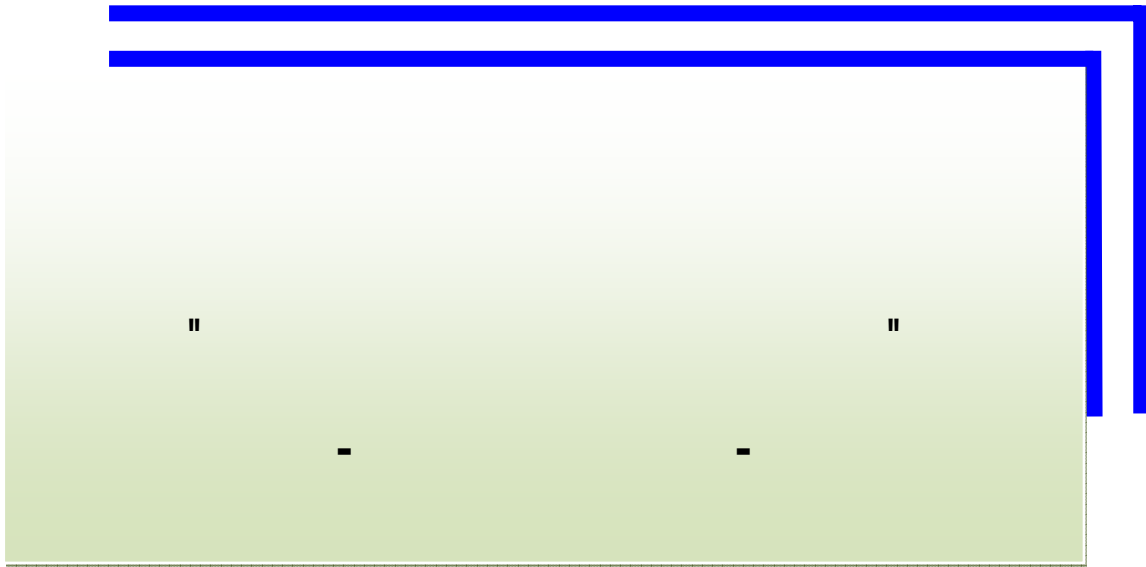


جامعة الجزائر
معهد التربية البدنية والرياضية
بسيدي عبد الله

:

:

:



:

-

:

-

▪

▪

" " ,

" ... " :
... :

" ... " :
... :
" ... " :
... :

... ,

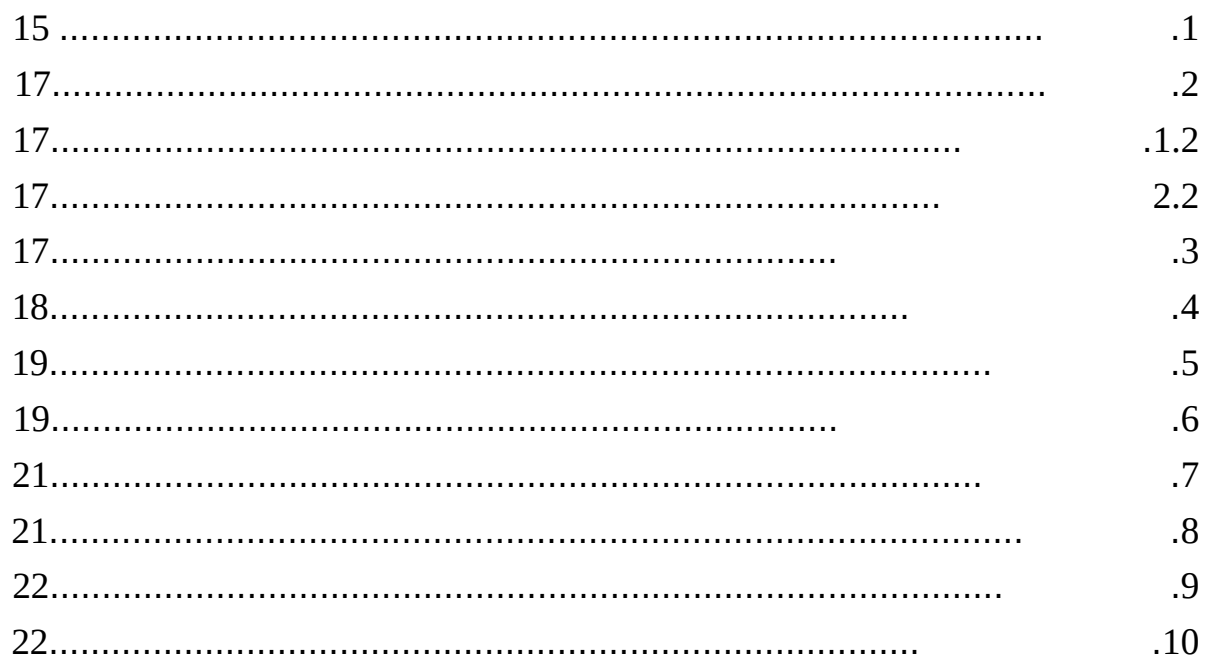
.

:

,

, ,

.



25.....	-
26.....	-1
26.....	-2.1
26.....	-3.1
27.....	-4.1
27.....	-2
27.....()	-3
28.....	-4
28.....	-5
28.....	-6
29.....	-7
29.....	-8
29.....	-9

29.....	-1.9
30.....	-2.9
31.....	-10
32.....	-1.10
32.....()	-2.10
33.....	-11
35.....	-12
36.....	-13
36.....	-1.13
36.....	-2.13
36.....	-3.13
37.....	
	:
39.....	
40.....	-1
40.....	-1.1
41.....	-2.1
41.....	-3.1
41.....	-4.1
42.....	-5.1
42.....	-6.1
43.....	-1.6.1
45.....	-7.1
45.....	-8.1
46.....	-1.8.1
46.....	-2.8.1
47.....	-9.1
47.....	-10.1
47....." "	-1.10.1
48....." "	-2.10.1
48.....	-2
48.....	-1.2
49.....	-2.2
49.....	-3.2
50.....	-4.2
51.....	-5.2
53.....	-6.2

54.....			-7.2
55.....			-3
55.....			-1.3
55.....			-2.3
56.....			-3.3
57.....			-4.3
57.....			-5.3
58.....			-6.3
58.....			-1.6.3
58.....			-1.1.6.3
59.....			-2.1.6.3
59.....			-3.1.6.3
60.....			-4.1.6.3
60.....			-2.6.3
60.....			-3.6.3
60.....			-4.6.3
61.....			-4
61.....		" "	-1.4
61.....		" "	-2.4
62.....		" "	-3.4
62.....		" "	-4.4
62.....			-5
64.....			
:			
66.....			
67.....			-1
68.....			-2
68.....			-3
69.....			-4
69.....			-1.4
69.....			-2.4
70.....			-5
70.....			-1.5
70.....			-2.5
70.....			-6
71.....			-7
71.....			-1.7

72.....	-8
72.....	-9
72.....	-1.9
72.....	-1.1.9
73..... (12-9)	-2.1.9
73..... ()	-3.1.9
76.....()	-4.1.9
77..... :	-2.9
78.....	-1.2.9
78.....	-2.2.9
80.....	-3.2.9
80.....	-4.2.9
80.....(14-12)()	-1.4.2.9
81..... ()	-5.2.9
81.....	-10
86.....	-11
87.....	
	:
89.....	
90.....	-1
90.....	-2
91.....	-3
91.....	-4
92.....	-5
93.....	-6
94.....	-7
95.....	-8
96.....	-9
97.....	-10
98.....	-11
98.....	-12
99.....	-13
99.....	-14
100.....	-15
101..... :	-16
102.....	-17
102.....	-18

103.....	()	-19
104.....		-1.19
104.....		-2.19
104.....		-3.19
105.....		-20
105.....		-1.20
105.....		-2.20
106.....		-21
106..... (2001)	:	-1.21
106..... (2001)	:	-2.21
107..... (2001)	:	-3.21
107..... (2001)	:	-4.21
107..... (2002)	:	-5.21
108..... (2001)	:	-6.21
	"ADN"	-7.21
108.....	(2001)	
109..... (2002)	:	-8.21
109..... (2002)	:	-9.21
110..... (2002)	:	-10.21
110.....		-22
111.....		
	:	
113.....		
114.....		-1
114.....		-1.1
114.....		-1.1.1
114.....		-2.1.1
114.....		-3.1.1
115.....		-4.1.1
115	()	-2.1
115		-1.2.1
115		-3.1
115		-1.3.1
116.....		-2.3.1
116.....		-3.3.1
116.....		-4.3.1
117.....		-5.3.1

117.....	-4.1
117.....	-1.4.1
118.....	-2.4.1
119..... ()	-3.4.1
119.....	-4.4.1
120.....	-5.1
120.....	-2.5.1
121.....	-3.5.1
121.....	-6.1
121.....	-1.6.1
121.....	-2.6.1
121.....	-3.6.1
121.....	-4.6.1
122.....	-5.6.1
122.....	-6.6.1
123.....	-7.1
123.....	-1.7.1
124.....	-2
129.....	-3
129.....	-1.3
130.....	-2.3
131.....	-1.2.3
131.....	-5.2.3
132.....	-4
132.....	-1.4
132.....	-2.4
132.....	-3.4
136.....	-5
136.....	-1.5
138..... ()	-2.5
138.....	-3.5
139..... " THE J.C.R.test"()	-1.3.5
142.....	-6
143.....	-1.6
143.....	-2.6
144.....	-3.6

145.....	-4.6
149.....	-7
149.....	-1.7
149.....	-2.7
150.....	-3.7
150.....	-4.7
152.....	-5.7
153.....	-6.7
155.....	-8
156.....	

:

159.....	
160.....	-1
160.....	-2
161.....	-3
161.....	-1.3
161.....	-2.3
162.....	-1.2.3
162.....	-4
162.....	-1.4
162.....	-2.4
163.....	-1.2.4
164.....	-2.2.4
164.....	-3.4
165.....	-5
165.....	-1.5
165.....	-2.5
165.....	-6
166.....	-7

:

.

168.....	-1
168.....	-1.1
170.....	-2.1
171.....	-3.1
173.....	-2
174.....	-1.2
183.....	-2.2
185.....	-3
186.....	-1.3
209.....	-2.3
211.....	-4
212.....	-1.4
224.....	-2.4
226.....	-5
227.....	-1.5
235.....	-2.5
236.....	
237.....	
239.....	
241.....	

189		01
191		02
192		03
194	:	04
195		05
197		06
199		07
201		08
203		09
204		10
206		11
207		12
209		13
211		14
213		15
216	:	16
217		17
219		18
221		19
223		20
224		21
225		22
227		23
232	:	24
233		25
235		26
237		27
239		28
241		29
243		30
247	:	31
248		32
250		33
252		34
254		35

187		01
191		02
192		03
196		04
198		05
200		06
202		07
203		08
205		09
206		10
208		11
210		12
212		13
213		14
218		15
220		16
222		17
223		18
224		19
226		20
228		21
234		22
236		23
238		24
240		25
242		26
244		27
249		28
251		29
253		30
255		31

,

,

,

,

,

,

,

,

■

,

,

,

,

,

,

()

,

,

■

■

,

,

,

,

,

,

■

■

,

,

()

■

,

,

,

,

,

,

,

,

■

,

$$(\quad)$$

,

,

$$, \left(\begin{array}{c} \dots \\ \vdots \end{array} \right),$$

,

,"ADN"

■ ■

,

■

,

,

,

,

;

,

■

□

;

,

□

□

,

,

,

■

,

-
-

,

□

□

,

,

_____ , (_____)

,

,

,

(statistical package for social science) spss

الجانبة التمهيدية

"

,

1986

,

1" .

.

(1986)

.

:

.

.

¹ - www.iraqacad.org (من الموقع الإلكتروني)

.2008

.

.

.

:

:

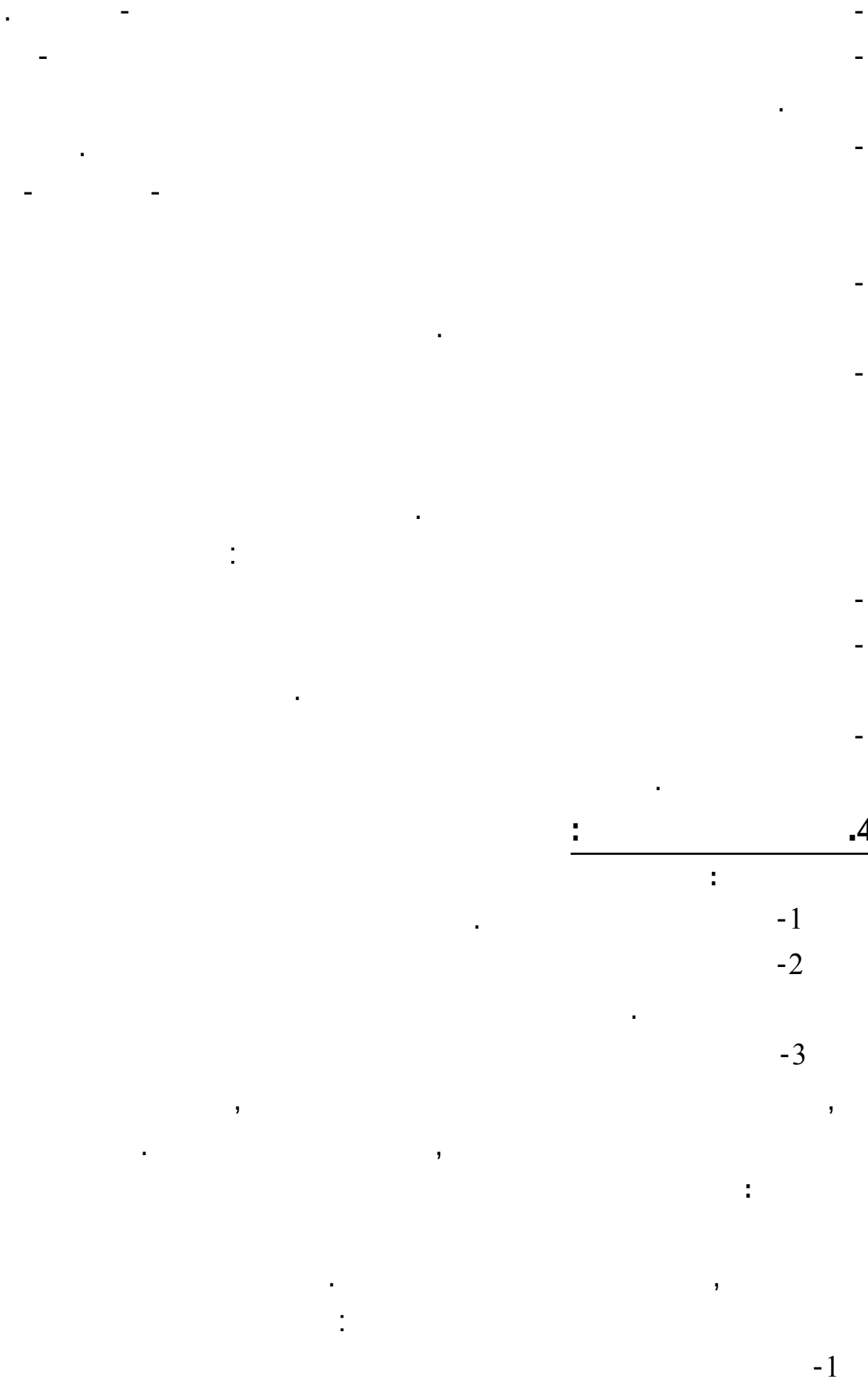
:

-1

-2

-3

-4



-2

-3

-4

.5

-1

-2

-3

-4

-5

-6

.6

-1

-2

(1977)

(1989)

(1986)

		:	-3
	"Technic"	-	
		-	
	()	-	
		:	-4
		-	
		-	
		:	-5
			*
		:	-6
		:	-7
		:	-8
			-
		:	-9
			-
		:	-10
			-
		:	-11
		:	-12
		:	-13
		:	-14
		:	-15

$$\begin{array}{r} : \\ \hline .7 \\ - \end{array}$$

$$\begin{array}{r} : \\ - \\ \bullet \\ \bullet \\ \bullet \\ \bullet \\ \bullet \\ \bullet \\ \bullet \\ \bullet \\ \bullet \end{array}$$

$$\begin{array}{r} : \\ \hline .1.7 \\ - \end{array}$$

$$\begin{array}{r} : \\ - \end{array}$$

$$\begin{array}{r} : \\ \hline .8 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \cdot \\ \hline : \end{array}$$

$$:$$

$$:$$

$$:$$

$$:$$

$$:$$

$$\begin{array}{r} \cdot \\ \hline : \end{array}$$

$$:$$

$$-$$

$$-$$

$$\bullet$$

●

—

□

●

●

●

●

●

09.

—

■

⋮ .10

.(statistical package for social science) .spss ,

—

■

2

الجانبة النظري

■

■

,

$$\frac{\vdots}{1\vdots} \quad .1$$
$$- 1.1$$

$$2\vdots \quad -2.1$$

,

$$(\quad) \quad .(\quad)$$

:

.

, .

-

.

$$(\quad)$$

- -

.

-

:

,

,

.

,

,

:

,

.

$$3\vdots \quad -3.1$$

,

"

"

,

,

.

"motor talant "

,

.

,

,"bachman ' "

-free standing vertical ladder-

,

.

.11 , 2000,1 , ,

,()

,

-¹

.14 ,

,

,

-²

.331 ,330 ,1997,

,

,

,(, ,)

,

,

-³

$$\begin{array}{llllll} .333- & 331 & , & (& , & , &) & , & , & -^1 \\ .140 & , 139 & , & (& , & , &) & , & , & -^2 \end{array}$$

,

,

,

,

,

,

■

,

,

,

,

,

■

,

■

1.

.4

■

■

(Albert bandura)"

11

(1

(vicariouby)

■

□

□

—

■

2.

.5

■

,

,

,

,

■

■

□

□

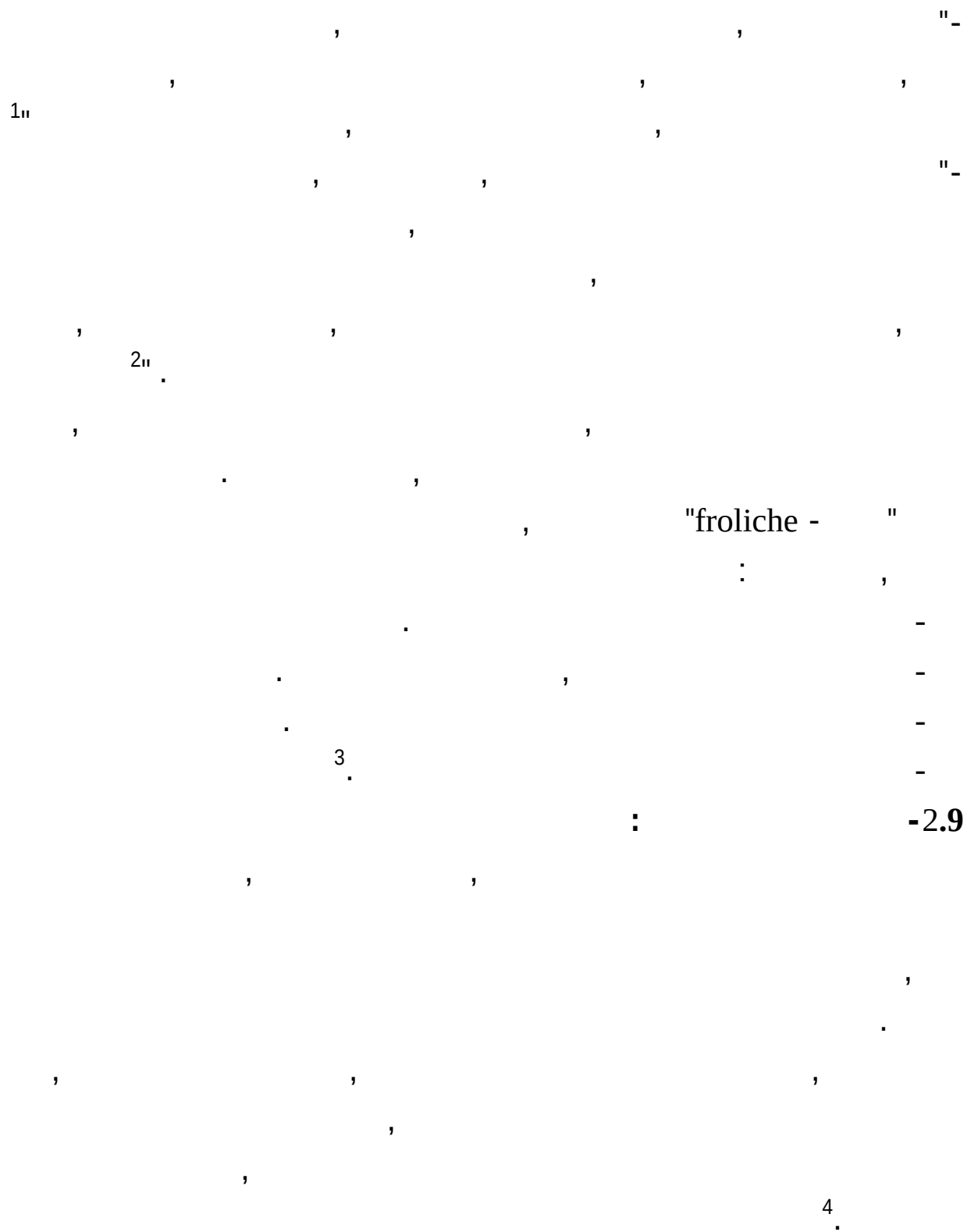
.6

■

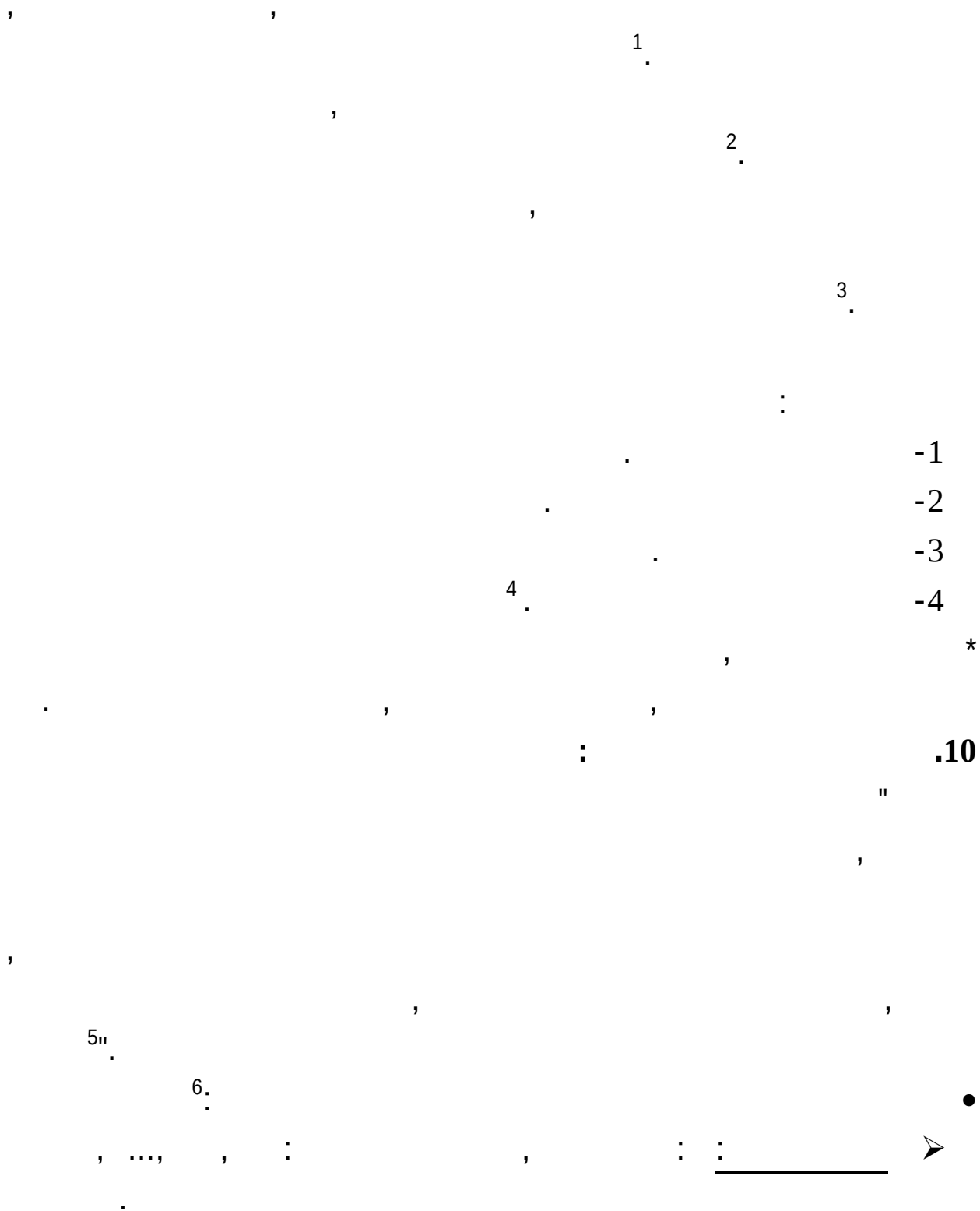
,

79 , , -¹

.418 , , , .. -2



.56	,1981,	,1	,	,	- ¹
.61	,1997,	,	,1	,	- ²
.29	,1992,	,	,1	,	- ³
.117	,1998,	,	,2	,	- ⁴



¹ - THOMS.O; The classroom behavior, of teachers during, compevn stony, reading instruction, 1975,p192 .

.78 , ,1964, , , : , . -2

.14 , ,1980 ,1 , , , , -3

.517 , ,1984 ,7 , , , . -4

.69 , , , , -5

.323 , ,1998 ,1 , , : , -6

， ， ： :() ➤

·
： ； ➤

： -1.10

1. ●

-

·
· -

²:() -2.10

)
： (

· " " -	" " () -(1
· -	.120
· -	-(2
· (,) -	%15
· -	-(3
· -	-(4
· -	-(5
· -	-(6
· -	-(7
· -	-(8
· , -	-(9

(1):

·

¹- ERWIN.HAHN. L'entraînement sportif des enfants, édition vigot, pari, p140.

.68 ,67 , -²

.11

1.

•

:

.1.11

.

.

:

.2.11

.Accuracy

Coordination

Agility

PNS

CNS

.

:

•

Quantity

:



Quality

.

:



.

Control Motor

.

.

:



)

:



(Mentally Retarded

.

1: 3.11

()

.()

.

.

:

: Qualitative •

.

.

:Quantitative •

.

.

:

.()

.

:

:



: Growth Biological •

(1

(2

(3

(4

(5

(6

(7

(8

(9

(10

(11

. (12
 . (13
 : () •
 . (1
 . (2
 . (3
 . (4
 . (5
 . (6
 . (7
 . (8
 . (9
 . (10
 . (11
 . menarche (12
 : () •
 . (1
 . (2
 . (3
 . (4
 . (5

1. 12

,

.
 ()

)

(

.

.

:

.13

:

.1.13

.

:

.2.13

.

:

.3.13

,

,

,

,

.

■

,

,

,

■

,

■

■

■

,

,

,

■

•
•

■
■

,

,

,

■

■

,

■

1.1
1.1

1985 (ZATSYORSKY-) -
1987 -
1" -
(VOLKOV-) -
2" -
" -
3"

4"

2.1
5"

1 www.iraqacad.org .13 , , 2002
2 « VOLKOV » .
3 www.iraqacad.org .769 ,1998 , ,1
4
5 RICHARD MONPETI : Problème lier à la détection des talons en sport, Edition vigot, 1989 P115.

1" : (GALLAGER-)

2" : **.3 .1**

3" "()

4" : **.4 .1**
 5: «AKRAMOV»

: **.1.4 .1**

: **.2.4 .1**

: **.3.4 .1**

.308 1996 , 1 : -¹
²- GALLAGER – J, Teaching the gifted, Boston Allen and Boconinc, 1985, P80.
 .40 1997 2 : -³
 .11 1990 1 : : -⁴
⁵- AKRAMOUV : Sélection des jeunes footballeurs, O.P.U, Alger, 1990 P42.

·	:	.5 .1
:	)	
¹ :	(	
,	:	.1.5 .1
,		
·	:	.2.5 .1
·		
·	:	
	:	.3.5 .1
:	:	« K .PLATONOV »
·		
² :		.6 .1

¹- PLATONOV. K : Problème des capacités, Naruke MXAN, 1972, P74.

, () ⁻²
.236-231 2006

·

"

·

:

.1.6.1

:

.1.1.6.1

15 10

·

:

.2.1.6.1

,

,

·

:

_____ :

:():

.1.2.1.6.1

,

,

()

·

:() .2.2.1.6.1

,

.

()

.

.

.

.

,

,

.

:() .3.2.1.6.1

, ()

« *Morpho-functional* »

.()

.

()

,

.

:() : .4.2.1.6.1

,

,

	,		
	,		
	,		
		.(	)
		:	.7 .1
1.	:	,	
		:	.1.7.1
	.		
		:	.2.7.1
	.		
		:	.3.7.1
	.		
« TURMAN »		:	.4.7.1
	.		
2.	:	:	.5.7.1
.			-
.			-
.			-
.			-
.			-
	:		.8 .1
,			
.			

" " ,
 1. "EDGAR"
 .
 .
 .
 : **.1.8.1**
 .
 2. "ERWIN.H." "
 : 1.1.8.1
 .
 .
 .()
 , : 2.1.8.1
 .
 : 3.1.8.1
 : 4.1.8.1
 .
 .(...)
 " , ,
 : 2.8.1
 .
 :
 .
 .
 3 .

¹ EDGAR H. Méthodologie d'entraînement, Edition Vigot paris 1985, p153.

² - ERWIN H :entraînement sportif des enfants, imprimes en France, Edition Vigot, 1987 , p88 .

¹: **.9.1**

25

()

1500 1921
— - 140

.1.9.1

.2.9.1

.3.9.1

.4.9.1

.5.9.1

.10.1

²: "GIMBLE " **.1.10.1**

.1.1.10.1

.2.1.10.1

.1

¹ - www.iraqacad.org.

.2

24 12 .3

.4

¹:"DERKE " **.2.10.1**

" "

: : _____ .1

: _____ .2

: _____ .3

:/ .2

: .1 .2

: _____ ●

2 .

: _____ ●

,

3 .

" ,

, ,

² Dictionnaire hachette, encyclopédique 2001. .317 -¹
 .52 1976 , ,1 , , -³

1. " .

" :

,

2 .

: .2.2

,

3 .

-

4. .

.

.

.

.

.

.

.

:

" :

3.2

: .1.3.2

5 .

" " -

.284 1982 , 7 , -¹

.235 1998, , -²

.67 ,1997, , ,1 ,() , -³

.79 , , , -⁴

.07 1984 , 1 , -⁵

1.

: .2.3.2

.

2.

, : .3.3.2

3^u

4.

:
:
:

.

,

,

5.

: .4.2

"orientation"

,

.

,

.

6.

.29	1992	,	1	,	- ¹
.31	, 1995,	,		,	- ²
.08	,	,		,	- ³
.32	1986	,	1	,	- ⁴
.74	,	,		,	- ⁵
.95	1979	,	2	,	- ⁶

2
.
" " " : .2.5.2
3"
.
"
4"
" : .3.5.2
5 "
.
"
6 "
.
" : .4.5.2
,
7 "
.
" "
8 "
.
" : .5.5.2
9 "
.
.

.

.

.22 , , -¹
.217 1980 1 , , -²
.137 2000 , ,1 , , -³
.62 1998 ,1 , -⁴
.620 -⁵
.19 1993 -⁶
.447 , , -⁷
.146 ,1979, , ,2 , , , -⁸
.239 ,1998, , ,1 , , -⁹

1.

6.2

1.6.2

2.

2.6.2

3.

3.6.2

4.

¹

.49 '2002,

.9 1979 , , 2 , ²

.217 ,1994, , ,7 , ³

⁴ Aldermen R.B : Manuel psychologique du sport , Edition vigot, paris , 1983, P214.

:

.4.6.2

,

1.
.

:

.7.2

:

.1.7.2

.

" " "

,

2 "
.

" " " :

.2.7.2

3"
.

.

:

.3.7.2

.

" " "

4.
.

.

.219 , , , 1
.32 1981 , 1 , -2
34 , , -3
.218 2 , -4

3
1.3
:

1.

.

2.3
:

.

"

2 " 1997 " volkov-
" ,1986 "bolgakova

3.
1
:

-

.

2
:

1
2
3
1998 , 1
2·1997
15 - 14 2002 ,

·
: _____ .3
(... -)

·
: _____ .4

·
: **.3 .3**

” ”

·
: _____ -

·
: _____ -

·
: _____ -

·
: _____ -

·
: _____ -

·
: _____ -

-
-
·

·
1
·

() , " "

: .4 .3

¹: 1986" **BOLGAKOVA** - "

.1

.

.2

.

.3

².

.4

.

.5

.

()

: .5 .3

:

.1

³.

.2

.

.3

.

.101-100 1997, .17 , , ,1 , .18-17 , , -¹ " **BOLGAROVA** -² -³

.4

1.

.6.3

:

,

:

:

.1.6.3

:

,

:

.1.1.6.3

2.

" -

.

.

.

-1976-

25-18

14-10

10-08

25-18

14-10

.

111

$$\frac{\cdot}{2}$$

—

1

http://www.Eps.maroc.org,(2008/12/05) ,
.211-210

x 0.923 +

=

x 1.08 +

=

:

100

¹.

: **.4.1.6.3**

.

: **.2.6.3**

.

,

: **.3.6.3**

.

: **.4.6.3**

².

1, .4

: "harra-" : .1.4

□

□

1

,

□

□

|| ||

■

2

■

■ ■

■

■

: "Derke- " : .2 .4

■ || ||

□

-
-

■ **THE FUTURE OF THE FIRM**

■

■

■

•

-
-

1

■

-
-

,

2

"jones- " : " " " : .3 .4
 "watson- "

:
 . -1
 . -2
 . -3
 . -4

: : .4 .4

: bar – or
 . -1
 . -2
 . -3
 . -4
 . -5

1. : .5

.
 ,
 . ,
 :
 . -1
 . -2
 . -3
 .

-4

-5

-6

-7

⋮

,

▪

▪

▪

■

■

⋮

,

▪

)

(

(

)

▪

▪

▪

: .1

"

1 "

:

●

"

2"

"

3 "

●

4 "

" ●

.

●

5 "

,

, ,

▪ ,

▪

.95 1994 , ,9

-¹

.96-95

-²

.14

-³

.15

-⁴

.24 , ,2003 ,2004 , , , -⁵

: .4

.

-

x

,

.

,

-

-

1

.

: .1.4

"

()

2 "

.

: .2.4

:

()

-

.()

. (8)

(10)

-

()

-

(%5±)

3

.

(5-)

.384

. -¹

.255

-²

.318-317

-³

: .5

1.

: .1.5

.

: .2.5

.

:

15 14

2.

3:

.6

:

" (1

."

(2

(3

(4

.

.384

. -1

.388-387

. -2

.403-401

. -3

. (5
 . (6
 . (7
 . (8
 : (9
 . (10
 . (11
 . (12
 . (13
 . (14



1.

: .7

.(- -)
 8,10
 23 17,22 17 , 14 13

.
 (-)
 , 17 14 12 10
².24/23 21

: .1.7

3.
 (10-9)

413 . -¹
 .281 , -²
www.iraqacad.org ,(2008 16) ,2007 -³

1989

1 .

18-17	14-13	12-10	

(2):

2:

.8

:

:

.1

,

,

.

:

.2

.

.

:

.3

.

:

.9

:

.1.9

()

.

-

.

(3)

"

"

"

"

:

.1.1.9

:

(6 ← 2)

:()

-

264 ,
.282

-¹.
-²

. (9 ← 6) : () -
 .¹ (12 ← 9) : () -
 . (12 - 9) () ❖
 " "

² "
 : (12-09) .2.1.9

" "
³ "
 " " "

10 " : AKRAMOV
⁵ " 12-
 " : "J'URGE WEINKER"
⁶ "

: () .3.1.9
 : .1.3.1.9

" ,
⁷ "

.19-18 ¹
 .29 ²
 .20 " " : ³

⁴ -BRIKCI- « croissance physique de l'enfant pratique sportive » ,p31.

⁵ - R.A.A CRAMOV-« Sélection Préparation des jeunes Footballeur »-(traduit par- A.R.TADJ)- P 64.

⁶ -JURGE WEINKER- « la biologie du sport »-(Edition Vigot, 1998)- p 328.

.45 1989 " " : 7

"

1 "

" :

2 "

" "

3 "

,

.

:

.2.3.1.9

-10 " ()

4 "

, 14

.

"

5 "

.

:

.3.3.1.9

,

.

,

.

6 "

" :

.84 1980 " " : 1

.68 2000 ,1 " " : 2

.88 1997 ,1 " " 3

⁴ -R.TAEMAN et JP HAUZEUR : Entraînement du Jeune Footballeur , Paris édition amphora, s.a, 1987, p 45.

.184 -5

.50 " " : -6

1 "

:

.4.3.1.9

" :

2 "

" :

,

3 "

"

"

.

"

4 "

:

.5.3.1.9

.

41

"

" :

-¹

185

-²

.56 1984

,7

-³

.188

-⁴

1.

2.11

3:() .4.1.9

-(2

-(3

-(4

- (5

- (6

- (7

-(8

- (9

-10

- (11

-(12

-(13

-(14

.33	2007	-	-	-	:	- ³
-----	------	---	---	---	---	----------------

: 2.9

"

12 11 ()

22 21

.

❖

.

:

❖

1 .

"

❖

2"

,

.

:

" (M.DEBESSE) ❖

3 " .

:

-

.

-

.

()

.

³ DEBESSE,M, L’adolescent, P.U.F, 1959, p 6.

" : .1.2.9

¹." 12

:

2.

.14 12 :() -

.17 14 :() -

. 21 17 :() -

: .2.2.9

: •

"

3 "

" "

4 .

" 1905 "

,

5 .

" " " "

" "

6 .

.134 1992 ,8 " " : -¹

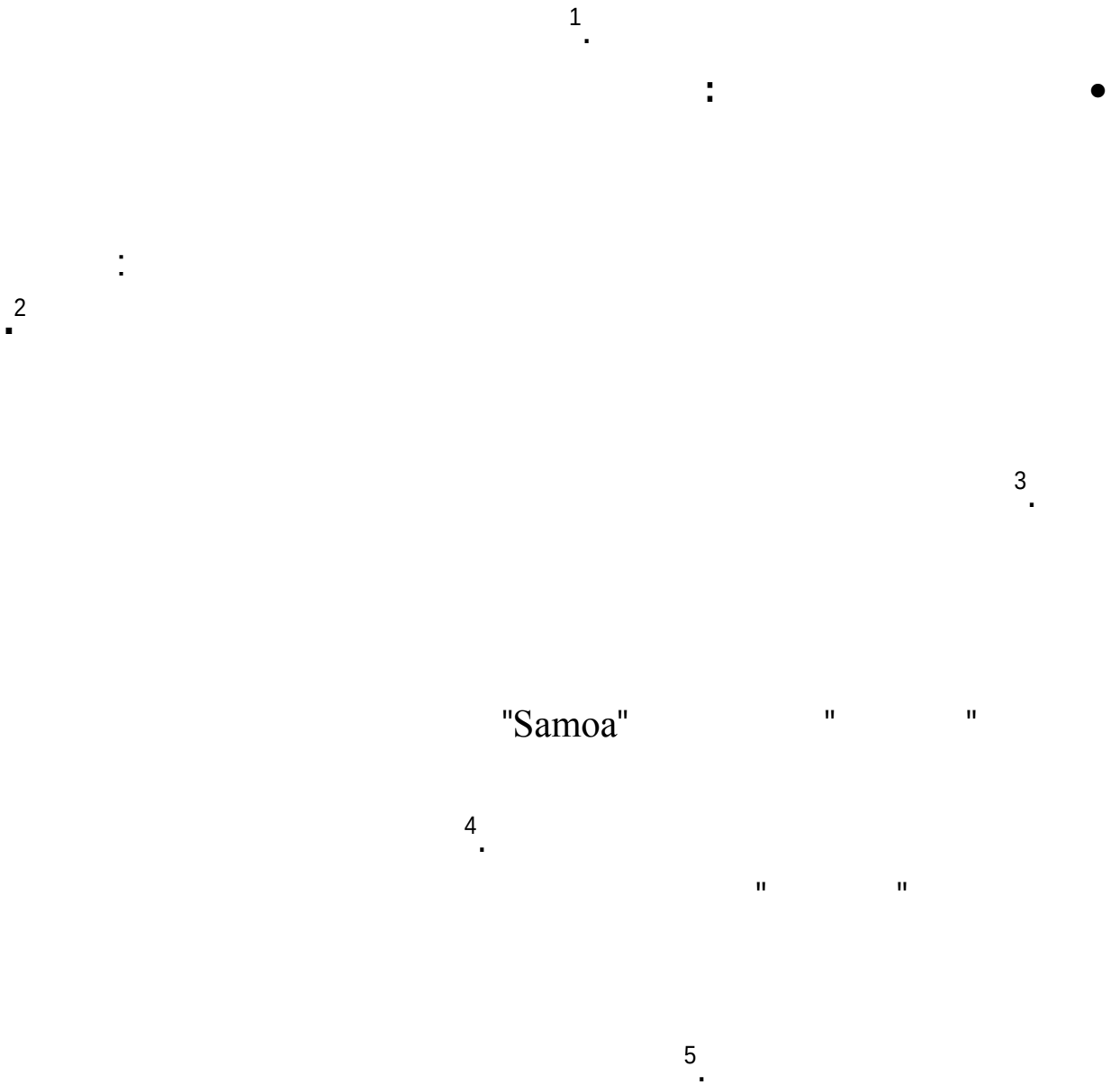
.50 -²

.60 2004 , , -³

.29 1981 : -⁴

.131 : -⁵

.199 1994 : -⁶



.148	1987	3	,	:	- ¹
.100	1989	.59	:	,	- ²
				:	- ³
.251	1991			:	- ⁴
		.107		:	- ⁵

: .3.2.9

:

.1

.2

.3

.4

.5

¹.

17 12

*

: .4.2.9

14 12 :

².

:(14-12) () .1.4.2.9

: ●

³.

"

⁴ "

.75

.50
.51
.269 1997

,
,
2 2

-¹
-²
:
:
-³
-⁴

...

1 " .

.....

2" ,

"

:

:

.1.10 "

.

.

.

3 .

4 .

.

0
0
0

.

" "

"

"

5 " .

" "

" " " "

,

.

: **.2.10**

: " J.P.Hauzeur""R.Teamam" " " " "

¹.

14 10

-

.

"

² "

³ .

-1

.

-2

.

()

-3

.

: **.3.10**

"

⁴ "

.

¹ R.TAEMAN et JP HAUZEUR : Entraînement du Jeune Footballeur , édition amphora, Paris, 1987, p 45.

.121-120

⁻²

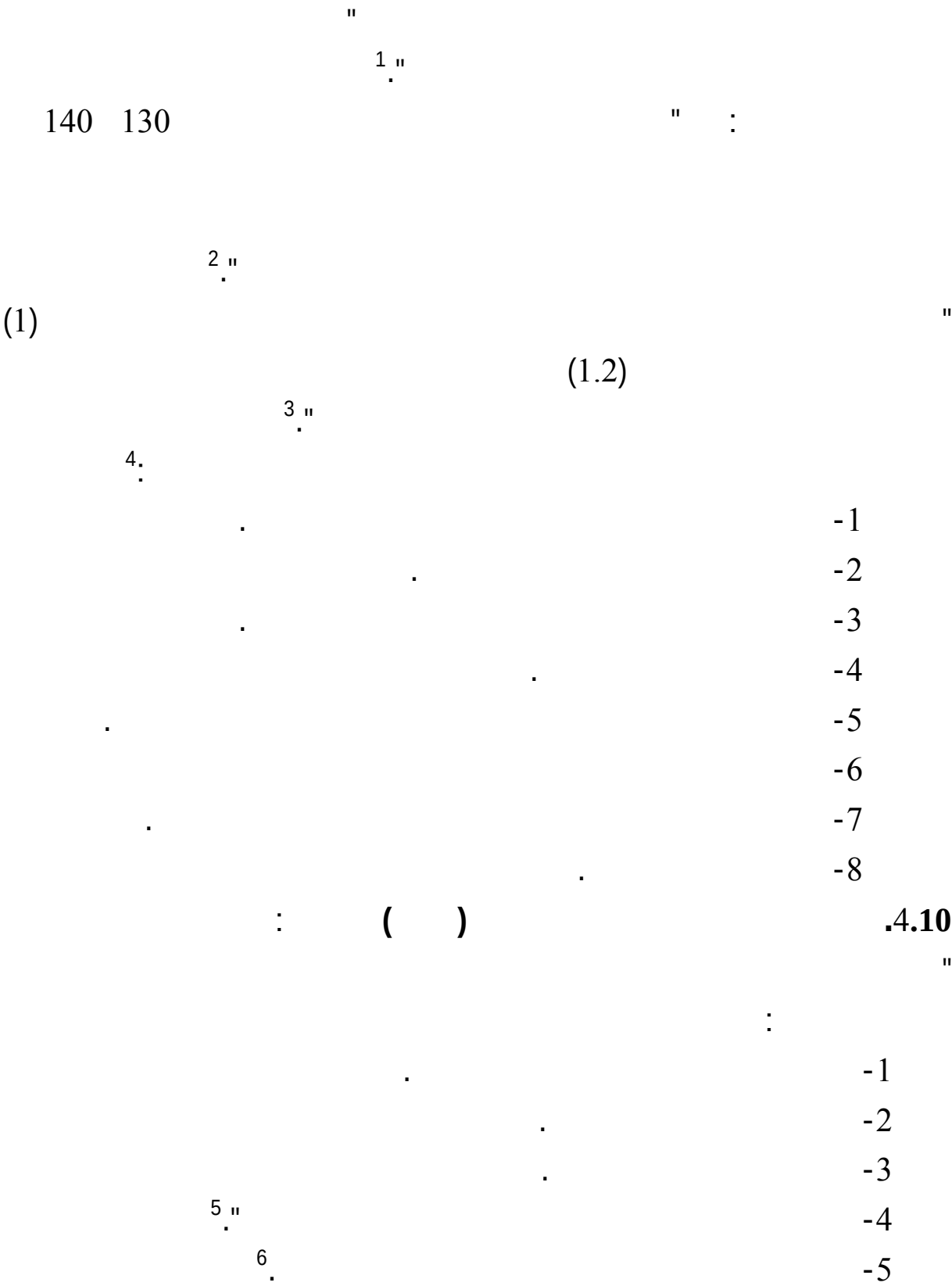
.40-39 2000 ,

1

⁻³

.36

⁻⁴



.36	1981	,1	-1
.68		1	-2
	.116		-3
	.119		-4
	.115		-5
	.88		-6

-6

-7

-8

-9

.5.10

11

1.

11

2. "

3.11

|| ||

11

4. "

□

□

.6.10

)

5.

(

.38-37

.69

.72

.84 1980

.69

1

2

3

4

5

■

■

■

■

,

■

()

■

,

,

-
-

:

,

,

,

.

:

. 100

(2008)

"usain bolt-

"

.

$$1 \quad \begin{matrix} \blacksquare \\ \blacksquare \end{matrix}$$

■

,

■

■

■

46

■

9

...

50

$$(\quad)$$

■

□

□

2. "

11

■

1.

_____ 3.

-

-

.

-

" "

:

. -1

. -2

. -3

2.

3.

4.

,

:

,

.

1.

.5

16

.282-281

-1

...

.

.

"

,

()

()

()

-

-

,

,

.

()

,

1 "

2 :

,

.6

-

"

"

-

:

,

() (1

.

. (2

. (3

1. (4

:

. (1

.() (2

. (3

. (4

. (5

. (6

2. .8

:

. ●

. ●

" "

"

:

. -

.380 , , , .. -¹

.76-74 2006 ,1 -²

-

:

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

,

,

()

.()()

1.
.

.9

"

."1966

"

"

"

,

.

.

11

,

)

▪ ()

▪ ()

■

•

1

■ ■

11

1

*

11

2.11

||

$$(\quad)$$

()

▪ ()

2.

■

(30) (20)

(70) (60)

)

11

3.11

.13

:

.

"

" .

"

"

.

.

.

" "

1

.

:

.14

()

2

.

: .15

: : •

.

.

%1 %100

.()

.

" (1989)

."

"

1 "

: •

2

.16

,

1935

"jhony"

□

□

■

,

■

()

:

" "

.

1932 "smith.K.U"

.

"Group Factors"

1 "

"

2.

.17

:

:

.

•

•

.

.

.

3.

.18

,

:

.

⋮

.

⋮

.

⋮

.

⋮

,

1.⋮

()

.19

⋮

⋮

.

-1

-2

.

●

.

1950,1940

(1994) "

"

.(1992)

.1.19

:

10

.

.

8

20

.

7

%13

.

15

90

(r=0.83)

.11

.2.19

:

15

14

%70

.

.

:

.3.19

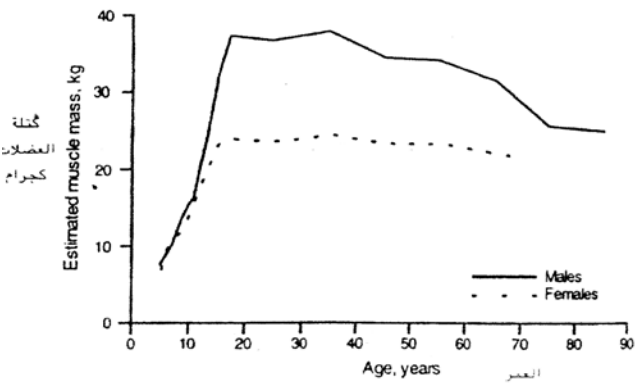
.

%10

pwc

%45

"ADN"



()

: **.21**

: 2001 Schneider et al : **.1.21**
ACEDD .

ACEII ACEID

ACE DD	ACE ID	ACE II	N	
0,231	0,462	0,308	13	
0,333	0,481	0,185	27	
0,457	0,457	0,086	35	

(03):
ACEDD

Ang11 ()
AceII

1 . ACEID
" **.2.21**
.2001 preadal

:
 .1 (1
 . ACE-DD (2

:
 :
 :
 .ACE – DD (1
 (2

1. (3
" .3.21
2001 Hopkins
:
%50 -
() ADN () -
2.()
2001 " " .4.21
:
-
74
ACE
:
3.
2002 : " .5.21
:
17-12 26 24
:
(1
(2
(3
(4

.130 -¹
.131 -²
.132 -³
.139 -⁴

:"

" .6.21

¹ :2001 Serhienko et Maliearenko

:

:

: 628

. 58 -

200 -

80 -

. 290 -

.

:

. -

%41.4 ,%41.4 ,% 74,1 -

:

. -1

. -2

.

."

"ADN"

" .7.21

².2001

:

10 "

6

.

6

"

.

:

.135 ,

-¹

.137

-²

-1

.

-2

10¹.2002 " " .8.21
10 (MZ) 40
21 21.5 (DZ)

.

:

-1

-2

2. 2002 " " .9.21
.(-)

:

-1

-2

9 11 17-6 3.2
4 3

:

(1

.

(2

(3

(4

(5

.

..

22.1 22.7

%1

40

10

10

/ 8

()

%91

	.149	,	- ¹
	.154	,	- ²

:

， ()

，

:

" " " "

，

·

，

，

:

·

·

，

，

:

-

，

，

:

·

-

"usain bolt" " "
(2008)

-

·

■

■

()

()

1.

1
1.1
1.1.1
"
()

"Explosive"

()

"Sprint"

1"

2:
2.1 1

•
•
0

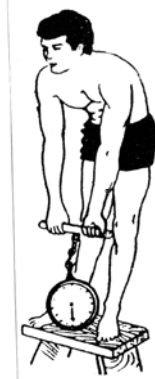
"Isometric"

0

"Isotonic"



(2):



(3):

(2):

3:
3.1 1

0
"Extensor" ()

"Dynamomètre"

0
0

.20 1982

- 1
- 2
- 3
.21
.29

■ ■ ■ ●

10

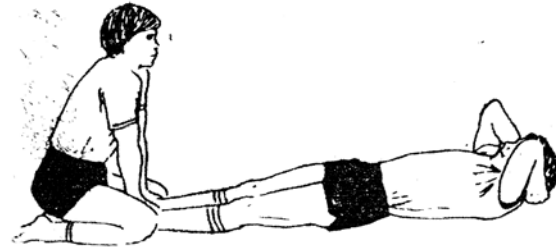
0
0

4.1.1

•

	:	0
	:	

:		
:		0



:() .2.1

.1.2.1

●

●

.3 .7

.1.3 .1

●

■

115

: .2.3.1

-
-

: .3.3.1

:

: •

.

: •

,

: .4.3.1

— "Fleishman" " "

-

.

"Shepard" " " "Cooper" " " "Balk" " "

12 15 :

.

.

" "

300

600 - 1966

.

1958

:

: .2.4.1

:

•

. o

. o

.() o

:
_____ ➤

.

:
_____ ➤

o

:
_____ o

()

:

:

-

18

.

:
_____ o
18

:

()

50

.

-

27.43

"Eckert" " "

:

"Barrow" 91.43

54.86

36.57

■

()

$$\vdots \left(\begin{array}{c} \vdots \\ \vdots \end{array} \right) \quad -$$

■

□

■

■

■

—

□

□

.(

.(

.(

.(

(

■

■

)

(

45.70

*

■

(50)

●

1

O

18

□

O

■

O

(50)

∴ _____ 0
(5)

,
∴ _____ 0
. 45.70

.
∴ _____ 0
-

.
∴ _____ 0
-

.
∴ _____ 0
-

.
∴ _____ 0
;

.
∴ _____ 0
2

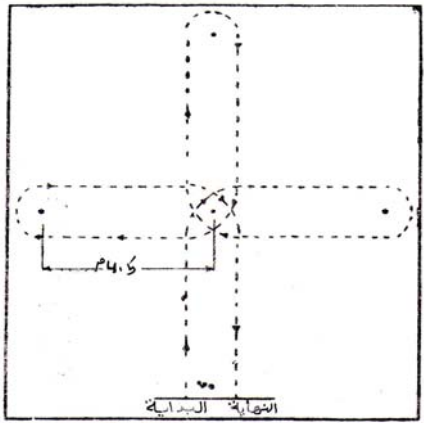
. 10/1
1965
∴ _____ 0
;

() () 17 10
{1 : }.

8500
()

¹∴ .5.1
∴ .1.5.1

.



(5):

:

...

:

:

.2.5 .1

:

(5:)

¹:

.6 .1

:

.1.6 .1

:

•

.

o

.

o

:

.2.6 .1

:

•

.

(1

.

(2

.

(3

.

(4

:

.3.6 .1

.()

:

•

.

(1

.

(2

.

(3

.

(4

:

.4.6 .1

1: .7 .1

: .1.7 .1

.()

:

:



•

•

•



•

•

•

•

•

•

(9): , "tripode balance"

.(10):

.(11):

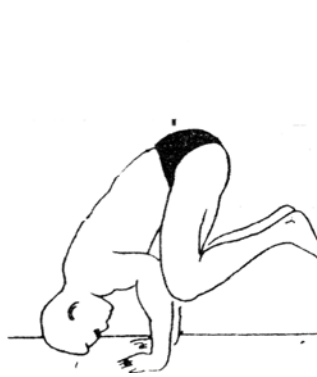
.(12):

.(13):

.(14):



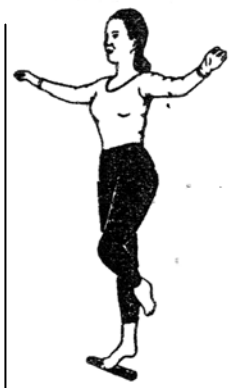
10:



09:



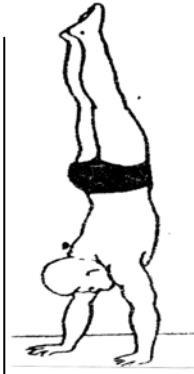
08:



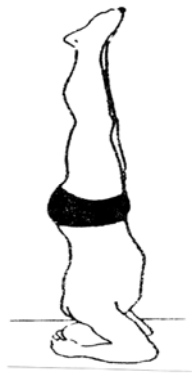
07:



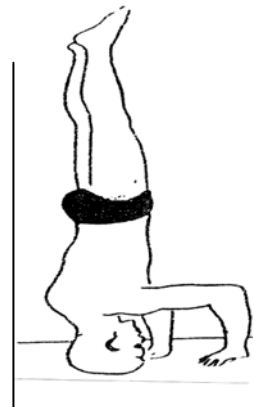
14:



13:



12:



11:

		:	0
.	.	-	:
.	.	-	
.	.	-	
.	.	-	
:	:	:	0
.	.	-	:
.	.	-	
.	.	-	
.	.	-	
:	:		.3 .2
:	1962	"Fitts"	
.		(1	
.		(2	
.		(3	
	:		➤
.		-	
.		-	
.	.	-	
.	.	-	
.	.	-	
.	.	-	
	:		➤
:			
:			
	.	-	
.	.	-	
.	.	-	
.	.	-	
.	.	-	

:



:

. ...

.

:

.4 .2

1957

"Poulton"

.

- :

.

-

:

"Closed Skills"

(1

"Open Skills"

(2

:()



.

:

- :

.

-

.

-

. ...

-

:()



.

. ...

:

1.
"Driscoll" ➤
.
➤
.
➤
.
➤
" " ➤
"Cureton"
...
•

2.
1.5 2
, , , , , , , -
:
2.5 2
:
o
195 :
42
25 "MC CLOY" "

: 0

2.

3.

"VITAL CAPACITY": 0
"

"CARDIOVASCULAR ENDURANCE"

.

.

4"
.

: "Body FAT" 0
"

.

" " " "

96

.

4

:



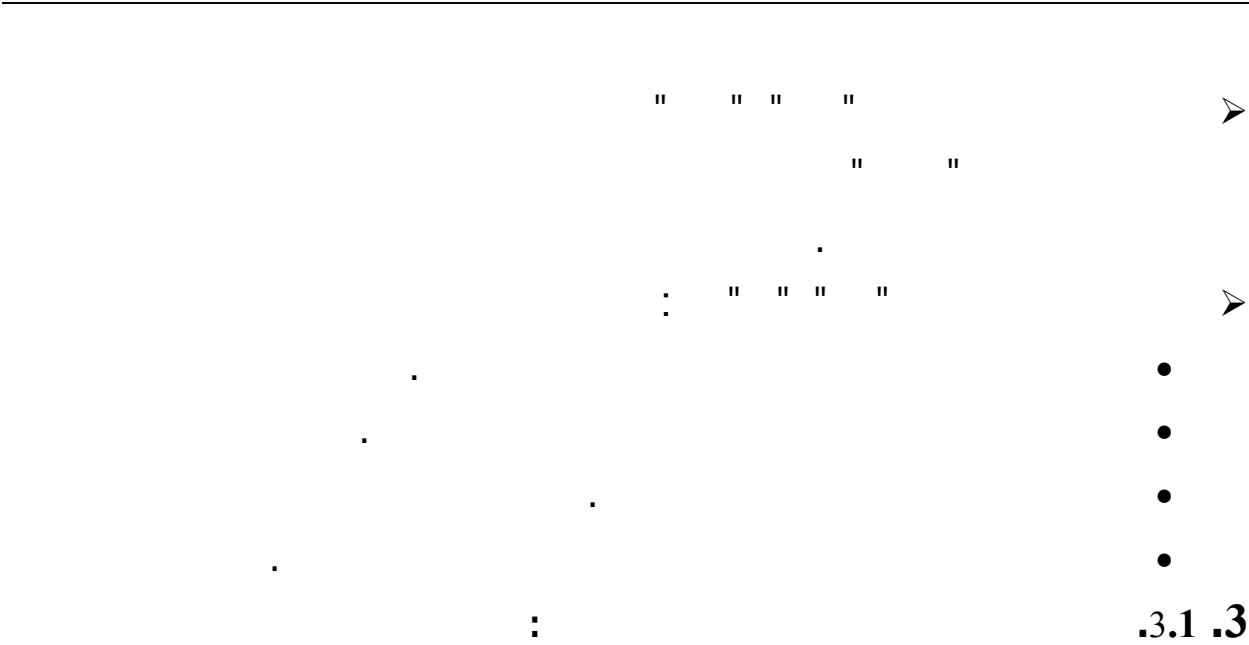
()

:



5"

.(6) 1996		1
	.46	2
.() 3 (1995)		3
	.47	4
	.49	5



(05)

(05) :

-	()	()	-	-
-	-	()	-	-
-	-	()	-	-
-	-	-	()	-
()	-	-	()	-
	-	()	-	-
	-	-	-	-
	-	-	()	-

.(06)

:(06)

-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

(07)➤

(07) :

.	-
.	-
.	-
.	-

: .2 .3

¹: .1.2 .3

2. .2.2 .3

. : ➤
()

. ➤

. ➤

. ➤

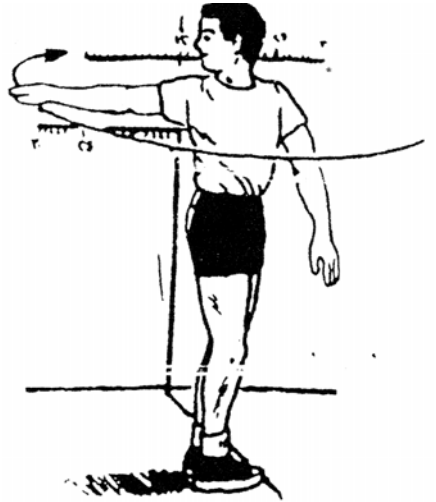
.143

.144

¹-

²-

		:	.4
	1.	.	.1 .4
.			
		:	.2 .4
:		"CLARKE" "	•
		.	-1
		.	-2
		.	-3
:		"DONALD" "	•
	-4	.	-1
.	-5	.	-2
2.	-6	.	-3
	(1978) "	"	•
(		)	
	-4	.	-1
	-5	.	-2
3"	-6	.	-3
	4.	.	.3 .4
:			•
		.	-1
		.	-2
		.	-3
		.	-4
	.195		_1
	.203		_2
	.205		_3
	.213-206		_4



(15):

"EXTENT FLEXIBILITY TEST"



: _____ 0

: _____ 0

: _____ 0

(12) (76.2) 30

(30)

(12)

(0)

(15):

,

(15):

: _____ 0

-1

-2

-3

-4



(16):

DYNAMIC FLEXIBILITY "

"TEST

: _____ 0

(

: _____ 0

: (x) : _____ 0

-1

() -2

(x)

(x)

(x)

, (30)

.(16)

: _____ 0

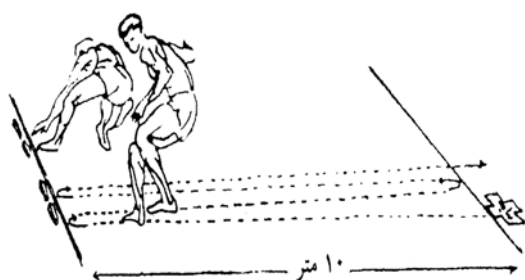
-1

-2

-3

.(30)

: _____ 0



(17):

"Shuttle Run"

: _____ 0

: _____ 0

(20)

		⋮	_____	0
(5× 20)	100			
	.(5×20)	(100)	⋮	_____ 0
	.			
	(0.93	)		➤
			⋮	_____ 0
	"SOFT BALL"		⋮	_____ 0
	(20)			
		(5)		
.			⋮	_____ 0
.			⋮	_____ 0
	(0.91	) "HAND GRIP TEST"		➤
	(0.93	) "Pull-UPS"		➤
	.	⋮		0
	(0.89	) "Leg Lifts"		➤
	.	⋮		0
	(0.80 .)	"CABLE Jump Test"		➤
		⋮		0
	(0.82	) "Balance test"		➤
		⋮		0
	(0.80 .)	"YardRun-Walk"	600	➤
	.	⋮	_____	0

(50 × 30) (548,64) 600 : _____ o
 . (120×30)
 . : _____ o
 . (600)
 . (600) : _____ o
 { 2 : () } :

: .5
 1. .1 .5

,(08):

:

. -1

. -2

(MUSCULAR ENDURANCE) -3

. -4

. -5

: ➤

. , , -

(" ") ¹: .2 .5

" "

•

: "BOOKWALTER"

-1

-2

-3



(_____)

."PULL-UPS"

:

:

:

:

:

:

•

:(

(18)]

[()

:

[() () (18)

]

(18): .[() (18)] 20

:

[() (18)]

:

²:

.3 .5

"HOWARD STEVEN BROWN"" "

("BOOKWALTER" " ")

(_____)

(_____)

.295-286

-¹

.272

-²

				➤	
				:	
1 The J.C.R. Test ()				.1.3 .5	
				:	
				.	
				-1	
				.	
				-2	
				.	
				-3	
"Jump"				➤	
				.	
				"Run" "Chinning"	
()				➤	
"Endurance" "Agility" "Speed" "Power"					
0.59 "Vality" 0.97 0.91					
				.	
				, 0.90	
				:	
				:	
				o	
				:	
				o	
				(6)	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	
				:	
				o	
				.	

"Shuttle.Run" :

) :

((134)) .(17):

(09) :

"J.C.R" : (09)

المستوى	الدرجات المنوية	المجموع المعيارى	الدرجات الخام		
			الجري (ثا)	الشدة (عدد المحاولات)	الوثب (بالقدم)
ممتاز	100	246	19	18	28
	99	243			
	98	242			
	97	240		17	27
	96	239	19.5		
	95	237			
	94	236		16	
	93	234			
	92	233			26
	91	231			
	90	228	20	15	
	89	227			
	88	225			
	87	224			
	86	222		14	25
	85	221			
	84	219	20.5		
	83	218			
	82	216		13	
	81	213			
	80	212			24
	79	210			
	78	209	21	12	
	77	207			
	76	206			
	75	204			
	74	203		11	23
	73	201			
	72	198	21.5		
	71	197			
جيد	70	195		10	
	69	194			
	68	192			22
	67	191			
	66	189	22		
	65	188		9	
	64	186			

جَيِّد	63	183			
	62	180			21
	61	177			
	60	174	22.5	8	
متوسط	59	171			
	58	168			
	57	167			
	56	165			20
	55	164			
	54	162	23	7	
	53	159			
	52	156			
	51	153			
	50	150		6	19
	49	147			
	48	144	23.5		
	47	141			
	46	138		5	
	45	136			
	44	135			18
	43	133	24		
	42	132			
	41	129			
ضعيف	40	126			
	39	123		4	
	38	120	24.5		17
	37	117			
	36	114			
	35	112			
	34	111			
	33	109	25	3	
	32	108			16
	31	107			
	30	105			
ضعيف جداً	29	103			
	28	102	25.5		
	27	99		2	
	26	97			15
	25	96			
	24	94	26		
	23	93			
	22	91			
	21	90			
	20	88	26.5	1	14
	19	87			
	18	84			
	17	82			
	16	81	27		
	15	79			
	14	78			13

ضعيف جداً	13	76		صفر	
	12	75	27.5		
	11	73			
	10	72			
	9	69			
	8	67	28		12
	7	66			
	6	64			
	5	63			
	4	61	27.5		
	3	60			11
	2	58			
	1	57	29		
	صفر	54	29.5		10
المستوى	الدرجات المنوية	المجموع المعياري	الدرجات الخام		

1. 6.

"MOTOR-ABILITY"

"FRENCH"

"SCOTT"

...

...

...

$$\text{القدرة} = \frac{\text{القوة} \times \text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

حيث القوة $\times$ المسافة = الشغل المبذول

➤ _____ :

2. -

"MC GEE"

"BARROW"

."

(....)

"NILSON"

"JOHNSON" "

"

."

. 317

. 318

-¹

-²

	1:	.1 .6
:	"CLARK"	➤
	. .6	.1
	. .7	.2
.	.8	.3
.	.9	.4
		.5

:		➤
	. -6	. -1
.	. -7	. -2
	. -8	. -3
	. -9	. -4
.	-10	. -5

2:	.2 .6
----	-------

.	•
.	"MACLOY" "
:	-
	-1
.	
	-2
.	-3
	-4

:	-
.	200 50 -1
.(	) 50 -2
.	-3

.319	- ¹
.322	- ²

	.	-4
	.	-5
	.	-6
	.	-7
.(	)	-8
.		-9
.		-10
	➤	
:	"DETROIN" "	
	. 100	-1
	.	-2
	.	-3
:		➤
	.	-1
	.	-2
	.	-3
	.	➤
.(	)	
.	100 50	-1
	.	-2
	.	-3
	.	-4
1.		.3 .6
.		-(1
:		-(2
.		-(3
	:	
.		

-(4

•

•

-(5

-(6

-(7

-(8

•

-(9



.4 .6

"BARROW MOTOR ABILITY"¹ :

|| || ●

|| ||

■

"Long Form"

■ ■

-1

-2

-3

-4

-5

.(54.864) 60 -6

"Short Form"

□

□

-1

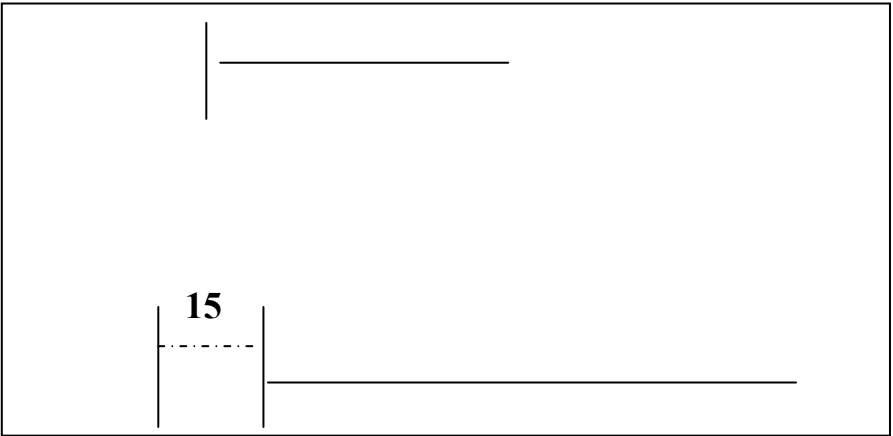
-2

-3

.327

1

$\vdots$ $\xrightarrow{\quad}$
 $\cdot$ $\vdots$ $\circ$
 $(\quad)$ $\vdots$ $\circ$
 $\cdot (\quad)$
 $45''$ (35) $\vdots$ $\circ$
 $\cdot''$
 (19)

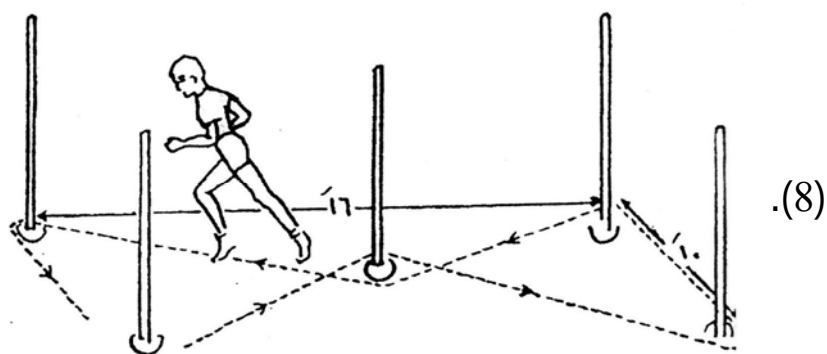


(19)

$\cdot$ $\xrightarrow{\quad}$ $\vdots$ $\bullet$
 $\vdots$ $\circ$
 $\vdots$ $\circ$
 $(\quad 12 \times 5)$ $(\quad 5.8)$
 $\vdots$ $\circ$
 $\cdot$ $\vdots$ $\circ$
 $\cdot$ -1
 $\cdot$ -2
 $\cdot$ (3) -3

"ZIGZAG. RU" "

(16 × 10)



(20):

(20)

.(20)

(3)

" (2.721) (6)

.()

o

,

"

.

o

-1

.

-2

.

-3

(3)

.

-4

.

.

o

(10)

.

" "

.

.

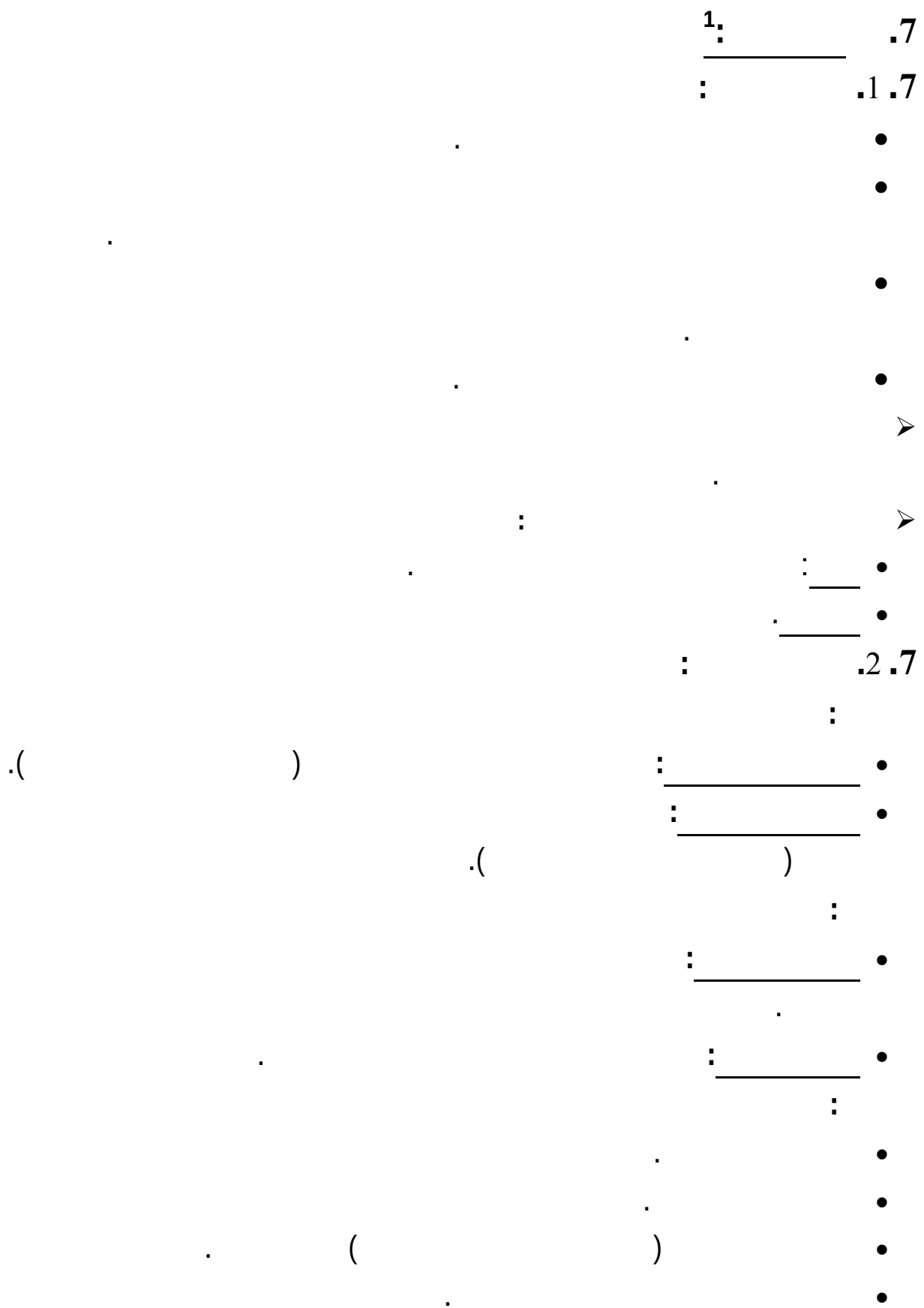
.3:

()

.....	:	
.....	:	
.....	:	
.....		
.....		
		-1
		-2
		-3

:(10)

{ 3 : }



•

■ ■

■

■

●

■

■

■

■

O

■

O

■

O

■

O

■

□

.3.7

()

•

$$\square \quad ()$$

■ ■

.4.7

•

$$) \quad : \quad (\quad) \quad (1$$
$$\cdot \left(\frac{1}{2} \right) \cdot \left(\frac{1}{2} \right)$$
$$\cdot (\quad) (\quad) \quad (2$$
$$:(\quad) \quad (3)$$
$$\vdash \left(\begin{array}{c} \vdash (A \rightarrow B) \\ \vdash (B \rightarrow C) \end{array} \rightarrow (A \rightarrow C) \right)$$

■

$$\vdots \quad \left(\quad \right) \quad (4$$

■

$$\begin{array}{rcl} & & : \quad 0 \\ & . & - \\ & . & - \\ & . & - \\ & . & - \\ & & : \quad 0 \\ . \quad 10 & & - \\ . \quad 10 & & - \\ & & : \quad 0 \\ & . \quad 30 & - \\ & . \quad 50 & - \\ & . \quad 10 & - \\ & & : \quad 0 \\ & . \quad 10 & - \\ . \quad 6 \quad 30 & & - \\ & . & - \\ & , \underline{\hspace{2cm}} & (5) \\ .(\hspace{1cm}) & & \\ & , \underline{\hspace{2cm}} & (6) \\ . & & \\ & : \underline{\hspace{2cm}} & (7) \\ . & & \\ & : \underline{\hspace{2cm}} & (8) \\ . & & - \\ . & & - \\ . & & - \\ . & & - \\ . & & - \\ . & & - \\ . & & - \\ . & & - \end{array}$$

.	.	-	
:	:	<u> </u>	(9
.	.	-	
.	.	-	
.(	)	-	
.	.	-	
.	.	-	
.	.	-	
:	:	<u> </u>	(10
:	:		.5 .7
.	.		
.	.		
.	.	:	
:	:	:	.1.5 .7
.	.		(1
.	.		(2
.	.		(3
.	.		(4
.	.		(5
.	.		(6
.(	)		(7
.(	)		(8
.	.		(9
:	:		.2.5 .7
:	:		

	.	(1
	.	(2
	.	(3
	.	(4
	.	(5
:	:	.3.5 .7
		(1
	.	
	.	(2
.		(3
	.	(4
	.(...)	(5
	¹ :	.6 .7
		:
	.	
:	:	
	.	-1
	.	-2
	.	-3
	.	-4
	.	-5
	:	:
:		
	.	-1
	.	-2
.		-3

:

:

:

()

-1

-2

-3

➤

(11:) (1)

" (1)

(5)"

.(5) (3) (1)

:(11)

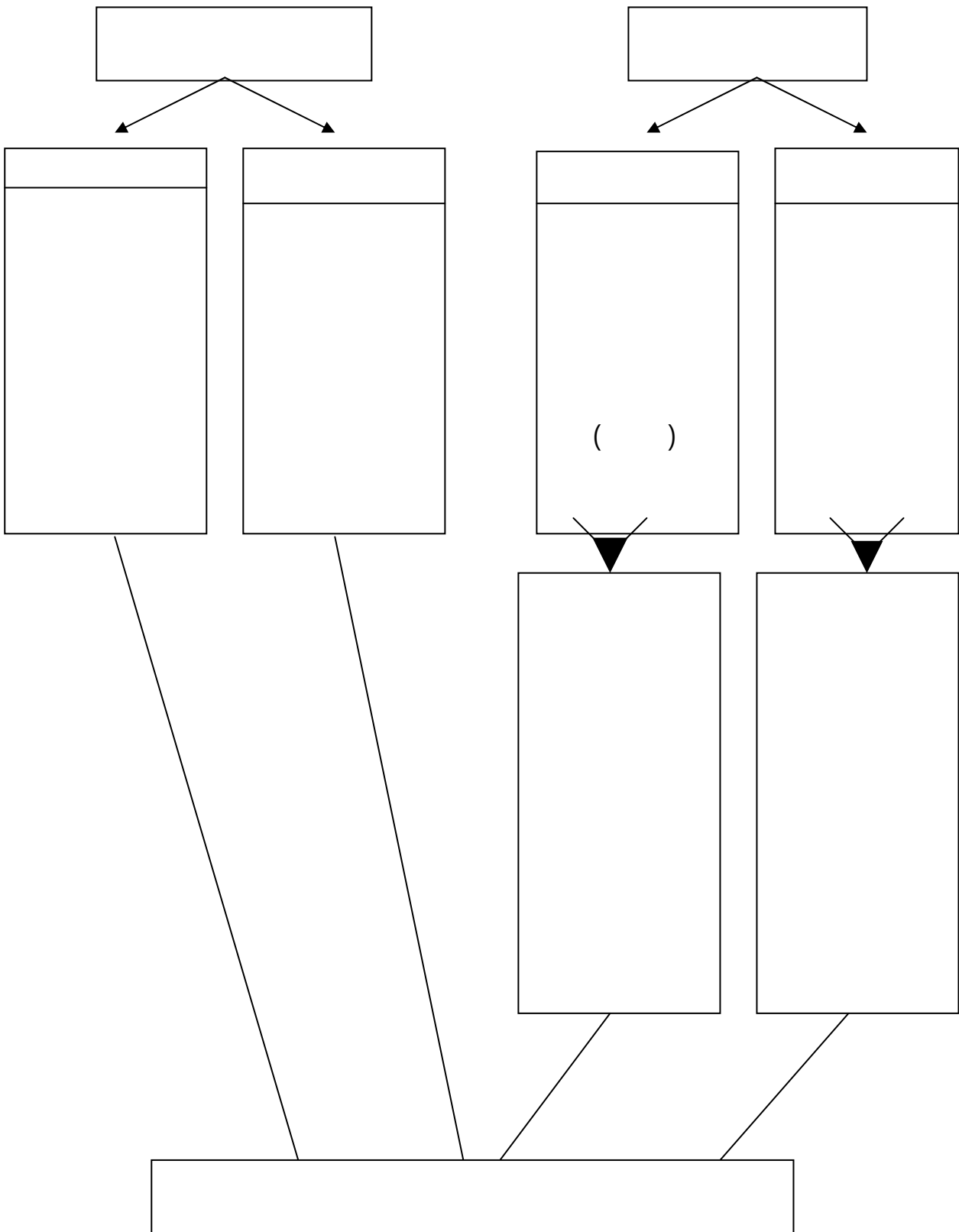
7.52	6.15	1.76	(3)	1
7.75	6.94	2.93	(5)	2
6.91	7.59	2.85		3
2.71	6.94	1.13		4
5.38	9.22	2.30	() " "	5
6.55	5.80	2.57		6
5.22	6.28	0.57		7
9.51	7.37	5.04		8
7.31	4.93	4.05		9
7.10	9.99	1.71		10
6.29	6.33	2.27	()	11
5.85	9.82	0.71	" "	12
6.29	8.01	2.21	()	13
12.00	10.12	4.20		14
10.18	9.17	2.58	()	15
12.10	9.85	4.70		16

:

:

1

.8



21:

" "

;

"Johnson" " "

2

11 .

"Nilson"

$$\left(\begin{array}{c} \vdots \end{array} \right)$$

1 "

■

الجانج التطبيقي

■

■

.

,

: -1

"Method"

1.

,

"

"

".

2.

: -2

,

,

: 08 ,

.

108 1998 48 1996

: -¹ .
: -²

，

：

-

-

-

-

-

-

-

，

，

：

-3

： -1 -3

2009/2008

65

： -2-3

180

,2009/2008

% 10

51 %28,33

.

,

:

-1-2-3

:

() -

.

,

-

.

-

.

:

-4

:

-1-4

" "

,

,

.

:

-2-4

.
 . 31
 -
 : -1-2 -4
 :
 :
 :
 :
 .13.12.11.10.9.8.7.6.5.4.3 -
 :
 :
 :
 .21.20.19.18.17.16.15.14-
 :
 :
 .27.26.25.24 .23.22-
 :
 :
 ,31,30,29,28 -

: -2-2-4

:

: -

(3) ,

(1) ,

,() ,

,

:

.

-

.

-

.

-

.

-

,

-

: -5

: -1-5

"C.R. S. T"

2008

.

. 2009 , ,

: -2-5

,(sato)

, ()

,

,

,

,

.

: -6

,

.

:

▪

,

-

▪

-

,

-

▪

-

▪

-

,

▪

,

-

▪

-

▪

-

.

-

▪

:

-7

▪

,(statistical package for social science)"spss"

:

,

▪

•

$\vdash ({}^2)$ •

▪

,

$\vdash (\alpha)$ •

▪

▪ •

▪ •

▪ •

▪ •

-
-

-1 () () :

(02)

(01)

:

1.1- المستوى العلمي:

النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء المستوى
% 22.2	12	ماجستير
% 42.6	23	ليسانس
% 22.2	12	مستشار في الرياضة
% 11.1	6	تقني سامي
% 1.9	1	مدرب درجة أولى
% 100	54	المجموع

جدول رقم (01):

(01):

(%22,2) ,(%42,6)

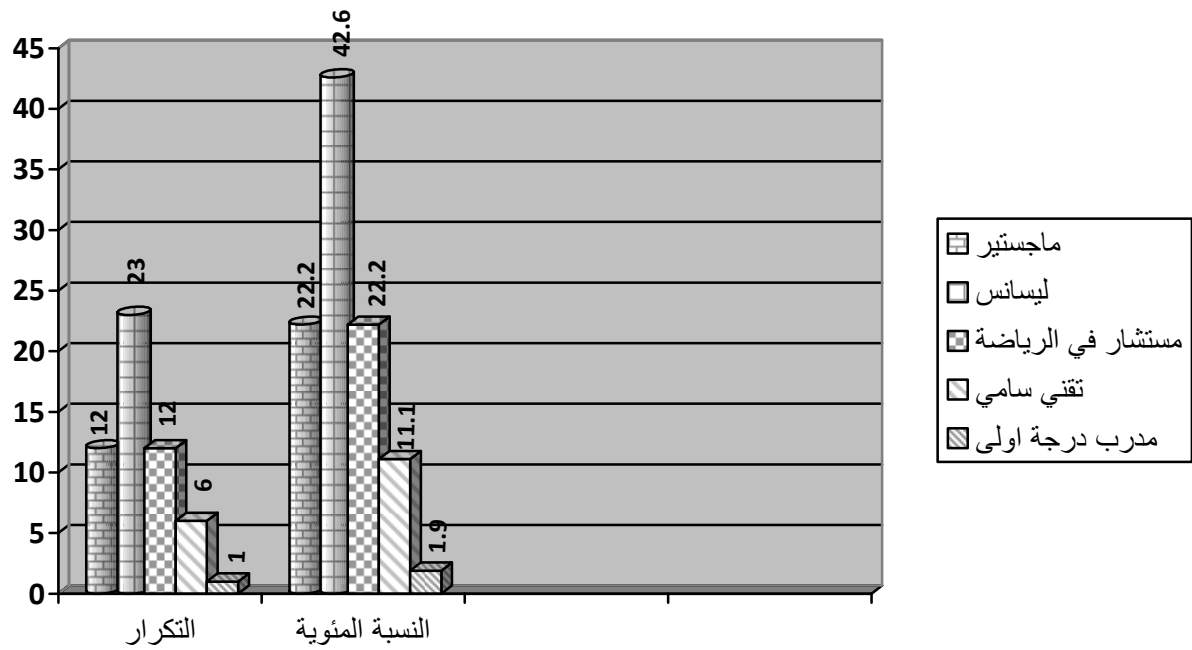
(%11,1)

.(%1,9)

:

.(%87)

()



رسم بياني رقم (01): مستوى التحصيل العلمي للمدربين

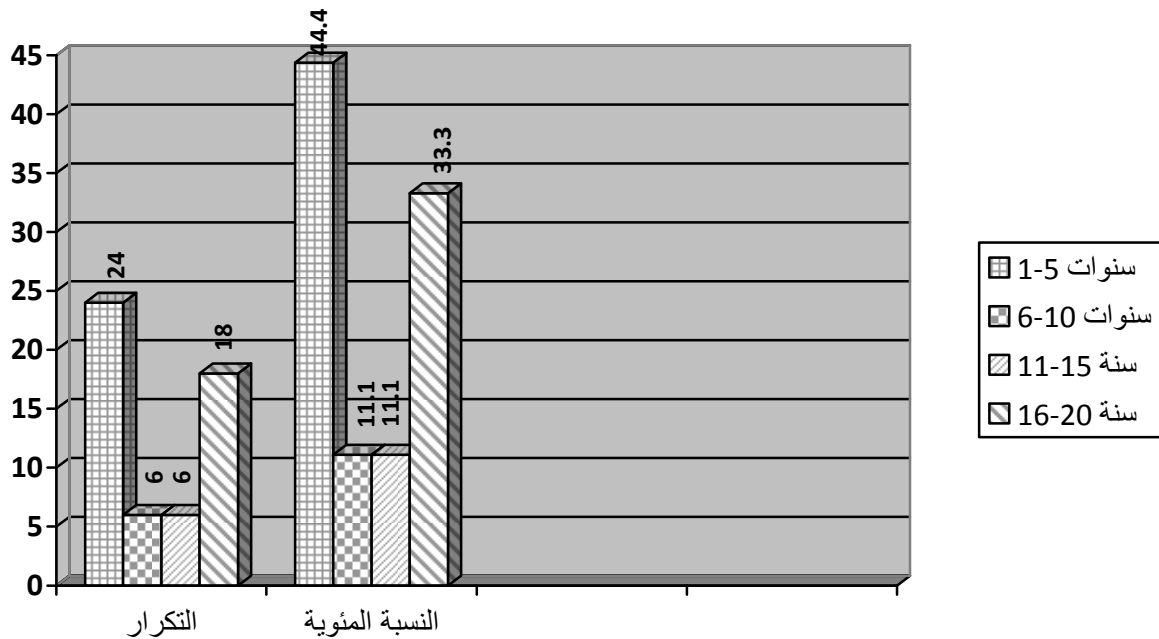
2.1- الخبرة الميدانية:

النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء السنوات
% 44.4	24	01 – 05 سنوات
% 11.1	6	06 – 10 سنوات
% 11.1	6	11 – 15 سنة
% 33.3	18	16 – 20 سنة
% 100	54	المجموع

جدول رقم (02):

الخبرة الميدانية (02):
 (44,4%)
 (33,3%)
 10 6
 20 16
 15 11
 (11,1%)

: 55,5 % (33,3+11,1+11,1)



رسم بياني رقم (02): مستوى الخبرة الميدانية للمدربين

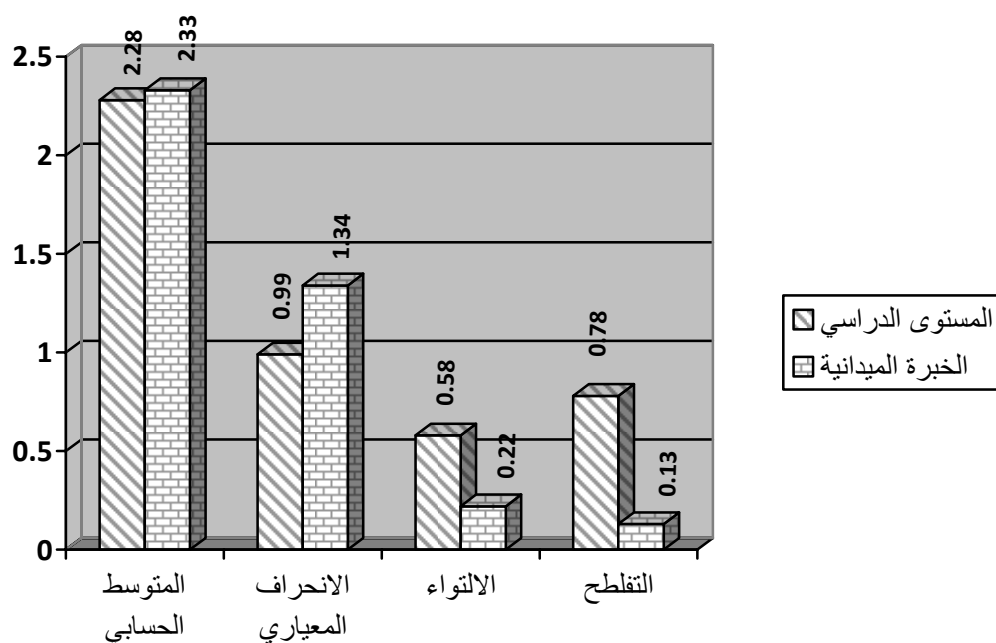
(03):

,

,

:(03)

المتغيرات الإحصاء	المستوى الدراسي	الخبرة الميدانية
المتوسط الحسابي	2.28	2.33
الوسيط	2.00	2.00
الانحراف المعياري	0.99	1.34
الالتواء	0.58	0.22
التفطح	0.13	0.78



:(03)

▪
▪

1: **-2**

:

:

-

:

:

:

.

•

(13) (03) -

:

,{4} -

.

:	03
, , ,	04
	05
,	06
:	07
: ,	08
	09
	10
:	11
	12
	13

04:

-1.2 _____
:

:

:(03)

مستوى الدلالة	قيمة "كا" ²	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01	10.66	01	0.45	1.28	% 72.2	39	إلى خبرة كبيرة؟
					% 27.8	15	إلى خبرة متوسطة؟
					% 00	00	بدون خبرة؟
					% 100	54	المجموع

جدول رقم : (05)

(5)

2

,(01)

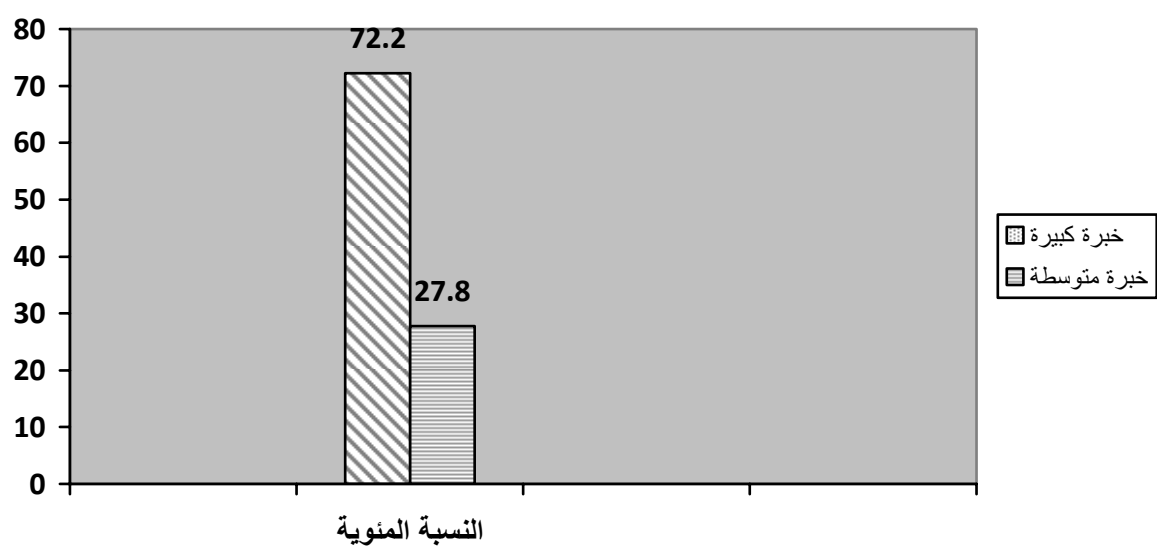
(0,01)

.(10,66)

,(%72,2)

.(%27,8)

:



(04) :

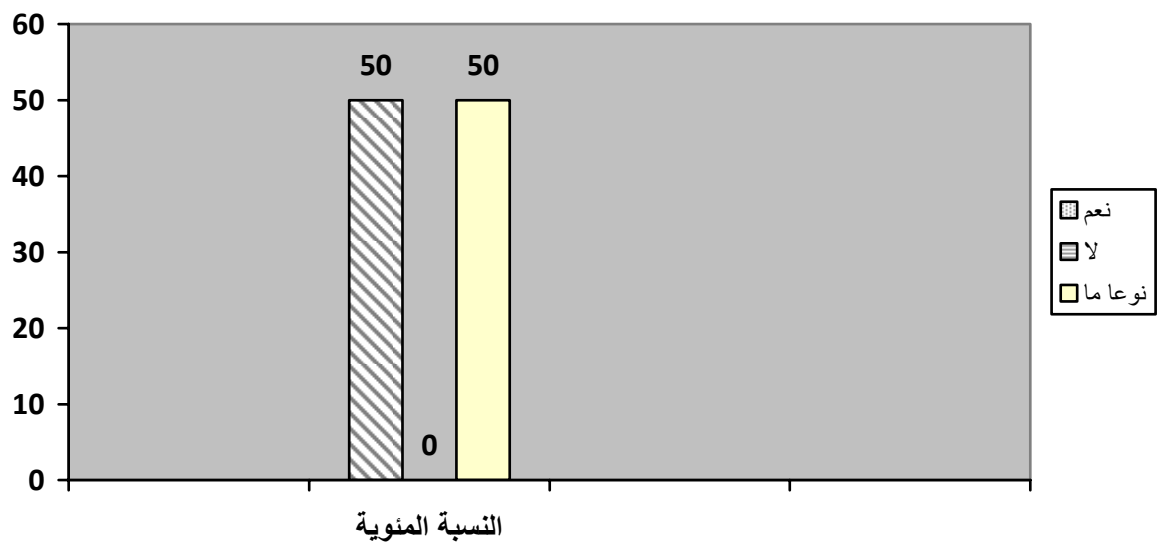
:(4)

النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
%50	27	نعم
%00	00	لا
%50	27	نوعا ما
% 100	54	المجموع

جدول رقم : (06)

:(6)

:(%50) , (%50)



(5):

:(5)

مستوى الدلالة	قيمة "كا" ²	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01	25.25	3	0.83	3.15	5.6%	03	مرحلة واحدة
					11.1%	06	مرحلتين
					46.3%	25	ثلاثة مراحل
					37%	20	أربعة مراحل
					100%	54	المجموع

جدول رقم: (07)

(7)، (3، 46%)

، (37%)

، (1، 11%)

، (6، 5%)

(0، 01) ، (3) ، ()² (5، 25) .

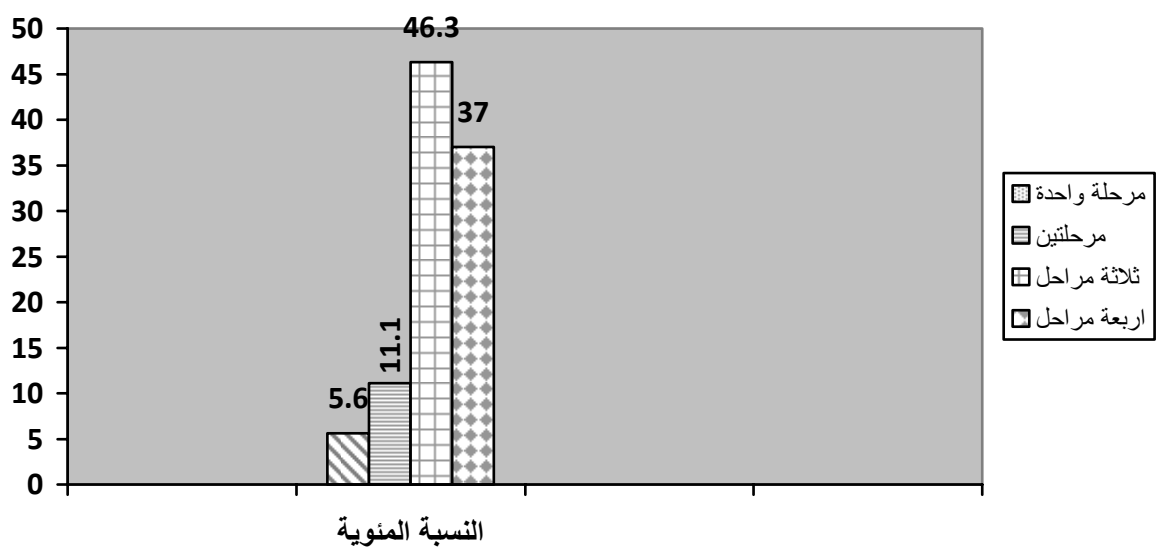
:

"Derke"

،

،

" " Jones " " Watson .



(06):

:(6)

الإحصاء	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "كا ² "	مستوى الدلالة
8-7 سنوات	21	38.9%	1.89	0.81	2	1.00	0.60 غير دال
10-9 سنوات	18	33.3%					
12-11 سنة	15	27.8%					
14-13 سنة	00	00%					
المجموع	54	100%					

جدول رقم : (08)

(8)

8-7

(%38,9)

(%33,3)

10-9

(%27,8)

12-11

14-13

:

.(2)

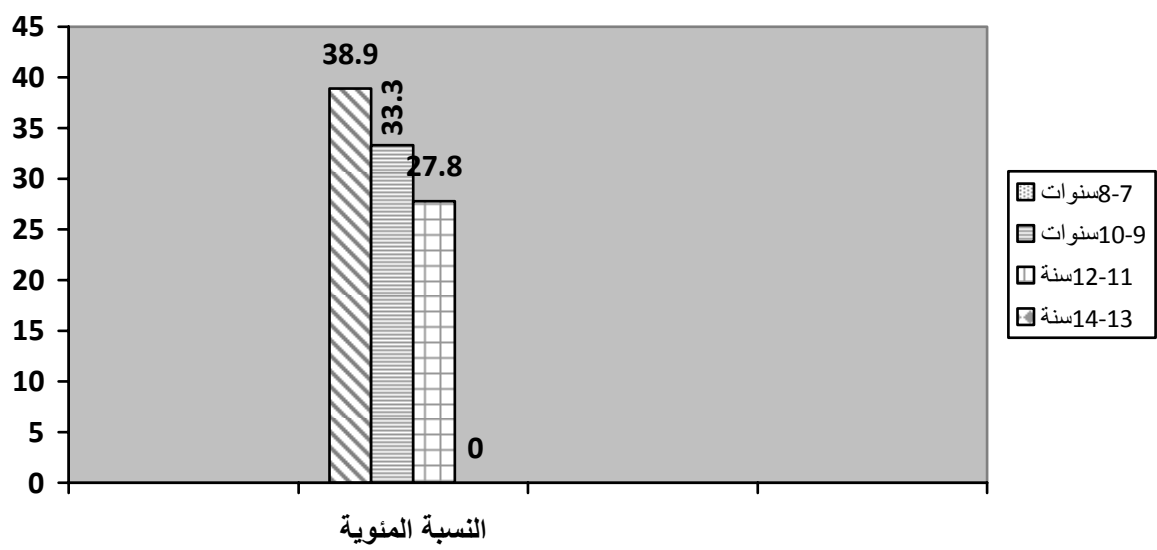
(14-13)

1976

"

"

14-10



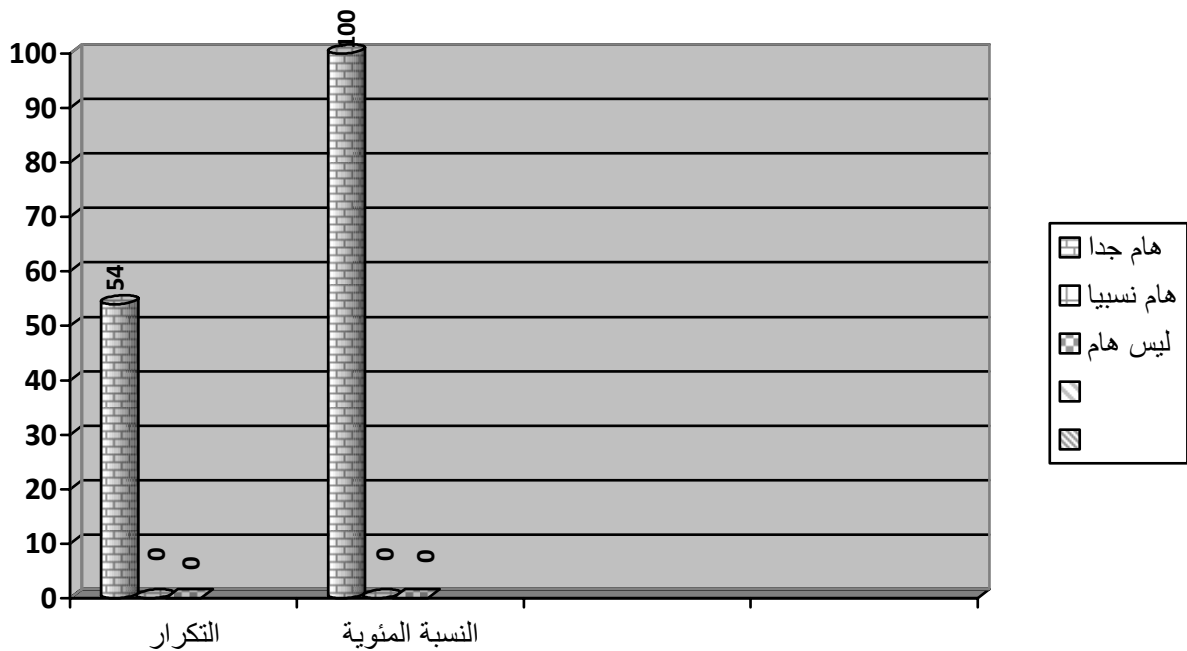
(07):

:(7)

النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
%100	54	هام جداً؟
% 00	00	هام نسبياً؟
%00	00	ليس هام؟
% 100	54	المجموع

جدول رقم : (09)

(9) ، (%100)



:(08)

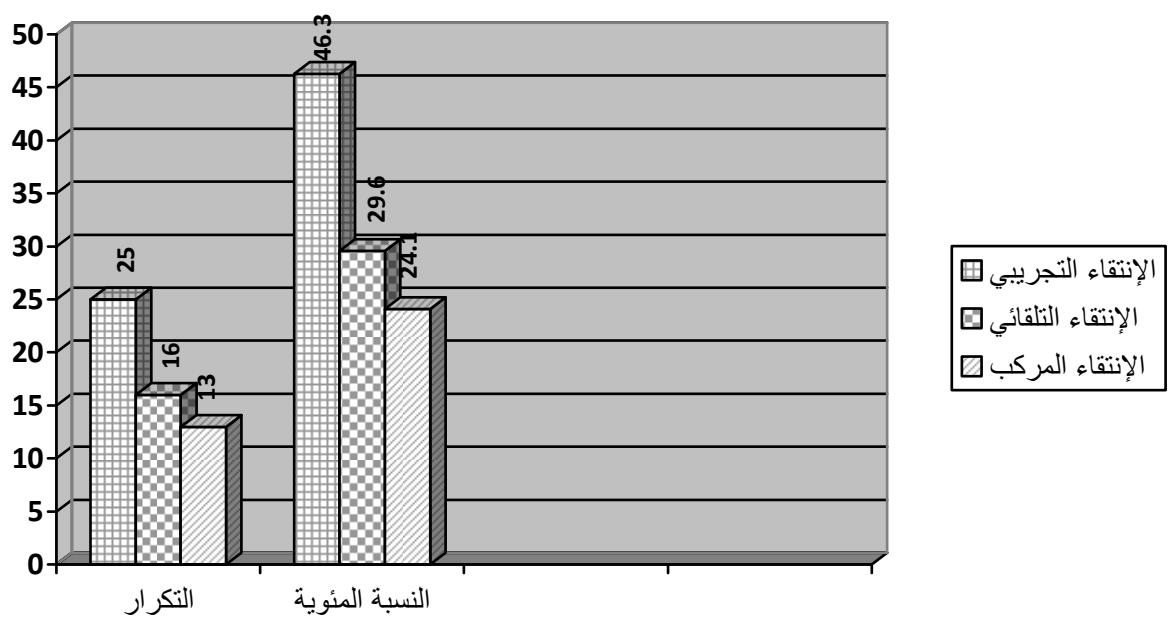
:(8)

الإحصاء	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "كا ² "	مستوى الدلالة
الإنتقاء التجريبي؟	25	46.3%	1.78	0.81	2	4.33	0.11 غير دال
الإنتقاء التلقائي؟	16	29.6%					
الإنتقاء المركب؟	13	24.1%					
المجموع	54	100%					

جدول رقم (10):

(10) (46,3%)
(29,6%) ، (10)
(24,1%) ،

(0.11) (2)



(09):

:(9)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	39	2	0.84	1.5	%72.2	39	نعم
					% 5.6	03	لا
					%22.2	12	أحيانا
					% 100	54	المجموع

جدول رقم (11):

:(11)

(²) (2) (0.01)

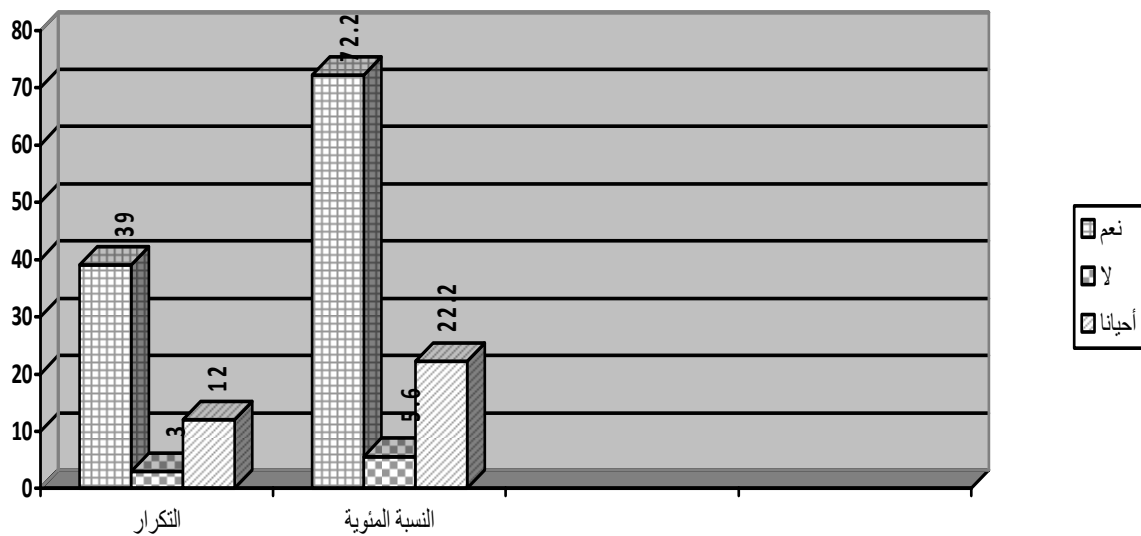
:(39)

:

(%79.2)

(%22.2)

(%5.6)



:(10)

:

:(10)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المنوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	37	2	0.76	1.44	%72.2	39	نعم
					% 11.1	06	لا
					%16.7	09	أحياناً
					% 100	54	المجموع

جدول رقم (12):

،(12)

(0.01) (2) ()² (37).

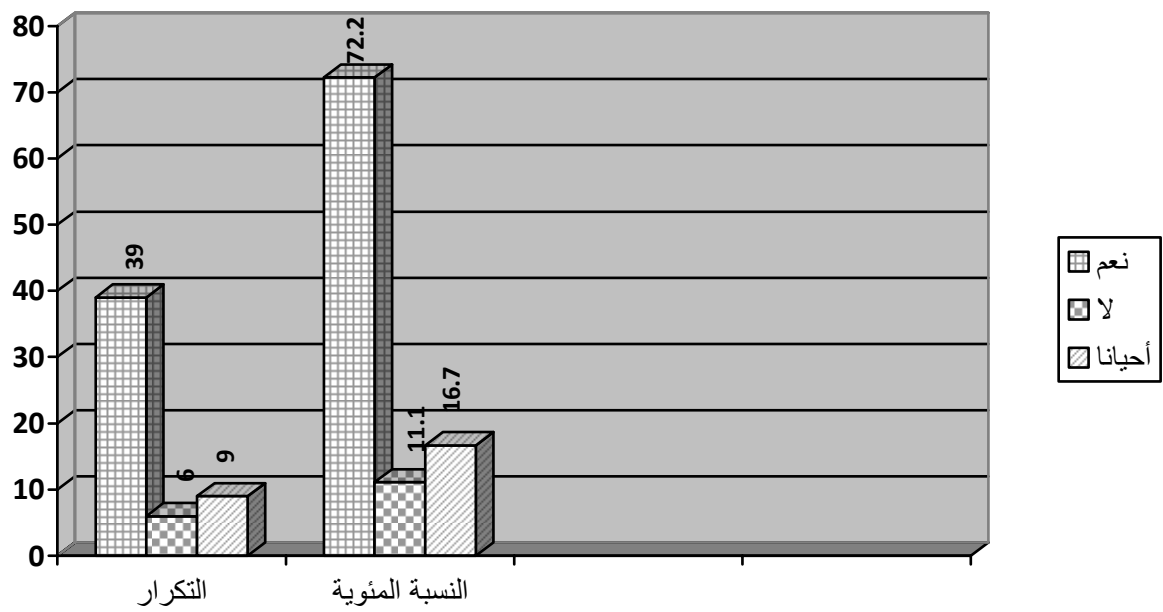
(%72.2) (%16.7)

.(%11.1)

:

,

.



(11):

:

:

:(11)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.05 دال	06	1	0.47	1.33	%66.7	36	أهمية بالغة للإنتقاء الجيد
					% 33.3	18	-
					%00	00	-
					% 100	54	المجموع

جدول رقم : (13)

, (13)

(1) (0.05) , (%66.7)

. (6) (2)

(%66.7)

. (%33.3)

:

,

,

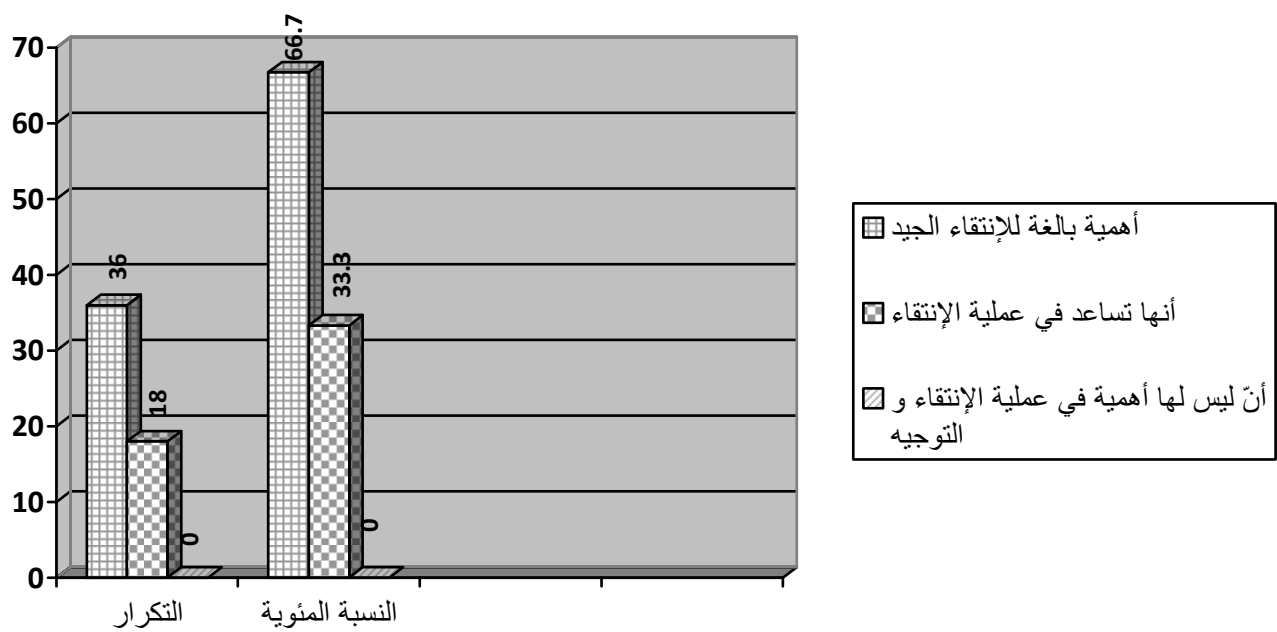
,

,

.

,

.



(12):

:(12)

الإحصاء	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ك"	مستوى الدلالة
نعم	48	%88.9	1.17	0.50	2	75	0.01 دال
لا	03	% 5.6					
نوعا ما	03	%5.6					
المجموع	54	% 100					

جدول رقم (14)

:(14)

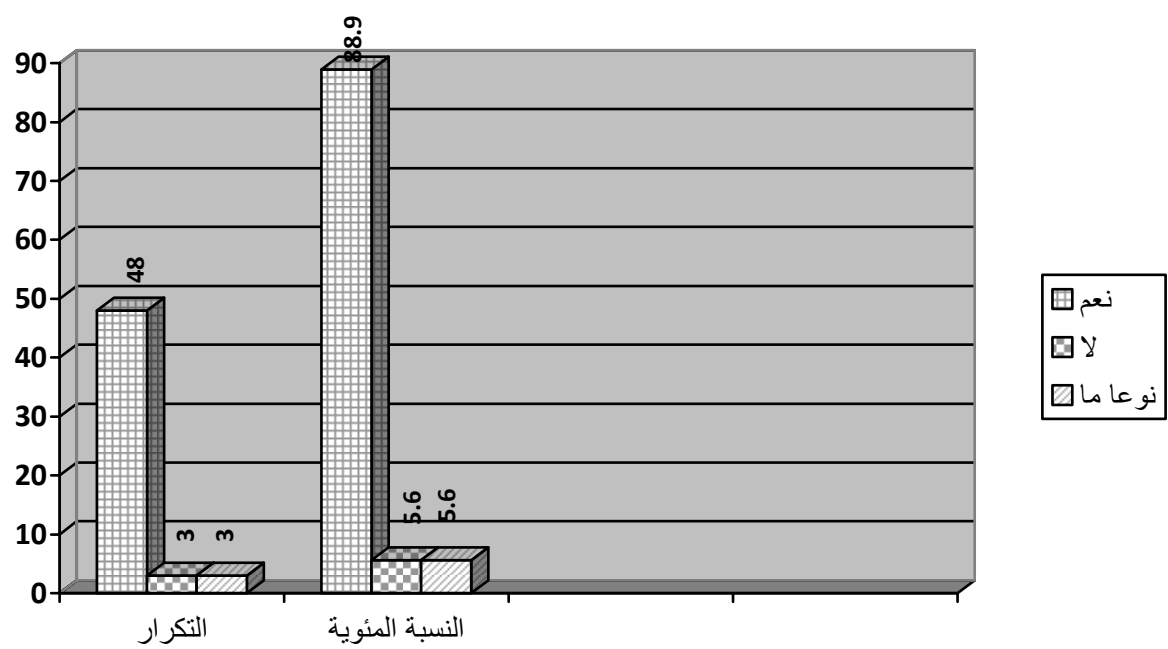
(²) (2) (0.01) , (75).

(%5.6) ,(%88.9)

(%5.6)

:

.



(13):

:(13)

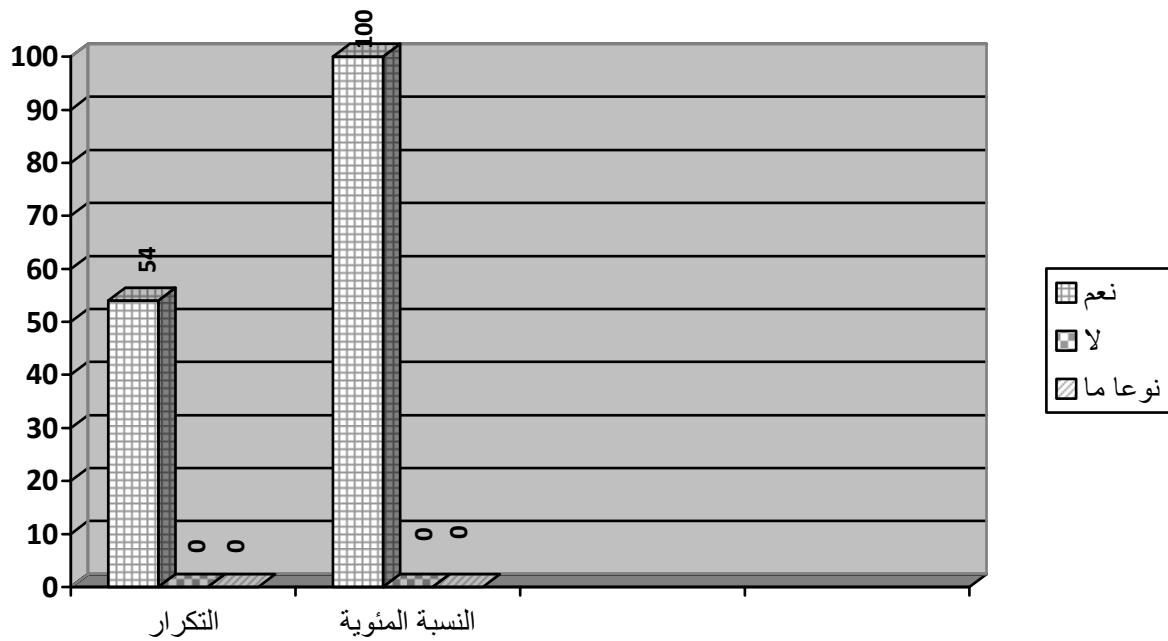
النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
%100	54	نعم
% 00	00	لا
%00	00	نوعا ما
% 100	54	المجموع

جدول رقم : (15)

:

(15)

, (%100)



:(14)

-2.2

(12)

▪
▪

2: -3

:

:

-

:

:

.

:

.

.

(21)

(14)

-

.

:

, {16}

-

:	14
,	15
	16
,	17
	18
	19
,	20
	21

16:

-1.3
:

:

:(14)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة النئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	31	2	0.59	2.61	5.6%	03	متوسطة
					00%	00	لا بأس بها
					27.8%	15	جيدة
					66.7%	36	ممتازة
					100%	54	المجموع

جدول رقم: (17)

، (17)

(0.01) (2) ()² (31).

(%66.7)

(%27.8) ، (%5.6)

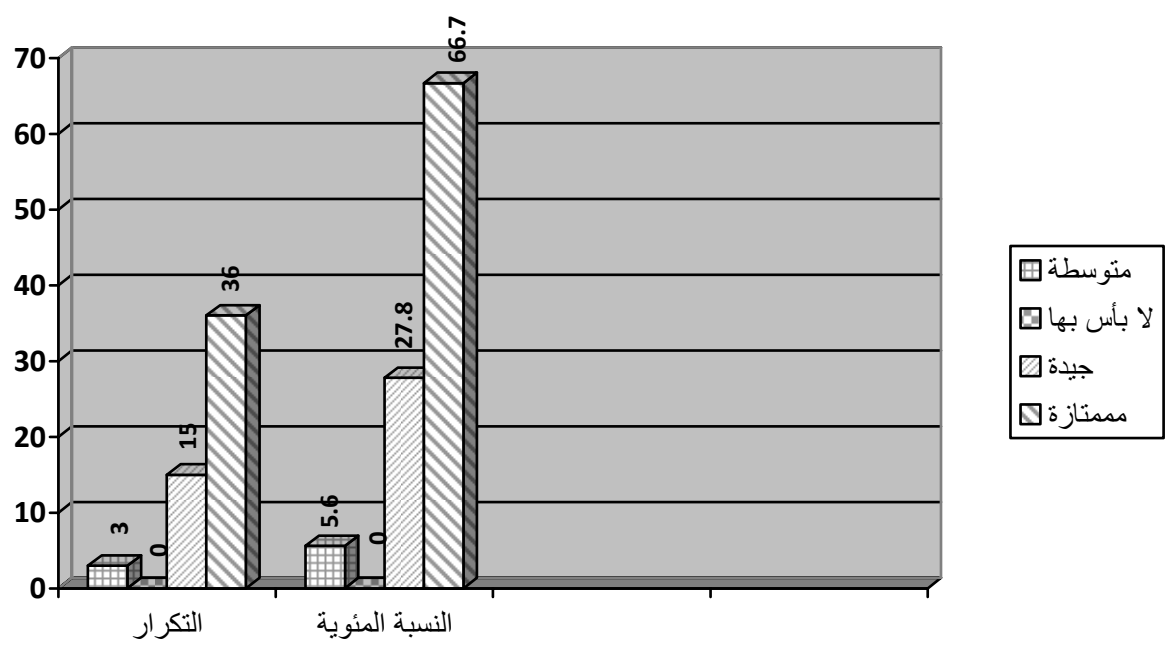
:

،

،

،

.



(15):

:(15)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	48	2	0.67	1.33	77.8%	42	نعم
					11.1%	06	لا
					11.1%	06	أحياناً
					100%	54	المجموع

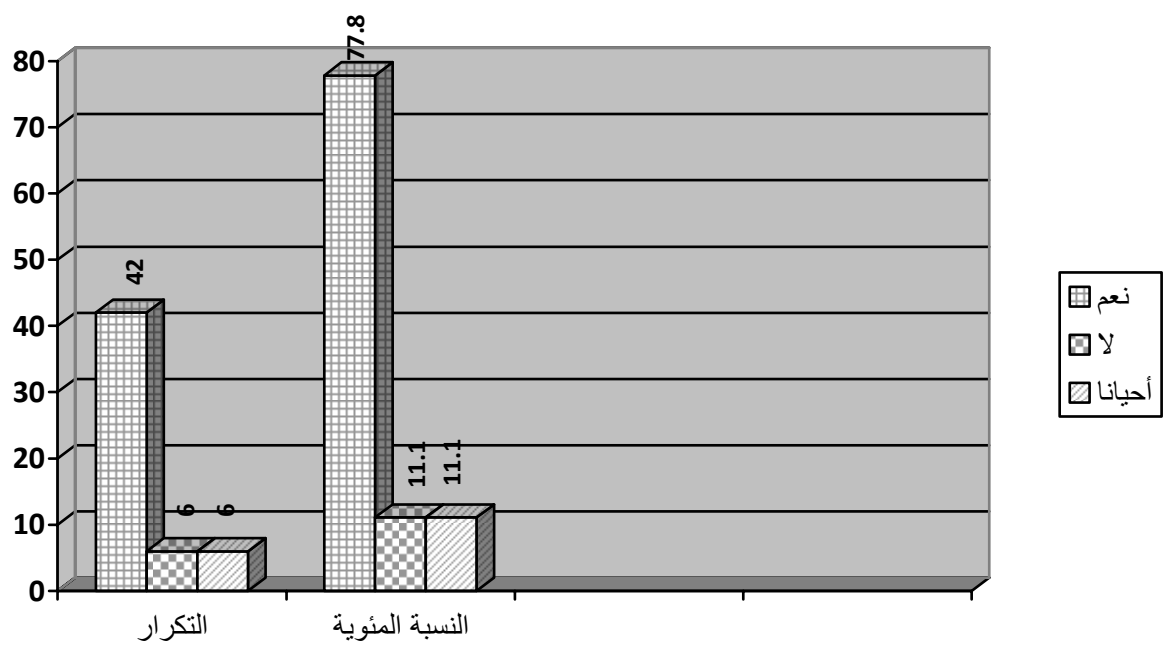
جدول رقم (18):

:(18)

(0.01) (2) ()² (48).
(%77.8)

(%11.1)

:



(16):

(13).

:

(16):

النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
100%	54	نعم
00%	00	لا
00%	00	نوعاً ما
100%	54	المجموع

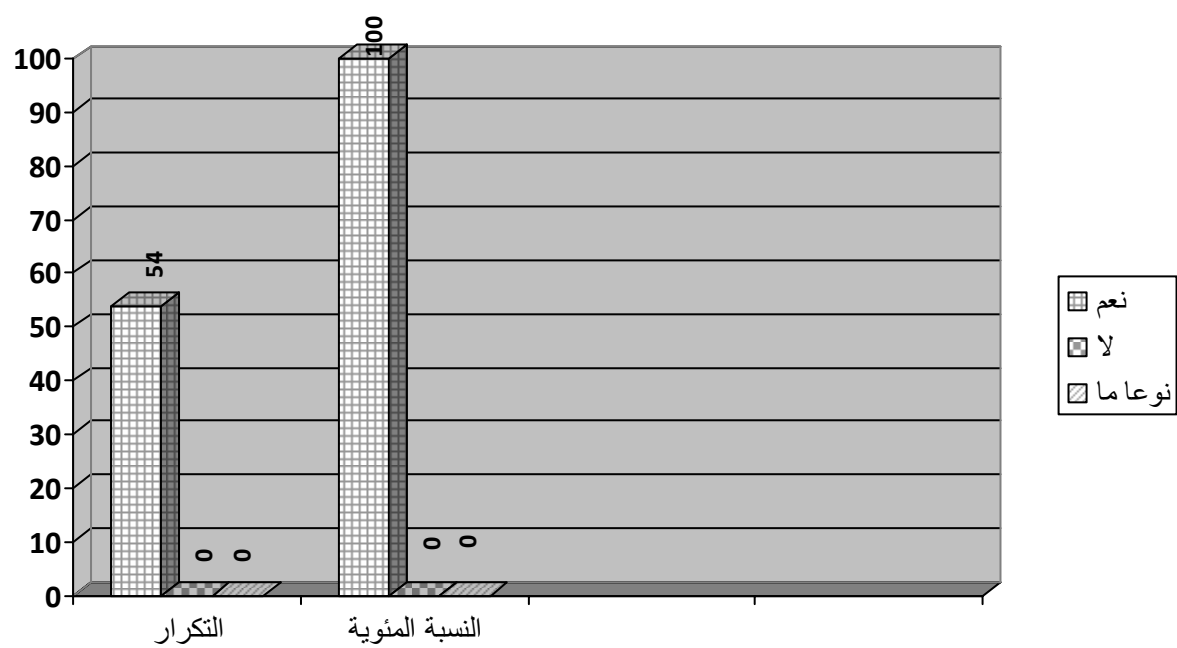
جدول رقم: (19)

:

(19),

,

(13)



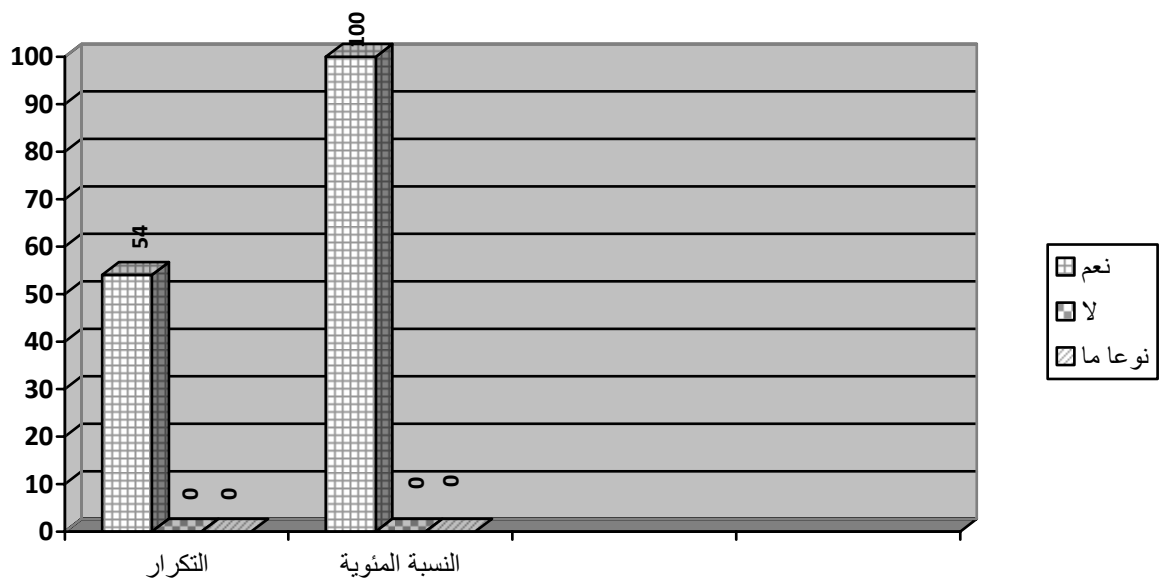
(17):

:(17)

النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
%100	54	نعم
% 00	00	لا
%00	00	نوعا ما
% 100	54	المجموع

جدول رقم: (20)

(20), (%100)



:(18)

:(18)

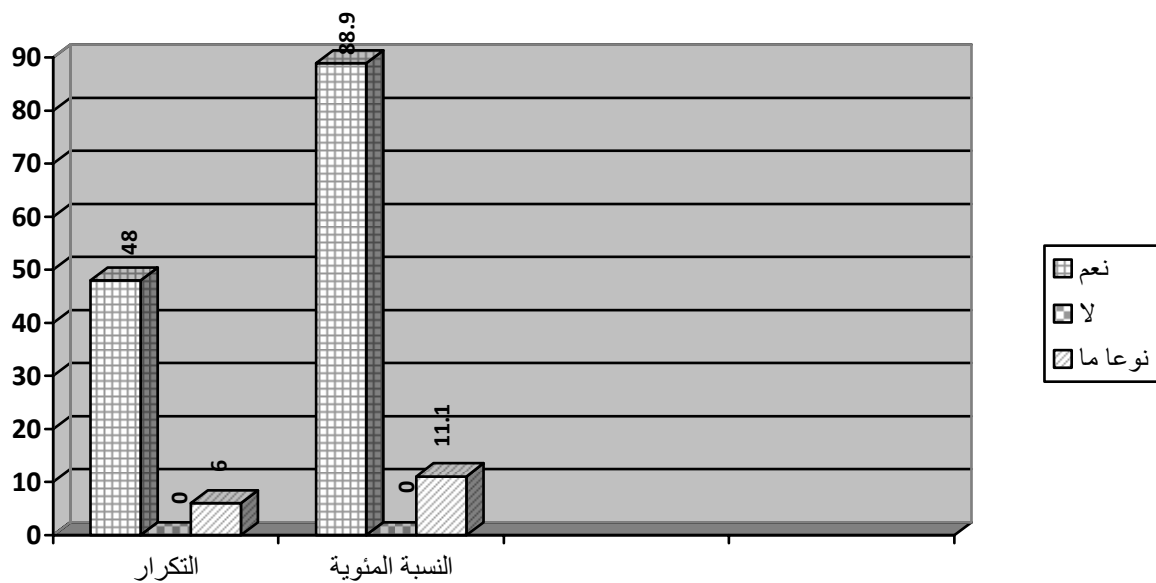
مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	32.66	1	0.31	1.11	%88.9	48	نعم
					% 00	00	لا
					%11.1	06	نوعا ما
					% 100	54	المجموع

جدول رقم (21):

:(21)

(0.01) (1) (2) (32.66) (%88.9)

"Maccloy"



:(19)

:(19)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة النئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	50.07	1	0.13	1.02	%98.1	53	نعم
					% 1.9	01	لا
					%00	00	نوعا ما
					% 100	54	المجموع

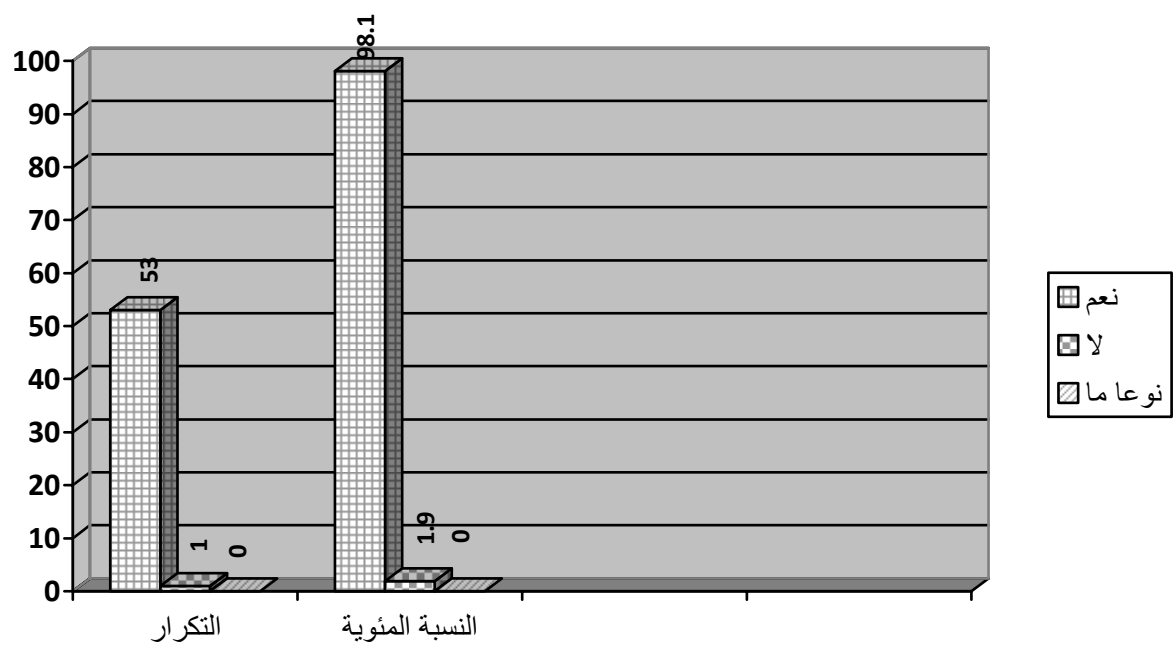
جدول رقم : (22)

:(22)

(0.01) (1) ()² (50.07).

(%98.1) , (%1.9)

:



(20):

:

:(20)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	68.37	3	0.88	1.52	%72.2	39	نعم
					% 5.6	03	لا
					%20.4	11	نوعاً ما
					%1.9	01	بدون رأي
					% 100	54	المجموع

جدول رقم : (23)

,(23)

(0.01) (3) () (68.37).

,(%72.2) :

,(%20.4) ()

.(%1.9) ,(%5.6)

:

,

,

,

,

,

,

,

" " " "

,

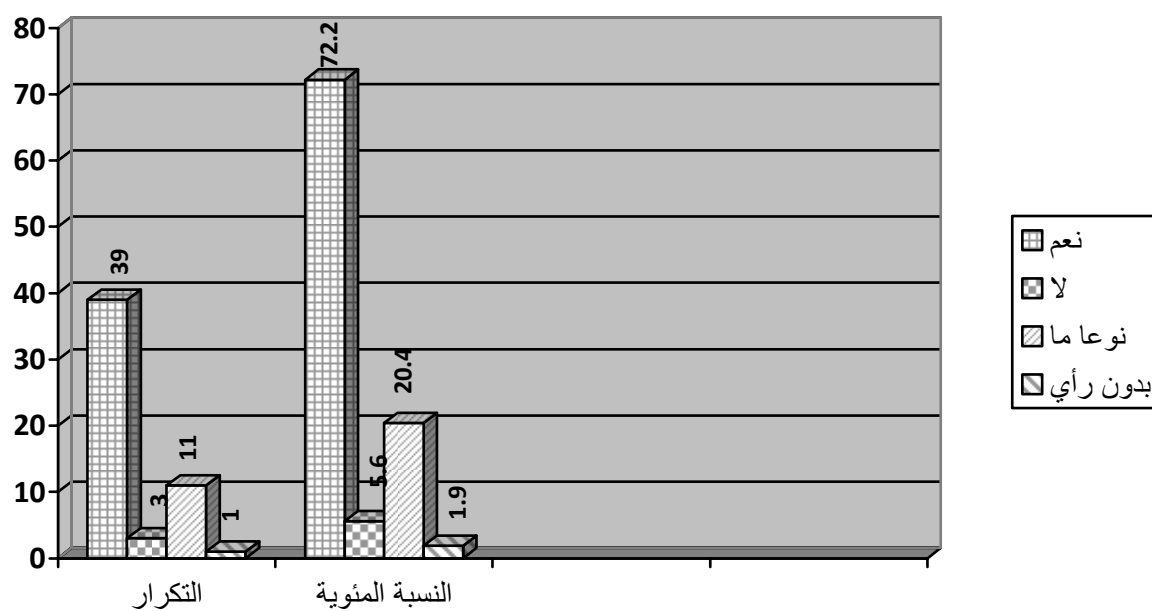
" " " "

.

,

.

(%5.6)



(21):

.

-

:

:(21)

:

)

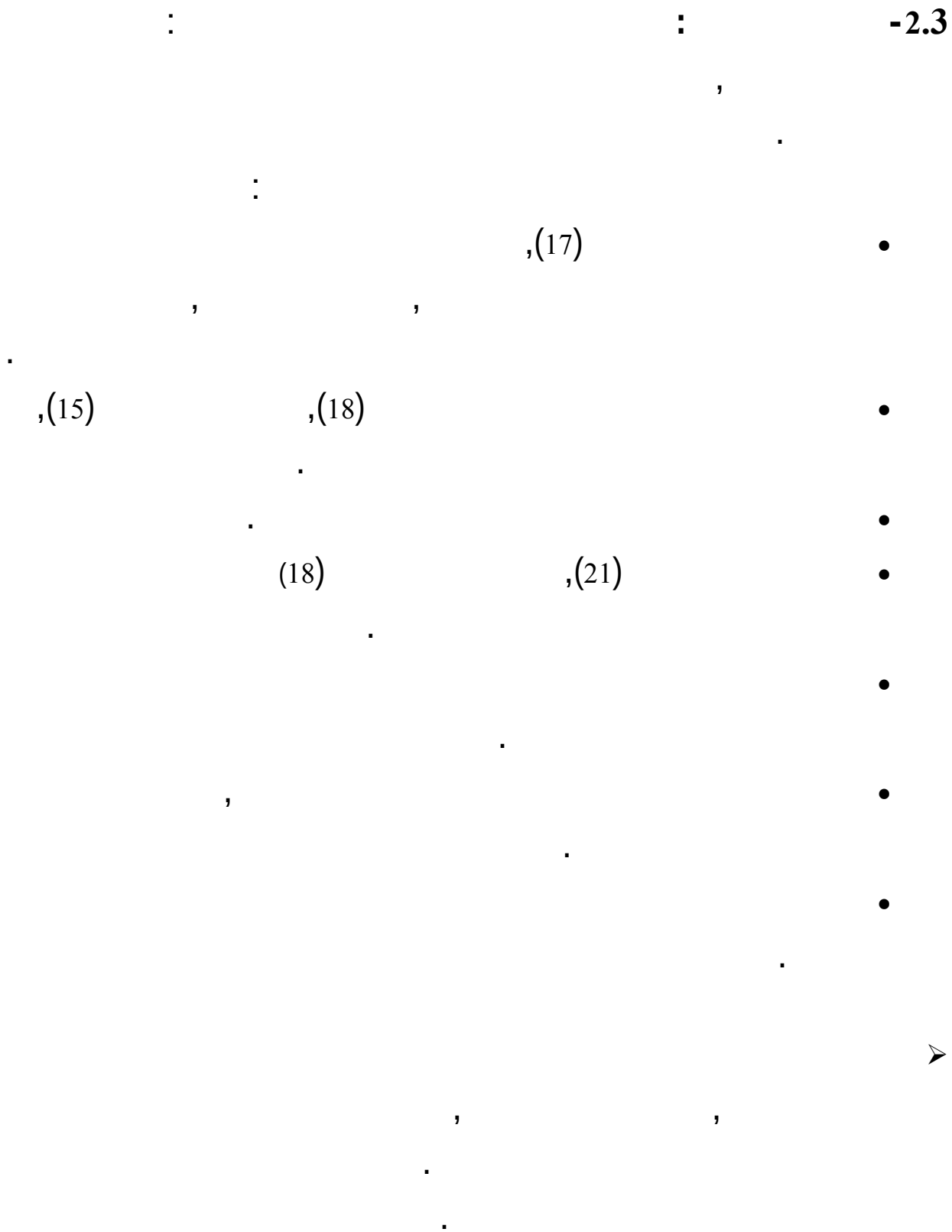
,

(

.

.

.



▪
▪

3: -4

:

:

-

:

:

.

:

.

(27)

(22)

-

.

:

, {24}

-

.

	22
:	23
,	24
	25
,	26
,	27
, ()	

24:

-1.4

■

■

:(22)

النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
100%	54	نعم
00%	00	لا
00%	00	أحيانا
100%	54	المجموع

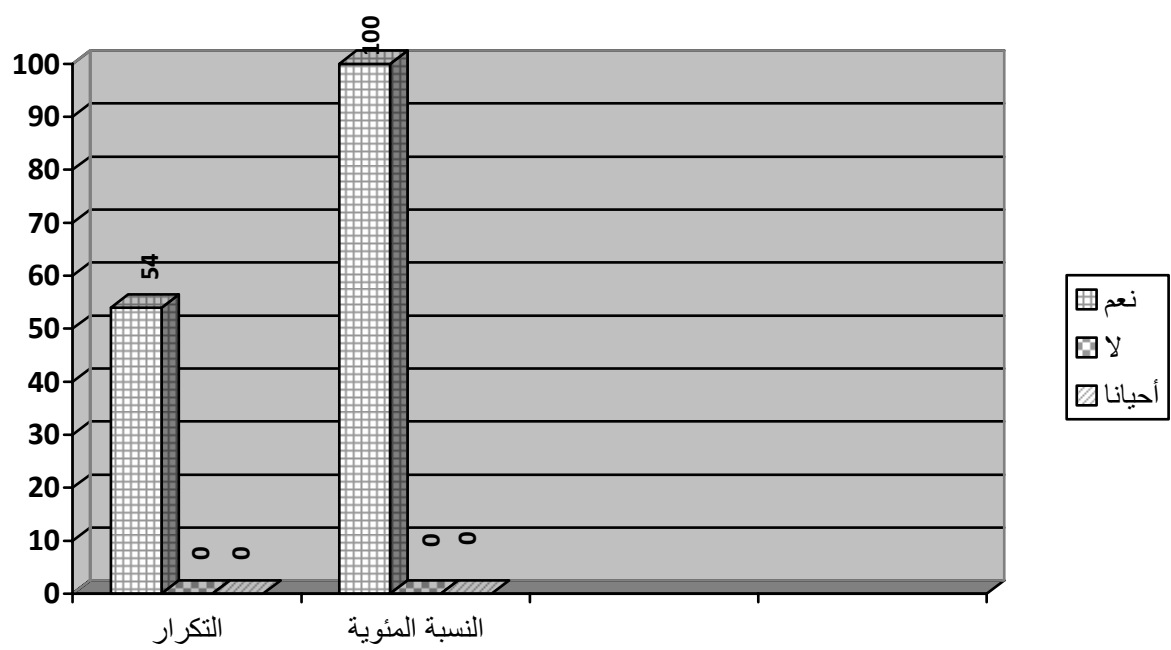
جدول رقم (25):

□
□

(25)

(%100)

" " , "Bachman" " " " "
 , "1997 "
 .()



(22):

:(23)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	58.29	3	0.63	1.41	%64.8	35	
					% 31.5	17	
					%00	00	
					%1.9	01	
					%1.9	01	بدون رأي؟
					% 100	54	المجموع

جدول رقم : (26)

، (26)
(0.01) ، (3) ، ()² (58.29) .

، (%64.8)
(%1.9) ، (%31.5)
(%1.9) .

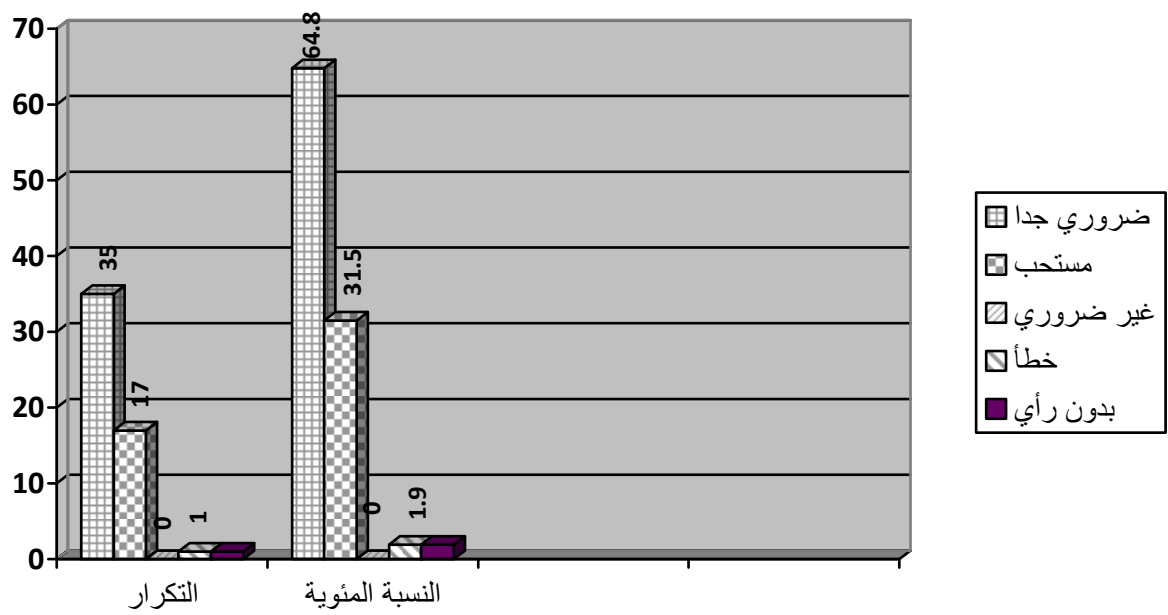
:

" 2001 " :

"
،

، (%31.5)

،



(23):

:(24)

الإحصاء	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ك"	مستوى الدلالة
نعم	03	5.6%	2.39	0.62	3	40.66	0.01 دال
لا	28	51.9%					
ربما	22	40.7%					
بدون رأي	01	1.9%					
المجموع	54	100%					

جدول رقم : (27)

:(27)

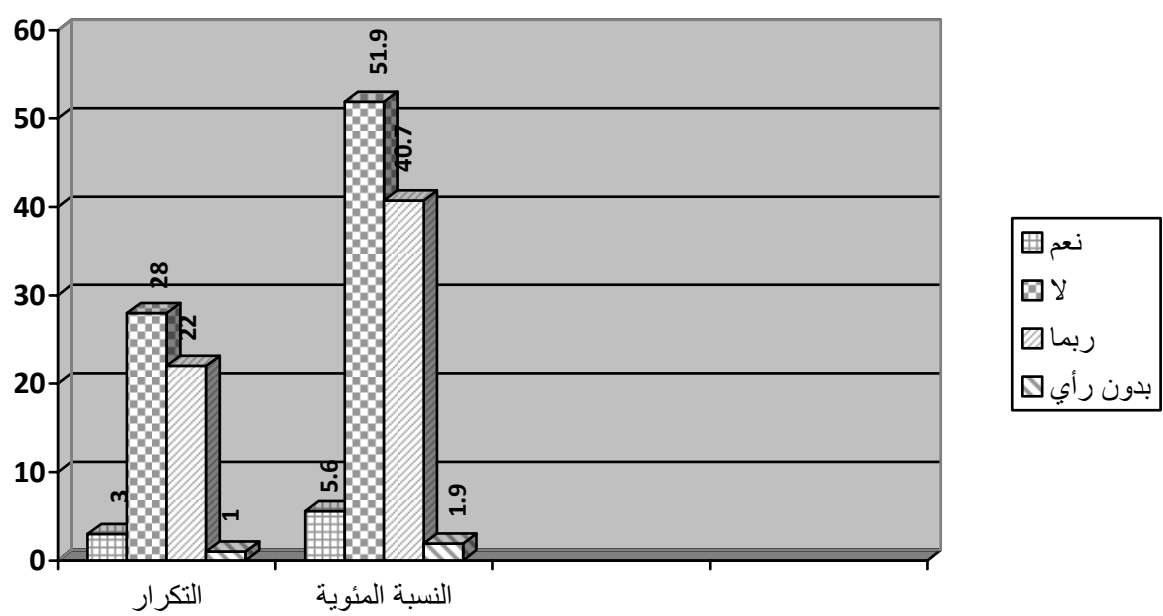
(0.01) (3)، (2) (40.66).

(%51.9)

:(%40.7)

:(%5.6).

:



(24):

:(25)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	42.66	1	0.23	1.06	%94.4	51	نعم
					% 00	00	لا
					%5.6	03	نوعاً ما
					% 100	54	المجموع

جدول رقم (28):

,(28)

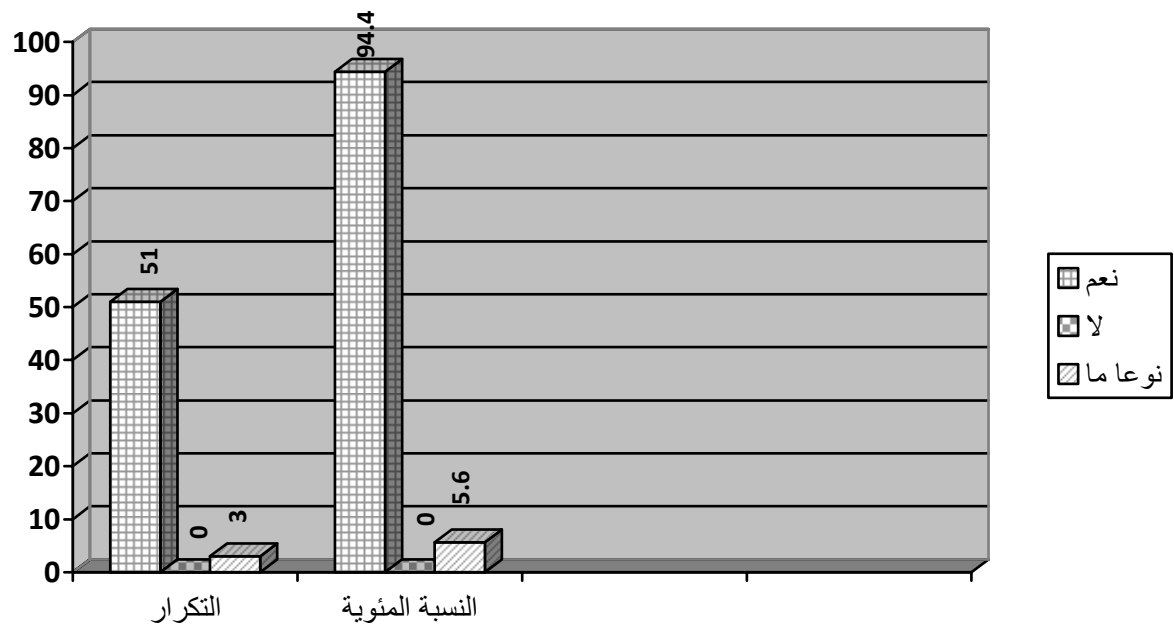
(0.01) (1) (2) (42.66). (%94.4)

(%5.6)

:

"Serhienko et Maliearenko", (2001)

: (-) »
1«(Objene)



(25):

:(26)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المنوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.05 دال	9.00	2	0.69	1.83	%33.3	18	نعم
					% 50	27	لا
					%16.7	09	ربما
					% 100	54	المجموع

جدول رقم : (29)

:(29)

(0.05) (2) ()² (9).

:(%50)

:(%33.3)

:(%16.7)

:

:(%33.3)

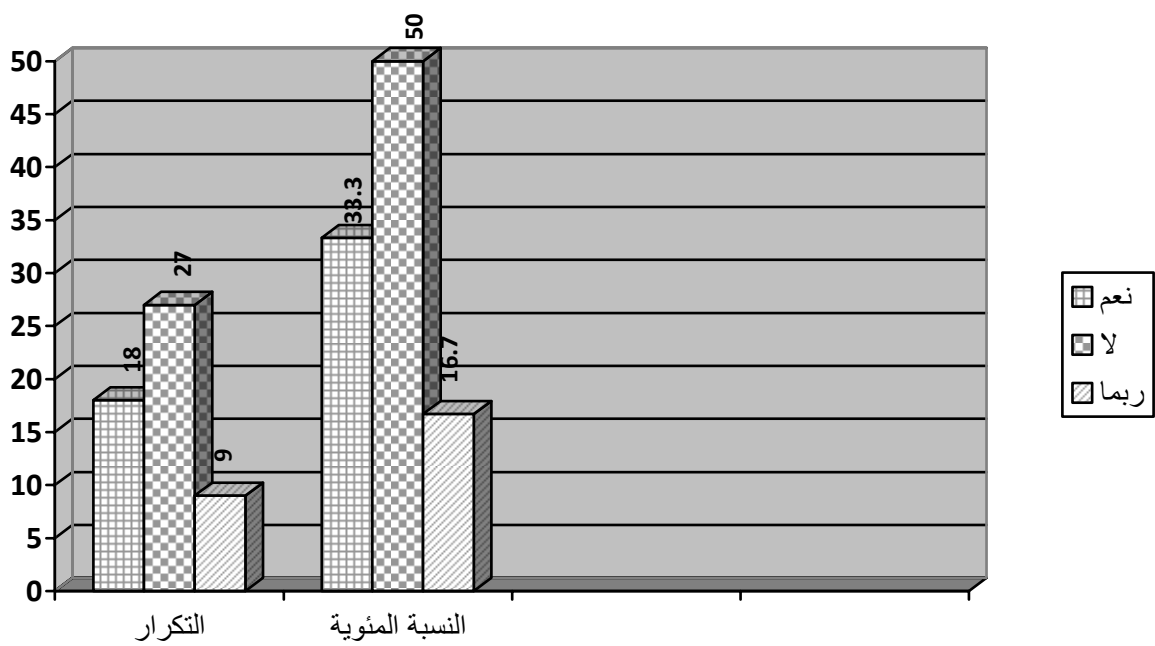
(ADN)

:

2001

(ADN)

(%16.7)



(26):

:(27)

, ()

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	24.00	1	0.37	1.17	%83.3	45	نعم
					% 16.7	09	لا
					% 100	54	المجموع

جدول رقم : (30)

, (30)

, (0.01) , (1) ()² . (24)

, (%83.3)

. (%16.7)

:

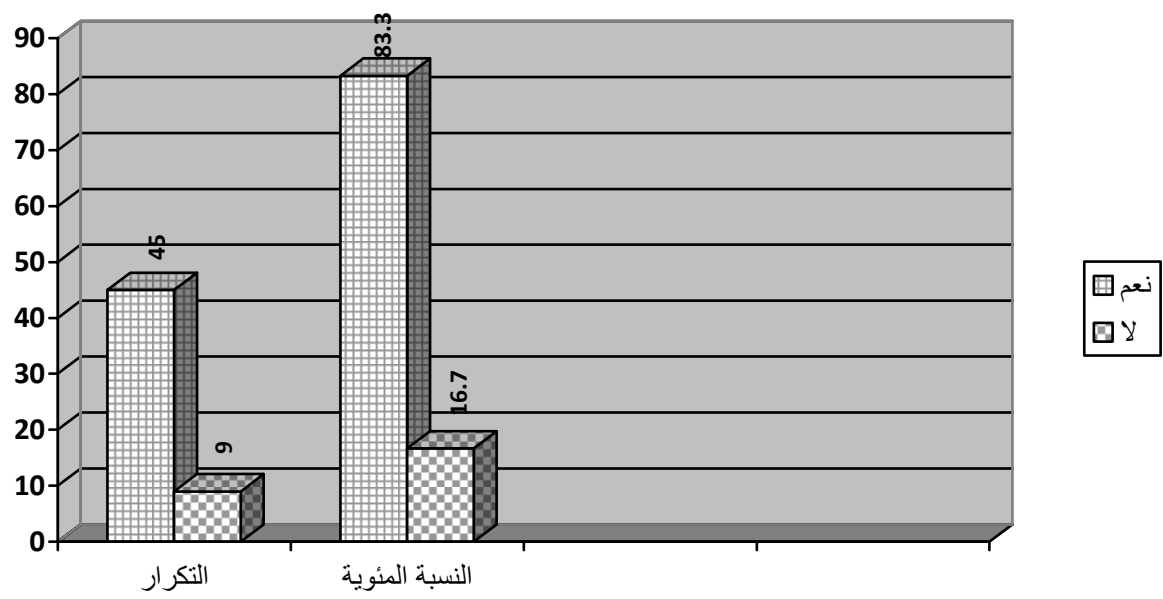
,

,

.

,

. (%16.7)



(27):

:-2.4

:

,

.

,

:

.

.

•

, (26)

•

.

.

•

•

.

•

.

, (29)

•

.

,

, (30)

•

.

,



,

,

.

,

.

,

▪
▪

4: **-5**

:

:

-

:

.

:

.

•

(31) (28) -

:

,{31} -

, (, ,)	28
)	29
, (	
,	30
,	31

31:

-1.5
:

،
:
(28):
)
(

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	48	2	0.67	1.33	%77.8	42	نعم
					% 11.1	06	لا
					%11.1	06	أحياناً
					% 100	54	المجموع

جدول رقم : (32)

(32)،

(2) (0.01) (2)

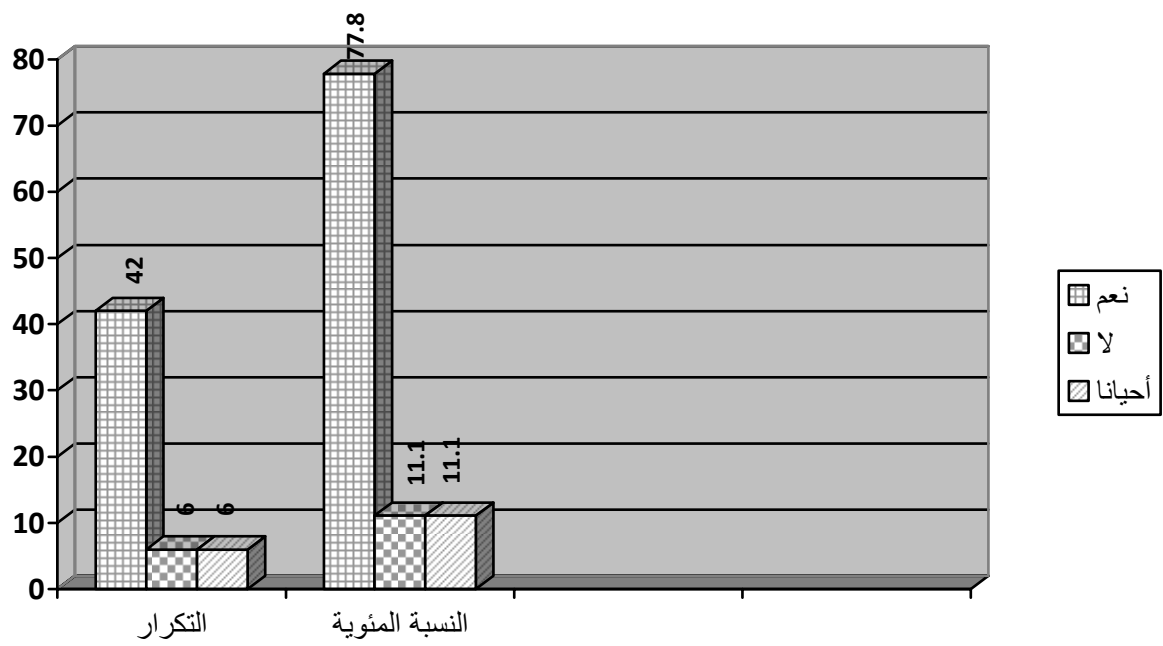
(48).

(%11.1) (%77.8)،

:

،

،



(28):

) (29):
 , (

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	32.66	1	0.31	1.11	%88.9	48	نعم
					% 00	00	لا
					%11.1	06	أحياناً
					% 100	54	المجموع

جدول رقم (33)

(33)

(%88.9) (%11.1)

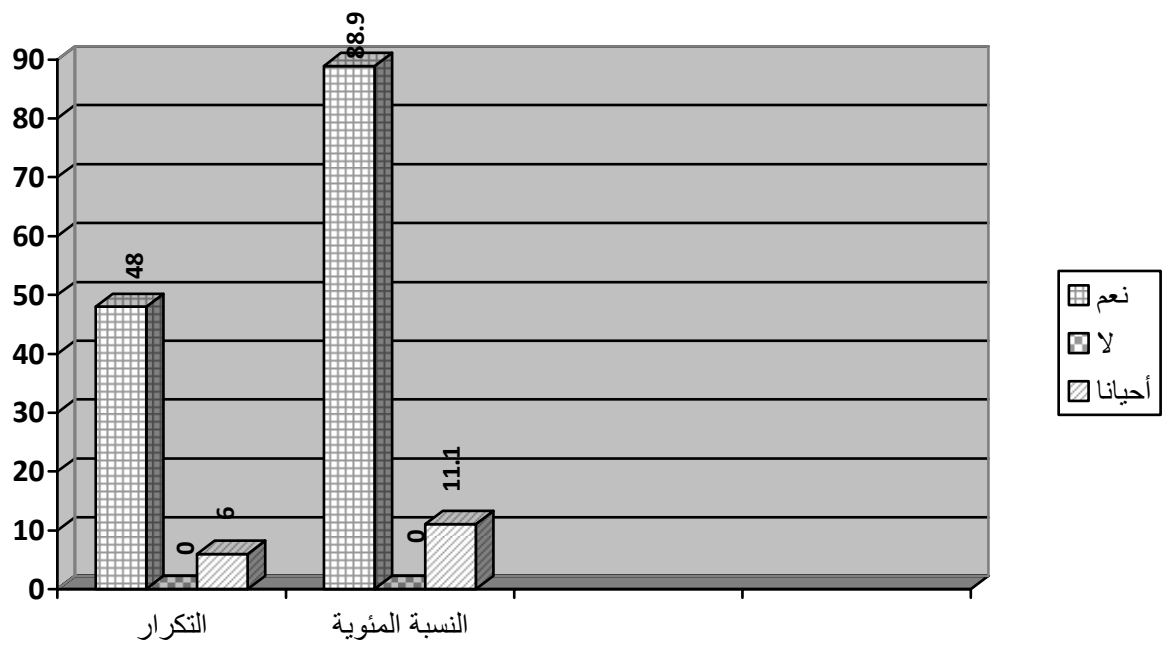
(0.01) (1), ()² (32.66).

:

,

"Mathews" "

,



(29):

:

:(30)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	50.07	1	0.13	1.02	%98.1	53	نعم
					% 1.9	01	لا
					%00	00	ربما
					% 100	54	المجموع

جدول رقم (34):

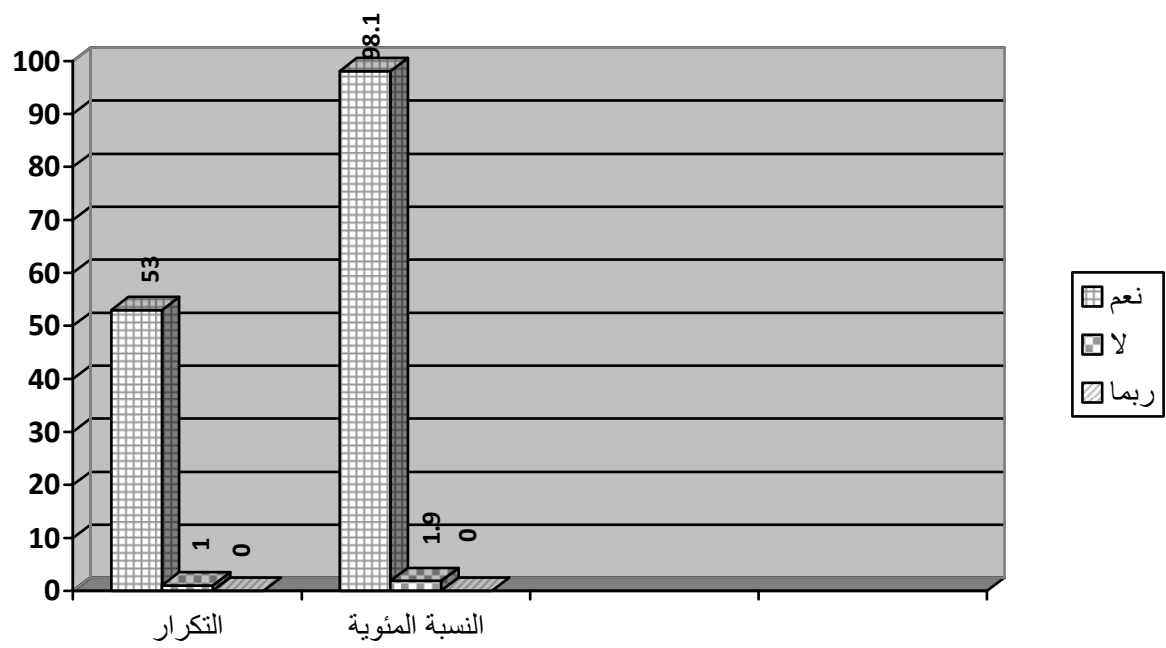
:(34)

(0.01) (1) (2) (50.07).

:(%98.1)

:(%1.9)

:



(30):

:(31)

مستوى الدلالة	قيمة "ك"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المنوية	التكرار	الإحصاء الجواب
0.01 دال	50.07	1	0.13	1.02	%98.1	53	نعم
					% 1.9	01	لا
					%00	00	نوعا ما
					% 100	54	المجموع

جدول رقم : (35)

:(35)

(0.01) (1) ()² (50.07).

:(%98.1)

:(%1.9)

:

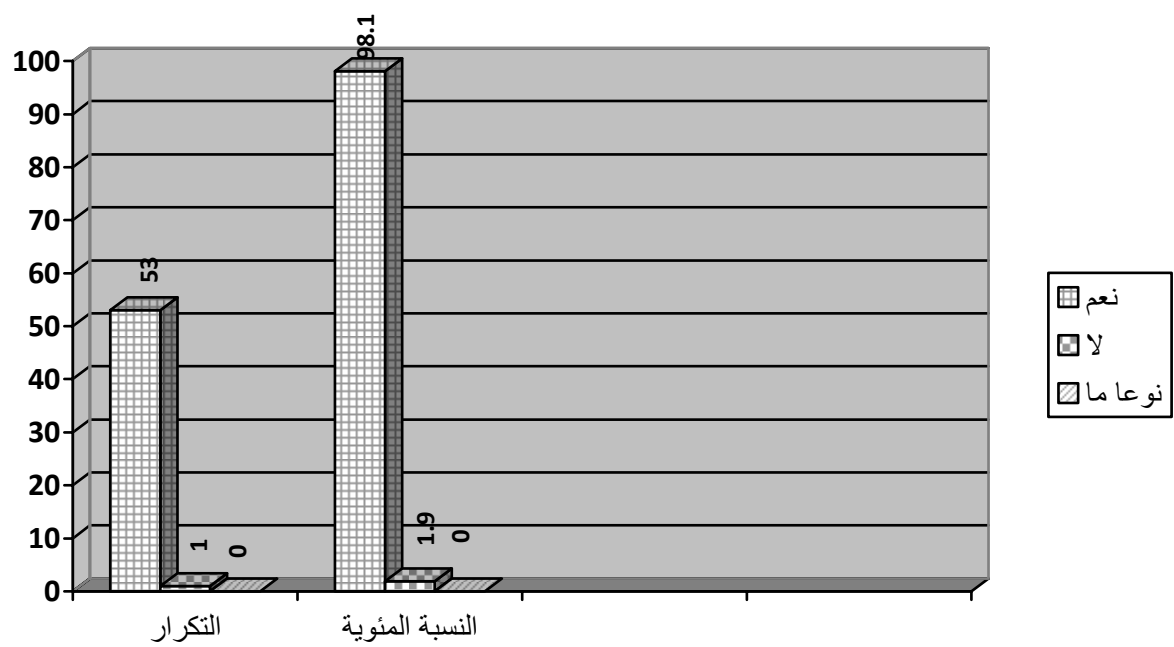
,

" " " " " "

.()

,

.



(31):

:

-2.5

:

.

:

•

,

.

(33)

•

.

,

.

•

,(35)

•

.



,

.

.

□

□

;

,

,

,

,

,

,

,

,

,

■

■

,

■

,

,

,

,

,

,

■

,

■

,

⋮

,

,

▪

,

,

,

▪

,

,

▪

,

,

▪

,

▪

,

▪

⋮

▪

—

▪

—

.

-

.

-

,

-

.

,

,

, ()

,

,

,

.

	-
	-
.1980	-1
. 1997, , ,1	-2
.1998 ,	-3
.1997, , ,1 ,()	-4
. 1987	-5
.1979 , , 2	-6
.1996	-7
.2001, , ,1 ,	-8
.1997 2	-9
	-10
. 1993	
,	-11
.2002, , ,	
.1980 ,2 " ":	-12
1960,3 , , , ,	-13
.1979 , 2	-14
.1990 ,5 " ":	-15
.1995 5 :	-16
.2007	-17
. 2 :	-18
.2003 ,1	-19
.1988	-20
.1979 , ,2 , ,	-21
.1990 1 :	-22
.1998 , 1	-23
.1998 ,1 " ":	-24
, ,(, , , ,)	-25
.2006 , ,1	
.1998 , ,2 , ,	-26
1 ,()	-27
.2006 , ,	

.1998	, 1	,	-28
.1991,	,	-	-29
.1986	, 1	,	-30
.1994,	, 7	,	-31
.	2	,	-32
.1989	,2 "	":	-33
.2000	,1 "	":	-34
.1984	,7		-35
.2007	-	-	-36
.2003 ,(1)	,18	,	-37
-	-		-38
	.2004		-39
	.2006		-40
.2003	(12,10)		
.1997,	, (	, ,)	-41
.1976	, 1	,	-42
. 1995,	,		-43
,1	,		-44
	.1997,	, ,	
.2004	,		-45
.1997	,		-46
.1980	,2 "	":	-47
.2002			-48
.1989	"	":	-49
.1997	,1 "	",	-50
,			-51
	.2004		
.1987	3	:	-52
.1991	:		-53
1			-54
	.1997	,	
.1997	(	)	-55

,2007 ,	-56
	-57
.2004	
	-58
« VOLKOV » .	-59
. ,2002	
.1997 2	-60
.1984 , 1	-61
. 2.1997	-62
.1980 "	-63
	-64
.1997 2	-65
.1980 , ,1 ,	-66
.1998 , ,1	-67
.1978 , , 1 ,	-68
. ,1999 ,1 ,	-69
.1980 . ,1 ,"	-70
. 2000,1 , ,	-71
, 1	-72
.1999 ,	
.1981 ,1	-73
.1987 1	-74
.2004	-75
.1979 1	-76
.2005 1	-77
1992 , , ,1 ,	-78
, , , :	-79
.1964,	
.1998 ,1 , :	-80
.1996 , 1 :	-81
.1982 , 7 ,	-82
.1992 , 1 ,	-83
.1980 1 ,	-84
.2000 , ,1 ,	-85

.1981	,	1	,	-86
.1994	,	,9		-87
.1980	"		"	-88
.1989			,	-89
.1998				-90
.1992		,8		-91
..1982	1		:	-92
,1				-93
			.2000	
.1997			,	-94
.1981				-95
. 2003 ,		1		-96
.1982				-97
. 2000 ,		4		-98
.1995				-99
.2002 ,			,	-100
.1981,	,1	,	,	-101
.1992	,8	"	":	-102
.2000,	,	,1	,	-103
.1991	,2			-104
2001,	,24	,	,	-105
		,	-	-106
.125-116	,2005,	,	,	
.1997,	,	,	,	-107
.1981			,	-108
.1989	,1	"	"	-109
.1997			,	-110
			,	-111
			.2004	
.1995	,	,2	,	-112
.2001,	,	,2	,	-113
.1991,	,1	,	(	-114

-
-
- 115-Aldermen R.B : Manuel psychologique du sport , Edition vigot, paris , 1983
- 116-AKRAMOUV : Sélection des jeunes footballeurs, O.P.U, Alger, 1990
- 117-BRIKCI- « croissance physique de l'enfant pratique sportive » ,.
- 118-CYRIL LUDIN et les autres , « l'enfant et le sport » Macolin août, 1992,.
- 119-Dieter kruber ;traduit de l'allemand par ;j.r .amsler.l'athlétisme en salle ;éditions vigot ;paris ;1980
- 120-Dictionnaire hachette, encyclopédique 2001.
- 121-DEBESSE,M, L'adolescent, P.U.F, 1959,.
- 122-Davidl . costill ; la course de fond (approche scientifique) ;éditions vigot ;paris,1984.
- 123-EDGAR H. Méthodologie d'entraînement, Edition Vigot paris 1985.
- 124-ERWIN H :entraînement sportif des enfants, imprimées en France, Edition Vigot, paris, 1987.
- 125-E.L.FOX/D.K.Mathews, interval training, edition vigos,paris, 1986.
- 126- Fédération algérienne d'athlétisme, guide de l'athlétisme, imprimerie nahla, algerie, 2007,2008.
- 127-Gérard goriot ;la pédagogie du débutant en athlétisme. Editions vigos, paris 1987.
- 128- GALLAGER — J, Teaching the gifted, Boston Allen and Boconinc, 1985.
- 129-Jurgen weineck ;traduit de l'allemand par robert handschuh ;éditions vigot ,paris ,1992.
- 130-JURGE WEINKER ; biologie du sport , Edition, Vigot, 1998.
- 131- Ladislave Kacani, Ladislav Hosky; Entraînement de football.
- 132-l.p.matveiev ;aspects fondamentaux de l'entraînement,éditions vigot.paris.1983.
- 133- MAL.P.Psychologie de l'adolescent, p.u.f, paris, 1964.
- 134-P.matveiev .traduit par .j.r .amsler ;la base de l'entraînement ;éditions vigot;paris;1983.
- 135- postic (m) : la relation éducative .p.vf— reproduction ed .minuit.1997 .
- 136-PLATONOV. K : Problème des capacités, Naruke mxan, 1972.
- 137-Patrick bayeux ,jerome dupuis ; équipement sportifs coût et control de gestion. éditions revas.paris.1995.
- 138- Richard .monpeti : problème lire à la détection. Des talons en sport, édition. Vigot, 1989.
- 139- R.A.A CRAMOV- Sélection Préparation des jeunes Footballeur - traduit par A.R.TADJ-.
- 140-R.TAEMAN et JP HAUZEUR : Entraînement du Jeune Footballeur , éditions amphora, Paris, 1987.
- 141-SCHAGEN. VAN. KH : Rôle de l'éducation physique dans le développement des capacité physique, P.U.F, Paris, 1993.
- 142- THOMS.O; The classroom behavior, of teachers during, compevn stony, reading instruction, 1975.
- 143-Vladimir nicolaievitch platonov ;l'entraînement sportifs,éditions revue.e.p.s, paris, 1984.
- 144- www.iraqacad.org
- 145- <http://www.Eps.maroc.org>

الطابق

1 :

17 10

45.70

()

:()

	17	16	15	14	13	12	11	10	
100	5.6	5.6	5.6	5.8	5.8	6.0	6.0	6.0	100
95	6.0	6.0	6.1	6.3	6.5	6.8	7.0	7.0	95
90	6.0	6.1	6.2	6.4	6.7	7.0	7.2	7.2	90
85	6.1	6.2	6.4	6.6	6.9	7.0	7.4	7.4	85
80	6.2	6.3	6.5	6.7	7.0	7.2	7.5	7.5	80
75	6.3	6.3	6.5	6.8	7.0	7.3	7.6	7.6	75
70	6.3	6.4	6.6	6.9	7.1	7.5	7.7	7.8	70
65	6.4	6.5	6.7	7.0	7.2	7.5	7.8	8.0	65
60	6.5	6.5	6.7	7.0	7.3	7.6	7.8	8.0	60
55	6.5	6.6	6.8	7.0	7.4	7.8	8.0	8.1	55
50	6.6	6.7	6.9	7.1	7.5	7.8	8.0	8.2	50
45	6.7	6.8	7.0	7.2	7.5	7.9	8.0	8.3	45
40	6.7	6.8	7.0	7.2	7.6	8.0	8.1	8.5	40
35	6.8	6.4	7.7	7.5	7.7	8.0	8.3	8.5	35
30	6.9	6.9	7.1	7.5	7.9	8.2	8.4	8.7	30
25	7.0	7.0	7.2	7.6	8.0	8.3	8.5	8.8	25
20	7.0	7.1	7.3	7.8	8.0	8.4	8.7	9.0	20
15	7.1	7.2	7.5	8.0	8.2	8.6	9.0	9.1	15
10	7.3	7.5	7.7	8.1	8.4	8.9	9.1	9.5	10
05	7.7	7.8	8.1	8.7	8.9	9.2	9.5	10.0	05
0	10.6	8.6	12.0	11.6	11.1	12.0	11.9	12.0	0

(1/10) 17-10

45.70

()

:()

	17	16	15	14	13	12	11	10	
100	6.4	6.0	6.4	6.0	6.0	5.9	6.0	6.0	100
95	7.1	7.0	7.1	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	95
90	7.3	7.3	7.3	7.2	7.3	7.3	7.4	7.3	90
85	7.5	7.5	7.5	7.4	7.5	7.5	4.6	7.5	85
80	7.6	7.5	7.6	7.5	7.6	7.6	7.7	7.7	80
75	7.8	7.7	7.7	7.6	7.7	7.8	7.9	8.9	75
70	7.9	7.9	7.8	7.7	7.8	7.9	8.0	8.0	70
65	8.0	8.0	8.9	7.8	7.9	8.0	8.0	8.1	65
60	8.0	8.0	8.0	7.9	8.0	8.0	8.1	8.2	60
55	8.1	8.1	8.0	8.0	8.0	8.1	8.2	8.4	55
50	8.2	8.3	8.1	8.0	8.1	8.2	8.4	8.5	50
45	8.3	8.4	8.2	8.2	8.2	8.3	8.5	8.6	45
40	8.5	8.5	8.3	8.3	8.4	8.4	8.5	8.8	40
35	8.6	8.6	8.4	8.5	8.5	8.5	8.6	8.9	35
30	8.8	8.8	8.6	8.6	8.6	8.7	8.8	9.0	30
25	9.0	9.0	8.8	8.9	8.8	8.9	9.0	9.0	25
20	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.2	20
15	9.1	9.2	9.0	9.2	9.2	9.2	9.2	9.4	15
10	9.5	9.9	9.5	9.5	9.5	9.5	9.6	9.6	10
05	10.4	10.5	10.0	10.4	10.2	10.0	10.0	10.0	05
0	12.0	17.0	18.0	16.0	15.7	13.0	13.0	14.0	0

:()

						()					
18	17	16	15	14		18	17	16	15	14	13
35	31	34	35	29	99	37	36	34	35	26	25
33	30	31	31	28	98	35	35	31	-	24	23
30	28	30	30	-	97	34	33	30	34	-	22
29	27	29	29	27	95	33	31	28	31	23	21
26	24	26	27	26	90	30	28	24	27	-	20
23	23	24	25	-	85	28	25	-	25	22	19
22	21	23	24	25	80	26	24	23	24	21	-
21	20	21	23	-	75	25	23	22	22	20	18
20	19	19	21	24	7	23	22	21	20	18	17
18	17	17	19	23	60	20	20	20	19	16	15
17	16	15	17	21	50	8	18	18	17	15	14
15	14	14	15	20	40	16	17	16	16	14	13
14	12	12	13	17	30	15	15	15	14	12	11
13	1	-	12	14	25	14	14	14	13	11	10
12	9	11	11	12	20	12	13	13	12	9	8
11	8	9	9	11	15	11	12	11	11	8	7
8	6	7	8	10	10	9	10	10	9	7	5
6	4	4	5	7	5	7	7	8	7	6	4
4	2	3	3	6	3	4	6	6	5	4	2
-	1	2	1	4	2	2	-	5	3	3	1
3	0	1	0	3	1	1	5	4	1	1	0

25.4 ← 1 :

:()

					()		
18	17	16	15		18-16	15	14
20	20	23	25	99	25	28	26
19	18	21	23	98	24	26	25
17	17	19	21	97	23	25	24
16	-	18	20	95	22	24	23
15	16	17	18	90	21	22	22
-	15	16	17	85	20	21	21
14	-	15	16	80	19	20	20
-	14	-	-	75	-	19	-
13	-	14	15	70	18	-	-
-	13	-	-	60	17	18	19
12	-	13	14	50	16	17	18
-	12	12	13	40	15	16	17
11	-	-	-	30	-	15	16
-	11	1	12	25	14	14	-
10	-	-	-	20	-	-	15
-	10	10	11	15	13	13	14
9	-	-	10	10	12	-	13
8	9	9	9	5	11	12	11
7	8	8	8	3	10	11	10
6	7	6	7	2	9	10	-
-	6	3	5	1	8	9	9

(×) :

:()

								()						
18	17	16	15	14	13	12		18	17/16	15	14	13	12	
19.7	20.1	20.5	19.8	20.1	21.0	20.0	99	17.6	18.6	18.5	18.6	19.5	19.5	
20.1	2.3	20.7	21.0	20.5	21.0	20.4	98	18.0	18.1	18.6	18.7	19.6	20.5	
20.3	20.5	20.7	21.3	21.0	21.2	20.6	97	18.1	18.2	18.8	18.9	19.7	20.6	
20.6	20.8	21.1	21.5	21.2	21.4	21.0	95	18.3	18.5	19.0	19.0	20.0	20.7	
21.3	21.3	21.5	22.1	21.5	21.7	21.5	90	18.7	18.9	19.3	19.3	20.1	21.2	
21.9	21.8	22.0	22.3	21.7	21.8	22.0	85	19.0	9.1	19.6	19.7	20.7	21.5	
22.2	22.1	22.3	22.5	22.0	22.0	22.4	80	19.2	19.3	19.7	20.0	21.0	21.8	
22.5	22.3	22.6	22.8	22.2	22.2	22.6	75	19.3	19.5	19.9	20.1	21.3	22.1	
22.7	22.7	22.9	23.1	22.4	22.3	22.8	70	19.5	19.7	20.0	20.2	21.6	22.4	
23.2	23.1	23.3	23.5	22.7	22.7	23.1	60	19.8	20.0	20.3	20.4	22.0	22.6	
23.5	23.4	23.7	23.9	23.1	22.8	23.5	50	21.1	20.3	20.5	20.8	22.5	23.3	
24.2	23.8	24.1	24.3	23.6	23.2	23.9	40	20.4	20.7	21.0	21.2	23.0	24.0	
24.7	24.2	24.5	24.7	23.8	23.5	24.6	30	20.8	21.1	21.2	21.4	23.3	24.4	
25.1	24.5	24.8	25.1	24.0	23.9	24.8	25	21.1	21.3	21.4	21.6	23.5	24.6	
25.5	24.9	25.1	25.1	24.4	24.2	24.9	20	21.5	21.5	21.6	21.8	23.1	25.1	
26.0	25.2	25.4	25.7	24.7	24.5	25.5	15	21.9	21.9	21.8	22.0	24.1	25.4	
26.3	25.7	26.0	26.2	25.0	25.0	26.0	10	22.5	22.6	22.0	22.2	24.9	26.5	
26.9	26.6	26.5	27.2	25.5	25.4	26.5	5	23.4	23.7	23.2	23.0	25.5	29.0	
27.2	27.3	27.6	27.4	26.5	26.0	27.5	3	24.5	25.4	24.2	25.5	26.5	30.0	
27.8	28.2	28.5	27.6	27.5	27.5	28.0	2	29.1	29.0	24.5	26.5	27.0	31.0	
28.9	28.9	29.2	27.9	28.5	29.0	28.5	1	29.8	29.7	24.9	27.5	27.5	32.0	
[/ 1/10]							(20×5)	100			:			

:()

				()					
18/17	16/14	13		18	17/16	15	14	13	12
129	120	105	99	233	227	225	183	180	140
115	144	95	98	216	218	216	180	170	138
111	109	94	97	212	212	209	177	165	135
105	100	92	95	205	204	199	170	160	130
91	90	80	90	197	194	190	164	148	126
85	84	72	85	192	187	183	161	143	120
81	78	66	80	186	181	177	54	138	114
78	74	63	75	182	176	172	152	143	108
74	70	60	70	179	171	165	149	129	103
69	64	56	60	172	164	157	146	121	98
63	58	52	50	164	156	150	134	109	94
60	54	49	40	158	149	145	127	102	88
57	50	46	30	150	141	140	120	95	85
53	48	44	25	144	136	134	17	92	83
50	45	42	20	139	32	130	110	88	80
47	43	41	15	132	128	126	106	83	77
43	39	37	10	125	118	117	102	77	73
38	36	33	5	111	107	105	95	70	67
35	33	32	3	18	99	96	80	67	66
33	31	31	2	105	94	90	75	66	65
31	30	30	1	98	86	83	70	64	63

1.0936 = 1 0.9144 = 1 .

3/2

(548.64) 600 : :()

		()			
18/12		18/16	15	14	13
2.15	99	1.27	1.30	1.38	1.48
2.18	98	1.29	1.33	1.41	1.52
2.20	97	1.30	1.37	1.43	1.54
2.25	95	1.33	1.41	1.49	1.57
2.35	9	1.43	1.48	1.53	2.03
2.40	85	1.48	1.54	2.01	2.10
2.45	80	1.50	1.58	2.04	2.15
2.55	75	1.52	2.01	2.06	2.18
3.00	70	1.54	2.04	2.10	2.20
3.5	60	2.00	2.07	2.16	2.25
3.12	50	2.04	2.12	2.20	2.30
3.22	40	2.08	2.17	2.26	2.36
3.33	30	2.16	2.25	2.33	2.43
3.40	25	2.21	2.30	2.38	2.48
3.46	20	2.24	2.26	2.45	2.58
3.52	15	2.33	2.40	2.58	3.05
4.05	10	2.40	2.52	3.12	3.20
4.30	5	3.02	3.10	3.32	3.48
5.00	3	3.25	3.36	3.50	4.00
5.30	2	3.42	3.55	4.05	4.30
6.00	1	4.00	4.32	4.53	5.00

(/) 600 :

(" ") () () : ()

	()	()	()	
80	85	20.8	113	80
75	57-55	20.9-21.6	112-109	75
70	54-52	21.7-22.4	108-105	70
65	51-48	22.5-23.2	104-101	65
60	47-45	23.3-23.9	100-97	60
55	44-42	24.0-24.7	96-93	55
50	41-39	24.8-25.5	92-89	50
45	38-35	25.6-26.3	88-85	45
40	34-32	26.4-27.1	84-81	40
35	31-29	27.9-27.8	80-77	35
30	28-26	27.9-28.6	76-73	30
25	25-23	28.7-29.4	72-69	25
20	22	29.5	68	20

(" ") : ()

	11	10	9	8	7	
-	-	-	-	-	-	
80	112	1.5	1.3	97	90	80
75	111-107	104-101	102-98	96-92	89-86	75
70	106-103	100-97	97-93	91-88	85-82	70
65	102-97	96-92	92-88	87-83	81-77	65
60	96-93	91-88	87-83	82-78	76-73	60
55	92-88	87-83	82-79	77-73	72-69	55
50	87-83	82-79	78-74	72-69	68-65	50
45	82-78	78-75	73-69	68-64	64-61	45
40	77-74	74-71	68-64	63-59	60-56	40
35	73-69	70-66	63-59	58-54	55-52	35
30	68-64	65-62	58-54	53-50	51-48	30
25	63-59	61-58	53-49	49-45	47-44	25
20	58	57	48	44	43	20

(" ")

:()

	11	10	9	8	7	
80	21.5	21.6	20.2	17.8	20.1	80
75	21.6-22.6	21.7-22.7	20.3-21.3	17.9-19.5	20.2-21.4	75
70	22.7-23.7	22.8-23.8	21.4-22.4	19.6-21.2	21.5-22.7	70
65	23.8-24.7	23.9-24.8	22.5-23.5	21.3-22.8	22.8-24.0	65
60	24.8-25.8	24.9-25.8	23.6-24.6	22.9-24.5	24.1-25.2	60
55	25.9-26.8	25.9-26.9	24.7-25.7	24.6-26.2	25.3-26.5	55
50	26.9-27.8	27.0-27.9	25.8-26.8	26.3-27.8	26.6-27.8	50
45	27.9-28.9	28.0-28.9	26.9-27.9	27.9-29.5	27.9-29.0	45
40	29.0-29.9	29.0-29.9	28-29.0	29.6-31.2	29.1-30.3	40
35	30.0-31.0	30.0-31.0	29.1-30.1	31.3-32.8	30.4-32.6	35
30	31.0-32.0	31.1-32.1	30.2-31.2	32.9-34.5	31.7-32.8	30
25	32.1-33.0	32.1-33.1	31.3-32.3	34.6-36.2	32.9-34.1	25
20	33.1	33.2	32.4	36.3	34.2	20

() (" ")

:()

$$0.3048 = \frac{1}{3.28084}$$

	11	10	9	8	7	
-	-	-	-	-	-	.
80	54	50	49	45	43	80
75	53-51	49-47	48-46	44-43	42-38	75
70	50-48	46-44	45-44	42-40	37-35	70
65	47-46	43-42	43-41	39-37	34-33	65
60	45-43	41-39	40-38	36-34	32-30	60
55	42-40	38-37	37-35	33-31	29-27	55
50	39-37	36-34	34-32	30-28	26-25	50
45	36-34	33-32	31-29	27-25	24-22	45
40	33-31	31-29	28-27	24-23	21-19	40
35	30-28	28-27	26-24	22-20	18-17	35
30	27-25	26-24	23-21	19-17	16-14	30
25	24-22	23-22	20-18	16-14	13-12	25
20	21	21	17	13	1	20

-1

□
□

-2

—

(1989)

—

|| ||

11

11

11

—

■

□

□

-3

"Technic"

—

■

—

()

—

□

□

-4

■

—

□

□

-5

■

*

□

□

-6

□

-7

•

•

-8

,()

□

□

-9

■

—

■

: -10

.

-

" "YOCOM" " " "LARSON" " " ¹ : -11

"

: "CLARKE" " " -

"

.

: " " -

"

.

² : -12

:

-

-

...

"Force" " : -13

()

-

³ "

.

"Endurance" " :() -14

()

.

.

,

⁴ "

.

"

,

()

⁵ "

.

.196 -₁

.197 -₂

.19 1982 -₃

.125 -₄

.126 -₅

	:	-15
.()		
	:	-
() ()		-
	:	-16
()		
	:	-17
	:	-
()	:Barrow:	-
	"Cureton"	-
	:	-18
	:	-19
	:	-20
6"		

"MATHEWS" " 7: -21

"

"

" :

: -22

: -23

.

: -24

: -25

.() "

: -26

%68

: -27

.

: -28

,

%50

,

%50

,

: -29

,

.

.

: -30

.

: -31

,

.

,

:()

,

.

,

: -32

,

.

,

,

, ...

: -33

,

.

,

.

.

,

: -34

.

.	:	-35
.	:	-36
.	:	-37
.	:	-38
.	:	-39
.	burt :	-40
.	Anthropometric :	-41
) (... ,) (...)		
.	,(... ,) (...	
.	:	-42
,	anarino :	-43
,		
.()	:ADN	-44
Acide Di oxye Nucléique	:ADN	-45
Acide Rhibo Nucleique	:ARN	-46
.	: pcr	-47
.	:PWC	-48
.	:VO2MAX	-49
.	:ACEDD ,ACEID, ACEII	-50
.	:	-51
.	:	-52
.	:	-53
.	:	-54
,	:	-55
.	:	-56
.	:	-57
.	:	-58
.	:	-59
.	:	-60

- -

- , -

,

.

·
·

,

"

"

-

-

.

,

-

.

,

,

,

.

-

-1

☐ -
☐ -
☐ -
☐ -
..... -

-2

☐ 5 1 -
☐ 10 6 -
☐ 15 11 -
☐ 20 16 -

:

-3

☐ -
☐ -
☐ -
☐ -

,

,

-4

,

☐ -
☐ -
☐ -
☐ -

-5

☐(1) -
☐(2) -
☐(3) -
☐(4) -
..... -

-6

☐ , "8-7" -
☐ "10-9" -
☐ "12-11" -
☐ "14-13" -
.....-: -

:

-7

☐ -
☐ -
☐ -
☐ -

:

,

-8

☐() -
☐(,) -
☐ ... (, , ,) -
☐ -

-9

☐ -
☐ -
☐ -
☐ -

-10

☐ -
☐ -
☐ -

: -11

☐ -
☐ -
☐ -
☐ -

-12

☐ -
☐ -
☐ -

-13

☐ -
☐ -
☐ -
☐ -

: ,

-14

☐ -
☐ -
☐ -
☐ -
☐ -

,

-15

☐ -
☐ -
☐ -

-16

☐ -
☐ -
☐ -
☐ -

-17

- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -

-18

- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -

-19

- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -

-20

- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -

-21

.....

.....

.....

.....

-22

- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -

-23

- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -

-24

- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -
- ☐..... -

-25

☐		-
☐		-
☐		-
☐		-

-26

☐		-
☐		-
☐		-
☐		-

, ()

-27

☐		-
☐		-

, (, ,)

-28

☐		-
☐		-
☐		-

, ()

-29

☐		-
☐		-
☐		-

,

-30

☐		-
☐		-
☐		-
☐		-

,

-31

☐		-
☐		-
☐		-

الطابق