

Student ID

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

اسم الطالب :  
 اسم المادة :  
 الطريقة :  
 الفصل الدراسي :  
 رقم النموذج :

|    |                                  |                                  |                                  |                                  |    |                       |                                  |                                  |                                  |    |                       |                       |                       |                       |
|----|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1  | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 31 | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 61 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 32 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 62 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 33 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 63 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 34 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 64 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 35 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 65 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 36 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 66 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7  | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 37 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 67 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8  | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 38 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 68 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 39 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 69 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 40 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 70 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 41 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 71 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 42 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 72 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 43 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 73 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 44 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 74 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 45 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 75 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 46 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 76 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 47 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 77 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 48 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 78 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 49 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 79 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 50 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 80 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 51 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 81 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 52 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 82 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 53 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 83 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 54 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 84 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 55 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 85 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 56 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 86 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 57 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 87 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 58 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 88 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 59 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 89 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 60 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 90 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Student ID

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

اسم الطالب :  
 اسم المادة :  
 الطريقة :  
 الفصل الدراسي :  
 رقم النموذج :

|    |                                  |                                  |                                  |                                  |    |                       |                       |                       |                                  |    |                       |                       |                       |                       |
|----|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 31 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 61 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2  | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 32 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 62 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3  | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 33 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 63 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 34 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 64 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 35 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 65 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6  | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 36 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 66 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7  | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 37 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 67 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8  | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 38 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 68 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 39 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 69 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 40 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 70 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 41 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 71 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 42 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 72 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 43 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 73 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 44 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 74 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 45 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 75 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 46 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 76 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 47 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 77 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 48 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 78 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 49 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 79 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 50 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 80 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 51 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 81 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 52 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 82 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 53 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 83 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 54 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 84 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 55 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 85 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26 | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 56 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 86 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 57 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 87 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | 58 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 88 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29 | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 59 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 89 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30 | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | 60 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 90 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |





BENHA UNIVERSITY



FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

Student ID

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

اسم الطالب : محمد محمد

اسم المادة : الفيزياء

التسوية : 1

الفصل الدراسي : 1

رقم النموذج : 1

|    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|
| 1  | A | B | C | D | 21 | A | B | C | D | 41 | A | B | C | D |
| 2  | A | B | C | D | 22 | A | B | C | D | 42 | A | B | C | D |
| 3  | A | B | C | D | 23 | A | B | C | D | 43 | A | B | C | D |
| 4  | A | B | C | D | 24 | A | B | C | D | 44 | A | B | C | D |
| 5  | A | B | C | D | 25 | A | B | C | D | 45 | A | B | C | D |
| 6  | A | B | C | D | 26 | A | B | C | D | 46 | A | B | C | D |
| 7  | A | B | C | D | 27 | A | B | C | D | 47 | A | B | C | D |
| 8  | A | B | C | D | 28 | A | B | C | D | 48 | A | B | C | D |
| 9  | A | B | C | D | 29 | A | B | C | D | 49 | A | B | C | D |
| 10 | A | B | C | D | 30 | A | B | C | D | 50 | A | B | C | D |
| 11 | A | B | C | D | 31 | A | B | C | D | 51 | A | B | C | D |
| 12 | A | B | C | D | 32 | A | B | C | D | 52 | A | B | C | D |
| 13 | A | B | C | D | 33 | A | B | C | D | 53 | A | B | C | D |
| 14 | A | B | C | D | 34 | A | B | C | D | 54 | A | B | C | D |
| 15 | A | B | C | D | 35 | A | B | C | D | 55 | A | B | C | D |
| 16 | A | B | C | D | 36 | A | B | C | D | 56 | A | B | C | D |
| 17 | A | B | C | D | 37 | A | B | C | D | 57 | A | B | C | D |
| 18 | A | B | C | D | 38 | A | B | C | D | 58 | A | B | C | D |
| 19 | A | B | C | D | 39 | A | B | C | D | 59 | A | B | C | D |
| 20 | A | B | C | D | 40 | A | B | C | D | 60 | A | B | C | D |
| 21 | A | B | C | D | 41 | A | B | C | D | 61 | A | B | C | D |
| 22 | A | B | C | D | 42 | A | B | C | D | 62 | A | B | C | D |
| 23 | A | B | C | D | 43 | A | B | C | D | 63 | A | B | C | D |
| 24 | A | B | C | D | 44 | A | B | C | D | 64 | A | B | C | D |
| 25 | A | B | C | D | 45 | A | B | C | D | 65 | A | B | C | D |
| 26 | A | B | C | D | 46 | A | B | C | D | 66 | A | B | C | D |
| 27 | A | B | C | D | 47 | A | B | C | D | 67 | A | B | C | D |
| 28 | A | B | C | D | 48 | A | B | C | D | 68 | A | B | C | D |
| 29 | A | B | C | D | 49 | A | B | C | D | 69 | A | B | C | D |
| 30 | A | B | C | D | 50 | A | B | C | D | 70 | A | B | C | D |
| 31 | A | B | C | D | 51 | A | B | C | D | 71 | A | B | C | D |
| 32 | A | B | C | D | 52 | A | B | C | D | 72 | A | B | C | D |
| 33 | A | B | C | D | 53 | A | B | C | D | 73 | A | B | C | D |
| 34 | A | B | C | D | 54 | A | B | C | D | 74 | A | B | C | D |
| 35 | A | B | C | D | 55 | A | B | C | D | 75 | A | B | C | D |
| 36 | A | B | C | D | 56 | A | B | C | D | 76 | A | B | C | D |
| 37 | A | B | C | D | 57 | A | B | C | D | 77 | A | B | C | D |
| 38 | A | B | C | D | 58 | A | B | C | D | 78 | A | B | C | D |
| 39 | A | B | C | D | 59 | A | B | C | D | 79 | A | B | C | D |
| 40 | A | B | C | D | 60 | A | B | C | D | 80 | A | B | C | D |
| 41 | A | B | C | D | 61 | A | B | C | D | 81 | A | B | C | D |
| 42 | A | B | C | D | 62 | A | B | C | D | 82 | A | B | C | D |
| 43 | A | B | C | D | 63 | A | B | C | D | 83 | A | B | C | D |
| 44 | A | B | C | D | 64 | A | B | C | D | 84 | A | B | C | D |
| 45 | A | B | C | D | 65 | A | B | C | D | 85 | A | B | C | D |
| 46 | A | B | C | D | 66 | A | B | C | D | 86 | A | B | C | D |
| 47 | A | B | C | D | 67 | A | B | C | D | 87 | A | B | C | D |
| 48 | A | B | C | D | 68 | A | B | C | D | 88 | A | B | C | D |
| 49 | A | B | C | D | 69 | A | B | C | D | 89 | A | B | C | D |
| 50 | A | B | C | D | 70 | A | B | C | D | 90 | A | B | C | D |



BENHA UNIVERSITY



FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

Student ID

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

اسم الطالب : محمد محمد

اسم المادة : الفيزياء

التسوية : 1

الفصل الدراسي : 1

رقم النموذج : 1

|    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|
| 1  | A | B | C | D | 21 | A | B | C | D | 41 | A | B | C | D |
| 2  | A | B | C | D | 22 | A | B | C | D | 42 | A | B | C | D |
| 3  | A | B | C | D | 23 | A | B | C | D | 43 | A | B | C | D |
| 4  | A | B | C | D | 24 | A | B | C | D | 44 | A | B | C | D |
| 5  | A | B | C | D | 25 | A | B | C | D | 45 | A | B | C | D |
| 6  | A | B | C | D | 26 | A | B | C | D | 46 | A | B | C | D |
| 7  | A | B | C | D | 27 | A | B | C | D | 47 | A | B | C | D |
| 8  | A | B | C | D | 28 | A | B | C | D | 48 | A | B | C | D |
| 9  | A | B | C | D | 29 | A | B | C | D | 49 | A | B | C | D |
| 10 | A | B | C | D | 30 | A | B | C | D | 50 | A | B | C | D |
| 11 | A | B | C | D | 31 | A | B | C | D | 51 | A | B | C | D |
| 12 | A | B | C | D | 32 | A | B | C | D | 52 | A | B | C | D |
| 13 | A | B | C | D | 33 | A | B | C | D | 53 | A | B | C | D |
| 14 | A | B | C | D | 34 | A | B | C | D | 54 | A | B | C | D |
| 15 | A | B | C | D | 35 | A | B | C | D | 55 | A | B | C | D |
| 16 | A | B | C | D | 36 | A | B | C | D | 56 | A | B | C | D |
| 17 | A | B | C | D | 37 | A | B | C | D | 57 | A | B | C | D |
| 18 | A | B | C | D | 38 | A | B | C | D | 58 | A | B | C | D |
| 19 | A | B | C | D | 39 | A | B | C | D | 59 | A | B | C | D |
| 20 | A | B | C | D | 40 | A | B | C | D | 60 | A | B | C | D |
| 21 | A | B | C | D | 41 | A | B | C | D | 61 | A | B | C | D |
| 22 | A | B | C | D | 42 | A | B | C | D | 62 | A | B | C | D |
| 23 | A | B | C | D | 43 | A | B | C | D | 63 | A | B | C | D |
| 24 | A | B | C | D | 44 | A | B | C | D | 64 | A | B | C | D |
| 25 | A | B | C | D | 45 | A | B | C | D | 65 | A | B | C | D |
| 26 | A | B | C | D | 46 | A | B | C | D | 66 | A | B | C | D |
| 27 | A | B | C | D | 47 | A | B | C | D | 67 | A | B | C | D |
| 28 | A | B | C | D | 48 | A | B | C | D | 68 | A | B | C | D |
| 29 | A | B | C | D | 49 | A | B | C | D | 69 | A | B | C | D |
| 30 | A | B | C | D | 50 | A | B | C | D | 70 | A | B | C | D |
| 31 | A | B | C | D | 51 | A | B | C | D | 71 | A | B | C | D |
| 32 | A | B | C | D | 52 | A | B | C | D | 72 | A | B | C | D |
| 33 | A | B | C | D | 53 | A | B | C | D | 73 | A | B | C | D |
| 34 | A | B | C | D | 54 | A | B | C | D | 74 | A | B | C | D |
| 35 | A | B | C | D | 55 | A | B | C | D | 75 | A | B | C | D |
| 36 | A | B | C | D | 56 | A | B | C | D | 76 | A | B | C | D |
| 37 | A | B | C | D | 57 | A | B | C | D | 77 | A | B | C | D |
| 38 | A | B | C | D | 58 | A | B | C | D | 78 | A | B | C | D |
| 39 | A | B | C | D | 59 | A | B | C | D | 79 | A | B | C | D |
| 40 | A | B | C | D | 60 | A | B | C | D | 80 | A | B | C | D |
| 41 | A | B | C | D | 61 | A | B | C | D | 81 | A | B | C | D |
| 42 | A | B | C | D | 62 | A | B | C | D | 82 | A | B | C | D |
| 43 | A | B | C | D | 63 | A | B | C | D | 83 | A | B | C | D |
| 44 | A | B | C | D | 64 | A | B | C | D | 84 | A | B | C | D |
| 45 | A | B | C | D | 65 | A | B | C | D | 85 | A | B | C | D |
| 46 | A | B | C | D | 66 | A | B | C | D | 86 | A | B | C | D |
| 47 | A | B | C | D | 67 | A | B | C | D | 87 | A | B | C | D |
| 48 | A | B | C | D | 68 | A | B | C | D | 88 | A | B | C | D |
| 49 | A | B | C | D | 69 | A | B | C | D | 89 | A | B | C | D |
| 50 | A | B | C | D | 70 | A | B | C | D | 90 | A | B | C | D |



## محددات الانتقاء في المجال الرياضي :

اتفق محمد احمد عبدالله ابراهيم ٢٠٠٦م و(ريسان خريبط) و (أبو العلا عبدالفتاح) ٢٠١٦ انه يمكن تقسيم محددات الإنتقاء في المجال الرياضي من الناحية النظرية إلي :

- ١- محددات بيولوجية .
- ٢- محددات نفسية .
- ٣- إستعدادات خاصة .

يحدد محمد احمد عبدالله ابراهيم ٢٠٠٦م إمكانيات وصول الناشئ الرياضي إلى المستويات العالية توافر عدة عوامل تؤثر بعضها على المستوى الرياضي للناشئ و بطريقة غير مباشرة إلى المستويات العالية في الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة و البعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة .  
فالحياة اليومية المنظمة التي منها النوم الكافي، التغذية الصحيحة السليمة وحسن استغلال أوقات الفراغ ، تجنب تعاطي المخدرات والمشروبات الكحولية ، الظروف البيئية، والنفسية، و الإجتماعية السليمة ، من حيث إستقرار الحياة العائلية ، الشعور بالأمن والأمان، وحسن إختيار الأصدقاء، وتوافر خبرا النجاح، و الإستقرار المهني والمستقبل الواضح، والعلاقات الصحيحة بين مجهود العمل ومجهود النشاط الرياضي، فكل هذه العوامل لها أثرها الإيجابي على امكانيات الناشئ الرياضي لتحقيق نتائج وإنجازات رياضية عالية.

كذلك توفر برنامج التدريب الجيد المبني على أسس علمية مطورة، وأماكن التدريب الجيدة، واستخدام الأجهزة والأدوات الرياضية الملائمة، وتوفير علاقة الثقة المتبادلة بين الناشئ الرياضي وبين المدرب والنشاط والمثابرة وبذل الجهد إلا أن العوامل السابقة بالرغم من أهميتها العظمى في إمكانية الوصول بالناشئ إلى المستويات الرياضية العالية في نشاط رياضي محدد إلا أنها لا تعد كافية لتحقيق ذلك إذا ما كانت إمكانيات الناشئ لا تؤهله لتحقيق نتائج عالية المستوى، هناك العديد من العوامل الأخرى المؤثرة كالقدرات الحركية ، المهارية ، النفسية التي إذا ما توافرت في الناشئ بدرجات معينة أمكن التنبؤ بما يمكن أن يحقق من نجاح في نشاط رياضي محدد، هذه العوامل تعد كمحددات أساسية في عمليات الانتقاء ، وفي مراحلها المتعددة .

## ❖ أولاً : المحددات البيولوجية :

يري كلا من (ريسان خريبط) و (أبو العلا عبد الفتاح) ٢٠١٦ نقلا عن (أبو العلا ١٩٨٢).

للعوامل البيولوجية أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها ، فالتدريب الرياضي ، والمنافسة الرياضية من الوجهة البيولوجية ما هما إلا تعريض الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية مورفولوجية (بنائية) ينتج عنهما زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي.

كما أن نوعية النشاط الرياضي نفسه تؤدي إلى تأثيرات بيولوجية مختلفة على وظائف وبناء أجهزة الجسم ، فنلاحظ أن في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة تختلف عنها بالنسبة للاعبين الأنشطة التي تتميز بالتحمل .. وهكذا .

## الصفات المورفولوجية للجسم. ( القدرات الحركية والوظيفية ).

فإذا كان من الثابت أن الصفات المورفولوجية للفرد الرياضي الناشئ تعد عاملا مساعدا أو معوقا لتقدمه في نشاط رياضي معين ، حيث تحدد صفات مثل الطول او الوزن ، ونسب أعضاء الجسم إلى حد كبير المستوى الذي يمكن أن يحققه الرياضي فان كثيرا من الصفات المورفولوجية تعتبر صفات وراثية . وقد أجريت بعض الدراسات عن دور العوامل الوراثية في تحقيق نمو وتشكيل الجسم وتمت معظم هذه الدراسات على التوائم ، وعلى الوالدين والأبناء، وقد تبين أن هناك علاقة ارتباط تصل إلى (٠.٥٠) بين أطوال الأبناء وأطوال الوالدين كما تبين أن للطول علاقة كبيرة بالوراثة بالمقارنة بالوزن (٤٨) .

وفيما يتصل بتأثير الوراثة على القدرات الحركية والوظيفية فقد اتجه بعض الباحثين إلى دراسة العلاقة بين القدرات الحركية لدى كل من الأبناء والوالدين ، فقد توصل كراتي Cratty إلى وجود ارتباط بين نتائج الأبناء والوالدين عندما كانا في نفس العمر في أداء بعض الاختبارات ، حيث بلغ معامل الارتباط في الوثب الطويل من الثابت (٨٠.٠) وفي العدو مسافة مائة باردة (٠.٤٩) بينما كانت الارتباطات ضئيلة في بعض الاختبارات مثل رمي الكرة الطبية (٤٨) . كذلك توصل كل من جريب (Grebe) وجيدا إلى أن ١٠٪. تقريبا من أبناء الأبطال الرياضيين يمكن أن نتوقع منهم تحقيق مستويات رياضية عالية ، ويمكن توقع ذلك بنسبة ٣٣٪. إذا كان أحد الوالدين من الرياضيين وبنسبة ٧٠٪. إذا كان كلا من الوالدين من الرياضيين ، كما أن نوع الرياضة التي قد يتفوق فيها الأبناء لا يشترط أن تكون هي نفسها التي تفوق فيها الآباء.

كما وجد شفارتس Shvarts أن التحمل الهوائي (٧) Aerobic Endurance والذي يعتمد على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يتأثر بالوراثة بنسبة ٩٣,٤ - والحد الأقصى لتركيز حامض اللاكتيك في الدم يتأثر بالوراثة بنسبة ٨١,٤ / وسر دقات القلب بنسبة ٨٠ , والقوة العضلية بنسبة ٧٠% (٠٨). وفي دراسات أخرى عن أثر الوراثة على نمو المرونة أمكن التوصل إلى النتائج الآتية (٥٣) :

### **تأثر نمو المرونة في مفاصل الإنسان تأثرا كبيرا بالوراثة .**

ويزداد هذا التأثير في الإناث بدرجة أكبر من الذكور :

من هذه النماذج للبحوث والدراسات يتضح دور الوراثة في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، وأن كانت العوامل الوراثية لا تؤدي وظيفتها منفردة بل بالتفاعل المتبادل مع العوامل البيئية والمؤثرات الخارجية المختلفة التي تساعد على نموها وتطورها .

وإذا كان لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي متطلباته البدنية سواء المورفولوجية أو الوظيفية فإن انتقاء الناشئين على أساس الصفات الوراثية الملائمة للنشاط الرياضي يعد فعلا إلى حد كبير في عملية الانتقاء ، والتنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ .

### **الفترات الحساسة للنمو :**

لفهم التأثير المتبادل بين العوامل الوراثية والبيئية ، هناك موضوعا له أهميته يرتبط بالفقرات الحساسة للنمو، ولا يقصد بهذا المصطلح تقسيم النمو إلى مراحل ( طفولة - مراهقة - ..... ) وإنما يقصد به فترات معينة أثناء عملية نمو الفرد تتميز بزيادة حساسية الجسم في أجهزته المختلفة ، وقابليته للتأثر الايجابي أو السلبي بالعوامل البيئية الخارجية .

فهناك فترات حساسة لنمو الصفات البدنية مع التقدم في العمر، وقد دل تحليل ديناميكية نمو القوة العضلية على أن فترة النمو من ١٣ - ١٧ سنة يزداد فيها القوة العضلية بدرجة كبيرة من حيث زيادة وزن العضلة ، وتحسن تنظيم العمل في الجهاز العصبي المركزي **Central Nervous II** والجهاز العصبي المستقل **Autonomic Nervous System** كما تدل نتائج بعض الدراسات التي قام بها فيلين **Fillin** على أن فترة النمو من ١٣-١٤ سنة تزداد فيها القوة العضلية بدرجة كبيرة نسبيا ، وفي سن ١٥ سنة تتساوي قوة العضلات الباسطة والقبضة.

كما تبين أن نمو قوة العضلات القابضة للجذع يزداد بدرجة كبيرة في الفترة من ١٤ - ١١ سنة ، كما يزداد نمو القوة المميزة بالسرعة في الفترة من ١٢-١٥ سنة (٥٨) .

أما السرعة فيزداد معدل نموها لتقترب من سرعة البالغين في الفترة من ٤ أو ٥ سنوات او ١٤ سنة وتشمل سرعة الحركة الواحدة لإصبع الإبهام ، الرسغ ، الساعد ، العضد ، الرقبة ، الجذع ، الفخذ ، الساق والقدم ، ثم يقل نمو السرعة قليلا حتى عمر ١٧ - ١٩ سنة ثم تصل إلى أقصى نموها في عمر ما بين ٢٠ - ٣٠ سنة. وتعتبر المرحلة العمرية من ٧-٩ سنوات من أكبر الفترات التي تزداد التردد الحركي ( تكرار الحركة في وحدة زمنية ) بينما تقل سرعة نمو هذه الفترة من ١٠ - ١١ سنة ، ثم ترتفع سرعة النمو مرة اخرى في الفترة من ١٤ - ١٦ سنة (أبو العلا ١٩٨٤) ثم يبدأ نمو سرعة الحركة في البطء ابتداء من عمر ١٤ سنة حتى يتوقف تماما في سن ١٦ سنة وتدلل نتائج الدراسات التي تناولت سرعة زمن الرجوع **Reaction time** على أن سرعة زمن الرجوع تكون بطيئة في الفترة من ٦-٧ سنوات ، ومن ٩-١١ سنة ، بينما تزداد سرعة زمن الرجوع لدى الأطفال المدربين في الفترة من ١٣-١٤ سنة.

وفيما يتعلق بالانقباض العضلي الثابت **Isometric Contraction** تبدأ نمو هذه الصفة في المرحلة العمرية من ١٣-١٤ سنة ، وترجع أهمية الانقباض الشات إلى مقدرة عضلات الجذع والظهر على الاحتفاظ بانتصاب القامة وتبعا لقوة هذه العضلات يتحدد القوام الجيد للناشئين (ابوالعلا ١٩٨٣).

وتعتبر دراسة حدود الفترات الحساسة لنمو السرقات البدنية من الموضوعات العامة في مجال الانتقاء ، حيث ترتبط إمكانية أداء الحركات دائما بمستوى نمو الصفات البدنية ولا ينحصر هدف الانتقاء فقط في تحديد مدى الصلاحية لأداء نشاط رياضي معين بقدر اظهار الإمكانيات الايجابية للرياضيين ، لذا تساعد دراسة الفترات الحساسة للنمو في تحديد ديناميكية نمو الصفات البدنية ، ومعدلات نموها ، ومراحل العمر التي يزداد فيها هذا المعدل أو يقل ، والتعرف على الاختلافات بين العمر البيولوجي والعمر الزمني وسرعة نمو الخصائص الوظيفية والحد الأقصى لها ، والفروق الفردية في النمو بين الذكور والإناث وجميع هذه العوامل يتأسس عليها النجاح في تحقيق نتائج متقدمة في الأنشطة الرياضية المختلفة.

لذا لا يجب أن يغفل برنامج الانتقاء الجيدة الفترات الحساسة للنمو وعلاقتها بعمر اللاعب ، وجنسه ، والنشاط الرياضي الذي يمارسه، وتستهدف بحوث ودراسات مراحل النمو في مجال الانتقاء بصفة أساسية تحديد العمر المناسب لبداية التدريب في الرياضة المختلفة ، وتحديد العمر المناسب لتحقيق أعلى المستويات الرياض الإعداد اللازمة لذلك .

### **العمر الزمني والعمر البيولوجي :**

تحديد العمر المناسب للبدء في ممارسة نشاط رياضي معين من المحددات الرئيسية و الانتقاء ، حيث أن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير التدريب ، وبالتالي من تحقيق الناشيء لنتائج عالية في النشاط الرياضي الذي يمارسه (فالكوف ١٩٧٤).

وتشير نتائج الدراسات بصفة عامة إلى أن هناك أنشطة رياضية، تتطلب طبيعتها البداية المبكرة كالأنشطة الرياضية التي تتطلب التوافق ، والحركات الفنية مثل الجمباز والغطس والسباحة ، بينما تشير دراسات أخرى إلى أهمية البداية المتأخرة نسبيا في الأنشطة الرياضية التي تتطلب التحمل كالمراثون وجرى المسافات الطويلة ، والمشي الرياضي ، وأيضا الأنشطة التي تتطلب الدقة السلاح والرماية والفروسية (كوزنتسوف ١٩٧٩).

### **الصفات المورفولوجية :**

تعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية (كازلوف ١٩٧٧) ذلك أن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة متميزة عن غيره من الأنشطة الأخرى ، وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها فيمن يمارس نشاط رياضي معين مثلا ( طول القامة لكرة در مقاييس القدم واليد للسباحة )، ولا شك أن توفر هذه الصفات يعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها واصبح من الاهمية بمكان توفر الأجسام المناسبة كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

#### ❖ **ثانيا : المحددات النفسية لعملية الإنتقاء :محمد احمد عبدالله ابراهيم ٢٠٠٦م**

ويأخذ الجانب النفسي وعوامله في حقل عملية الإنتقاء أهمية خاصة في المراحل المتعددة لعملية الإنتقاء، وتعتبر إجراء الإختبارات التقويم القدرات البدنية والمهارية لدى الفرد الرياضي في حد ذاتها غير كافية لتحديد الأفراد المميزين من المبتدئين، بل يتحتم على المدربين التعرف على السمات النفسية لهؤلاء الأفراد كالتعاون، إنكار الذات، الجرأة، المثابرة، القيادة، الثقة بالنفس، حب الذات والإنسانية، وغيرها من السمات الشخصية المرتبطة بالجانب النفسي فكم من لاعب نجده متميزا مهارية ولكن لا يملك بعض السمات النفسية التي تؤهله للتفوق الرياضي في المستويات العالية.

#### تستخدم هذه المعلومات النفسية عن اللاعبين لتحقيق **عدة أغراض منها :**

- التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية مستقبلا، حيث يظهر المستوى العالي لنمو عمليات التنظيم النفسي إلى سرعة إتقان هذه المهارات ، بينما يؤدي المستوى المنخفض إلى تأخر إتقانها.
- توجيه عمليات الإعداد للناشئ ورفع مستوى نمو وظائف الجهاز العصبي وتنميته السمات النفسية المطلوبة لنوع محدد من النشاط الرياضي.
- زيادة فاعلية استخدام الإختبارات النفسية وعمليات التشخيص التنفسي خلال مراحل الإنتقاء ، حيث يستفاد من المعلومات المجمععة من مرحلة معينة في مرحلة تالية.



### ❖ ثالثاً : الإستعدادات الخاصة وعملية الإنتقاء : محمد احمد عبدالله ابراهيم ٢٠٠٦ م

وتعتبر المرحلة العمرية من ٩ - ١٢ سنة أنسب المراحل العمر لإكتشاف مدى إستعدادات الطفل الفطرية للتجاوب في التدريب، حيث يكون الطفل في هذه المرحلة مشبع بالطاقة والنشاط والحيوية، ويستطيع التعبير عن مواهبه إذا ما إتحت له الفرص لممارسة الأنشطة الرياضية. والإستعداد هو الناحية التنبؤية للقدرة ، فهو التجمع المتناسق للصفات والخصائص الموروثة التي تدل على إمكانية الفرد للقيام بعمل معين أو نمط محدد من أنماط السلوك .

ويعني الإستعداد قدرة الفرد الكامنة على التعلم في سرعة وسهولة وعلى الوصول إلى مستوى عال من المهارة في نشاط معين . وتمثل القدرات والإستعدادات ركنا أساسيا في عملية الإنتقاء خاصة في المرحلة الثانية والثالثة على وجه التحديد وهذه الإستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية ويمكن تحديد درجة نموها من خلال قياس الإستعدادات والتعرف على الفروق الفردية فيها وعلى أساسها يمكن توجيه الناشئ لممارسة نوع النشاط المحدد أو لمركز معين في الملعب، ولتحقيق ذلك يمكن إستخدام عدة وسائل وطرق أهمها تقويم المدرب المبني على الخبرة العلمية والمعرفة الدقيقة برياضته وحسن إستخدام الإختبارات والمقاييس.

أن للإستعداد إختبارات ومقاييس تهدف إلى التنبؤ بمدى نجاح الفرد في عمل محدد لم يتدرب عليه كإختبارات الإنضمام لأحد الفرق الرياضية ، وتساهم الإختبارات والمقاييس في مجالات عديدة كالتشخيص والتوجيه وإنتقاء المواهب من الناشئين، كلها مجالات ذات أهمية بالغة في المجال الرياضي، كما تطلعنا على الحالة التدريبية الخاصة (الفورمة الرياضية) للرياضي عن طريق الطرق المركبة للإختبارات والتي تتضمن قياسات للنواحي البيولوجية والنفسية والإستعدادات الخاصة .