



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة
(التدريب الرياضي)

بعنوان :

أثر برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها ببعض القياسات
الجسمية (الانثروبومترية) للاعبين منتخب الناشئين بالاتحاد السوداني لكرة
السلة - ولاية الخرطوم

**Impact of a Training Program on Some Elements of Physical
Fitness and their Relationship with Some Anthropometric
Measurements of the Junior Basketball Team of the Sudanese
Basketball Federation - Khartoum State**

اشراف الدكتورة:
اماني احمد حمزة

اعداد الدارسة:
روضة احمد حميدان ادريس

1442هـ - 2020م



صفحة الموافقة

اسم الباحث : الدكتورة احمد حيدر ادريس

عنوان البحث : التأثير الناتج عن التدريب الرياضي على بعض العناصر البدنية

وعلاقتهما ببعض القياسات الحيوية المتقدمة في لاعبي

منتخب الناشئين بالانتماء لسلطنة كرنال ولاية الخرطوم

The Impact of A training Program On Some Elements
Of Physical Fitness And their Relationship With Some Anthro-
-pometric Measurements of The Junior Basketball Team of The Sudan
Basketball Federation - Khartoum State.

موافق عليه من قبل :

الممتحن الخارجي

الاسم: م. علي لوفان لصفار صبر

التوقيع: [Signature] التاريخ: 2019/11/19

الممتحن الداخلي

الاسم: د. مصطفى كرم الويل

التوقيع: [Signature] التاريخ: 2019/11/19

المشرف

الاسم: آهانة أحمد صحنه ابراهيم

التوقيع: [Signature] التاريخ: 2019/11/19

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الآية

قَالَ تَعَالَى:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ
لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ ^ط أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
دَرَجَاتٍ ^ج وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿۱۱﴾

صدق الله العظيم ،،،

سورة المجادلة الآية رقم (11)

إهداء

الى نبع الحنان امي

امد الله في عمرها

الى روح ابي العزيز

الذي دفعني الى العلم رحمة الله عليه

الى زوجي الغالي

دعمي وسندي

الى تلك السكينة والطمأنينة

ابني حفظك الله

الى اخوتي

عزتي وقوتي

الى كل من علمني حرفاً وقدم لي عون الطريق

اهدي هذا الجهد المتواضع عرفاناً بالجميل

شكر وعرفان

قَالَ تَعَالَى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ (١٥٢)

صدق الله العظيم - سورة البقرة الآية (152)

تنبتل الدارسة الله عز وجل بالحمد والشكر لله رب العالمين بأن خرج هذا الجهد المتواضع والشكر أجزله لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا وكلية التربية البدنية والرياضة وقسم التدريب الرياضي للفرصة اتاحتها لي لدراسة الماجستير والتي تتمثل في هذا البحث .

والشكر موصول لأساتذتي الاجلاء جزاكم الله خيراً والشكر لكل من علمني حرفاً والشكر لأسرتي الكريمة.

الشكر كل الشكر للأساتذة المناقشين لتشريفهم مناقشة هذا البحث والشكر بعد الله عز وجل للدكتورة/ امانى احمد حمزة المشرفة على هذا البحث التي لم تبخل بعلمها وتوجيهاتها القيمة لك مني كل الود والتقدير .

الدارسة ،،،

المستخلص

تبحث هذه الدراسة للتعرف في أثر برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها ببعض القياسات الجسمية (الانثروبومترية) للاعبين منتخب الناشئين بالاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم استخدمت الدراسة المنهج التجريبي من مجموعة واحدة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثل وسائل جمع البيانات في المسح المرجعي للكاتب والمراجع واستفتاء آراء الخبراء والاحتبارات والمقاييس اذ اشتملت عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة، التوافق، والتوازن) وتضمنت القياسات الجسمية (الانثروبومترية) على كل من الاطوال والاعراض والمحيطات ثم قامت الدراسة بجمع المعلومات وتحليل البيانات احصائياً مستخدمة برنامج التحليل الاحصائي SPSS وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط الخطي لبيرسون واختبار استودنت للعينات المرتبطة.

من واقع البيانات في ضوء المعالجات الإحصائية وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج توصلت الدراسة الى الآتي :

- تحديد العلاقة الارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية (الانثروبومترية) للاعبين منتخب الناشئين بالاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم .
 - تحديد نسبة مساهمة القياسات الجسمية (الانثروبومترية) وعناصر اللياقة البدنية للاعبين منتخب الناشئين بالاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم .
- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات اهمها ما يلي :
- التعرف على مستوى اللياقة البدنية للاعبين منتخب الناشئين بالاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم .
 - الاستفادة من القياسات الجسمية (الانثروبومترية) لناشئي الاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم .
 - مراعاة انتقاء الناشئين لمنشط كرة السلة من حيث النمط الجسمي (الطول) مثال .
 - الاعتماد على البرامج التدريبية في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين .

Abstract

This study investigates the impact of a training program of some elements of physical fitness and their relationship with anthropometric measurements of the Junior Basketball Team of the Sudanese Basketball Federation at Khartoum state.

The researcher adopts the empirical method of one group. The means of data collection were the referential survey of books, references, tests and measurements as well as consulting experts.

The elements of physical fitness include: speed - power - agility - equilibrium. The anthropometric measurements include: lengths, widths, and waists.

The researcher collected the information, then analyzed the data statistically by using the SPSS program (Statistical Package of Social Science). The average was calculated as well as the normative derivations along with Pearson's linear co-efficient of co-relation and Student's test of correlated samples.

by virtue of the collected data and in the light of the statistic treatment along with the analysis, interpretation and discussion of the findings, the researcher reached the following conclusions :

- Define the associative co-relation between the elements of physical fitness and the anthropometric measurements of the Junior Basketball Team of the Sudanese Basketball Federation at Khartoum state.
- Define the contribution magnitude of the anthropometric measurements of the Junior Basketball Team of the Sudanese Basketball Federation.

In the light of the of the study findings, the researcher forwards the following recommendations:

- To identify the level of the physical fitness of the basketball juniors of the Sudanese Basketball Federation.
- -To exploit the anthropometric measurements of the Juniors of the Sudanese Basketball Federation.
- Consider proper selection of junior teams at sports clubs, basketball game in particular, and consider their physique as well, such as length.
- To rely on training programs to promote players' physical fitness.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	إهداء
ج	شكر و عرفان
د	المستخلص
هـ	Abstract
ز	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
الفصل الأول	
الإطار العام	
1	1-1 المقدمة
2	2-1 مشكلة البحث
2	3-1 أهمية البحث
2	4-1 أهداف البحث
3	5-1 فروض البحث
3	6-1 مجالات البحث
4	7-1 إجراءات البحث
4	8-1 المعالجات الإحصائية
5	9-1 مصطلحات البحث
الفصل الثاني	
الإطار النظري والدراسات السابقة	
المبحث الأول : عناصر اللياقة البدنية	
7	1-1-2 اللياقة البدنية

8	2-1-2 خصائص اللياقة البدنية
8	3-1-2 مكونات اللياقة البدنية physical fitness components
11	4-1-2 القوة العضلية muscular strength
12	5-1-2 أهمية القوة العضلية
15	6-1-2 المرونة
19	7-1-2 مكونات حمل التدريب
20	8-1-2 السرعة
23	9-1-2 الرشاقة
27	10-1-2 التوازن
28	11-1-2 التدريب الدائري
المبحث الثاني : القياسات الجسمية (الانثروبومترية)	
29	1-2-2 تمهيد
30	2-2-2 تطور الجسمية (الانثروبومترية)
31	3-2-2 القياسات الجسمية (الانثروبومترية) الشائعة في التربية البدنية والرياضة
38	4-2-2 طرق ومجالات القياس الانثروبومتري
المبحث الثالث : الناشئين	
39	1-3-2 الانتقاء
40	2-3-2 ماذا يقصد بالانتقاء
41	3-3-2 أهداف عملية الانتقاء
43	4-3-2 مجالات تطبيق وتنفيذ عملية الانتقاء
44	5-3-2 المبادئ الاساسية لعملية الانتقاء
45	6-3-2 أنواع الانتقاء
المبحث الرابع : كرة السلة	
47	1-4-2 تاريخ كرة السلة
50	2-4-2 تاريخ كرة السلة في السودان

51	3-4-2 اهم المشاركات الخارجية (المنتخبات الوطنية)
المبحث الخامس : الدراسات السابقة	
52	1-5-2 الدراسات السابقة
59	2-5-2 التعليق على الدراسات السابقة
59	3-5-2 الاستفادة من الدراسات السابقة
الفصل الثالث	
إجراءات البحث	
60	1-3 منهج البحث
60	2-3 مجتمع البحث
60	3-3 عينة البحث
61	4-3 مجالات البحث
61	5-3 أدوات البحث
61	6-3 أهداف البرنامج التدريبي المقترح
62	7-3 الدراسة الأولية
64	8-3 تحديد الاختبارات والمتغيرات البدنية
65	9-3 وصف الاختبارات
68	10-7 تصميم البرنامج
68	11-3 الدارسات الاستطلاعية
69	12-3 المعاملات العلمية (الصدق والثبات)
71	13-3 الدارسة الاساسية (تطبيق البرنامج المقترح)
74	14-3 المعالجات الاحصائية
الفصل الرابع	
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
75	1-4 عرض وتحليل نتائج الفرض الاول للبحث
80	2-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرض الثاني للبحث

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

84	1-5 الاستنتاجات
85	2-5 التوصيات
85	3-5 المقترحات
86	4-5 ملخص البحث
87	المصادر والمراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول
63	(1-3) نتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم الصفات البدنية
63	(2-3) ترتيب التغيرات البدنية المهمة الوثبة الثلاثية حسب راي الخبراء :
64	(3-3) يوضح العناصر البدنية لقياس المتطلبات البدنية وارهاء الخبراء
64	(4-3) الاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات البدنية وارهاء الخبراء:
68	(5-3) يوضح تعديل البرنامج التعليمي التدريبي المقترح بناء علي راي الخبراء
73	(6-3) برنامج تدريبي مقترح
75	(7-4) يوضح فيه معاملات الارتباط بين العناصر البدنية والقياسات الجسمية قبل بدء البرنامج
77	(8-4) يوضح قيم معاملات الارتباط بين القياسات الجسمية والعناصر البدنية بعد انتهاء البرنامج
80	(9-4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات في القياسين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة ودالاتها

قائمة الملاحق

رقم الملحق	الملحــــــــق
1	اسماء الخبراء والمحكمين
2	الخطاب
3	القياسات الانثربومترية لناشئي كرة السلة بالاتحاد السوداني لكرة السلة (منتخب الناشئين السوداني) ولاية الخرطوم
4	البرنامج
5	الوحدات التدريبية اليومية

الفصل الأول

الإطار العام

1-1 المقدمة :

أن اللياقة البدنية هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل والتي تتمثل في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي فعند قياس جانب من اللياقة نجد اللياقة العضلية مثلاً تتمثل في القوى العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصلية ويتم استخدام الاختبارات والمقاييس سواء كانت عملية او ميدانية لقياس هذا النوع من اللياقة.

القياسات الانثروبومترية لها علاقة عالية بالعديد من المجالات الحيوية فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي.

بالنسبة للمجال الرياضي فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة. اثبتت بعض البحوث ان الرياضيين في بعض الألعاب يتميزون عن اقرانهم العاديين في العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين. كما ان لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها.

توافر هذه المتطلبات لدى الممارسين يعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة ولقد أصبح من الأهمية بمكان توافر الاجسام المناسبة كأحد الدعامات الهام للوصول باللاعبين إلى

أعلى المستويات الرياضية الممكنة لذلك نجد السعي لمعرفة السمات البدنية للألعاب الرياضية يقدم عوناً كبيراً للمدربين في اختيار العناصر الصالحة التي يمكن ان تثمر جهودهم.

2-1 مشكلة البحث :

ان ممارسة النشاط الرياضي للوصول الى البطولة في كافة أنواع الأنشطة الرياضية يتطلب ويرتبط بتوفير سلسلة متواصلة ومتكاملة من المواصفات الجسمية والبدنية. تلعب القياسات الجسمية دوراً هاماً في تصنيف اللاعبين الناشئين من النواحي البدنية فهي تساهم في الاختلافات الوظيفية واختلافات الأداء بين اللاعبين. من خلال اطلاع الدارسة الى نتائج وانجازات كرة السلة في السودان بفرق الناشئين بالمشاركات الخارجية مقارنة مع نتائج الفرق العالمية للناشئين. لاحظت الدارسة ان معظم الإنجاز يرتبط بدرجة كبيرة بالأداء الرياضي وشكل اللاعبين.

3-1 أهمية البحث :

- هذا البحث يستعين بنتائج المدربيين ويستفيد من إجراءاته الباحثين والطلاب في تخصص التربية البدنية والرياضة .
- تسهم نتائج هذا البحث في الاهتمام بالقياسات الجسمية لناشئين كرة السلة.
- قد يثري هذا البحث المكتبة فيما يتعلق بالقياسات الانثروبومترية (الجسمية).

4-1 أهداف البحث :

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية المختارة عند ناشئ كرة السلة بالاتحاد السوداني ولاية الخرطوم.

- التعرف على أثر البرنامج على عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية المختارة وعلاقتها عند ناشئى كرة السلة بالاتحاد السوداني ولاية الخرطوم.

1-5 فروض البحث :

- توجد علاقات ارتباط ذات دلالة إحصائية معنوية بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية المختارة لناشئين كرة السلة باتحاد الخرطوم لكرة السلة (مجمع طلعت فريد) بولاية الخرطوم.
- توجد فروق ذات دلالات إحصائية على بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية المختارة وعلاقتها لناشئى كرة السلة باتحاد الخرطوم لكرة السلة (مجمع طلعت فريد) بولاية الخرطوم.

1-6 مجالات البحث :

المجال الجغرافي :

ولاية الخرطوم الاتحاد السوداني لكرة السلة (مجمع طلعت فريد).

المجال البشري :

منتخب الناشئين السوداني.

المجال الزمني :

2019 – 2020م.

7-1 إجراءات البحث :

1-7-1 منهج البحث :

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي.

2-7-1 مجتمع البحث :

منتخب الناشئين السوداني لكرة السلة (مجمع طلعت فريد) ولاية الخرطوم.

3-7-1 عينة البحث :

عينة عمدية لناشئين المنتخب السوداني لكرة السلة (مجمع طلعت فريد).

4-7-1 أدوات البحث :

أ. الاختبارات والمقاييس.

ب. التجربة (البرنامج التدريبي).

ج. آراء الخبراء والمتخصصين في المجال الرياضي.

د. مسح المراجع (الكتب العلمية - الشبكة العنكبوتية).

هـ. رسائل الماجستير والدكتوراه المسجلة .

8-1 المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) للحصول على الارتباط

والنسبة الحرجة للمقارنة بين متوسطين مرتبطين بنتائج البحث.

1-9 مصطلحات البحث :

عناصر اللياقة البدنية : تتمثل في (السرعة، القوة، الرشاقة، التوافق، التوازن) وهي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة. (محمد صبحي حسانين، 2003م، ص 196)

عناصر اللياقة البدنية : (هي العناصر المطلوبة لمعرفة مدى كفاءة واستعداد اللاعب بدنياً.
(تعريف اجرائي)

القياسات الانثروبومترية (الجسمية) : الانثروبومتري فرع من الانثربولوجيا يبحث في قياس الجسم البشري. (محمد صبحي حسانين، 2003م، ص 37)

القياسات الجسمية لها ارتباط بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة.

الناشئين :

الناشئ : هو الذي تتوفر لديه الاستعداد والقدرات الخاصة التي تساعد على جعل أدائه الرياضي أداءً متميزاً عن أقرانه من نفس عمره ومن ثم يستطيع ان يحقق في هذا المجال ما لا يستطيع رفاقه من الأطفال العاديين تحقيقه. (إبراهيم عبده ربه خليفة وحبیب حبيب العدوي، 2005م، ص18)

كرة السلة : هي ثانية الألعاب الجماعية شعبية وانتشاراً في معظم بلدان العالم حيث توصل كثير من الباحثين الى اعتبارها واحدة من أكثر الرياضات الجماعية اثاراً لحماس ورغبة اللاعبين والمشاهدين.

ان كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي، الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة. (مصطفى محمد زيدان، 1999م، ص13)

كرة السلة : هي احدى الرياضات المشهورة على مستوى العالم والتي يتواجد فيها فريقان يكون كل منهما يتكون من خمسة اشخاص في ملعب مستطيل الشكل يبلغ طوله 28 متر بينما يبلغ عرضه 15 متر ويبلغ ارتفاع سقف الملعب حوالي 8 أمتار حيث يحاول كل من الفريقين احراز الأهداف والتي تسمى في لعبة كرة السلة بالنقاط عبر ادخال الكرة في سلة دائرية الشكل يبلغ قطرها ما يقارب 45 سم وارتفاعها 3 أمتار عن ارض الملعب. (تعريف اجرائي)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول

عناصر اللياقة البدنية

2-1-1 اللياقة البدنية : -

يعتبر مصطلح " اللياقة البدنية " من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط ، بل امتد الى منافسات عامة الناس ، وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا ان اللياقة البدنية مطلباً اساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الانسان وانتشار امراض المدنية كأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها .

ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسمى لتحقيقه الرياضيون وحدهم ، بل اصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حياة افضل للإنسان ، وانتشار هذا المفهوم ادى الى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية و مقوماتها.(ابو العلا احمد ، أحمد خضر الدين ، 2003 ، ص13).

تعريف اللياقة البدنية : -

سوف نستعرض فيما يلي بعضاً من تلك التعريفات : -

- عرفها (مفتى ابراهيم ، 2010م ، ص 32) بانها " مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزة الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية ، واعباء بكفاءة وفاعلية.

2-1-2 خصائص اللياقة البدنية : -

اهم الخصائص الاساسية للياقة البدنية هي :

- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- أنها مثول معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته
- أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية ، بالإضافة الى امكانية مواجهة التحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال اداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية .
- واللياقة البدنية لها شق اخر هو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد ، وفي سبيل المثال تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين.
- أن احد الاهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة افضل للفرد، (ابو العلا ، أحمد، 2003 م ، ص 14 - 15).

2-1-3 مكونات اللياقة البدنية : physical fitness components

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية الى مكوناتها الاساسية بصدق سهولة وراشد فقط وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعاً لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني أما ، وقد أطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية، وفي بداية الامر اطلق علماء الغرب مصطلح " عناصر اللياقة البدنية ، مقابل مصطلح " الصفات البدنية " ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية " ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات

اللياقة البدنية بينما يثبت العلماء مما بين الاضافة هذا العنصر بحيث لا يمكن وهو وضع برامج معينة لتنمية يعد البحث يقوم باضافة اللياقة البدنية نفسها مثل " اللياقة الحركية " التي تضم مجموعة حتى .

أ / المكونات منها : -

- القدرة

- الرشاقة

- العمل الدوري

- القدرة العضلية (ابو العلاء ، أحمد ، 2003 ص 17)

ب/ كما قسمها (محمد عبد الرحمن، 2012 ، ص 49) الى : -

- القدرة العضلية

- المرونة

- التحمل الدوري النفسي

- البنية الجسمية

ج/ كما قسمها مفتى ابراهيم اللياقة البدنية المهارية (2004) ، ص 285 الى : -

- القدرة العضلية

- السرعة

- الرشاقة

- التوازن

- التوافق

- سرعة رد الفعل

ح / كما يقسمها (ابو العلا، واحمد نصر الدين، 2003) ص 18 ، الى : -

- القوة العضلية

- الجلد

- الرشاقة

- التوافق

- التوازن

- الرقة

- زمن رد الفعل

و / مكونات تتعلق بالأداء الفسيولوجي والبدني، كما حددها (مفتى إبراهيم، 2001، ص144)

- القوة العضلية muscular strength

- التحمل (الجلد) دوري تنفسي cardio respirator /endurance

- التحمل (الجلد) العضلي muscular Endurance

- المرونة Flexigity

د/ وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات اساسية هي : -

- القوة strength

- السرعة speed

- التحمل Endurace

- المرونة Flexibility

- الرشاقة Agility

هـ/ بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمسة الى مكونات فرعية وعلى سبيل المثال

1/ عنصر التحمل الى : -

- تحمل عام Basic endurance

- تحمل خاص special endurance

والتحمل الخاص ينقسم الى : -

- تحمل السرعة

- تحمل القوة

- تحمل العمل أو الاداء

- تحمل التوتر العضلي الثابت

2-1-4 القوة العضلية muscular strength

1/ مفهوم القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من القدرات البدنية الاساسية لمتسابقى العاب القوى فلا تخلو مسابقة من مسابقات من هذا العنصر الهام والحيوي ، فالقوة مرتبطة بالصفات البدنية الاخرى مثل السرعة فلن تكون هناك سرعة بدون قوة وبالعكس ، وعنصر القوة شاهدة في مسابقات العاب القوى وفي مسابقات العدو بأنواعها والوثب والفرق والرمي . (حمدي ابراهيم، 2006، ص 304).

ويشير (مسعد على، 2001، ص 61)، الى الانشطة الرياضية بأنواعها المختلفة تحتاج الى درجة معينة من القوة العضلية ولكن تزداد الأهمية الشبيه للقوة العضلية في الانشطة الرياضية التي تطلب حركات أو مهارات الدفع والشد والرفع مثل رفع الاثقال والمصارعة والملاكمة و الجدو وقذف القرص ودفع الجلة و رمى الرمح واطاحة المطرقة رياضة الجمباز.

ويضيف (هشام احمد مهيب، 2008، ص19-20)، بان عنصر القوة يعتبر من أهم العناصر البدنية التي يعمل على تمييزها لدورها الرئيسي في نجاح الرياضيين في اداء معظم الحركات الرياضية فان تفهم المدرب لنوع القوة التي يتطلبها النشاط يعتبر المدخل الرئيسي لتحديد التي يتم استخدامها لتحقيق الهدف ، فرغم تنوع الانشطة الرياضية الا ان معظمها يحتاج لمقدار ونوع خاص من القوة مثل أنشطة الرمي في رياضة العاب القوى ورغم انها تحتاج الى مقدار كبير من القوة الا ان النجاح في المسابقة يتطلب فقط التغلب على الوزن بل قدرة الرياضي على رمى أو دفع أو اطاحة الثقل لا يعد مسافة ممكنة والذي بالتالي يحتاج حتى الرياضي ان يمثل نوعاً من القوة التي يمكن انتاجها في اقل زمن ممكن .

وتتفق الدارسة على ان القوة العضلية من اهم العناصر البدنية التي يحتاج اليها لاعب الوثب الثلاثي خاصة قوة الارتقاء (قوة الرجلين) لان جميع الحركات في الوثب تعتمد علي كيفية تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض العضلي.

2/ أهم تعريفات القوة العضلية : -

- يعرفها (حسن السيد، 2002، ص 74)، بانها " مقدار العضلات على انتاج اقصى انقباض عضلي اردى لعدد محدد من التكرارات أو لفترات زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط .

- يعرفها (مفتى ابراهيم / 2001 ، ص 167)، بانها " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى القباض ارادة واحد لها " .

2-1-5 أهمية القوة العضلية : -

ويرى (مفتى ابراهيم، 2001، ص 167)، أن أهمية القوة العضلية تتلخص في الآتي : -

- تسهم في انجاز أي نوع من انواع الاداء البدني في كافة الرياضيات وتتفاوت نسبة مساهمتها لنوع الاداء.

- تسهم في تقرير العناصر البدنية الاخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً، في برنامج التدريب الرياضي .
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .
- ويؤكد (محمد صبحي ،2000، ص 683)، أن موسو (moso) استطاع ان يستخلص بعض الحقائق عن القوة العضلية منها : -
- أن القوة العضلية تختلف باختلاف فترات اليوم وتصل لذروتها في منتصف النهار
- القوة العضلية للفرد تقل تدريجيا باستمرار الاداء البدني .
- القوة العضلية تتأثر بالتصحيات العصبية
- القوة العضلية تقل عقب العمل العضلي المجهود
- الرجال أقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر
- التمرين والراحة والغذاء واعتدال الجو عوامل مساعد على زيادة القوة
- من خلال ما سبق يتضح ان القوة العضلية من أهم القدرات البدنية تأثيراً في معظم الانشطة الرياضية وبالخصوص في رياضة العاب القوى .
- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع اداء الجهد البدني الاخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برنامج التدريب الرياضي .
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات ،(مفتى ابراهيم ، 2001 م، ص 167) ومن خلال ما سبق يتضح ان الطوق العضلية من أهم القدرات البدنية تأثيراً في معظم الانشطة الرياضية وبالخصوص في رياضة العاب القوى .

4 / انواع القوة العضلية : -

اتفق كل من (قاسم حسن ، 1998م ، ص 33)، (محمد على ، 2011 م ، ص 330)، (ومفتى

ابراهيم ، 2001 م ، ص 168)، أن القوة العضلية لها ثلاثة انواع من القوة هي : -

- القوة العضلية القصوى

- القوة المميزة بالسرعة

- تحمل القوة

- القوة العضلية المطلقة و القوة العضلية الشبيهة

5 / أنواع الانقباض العضلي : -

- الانقباض العضلي الثابت (الايزوميترل) .

- الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوتى) .

- الانقباض العضلي بالتقصير (الأيزوتونى المركزى) .

- الانقباض العضلي المطى المعكوس ((البليومترک)).

- الانقباض العضلى الايزوكنشك .

6 / العوامل المؤثرة في انتاج القوة العضلية : -

تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدد من العوامل ، و حتى الاهمية ان ينصرف المدرب عليها حتى

يضعها في اعتباره خلال قيامه بالتخطيط والتنفيذ لبرامج التدريب الرياضي ، حتى اهم العوامل

هي:-

- كم الالياف المثار

- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الاداء .

- نوع الالياف العضلية المشاركة في الاداء

- زاوية إنتاج القوة العضلية
- طول وحالة العضلية أو العضلات مثل الانقباض
- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي
- درجة توافق العضلات المشاركة في الاداء
- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي مثل وخلال إنتاج القوة العضلية
- عوامل اخرى كالعمر و الفروق بين الجنسين و الاحماء (مفتى ابراهيم ، 2001 ،

(ص181)

7/ تنمية القوة العضلية : -

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الاداء
- زيادة قوة الاربطة العضلية
- زيادة قوة الاوتار العضلية
- زيادة قوة العظام .
- تحسين كفاءة البناء الجنسي و تركيبه
- انواع تمرينات تنمية القوة العضلية مثل تمرينات المقاومة الزامية : - وهى التمرينات التي يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي أو جزء منه كمقاومة تقوية مجموعة عضلية معينة .

2-1-6 المرونة:

مفهوم المرونة : - يشير (فايز سعيد ، عماد صالح ، 1999 م)، أن مهارات ممارسة العاب القوى بفعاليتها على المدى الحركي لمفاصل الجسم ، وهذا بدوره يؤدي الى أهمية المرونة

كصفة بدنية لمختلف الالعب سواء الارتباط هذه الصفة مع الصفات البدنية كالسرعة والقوة لإثرها في تطوير المهارة.

كما يشير (أبو العلاء 1997 م ، ص 245) بان المرونة تمثل عاملاً حاسماً في الاداء المهارى كما أنها ساعد في ظهور السهولة والانسيابية والتوافق في الاداء ، كما تساعد على اداء المهارى بالفدر المفترض أن تؤدي بها .

2 / أهم تعريفات المرونة : -

- ويعرفها (مفتى ابراهيم، 2001، ص 144)، أنها " كفاءة الفرد على اداء حركة لأوسع مدى".

- ويعرفها (حسنى السيد، 2002 ص 115) ، بانها " قدرة اللاعب على اداء الحركات المختلفة بمدى حركى واسع وبحرية اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الاداء الفنى " .

- ويعرفها (قاسم حسن، 1998، ص 121) بانها " قدرة الرياضي على اداء الحركة بسهولة وناقض مدى في مفاصل الجسم المختلفة دون الاحساس بالألم " .

3 /اهمية المرونة:

- اتفق كل من (حسن السيد ، 2002 ، ص 115 - 116)، - (ومفتى ابراهيم، 2001 ، ص 194)، أن للمرونة أهمية كبيرة تشتمل في : -

- أن المرونة تعمل مع القدرات البدنية الاخرى على الاعداد المتكامل للاعب بدنيا و تساعد على الاقلال من الاصابات وتسهم بقدر كبير في اداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة وفعالة، كما تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الاداء وبذل جهد ممكن .

- تدريبات المرونة التي تستخدم بأداء منخفض الايقاع ساعد على تخفيض الالم العضلات بل وازالتها كلياً في بعض الاحيان .

- يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم الى اتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب لانقباض وبالتالي سوف يسمح بإنتاج قوة اكبر.
- المرونة عاملاً حاسماً في الاداء المهارى حيث ساعد على تحقيق مستوى مقبول حتى التعلم المهارى واثقان الاداء .
- تسهل اكتساب اللاعب / اللاعبة للمهارات الحركية المختلفة والاداءات الخطئية
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والاقلال من احتمالات التقلص العضلي
- تسهم في استعادته الشفاء

4/ أنواع المرونة : -

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي : -

- يشير (وجية شمندی ،2002م،ص 123 - 124) الى ان المرونة تعتبر احدى القدرات الحركية الاساسية الهامة لإتقان الاداء الفني للمهارات الحركية وهي بجانب الصفات البدنية الاخرى حتى المكونات الرئيسية لإنجاز الاول الحركي ويقسمها حتى حيث : -

1 / اشترك قوة خارجية مساعدة : -

- مرونة ايجابية

- مرونة سلبية

2/ العمل العضلي الى :

- مرونة ثابتة

- مرونة حركية " ديناميكية "

- كما يقسمها (مفتى ابراهيم ،2001، ص 195)الى : -

- المرونة العامة هي " المدى الذى تصل اليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة " .

- المرونة الخاصة وهي " المدى الذى تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة " .
 - المرونة الايجابية هي " المدى الذى يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة " .
 - المرونة السلبية " المدى الذى يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة للحركة " .
 - المرونة الثابتة " المدى الذى يصل اليه المفصل في الحركة ثم اثبات فيه " .
 - المرونة المتحركة " المدى الذى يصل اليه المفصل اثناء اداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.
- 5 / العوامل المؤثرة في درجة المرونة : -

ويذكر (عبد العزيز احمد ، وناريمان محمد ، 2000 ، ص 271) ان المرونة تتحدد بأربعة عوامل اساسية :

- نوع المفاصل
- طبيعة تركيب المفاصل
- حجم التراكمات الدهنية و الزلالية و العضلية المحيطة بالمفاصل
- مخاطبة العضلات والاورتار والاربطة والانسجة التي تعمل على المفاصل
- بينما يرى (مفتى ابراهيم ، 2001 ، ص 195) ، أن العوامل التي تؤثر على المرونة هي :
- عمر اللاعب / اللاعبة
- الاحماء يؤثر على المرونة
- الجنس ، الاناث اكثر مرونة من الذكور بشكل عام
- التوقيت اليومي ، نقل المرونة في الصباح عنها في أي توقيت اخر خلال اليوم.

2-1-7 مكونات حمل التدريب :

- عدد مرات التدريب في الواحدة = 1 : 3 مرات
- شدة اداء التمرين = 95 : 100% من اقصى ما يتحملة اللاعب / اللاعبه
- عدد مرات / زمن اداء التمرين = 20 : 30 مرة / 10 : 30 ث
- عدد مرات فترات الاداء (المجموعات) = 3 : 5 مرات
- فترات الراحة = ايجابية كاملة اذا ما كانت ثابتة : غير كاملة اذا ما كانت متحركة
- عدد مرات (الجرعات) التدريب في الاسبوع = 6 : 9 مرات
- /7 تنمية المرونة والإطالة بشكل عام : -

- هي اسرع طريقة لتنمية المرونة نظراً لأنها تحقق أقوى وأطول توتر عضلي في انواع الإطالات لكنها تتعادل مع الطريقة الديناميكية بمرور الوقت.
- يؤدي بأن يتخذ المفصل وقتاً يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20 : 30 .
- يجب السماح براحة ايجابية كافية بعد أدائها.
- لا ينصح باستخدام الاطالة الثابتة للناشئين قبل مرحلة النضج.
- الاداء الصحيح لتمرينات الاطالة والمرونة الثابتة ضرورة لعدم حدوث الضرر في العضلات.
- تؤدي الإطالة لأطول مدى ممكن، ثم البقاء في هذا الوضع ثم انقاص الشد تدريجياً ثم زيادته مرة أخرى .

- تؤدي الاطالة الى اقصى مدى ممكن ثم البقاء في ذلك الوضع من 2 : 5 ث ثم الاسترخاء، ثم يعاد مرة اخرى على مدى اطول والشيء أكثر من 30 ث ، بعد دقيقة من الراحة تكرر الأداء.
- يستخدم التدريب الابرومتزل للإطالة بشكل عام.
- تعتبر الاطالة الثابتة افضل من الاطالة المتحركة للأسباب التالية : -
- خطورة اقل.
- متطلبات بذل جهد أقل.
- الاطالة المتحركة تسبب الالم العقلي.

2-1-8 السرعة :

1 / مفهوم السرعة :

تعتبر السرعة احدى مكونات الاعداد البدني ، إحدى الركائز الهامة للوصول للمستويات الرياضية وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية . ويرى (محمد صبحي ، 2001م، ص 379)، أنه السرعة تلعب دوراً هاماً في كثير من الأنشطة الرياضية المختلفة في المكون الأول لمسابقات القصيرة في العاب القوى ومسابقات الميدان والمضمار ويشير (جونسون، 2002 م، ص 93)، أن سرعة الانسان تظهر في امكانية لأداء حركة ما باقل فترة زمنية . ويشير (مفتى ابراهيم ، 2001 م ، ص 203)، أن السرعة تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات وبالتالي يعتمد إظهار اقصى سرعة للاعب / اللاعبة على زمن رد العقل ، والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الاداء و التحمل .

يعتبر سن 25 : 26 عام هو احسن سن يستطيع فيه اللاعب / اللاعبة اداء افضل مستوى من السرعة وترى الدارسة ان السرعة هي احدى القدرات البدنية التي تتطلب دوراً رئيساً في كثير من الانشطة الرياضية وتعنى القدرة على اداء الحركات المشابهة أو غير المشابهة بصورة متتابعة وناجحة في اقل وقت ممكن ، وهى احدى قدرات انه ممكن خاصة عندما يبدأ اللاعب الاداء مهارة الوثب " الاقتراب "

2 / تعريفات السرعة : -

- يعرفها (محمد صبحى - 2001 م، ص 329)، بانها " قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد فى اقل زمن ممكن " .
- يعرفها (مفتى ابراهيم ، 2001 م، ص 203)، بانها : " المقدرة على اداء حركات معينة فى اقل زمن ممكن " .

3/ أهمية السرعة :

- اشار مفتى ابراهيم ، 2001 م ، ص 203)، على اهمية السرعة كما يلى : -
- مكون هام للعديد من جوانب الاداء البدني في الرياضات المختلفة
- تعتبر اصلا عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية

4/ انواع السرعة : -

يعتبر هارا نقلا عن (كمال عبد الحميد ، محمد صبحى 1997 م، ص 87) ان أنواع السرعة هما :

- 1 / السرعة الانتقالية : المقصود بها سرعة العدو sprint حيث يعرفها هارا بقولة " القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ، ويقول عنها علاوى انها القدرة على الانتقال و التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " .

2 / السرعة الحركية و تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة اداء حركة معينة في السلاح أو سرعة اداء اللكمة المعنية .

3 / سرعة الاستجابة : وهى فترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ، ويقول عنها علاوى انها القدرة على الاستجابة الحركية بمثير معين في اقصر زمن ممكن
كما قسمها (مفتى ابراهيم ، 2001م ، ص 203)، السرعة الى عدة انواع منها : -

1 / سرعة رد الفعل

2 / سرعة الحركة الوحيدة

3 / سرعة الحركة المركبة

4 / سرعة تكرار الحركات المتشابهة

5 / العوامل التي تؤثر في السرعة : -

1 / العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية : -

2 / القوة العضلية

3 / التوافق العضلي العصبي

4 / المرونة والمطاطية

5 / الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة

6 / التدريب على الاسترخاء

7 / قوة الارادة ص 204

نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية

- شد اداء التمرين = تدرج السرعة من 50 - 90 %

- زمن الاداء = 3 : 7 ث

- فترات الراحة = طويلة نسبيا وتتناسب مع فترة اداء التمرين ومدى ما يتضمن من احصاء للجهاز العصبي.

- عدد مرات تكرار التمرين = 5 : 8

- / تنمية السرعة :

- تمارينات التقوية العامة و التحكم العضلي.

- تمارينات القوة المميزة بالسرعة (الحركات المقذوفة أمام مقاومات) بدأ من الشدة المتوسطة حتى أقل من الفصول.

- تمارينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية.

- تمارينات التحميل خلال السرعة مع مراعاة ما يلي :

- البط والتحكم خلال السرعات العالية - شدة تتراوح ما بين 85 - 100 % من اقصى سرعة

- تطبيقات السرعة و تحمل السرعة في المنافسات ، والتي تشتمل على تطبيقات واقعية في الرياضة التخصصية.

- تمارينات الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية السرعة في الرياضة التخصصية والتي تعمل على الوصول سرعات الكلى من السرعات المعهودة .

- 2-1-9 الرشاقة :

- 1 / مفهوم الرشاقة :

يشير (الين وديع، 2001م، ص 166)، (عادل عبد البصير، 1999م، ص 110 9)، أن اللاعب يحتاج الى الرشاقة في مواقف متنوعة قصد يستخدمها عند اداء حركات المركبة أو عند تغير الاداء الحركي بأداء حركي آخر أو عند الاداء تحت ظروف صعبة وتنفيذه ، كما انها

أحدى القدرات الخاصة باللياقة الحركية وهي مرتبطة ارتباطاً عالياً بالتوافق الحركي و السرعة ودقة الاستجابة الحركية و هي قدرة خاصة تختلف وفقاً لنوعية النشاط الرياضي .

ويضيف (مفتى ابراهيم، 2001م، ص 199)، يرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة الى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكفاءة الصفات البدنية ، وللرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وكفاءة القدرات الحركية ، وايضا ترتبط بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه ، وتعكس من مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة و احساسه بالاتجاهات والمسافات.

2/ تعريفات الرشاقة :

يعرض كل من (مفتى ابراهيم 2001م، ص 159)، (عصام أمين، ومحمد جابر، 1997م، ص 121) بأنها المتعددة علي تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته علي الارض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح .

- كما يعرفها كل من (الين وديع، 2013م، ص 254)، (بسطويسي أحمد، 1999م، ص 166)، بأنها ((القدرة علي تغيير الوضع والاتجاه بسرعة مع إمكانية أداء اللاعب لمهارته بأعلي قدر من الدقة والتوافق والتوازن))

- يعرفه (أبراهيم أحمد سلامه، 2000م، ص 234)، بأنها (القدرة علي تغيير اتجاهات حركة الجسم أو أحد اجزائه بسرعة وتوقيت سليم).

- كما أنفق في تعريفها كل من جاي هوفمان، 2002م، ص 18) وأمر الله أحمد، 2000م، ص 246) وويذن وشارون (1999) ص 157 ، (عادل عبد البصير، 1999م، ص 111) علي أنها ((القدرة علي سرعة تعديل الاداء الحركي الذي يتطلب تغيير وضع الجسم واتجاهه بسرعة وكفاءة علي الارض أو في الهواء بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة)) .

3 / أهمية الرشاقة :

1- تظهر أهمية الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه .

2- حيث تظهر الحاجة الي انجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاءه وتتغير طبقا لظروف معقده .

3- في دمج عدة مهارات في إطار واحد او الاداء الحركي الذي ينسم بالتباين في ظروف مكتنفة التعقيد والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

- كما يتفق كلا من(عصام عبد الخالق،2003م، ص199) و(مفتي إبراهيم،2001م،ص200) الي ان الرشاقة هي القدرة علي سرعة التحكم في أداء حركة جديدة ، التعديل الصحيح للعمل الحركي وضبطها ويران ان مكونات الرشاقة هي :

1/ رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة.

2/ ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف.

3/التحكم المكاني المركبة بدقة نحو الهدف.

4/ الاحتفاظ بتوازن القوى الداخلية والخارجية للجسم في الاداء الحركي المركب .

5 / التوافق الحركي عند اتقان بعض الحركات وربطها ببعض.

6 / الدقة في الحركات الجمالية الدقيقة وادائها بإتقان.

7 / التكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنه.

4/ انواع الرشاقة : -

قسم (مفتي ابراهيم،2001م، ، ص200)، الرشاقة الي نوعين هما : -

1 / الرشاقة العامة :- " وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم " .

2 / الرشاقة الخاصة: " وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية " .

نموذج لمكونات حمل التدريب للتنمية الرشاقة :

- عدد مرات (جرعات) التدريب في الاسبوع = 3 : 4 جرعات.

- شدة اداء التمرين = 95 : 100% .

- عدد مرات تكرار الاداء = 7 : 10 مرات.

- فترات الراحة = تقترب من الراحة التامة.

- عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات = 3 : 4 مجموعات)

6 / تنمية الرشاقة : -

- الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التأكيد في قيمتها في مرحلة الطفولة ، اذ اسمح الاجهزة الوظيفية بالتكيف معها.

- المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب / اللاعبة بدرجة كبيرة والتي تودى تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة.

- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة و تطويرها يلقي عبءاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزى وبالتالي يؤدي ذلك الى سرعة التقلب .

- محددات طريقة التدريب النقدي من اهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لانها توفر الراحة الكافية للاعب / اللاعبة حتى يستطيع تكرار الاداء .

- يراعى إكساب اللاعب / اللاعبة لعدد متزايد من المهارات الاداء الحركية .

- يراعى التدرج فى التركيز على مكونات الرشاقة.
- التغيير فى سرعة توقيت اداء اجزاء الحركة .
- التغيير فى مواصفات الاداء الحركى ، التغيير فى الظروف المحيطة بالاداء الحركى .
- تقصير زمن الاداء الحركى زيادة سرعته .
- يجب عند استخدام هذا الاسلوب الا تكون زيادة سرعة الاداء الحركى على حساب الدقة و الانسيابية والتوقيت الصحيح له .

2-1-10 التوازن :

المفهوم التوازن :

يرى (محمد السعيد، 2003م، ص15)، ان التوازن من العناصر الاساسية فى التدريب الرياضى وهو من الصفات البدنية الهامة جداً لجميع الانشطة الرياضية على وجه العموم و كرياضة الوثب الثلاثى على وجه الخصوص .

ويتفق كلا من (بدوى عبد العال و عصام الدين و خالد عبد الحميد، 2006ص19)، على أن التوازن أن الفرد لدية القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات والحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية كما أن التوازن يتطلب القدرة على الاحساس بالمكان مع زيادة التركيز فى الاداء عصبياً وعقلياً و يعتبر سلامة الجهاز العصبى احد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن التوافق بين الجهازين العقلى و العصبى لهما دور كبير فى المحافظة على اتزان الجسم .

يرى كلا من (احمد محمد عبد القادر و سامح الشبراوى ، 2004م، ص405)، الى أن التوازن للاعبى الاكمانا لاهمية الاحتفاظ بثبات الجسم خلال أوضاع الاتزان المقدره عند اداء اللكمات و الركلات المختلفة لما تلك من دور مؤثر بمستوى الاداء المهارى و تحقيق أفضل النتائج .

2-1-11 التدريب الدائرى :

اشار كل من (ابو العلاء احمد ، احمد نصر الدين ، 2003 م ، ص 126) - الى أن التدريب الدائرى لا يعتبر بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن متى رفضها بطرق التدريب الاخرى (المستمر ، أو الفترى ، أو التكرارى) ولكنة عبارة عن طريقة تنظيمية تشكل باستخدام اسس اى طريقة من طرق التدريب عند اداء التمرينات المختلفة ، وذلك لتطوير وتكامل التدريبات لاداء التمرينات المختلفة ، وذلك لتطفي وتكامل الصفات البدنية الاساسية وايضا المركبة ، بحيث تنظيم طريقة الحمل عن طريق استخدام تمرينات سهلة غير معقدة وتطبيق لفترة زمنية محددة، على أن يكون اختيار و ترتيب تمرينات الدائرة لها تأثيراً ايجابياً على الصفات البدنية الخاصة. التركيز على تنمية الصفات البدنية عن طريق التدريب الدائرى حيث يتم ذلك على اساس الفردية حيث تنظم لكل فرد جرعاته التدريبية المتدرجة من خلال الاختبار الاقصى كل فترة زمنية تتراوح بين (4 الى 6) أسابيع ويتم تحديد هذه الجرعة على اساس ما تم تعته فى اللياقة مع تدوين بطاقات المستوى للاسترشاد بها مع مراعاة الاسس الفسيولوجية ومبدأ زيادة العمل ، أو يتم ذلك بزيادة الشدة بتطبيق تمرينات الانتقال إضافية وبزيادة عدد مرات تكرار استخدام بعض طرق العمل فيما عدا طريقة الحمل التكرارى يمكن تقصير زمن الراحة بين كل تمرين واخر أو زيادة الشدة فى التمرين باحدى الطرق السابقة مع تثبيت زمن الراحة .

المبحث الثاني

القياسات الجسمية (الانثروبومترية)

2-2-1 تمهيد :

الانثروبومتري هو فرع من الانثروبولوجيا يبحث في قياس الجسم البشري. والقياسات الانثروبومترية ذات اهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد ، فالتعرف علي الوزن والطول في المرحلة السنية المختلفة يعتبر احد المؤشرات التي تعبر عن حالة نمو النمو عند الافراد . فالمقاييس الانثروبومترية تعد أحد الوسائل الهامة في تقويم نمو الافراد.

كما ان للقياسات الانثروبومترية علاقات عالية بالعديد من المجالات الحيوية ، فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانفعالي للطفل في السنوات المتوسطة ، كما ان له علاقة بالتحصيل والذكاء . فهناك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العقلي للأطفال الاسوياء جسمياً ، وقد تم التوصل في دراستين من افضل الدراسات في هذا المجال الي علاقات موجبة بين الذكاء وعدد من المقاييس الجسمية في الاعمار من سنتين (2) الي سبع عشر (17) سنة ، حيث تحققت اعلي ارتباطات بين الطول ونسبة الذكاء عند الاولاد .

ويميل الاطفال الموهوبون عقليا الي التفوق خلال مراحل النمو في الطول والوزن وسن المشي والصحة العامة ، وكذلك في الدرجات المدرسية وفي درجات اختبارات التحصيل .

اما بالنسبة للمجال الرياضي فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الانشطة المختلفة . فقد اثبتت بعض البحوث ان هناك علاقة طردية بين قوة القبضة والطول والوزن ، كما اثبتت ايضا ان الرياضيين في بعض الالعاب يتميزون عن اقرانهم العاديين في العديد من المقاييس الجسمية كطول الجرع وعرض الكتفين وضيق الحوض .

لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب وعادة تنعكس هذه المتطلبات علي المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ، ولا شك ان توافر هذه المتطلبات لدي الممارسين يمكن ان يعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها . ولقد اصبح من الاهمية توافر الاجسام المناسبة كأحد الدعامات الهامة للوصول باللاعبين الي اعلي المستويات الرياضية الممكنة ن فالمدرّب مهما بلغت مقدرته الفنية لن يستطيع ان يعد بطلا من اي جسم ، ولن تحول اي كمية تدريب مهما بلغت الشخص سميك المقعدة الي بطل في العدو مثلا ، فعلي المدرّب ان يختار خامه مبشره قبل محاولة التدريب .

من هذا المنطلق فان السعي لمعرفة السمات البدنية للألعاب والمسابقات المختلفة سيقدم عوننا كبيرا للمدربين في اختيار العناصر الصالحة التي يمكن ان تثمر فيها جهودهم ، وبذلك يتحقق الاقتصاد في الجهد والوقت والمال .

2-2-2 تطور القياسات الجسمية (الانثروبومترية) :

يرجع الاهتمام بالقياسات الجسمية الي عصور متناهية في القدم ففي الهند القديمة كانوا يقسمون الجسم الي ثمانية واربعين (48) جزءا وفي مضر القديمة قسم الجسم الي تسعة عشر (19) قطعا متساوية ، حيث كان معيار قياسها الاصبع الاوسط . اذ كانت الاجسام النموذجية في هذا الوقت هي الاجسام الطويلة الفخمة .

وفي الحضارة الاغريقية القديمة بذلت محاولات عديدة لتحديد وحدة للقياس يمكن عن طريقها التأكد من صحة تناسب اجزاء الجسم ، حيث كانت الاجسام المنشودة في هذا الوقت هي الاجسام التي تقترب مواصفاتها من اجسام الآلهة . فاستخدم في ذلك عشرون (20) نموذجا في محاولة لمعرفة اكمل المقاييس لتناسب اجزاء جسم الانسان . فقد صور الجسم الكامل في صورة

رياضي عريض المنكبين مرتفع الصدر ، وقد استمر هذا التصميم نموذجاً لجسم الانسان اكثر من مائة عام (100) .

ومن مقاييس العرب من الانف للأصبع الكبير، والباع عرض الذراعين من وضع الذراعين جانبا ، والذراع طول الساعد مع الكتف ، والاصبع طول عقلة السبابة والفرق المسافة بين السبابة والابهام ، والبشر المسافة من الابهام للأصبع الصغير .

مما سبق يتضح ان الاتجاه الغالب كان يفضل ضخامة الجسم ووجود مقاييس نموذجية له يسعى الناس للوصول اليها ، ففي وقت ما كان جسم (هرقل) هو النموذج الذي يسعى كل رجل للحصول علي ابعاده ، كما كانت (فينوس) تمثل النموذج لجسم المراة . ولقد ظلت هذه النظرة مسيطرة فترة طويلة .

2-2-3 القياسات الجسمية (الانثروبومترية) الشائعة في التربية البدنية والرياضة:

أ/ السن

ب/ الطول - ويتضمن :

الطول الكلي للجسم

طول الزراع

طول الساعد ، وطول العضد ، وطول الكف

طول الطرف السفلي

طول الساق، وطول الفخذ ، وارتفاع القدم ، وطول القدم

طول الجذع

ج/ الوزن

د/ الاعراض وتتضمن :

- عرض المنكبين

- عرض الصدر
- عرض الحوض
- عرض الكف وعرض القدم
- عرض جمجمة الراس

ه/ المحيطات - وتتضمن :

- محيط الصدر
- محيط الوسط
- محيط الحوض
- محيط المرفق ، محيط الفخذ
- محيط العضد
- محيط الفخذ
- محيط سمانة الساق
- محيط الرقبه

و/ الاعماق - وتتضمن :

- عمق الصدر
- عمق الحوض
- عمق البطن
- عمق الرقبة

ز/ قوة القبضة

ح/ السعه الحيوية

ط/ سمك الدهن

أهمية بعض القياسات الجسمية (الانثروبومترية):

اولا : الوزن : الوزن عنصر هام في الحياة ، ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبية التي تشير الي ان اي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز سن الاربعين تؤدي الي قصر العمر ، فقد وجد ان زيادة الوزن بمقدار خمسة (5) كيلو جرامات يقلل العمر بمقدار 8% ، واذا ارتفعت الزيادة الي 15% كجم يقلل العمر بنسبة 30% .

وفي دراسة اخري ثبت ان 80% من المصابين بالسمنة يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، وان 60% منهم مصابون بضيق في شرايين القلب . كما وجد ان كيلو جرام واحد زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي يعادل ضرره الضرر الناتج عن تدخين 25 سيجاره .

هذا وتمثل اي زيادة في الوزن اعباء اضافية علي القلب ، فالشرايين التي يحتويها الجسم يبلغ طولها حوالي 25 كيلو متر - فاذا زاد الوزن كيلو جرام واحد عن المعدل الطبيعي يتحتم علي القلب ان يدفع الدم عبر ميلين اضافيين من الشرايين لتغذية هذه الزيادة .

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي، اذ يلعب دورا هاما في جميع الانشطة الرياضية ، لدرجة ان بعض الانشطة تعتمد اساسا علي الوزن ، مما دعا القائمين عليها الي تصنيف مسابقيها تبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة والجودو ورفع الاثقال (ثقيل - خفيف - متوسط الخ) وهذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدي تأثير الوزن في نتائج ومستويات الارقام .

هذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما، واطهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي والوزن النوعي، وكلها اصطلاحات فنية جاءت نتيجة دراسات مستفيضة حول اهمية الوزن في مجال التربية والبدنية والرياضة. وهناك فرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي. الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب ان يكون عليه الفرد تماما، ويكون منسوبا الي طوله، فاذا اخذنا بالرأي الذي يري ان الوزن المثالي = الطول -

100 ، فان اصحاب هذا الراي يرون ان الوزن المثالي للذكور يكون مساويا تقريبا لعدد السنتيمترات الزائد عن المتر الاول في الطول مقدرا بالكيلومترات . وبالنسبة للنساء نقل اوزانهن المثالية عن هذا المعدل من 2 - 5 كجم ويستثني من ذلك الرياضيون (ذكورا واناثا) حيث يكونوا اكثر في اوزانهم عن هذه المعدلات نظرا لنمو جهازهم العضلي الذي يمثل حوالي 43% من وزن الجسم لدي البالغين .

اما الوزن الطبيعي فهو قيمة محددة لانحراف الوزن بالنقص او الزيادة عن الوزن المثالي .. فانحراف الفرد عن الوزن المثالي بالزيادة او النقصان بما لا يزيد عن حوالي 25% يجعل الفرد مازال داخلا في حدود الوزن الطبيعي ، وما يزيد عن ذلك بالنقصان يتجه بالفرد الي النحافة ثم النحالة ، واذا كان ذلك بالزيادة فانه يتجه الي البدانة ثم السمنة .

ثانيا : الطول :-

يعتبر الطول ذا اهمية كبري في العديد من الانشطة الرياضية ، سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة وكرة الطائرة ، او طول بعض اطراف الجسم كطول الذراعين واهميته للملاكم وطول الطرف السفلي واهميته للاعب الحواجز . كما ان تناسق طول الاطراف مع بعضها البعض له اهمية بالغة في اكتساب التوافق العضلية في معظم الانشطة الرياضية . وقد تقل اهمية الطول في بعض الانشطة الرياضية ، حيث يؤدي طول القامة المفرط الي ضعف القدرة علي الاتزان ، وذلك لبعده مركز الثقل عن الارض . لذلك يعتبر الافراد قصير والقامة اكثر قدرة علي الاتزان في معظم الاحوال من الافراد طوال القامة . كما اثبتت بعض الدراسات ان الاناث اكثر قدرة علي الاتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان . هذا وقد اثبتت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والدقة والتوازن والذكاء .

ثالثا: السعة الحيوية :-

السعة الحيوية هي اقصى حجم من الهواء يمكن إخراجة من عملية الزفير ، وذلك بعد اخذ اقصى شهيق ، وهي تعكس بذلك سلامة اجهزة التنفس بالجسم ، كما ترتبط بدرجة كبيرة بالمهارات التي تتطلب توافر الجلد الدوري التنفسي الذي يعتمد علي سلامة الجهازين الدوري والتنفسي .

والسعة الحيوية للرتين تعكس كفاءة اللاعب الفسيولوجية فاللاعبون الذين يتمتعون بسعة حيوية كبيرة يصبحون رياضيين علي مستوي عال ويحرزون تقدما ملموسا في تلك الانشطة التي تلعب فيها كفاءة الجهاز الدوري التنفسي دورا هاما كالسباحة والجري والملاكمة وكرة السلة وكرة القدم .

والسعة الحيوية ترتبط بالجنس والسن والتخصص ، وقد اجريت العديد من الدراسات لإثبات العلاقة بين مقدار السعة الحيوية ومقاييس الجسم والسن والجنس ، حيث اثبتت معظم هذه البحوث تأثر السعة الحيوية بهذه المتغيرات .

ويرتفع مقدار السعة الحيوية عند الرياضيين عن اقرانهم غير الرياضيين ، كما ان مستواها يختلف بين اللاعبين داخل النشاط الرياضي الواحد تبعا للمستوي . فمثلا وجد ان مستوي السعة الحيوية يزيد عند السباحين الممتازين عنه عند سباحي الدرجة الثانية بمقدار 32% فقد ثبت ان السعة الحيوية تزداد بالتدريب الرياضي المنظم .

رابعا: دهن الجسم :-

يوجد ارتباط عكسي بين نسبة الدهون بالجسم واللياقة البدنية ن فمعني وجود دهون ان مجهود الفرد قد قل ، وان نسبة ما يأكله من اطعمه اصبحت تفوق كمية النشاط المبدول . وعادة تتجمع الدهون في اماكن معينة في الجسم ، واصبح من السهل قياسها ومعرفة مقدارها كميًا . وارتفاع

نسبة الدهون في الجسم يعتبر مؤشرا خطيرا بالنسبة للرياضيين ، حيث يعتبر ذلك عن نقص قدراته البدنية وقلة وكفاءته في اداء النشاط بصورة جيدة . وليس معني ذلك ان نسعي الي التخلص من كل ما يحتويه الجسم من دهون . فالإنسان محتاج الي كمية من الدهون لتحقيق الاغراض التالية :

1-تكوين احتياطي للوقود .

2-تكوين مساند لبعض الأجهزة الحيوية بالجسم .

3-حماية النهايات العصبية .

والدهون تعتبر من عناصر الغذاء الكامل ، اذ يجب ان يتناول الانسان في طعامه كمية من الدهون تعادل من 50 الي 100 جرام يوميا . وتعتبر الدهون مصدرا غنيا لمد الجسم بالحرارة والطاقة ، كما انها تساعد الجسم علي الاستفادة من الفيتامينات اكبر من الاكسجين ، وهذا يمثل عبئا علي الجهاز التنفسي . ونتيجة لذلك يجب ان يقل حجم الدهون من غذاء اللاعبين الذين يمارسون سباقات الجري لمسافات طويلة .

شروط القياس الانثربومتري الناجح :-

لإجراء قياسات دقيقة يلزم ان يكون القائمون بعملية القياس علي المام تام بطريقة ونواحيه الفنية مثل :-

1-المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد اماكن القياس .

2-الالمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر اثناء القياس .

3-الالمام التام بطرق استخدام الاجهزة المستعملة في القياس .

ولكي يحقق القياس الدقة المطلوبة منه يجب ان يراعي النقاط الاتية :

1-ان يتم القياس والمختبر عار تماما الا من مايوه رقيق (غير سميك) .

2-نظرا لان بعض القياسات تتأثر بدرجة الحرارة (الطول مثلا) لذلك يجب توحيد ظروف القياس لجميع المختبرين (الزمن ودرجة الحرارة) .

3-توحيد القائمين بالقياس كلما امكن ذلك .

4-توحيد الاجهزة المستخدمة في القياس كلما امكن ذلك . واذا تتطلب الامر استخدام اكثر من جهاز (كاستخدام جهاز اسبيروميتر لقياس السعة الحيوية) ففي هذه الحالة يجب التأكد من ان الجهازين لهما نفس النتائج علي مجموعة من الافراد المختبرين يتم اختيارهم عشوائيا لتحقيق هذا الغرض .

5-تجريب الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها . كتحميل الديناموميتر بأثقال معروف وزنها سلفا للتأكد من سلامته وكتجريب جهاز الطول ذات القوائم المتداخلة (الانثروبوميتر)، وكاختبار الميزان المستخدم في قياس الوزن..... الخ .

6-اذا كانت القياسات تجري علي اناث بالغات يجب التأكد من انهن لسن في فترة الدورة الشهرية اثناء اجراءات القياسات . كما يجب ان يخصص مكان مغلق (صاله -حجرة كبيرة) لإجراء القياس علي الاناث .

ومن اكثر المشاكل التي تواجه القائمين بالقياس في مجتمعنا الشرقي رفض بعض البنين والبنات (خاصة البنات) لعملية خلع الملابس ، وقد يرجع السبب في ذلك الي وجود عيوب جسمية او الخجل او الحالة الاجتماعية كأن تكون الملابس الداخلية متسخة او ممزقة لذلك يجب الاهتمام بالتهيئة النفسية للمختبرين عند القياس ومحاولة اقناعهم بأن العائد من عملية القياس سيعود عليهم بالنفع . وفي حالة اصرار المختبرين علي موقفهم يفضل ان تجري عيهم القياسات في مكان منعزل بعيدا عن زملائهم .

2-2-4 طرق ومجالات القياس الانثروبومتري :-

1/ الاطوال

2/المحيطات

3/ العروض

4/ الاعماق

5/ الوزن

6/ السعة الحيوية

7/ سمك الدهن.

القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . (محمد صبحي حسانين، 1442 - 2003،

ص 37-50)

المبحث الثالث

الناشئين

2-3-1 الانتقاء :-

مدخل :-

إن مشكلة واختيار الناشئين وتوجيههم نحو الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة التي يمارسونها ، ويتفوقون فيها من اهم المشاكل التي تواجه الخبراء والباحثين والعاملين في مجال التربية البدنية والرياضة ن فلم تعد الصدفة او الملاحظة غير المنظمة ، او الخبرة الشخصية للمدربين وسيلة صادقة للانتقاء او الاختبار ، بل اصبحت عملية الانتقاء تخضع لمعايير ومقاييس دقيقة لضمان حسن هذا الانتقاء لكل مسابقة من المسابقات ، ولقد تعددت واختلفت الآراء حول كيفية الانتقاء ومعاييره ، والسن المناسب للانتقاء ، وكذا المتطلبات البدنية والحركية التي يجب الاعتماد عليها ، من هذا يتبين أن مشكلة الانتقاء ووضع اختبارات ومقاييس موضوعية لضمان الاختيار لم تحسم بعد .

الناشئ الموهوب هو الذي يتصف بالامتياز المستمر في اي ميدان هام من ميادين الحياة ويكون قادرا علي ان يحقق ما لا يتوقعه عادة ممن هم في نفس عمره وتضم فئة الناشئين كل من النشء شديد الذكاء الذين يتمتعون بقدرات عقلية معرفية مرتفعة، وكذلك النشء الذين لهم قدرات عالية في التحصيل الدراسي الي جانب النشء ذوي القدرات الابتكارية العالية ومن يكشفون عن مواهب متميزة وابتكارية في مختلف مجالات الفنون والآداب وبعض مجالات الانجاز المرغوبة اجتماعيا .

أما الناشئ الموهوب رياضياً فهو الناشئ الذي تتوفر لديه الاستعدادات والقدرات الخاصة التي تساعد علي جعل أدائه الرياضي أداءً متميزاً عن أقرانه من نفس عمرة ومن يستطيع ان يحقق في هذا المجال ما لا يستطيع رفاقه من الاطفال العاديين تحقيقه .

فالناشئ الرياضي علي ان يمتلك كل الصفات الضرورية لتحقيق النجاح في نوع النشاط الرياضي المختار، فبواسطة المعلومات المتصلة بالميزات والخصائص الجسمية والوظيفية والحركية والنفسية لهذا الناشئ يمكن التنبؤ بمدى صلاحيته لممارسة هذا النشاط او ذلك ، وهذا لن يتأتى الا عن طريق استخدام طرق ووسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات هؤلاء الاطفال الناشئين .

وتجدر الاشارة الي ان محاولة معرفة طبيعة الحالة البدنية والجسمية ، واللياقة القوامية والحالة النفسية لدي بعض النشء من خلال التشخيص الجيد لهذه الجوانب الاربعة ، ويعتبر احد المؤشرات الهامة ذات الفائدة التطبيقية في مجال تحديد مواطن الضعف والقوه ، ومن ثم يمكن تحسينها وتطويرها والنهوض بها .

2-3-2 ماذا يقصد بالانتقاء :-

الانتقاء عملية ديناميكية مستمرة ومتتابعة عبر مراحل متتالية لاستكشاف وإختيار افضل الناشئين الذين يتمتعون بمقومات النجاح وتحقيق افضل النتائج الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي .

كما يعرف الانتقاء الرياضي بكونه (إختيار افضل العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين) ومن ثم فإن عملية الانتقاء تتضمن الاستكشاف وتتميز بالديناميكية المستمرة وتهدف الي إختيار افضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثه او مكتسبة تمثل العوامل الافتراضية للنجاح في النشاط الرياضي التخصصي لذلك

يتضمن الانتقاء الصقل والتنقيب والتنشيط بعد مراحل متتالية يصفها التدريب المقنن وصولاً إلى بناء أبطال ذوي مستوي عال في النشاط الرياضي المعين .

وتمثل "نظرية الانتقاء" الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح غير ذلك سيكون مضيعة للوقت والجهد والمال .

2-3-3 أهداف عملية الانتقاء :-

عملية الانتقاء تستهدف إختيار أفضل الناشئين الموهوبين الذين تتوافر فيهم خصائص أو سمات أو قدرات أو إستعدادات معينة تتطلبها طبيعة نشاط رياضي معين ، بمعنى انها تدلنا على مدى لاهية هؤلاء الناشئين لممارسة هذا النوع من النشاط ، ومن هنا نجد أن الإنتقاء اساساً الدراسة العلمية لجميع جوانب وقدرات الناشئ والتي تمكنه من الاستمرار في ممارسة النشاط المختار بمستوي عالي وذلك من خلال بعض الإختبارات والقياسات التي تعتبر بمثابة الكشافات عندما تلقي اضاءها عليهم ، اي انه من واجبات الانتقاء هنا تحديد امكانيات الناشئ التي تمكننا من التنبؤ بالمستوي الذي يمكن ان يحققه وإمكانية إستمراره في ممارسة النشاط بمستوي ممتاز من الكفاءة ويمكن القول بصفة عامة ان هناك جانبان لعملية الانتقاء هما :

-الجانب الاول : هو التعرف المبكر على الناشئين الموهوبين من ذوي الاستعدادات والقدرات العالية .

-الجانب الثاني : إختيار نوع النشاط الرياضي لهؤلاء الناشئين الموهوبين طبقاً لاستعداداتهم وقدراتهم .

لماذا الانتقاء ، وما هو الدافع للانتقاء ؟ من خلال النتائج الموضوعية للمنافسات الرياضية ، وتقدم تحطيم الارقام القياسية وابرار المستويات الرياضية ، ومن خلال المشاهدات والملاحظات

العلمية الدقيقة للأنشطة الرياضية وظهور الاختلافات المتعددة كل ذلك دفع الي الانتقاء في

المجال الرياضي ، حيث تظهر لنا الاختلافات واضحة فيما يلي :

-إختلاف الممارسين في القدرات والاستعدادات والامكانات .

- إختلاف نوعية الممارسة الرياضية .

- إختلاف طبيعة الممارسة (فردية -جماعية- أنشطة إحتكاك - بدون إحتكاك) .

-إختلاف بدء الممارسة الرياضية من حيث السن .

-إختلاف طبيعة التحكيم في المنافسات الرياضية للأنشطة .

-إختلاف نوعية البرامج الخاصة بالإعداد سواء للتعليم او التدريب أو الاعداد النفسي

او تنمية المهارات النفسية .

-إختلاف في نتائج المنافسات الرياضية فهناك تباين في المستويات الرياضية .

-إختلاف في السمات والصفات المزاجية والشخصية المرتبطة بخبرات النجاح والفشل.

كل هذه الاختلافات كانت دافع لعملية الانتقاء في المجال الرياضي .

للإجابة علي لماذا نقوم بعملية الانتقاء ؟

1- يستخدم الانتقاء في المجال الرياضي في تكوين الفرق المحلية والقومية والمنتخبات وتوجيه

اللاعبين واعداد ابطال المستقبل وتوجيه عملية التدريب .

2- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الاستعدادات

العالية للاداء في مجال نشاطهم والتتبؤ بما ستؤول اليه هذه الاستعدادات في المستقبل.

3- التعرف علي الموهوبين رياضيا في مراحل الانتقاء المناسبة .

4- رعاية الموهوبين رياضيا .

5-توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة الي الأنشطة المناسبة لميولهم واتجاهها تهم واستعداداتهم.

أهداف عملية الانتقاء :-

- 1-الاكتشاف المبكر للمواهب .
- 2-التوجيه الصحيح لنوع النشاط .
- 3-رعاية وصقل الناشئ الموهوب .
- 4-التتبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ .
- 5-مواجهة ظاهرة التسرب من الرياضة .

2-3-4 مجالات تطبيق وتنفيذ عملية الانتقاء :-

- مجالات الادارة الرياضية

- مجالات التدريب الرياضي

- مجالات التعليم والتدريس

عوامل يعتمد عليها نجاح الانتقاء الرياضي :-

اكتشاف الناشئ الرياضي وانتقائه يعتمد علي عوامل متنوعه تظهر في الشكل التالي:

عوامل نجاح انتقاء الناشئ الرياضي والاستعداد للتعليم والتدريب الرياضي يعتمد علي:-

- العمر الزمني
- العمر البيولوجي
- الجنس
- العوامل الوراثية (الجينات)
- الخبرات السابقة
- نمط الجسم الحالي
- الاستعداد الدافعي (النفسي)
- استعداد الطفل المعرفي

2-3-5 المبادئ الأساسية لعملية الانتقاء :-

1/مبدأ الاستمرارية :-

الانتقاء عملية مستمرة خلال مراحل حياة الناشئ الرياضي ، فهو سلسلة مترابطة من المراحل ، كل مرحلة مرتبطة وتبني علي المرحلة السابقة حيث يتم اختبار الناشئ الرياضي في المرحلة الاولى باختبارات وقياسات بمعايير تناسب هذه المرحلة ، ثم متابعة الاختيار واستمراره باختبارات وقياسات مناسبة وبمعايير ذات معدلات اعلي في المرحلة الثانية وهكذا .

2/مبدأ الانتقاء عملية تسير في مراحل :-

يتم الانتقاء في كل مرحلة من مراحل النمو الحركي بداية من " المرحلة البدائية - المرحلة الاولى - مرحلة النضج - المرحلة الانتقالية - المرحلة النوعية - ثم المرحلة المتخصصة " وكل مرحلة من هذه المراحل تتميز كل منها بسمات وخصائص وهي مراحل متداخلة يصعب التمييز بين نهاية المرحلة وبداية التالية لها ، ومن الصعب وضع حد فاصل وقاطع بين هذه المراحل ، وكل مرحلة نمو لها مظاهر خاصة وكل مرحلة من مراحل النمو لها سيكولوجيتها الخاصة ن وعلي ذلك فان عملية الانتقاء تتم في مراحل وفق متطلبات النمو في كل مرحلة .

3/ مبدأ تكامل عملية الانتقاء : مظاهر النمو المختلفة متكاملة (النمو الجسمي - النمو المعرفي

- النمو الفسيولوجي - النمو الحركي - النمو الحسي -النمو الاجتماعي - النمو الجنسي - النمو العقلي) وتتمو كوحدة واحدة متماسكة في انسجام وتوافق تام ، وترتبط فيما بينها ارتباطا وظيفيا ، وعملية الانتقاء تعتبر صحيحة وسليمة اذا تمت بشكل متكامل لاختيار الناشئ في الرياضة ، علي اساس ان الطفل كائن حي واحد متكامل ، وعلي ذلك فاذا تكاملت جوانب الانتقاء، وتم قياس وتقويم جميع جوانب النمو للحكم علي مستواه ومدى موهبته فانها يمكن القول باننا امام عملية انتقاء متكاملة ، وعلي المربي الرياضي مراعاة مبدأ تكامل عملية الانتقاء فالناشئ

الذي يتميز بالنمو الجسمي الجيد نتوقع ان يؤثر ذلك علي النمو العقلي ، والناشئ الذي يتميز عن اقرانه بالتفوق في اداء الواجبات والمهارات الحركية قد يكسبه ذلك الثقة في النفس وتقديره اجتماعيا من اقرانه .

4/ مبدأ التغير الكمي والكيفي :

النمو في اساسة عملية دائمه متصلة منذ الحمل حتي بلوغ النضج ، وكل مرحلة من مراحل النمو تتوقف علي ما قبلها وتؤثر فيما بعدها وفي واقع الامر فان التغير او معدلات التغير لا تحدث بنسب واحدة وانما يحدث تغيير في هذه النسب واختلاف في معدلات التغير لمظاهر جوانب النمو ، ونظرا لان عملية الانتقاء في المجال الرياضي تتطلب قيم كمييه للحكم علي وظيفة العضو (زيادة حجم عضلة الفخذ يعكس زيادة مقدار القوه للفخذ ، والجهاز العصبي ينمو حجما كما ينمو وظيفيا فان الامر يتطلب تطبيق وتنفيذ الاختبارات والمقاييس المناسبة بهدف ان تتم عملية الانتقاء في صورة كمية لتفسير وظائف النمو وكيفية عمل العضو او الأجهزة وعلي ذلك فان عملية الانتقاء تتم في صورته كمية وكيفية .

2-3-6 أنواع الانتقاء :

1/ الانتقاء بغرض التوجيه لنوع النشاط المناسب .

2/ الانتقاء بغرض تشكيل الفرق الرياضييه بالمدرسة او النادي

3/ الانتقاء بغرض تشكيل الفرق المتجانسة .

4/ الانتقاء بغرض تشكيل المنتخبات القومية .

الانتقاء النفسي - تطبيقات في التربية البدنية والرياضة (إدارة - تدريب - تعليم) (دكتور /

ابراهيم عبد ربة خليفة ، دكتور / حبيب حبيب العدوي ،2005، ص..)

الناشئين :-

التنبؤ بالناشئين الصالحين لممارسة لعبة كرة السلة :

بعد إكتساب النشء الصالحين لممارسة كرة السلة واحده من المهام الصعبة التي يمر بها مدربو الناشئين في المدارس والاندية والحل الامثل امام المدرب هو إتباع الاسلوب العلمي المطبق في الدول المتقدمة وخاصة الولايات المتحدة الامريكية . وفي دراسة علمية ميدانية تم إستعراض عدد كبير من الابحاث والدراسات المرتبطة بعملية التنبؤ والاختبار لناشئ كرة السلة امكن التوصل من خلالها الي نتائج هامة يمكن إيجازها فيما يلي :-

- بعد إتباع الاسلوب العلمي في محاولة تتبع وإكتساب المهارات الحركية الاساسية لدي النشء هو احد الاسس الهامة التي يجب الاهتمام بها عند توجيههم الي الانشطة الرياضية المناسبة .
- من واقع اعتماد تكوين المهارات الحركية للناشئ علي اسس من كل الحركات الاساسية له ومن ثم علي قاعدة من القدرات الحركية المكتسبة في مراحل عمره المبكره ، فان التمييز في بعض هذه القدرات قد يعد دليلا ومؤشرا علي امكان التفوق في نشاط مهاري معين .
- توصلت الدراسات الي وضع مجموعة من إختبارات القدرات الحركية التي اثبتت المعالجة العلمية إمكان الاعتماد عليها عند إختيار النشء المأهول تفوقهم في ممارسة كرة السلة .
- وعن السن المناسبة لبدء الممارسة فقد توصلت الدراسة الي ان المرحلة من 9-12 سنة هي المرحلة المثلي لبدء تعليم وممارسة اللعبة .
- يعتبر التمييز في صفة طول القامة واحد من المعايير الهامة التي يجب الاخذ بها عند إختيار ناشئ كرة السلة .

موسوعة تدريب كرة السلة(برامج التدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي)

الدكتور / مصطفى محمد زيدان ص29 دار الفكر العربي 1417هـ-1997م

المبحث الرابع

كرة السلة

2-4-1 تاريخ كرة السلة :

تعتبر كرة السلة اوسع الالعاب انتشارا في العالم من جهة عدد المتفرجين واللاعبين ، وهي اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حاليا ، ويمكن القول بان هذه اللعبة امريكية لحما ودما ، فقد ابتكرت في امريكا ، وكان الذي ابتكرها رجل امريكي اسمه جيمس ناي سميث ، ولابتكار هذه اللعبة قصة طريفة تبين حاجة المجتمع الي التطور والحركة ، فلقد كانت الحاجة ماسة الي لعبة داخلية (اي تلعب داخل صالة تدريب مقفلة) للاعبين كرة القدم الامريكية في فصل الشتاء حين يلجأ اللاعبون الي الداخل هربا من الامطار والبرد والصقيع بعد إنتهاء موسم كرة القدم الامريكية ، ويحاولون ممارسة بعض النشاط حتي يحتفظ بلياقتهم البدنية لحين بدء موسم لعبة البسيبول ، وكانت التمرينات البدنية الالمانية والسويدية هي التي تؤدي داخل الصالات المقفلة ، ولكنها لم تكفي لاشباع رغبة هؤلاء اللاعبين في التعبير عن انفسهم بحركة حرة طليقة غير شكلية ، ولم تكن تلائم طبيعتهم التي تميل الي المنافسة القوية ، فكان الملل والسام ينتشر بينهم من ممارسة هذه التمرينات ، وبدا ذلك واضحا في سلوكهم مما دعا رجال التربية الرياضية الي التفكير في ضرورة عمل شيء ازاء هذه الظاهره ، فعقدوا إجتماعا في صيف عام 1891 بجامعة سيرنجفيلد بولاية ماساشوستس براسة الدكتور لوثر جوليك ، الذي اقترح أن يدرس دكتور جايمنس نايسمث ، النظام السويدي للتمرينات ومدى ملاءمته لطبيعة الشباب الامريكي وصلاحيته للمحافظة علي لياقتهم البدنية والنفسية في فصل الشتاء ، وجاء تقرير دكتور نايسمث وكان يعمل مراقبا رياضيا بجمعية الشبان المسيحية جاء هذا التقرير في خريف 1891 بان هذا النوع من النشاط لا يلائم الحل المنشود .

وبعد عدة محاولات فاشلة لإيجاد حل لهذا المشكل فكر نايسمث في نظرية (التحليل والتركيب)،
اي تحليل الالعب المختلفة الي مهارات اساسية ثم اعادة تركيب بعض هذه المهارات بشكل
جديد ، وهكذا بدا ميلاد فكرة كرة السلة ، ولقد اتخذت اللعبة هذا الاسم نسبة الي ان اول هدف
استعمل للتصويب عليه كان (سلة) خوخ فاطلق عليها نايسمث (كرة السلة) ، وتعتبر كرة السلة
اللعبة الاولي التي وضعت بعد دراسة واعية بقصد مقابلة حاجة شعر بها مجتمع .

ولقد اراد الدكتور نايسمث ان تكون لعبته خالية من الخشونة والعب العنف التي في كرة القدم
الامريكية ، فمنع الجري بالكرة حتي لا يهاجم اللاعبون من يحمل الكرة مهاجمة عنيفة لأخذها
منة ، ثم جعل في الثلاثة عشر قانونا التي وضعها - مجرد لمس اللاعب ، حتي ولو لم تكن
معه الكرة ، خطأ يتنافي مع روح اللعبة ، وجعل الفكرة الاساسية للعب هي الجري والتمرير
والتصويب دون لمس الخصم او مهاجمته بعنف ، وكانت (السلة) في بادى الامر عبارة عن
سلة خوخ مسدودة القاع ، وكان من الضروري ان يكون في كل ملعب سلم حتي يمكن اخراج
الكرة عندما تستقر في الهدف ، ثم ازيل القاع فأراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة
عند كل هدف .

ووضع دكتور نايسمث ثلاث عشرة قاعدة للعبة الجديدة (لم تزل هناك اثنتا عشرة قاعدة منها
حتي الان في قانون اللعبة) ثم عرض الفكرة علي هيئة التدريس بالجامعات فحازت علي قبولهم
واوصوا بالسير بها .

وفي عيد ميلاد 1891 كانت كرة السلة في طريقها الي الانتشار اذ ان طالبة دكتور نايسمث كانوا
قد احبوها فعملوا علي نشرها في مدنهم وقراهم اثناء عطلة رأس السنة .

ودخلت اللعبة الجديدة المدارس والكليات والجامعات بشكلها هذا حتي قبل ان توضع لها بقية القوانين المنظمة ، وكانت نتيجة ذلك ان كل ولاية او منطقة كانت بتطبيق قوانين اللعبة بطريقة مختلفة عن طريقة غيرها من الولايات او المناطق .

وتبنت جمعية الشبان المسيحية في الولايات المتحدة وغيرها من البلاد التي كانت للجمعية فروع فيها .

ثم دخلت كرة السلة ميدان الاحتراف ، وعملت المباريات بين المحترفين علي تقدم اللعبة وانتشارها بين الجماهير .

وقد كان عدد اللاعبين في بداية الامر تسعة ، ثلاثة للهجوم وثلاثة للوسط وثلاثة للدفاع ، ثم عدل هذا العدد الي خمسة او سبعة حسب اتفاق رؤساء الفرق قبل المباراة .

وفي عام 1900 قدمت مسز ساندا آبوت لعبة كرة السلة الي الانسان في كلية سميث .
كما ادخلها الجنود الامريكيون في نفس العام .

وفي عام 1902 تكون دوري الجامعات الامريكية لكرة السلة .

وفي عام 1905 اقيمت الالعاب الاولمبية بمدينة سان لويس بالولايات المتحدة ، وقدمت الفرق الامريكية عرضا في كرة السلة في هذه الدورة بقصد الاعتراف بها دوليا ، وقد تم الاعتراف بها في تلك الدورة .

وفي عام 1905 تكون اتحاد لغرب امريكا .

وفي عام 1906 تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها ، فجعلتها 22 مادة بدلا 13 مادة . وفي عام 1915 اجتمعت هيئه من ممثلي الكليات والمدارس الثانوية .

ومراكز جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة اذ كان المتبع حتي ذلك التاريخ ان تشكل كل ولاية لجنة خاصة بها لوضع طريقة تطبيق القوانين ، فاختلقت بذلك طرق تطبيق من ولاية لأخرى .

وفي اثناء الحرب العالمية الاولى (1914-1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الامريكيين في انحاء العالم . وفي عام 1820 اتضح ان عدد الدول التي تبنت هذه اللعبة قد بلغ 49 دولة وفي عام 1936 اقيمت الالعاب الاولمبية ببرلين ، ودخلت كرة السلة الميدان الاولمبي واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة 21 دولة كان من بينها جمهورية مصر العربية . وفي عام 1940 - 1941 احتفل بمرور 50 سنة علي اختراع كرة السلة وكان من ضمن الاحصائيات التي قدمت في هذه المناسبة ان 90 مليون نسمة شاهدو مباريات كرة السلة في ذلك العام بامريكا فقط . (دكتور / حسن سيد معوض ، 1242هـ-2003م، ص22-24)

2-4-2 تاريخ كرة السلة في السودان :

ذكر عبيد عبد النور (الموسوعة الرياضية 1999م) وهو من اوائل المرابين في السودان الذين قامت علي اكتافهم النهضة الثقافية والرياضية والاجتماعية بان لعبة كرة السلة كانت تمارس في المدارس ، وسكنات الجيش الانجليزي إذ دخلت السودان عن طريق بعض الطلاب القادمين من بيروت عام 1935م ، انتشرت اللعبة بعدها في كل انحاء منطقة البراري في الخرطوم ومن ثم الي الاندية الرياضية المختلفة في العاصمة وخاصة اندية الجاليات الاجنبية . كما ذكر فايز فهيم سكرتير الاتحاد الاسبق لن البداية الحقيقية لكرة السلة بالسودان كانت في العام 1947م اثناء زيارة فريق الهلال لكرة القدم لجمهورية مصر العربية حيث شاهد (سورين اسكندريان) اللعبة ، واعجب بها في عدة ملاعب بمصر ومن ثم جرت المحاولة لنشرها في

السودان بعد التفكر مع بعض الاخوة في مصر ن وفي العام1949م تم ميلاد اول اتحاد سوداني لكرة السلة .

- الانضمام للاتحاد الدولي في العام 1953م .
- الانضمام للاتحاد الافريقي في العام 1965م .
- الانضمام للاتحاد العربي في العام 1965م .

2-4-3 اهم المشاركات الخارجية (المنتخبات الوطنية) :

- تصفيات الدورة الاولمبية (17) روما إيطاليا 1960م .
- الدورة العربية لكل الالعاب مصر 1965م المركز الثاني .
- البطولة العربية لكرة السلة الكويت 1975م المركز الاول .

نظم التحليل في المجال الرياضي (كرة القدم - كرة الطائرة - كرة السلة) (دكتور/

عمر محمد علي محمد ، مرجع سابق، ص210-211)

المبحث الخامس

الدراسات السابقة

2-5-1 الدراسات السابقة :

1/ دراسة مضوي محمد (2013م) بعنوان : علاقة بعض القياسات الانثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية بنسبة التصويب من القفز في كرة السلة للاعبين أندية الدرجة الأولى (بولاية الخرطوم).

الهدف من البحث :

(1) التعرف على العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين بعض القياسات

الانثروبومترية ونسبة التصويب من القفز في كرة السلة.

(2) التعرف على العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين بعض عناصر اللياقة البدنية

ونسبة التصويب من القفز في كرة السلة .

(3) التعرف على نسبة مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية

في نسبة التصويب من القفز في كرة السلة.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لموضوع واهداف البحث .

وسيلة جمع البيانات :

أدوات البحث :

الكتب والمراجع والاختبارات والمقاييس .

أهم النتائج :

توصلت الدراسة الى :

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القياسات الانثروبومترية ونسبة التصويب من القفز في كرة السلة وذلك بالنسبة للجزء العلوي لطول الساعد وعرض الكتفين أما من حيث عناصر اللياقة البدنية الخاصة توجد علاقة ارتباطية ذات دلالات إحصائية بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ونسبة التصويب من القفز في كرة السلة وذلك بالنسبة لعنصر الدقة .

2/ دراسة سارة حسين علي حسن (2008 - 1429هـ) بعنوان : انتقاء الناشئين في رياضة

الكرة الطائرة بولاية الخرطوم

هدفت الدراسة الى التعرف على المحددات الجسمية والبدنية والمهارية والنفسية المميزة لناشئ

كرة الطائرة وكذلك الاختبارات والقياسات التي يمكن على أساسها انتقاء الناشئ

المنهج المستخدم :

الأسلوب المسحي من المنهج الوصفي

وسيلة جمع البيانات :

تم جمع بيانات هذه الدراسة باستخدام الاستبانة والاختبارات والمقاييس

اهم النتائج :

- المحدد الجسمي : يمثله طول الذراع ودرجة الوصول بيد واحدة وعرض الكتف ومحيط

العضد .

- المحدد المهاري: يمثله عامل الضربة الساحقة وعامل الاستقبال .

- المحدد النفسي : ويمثله عامل الهدوء وعامل السيطرة .

3/ دراسة سمية جعفر حميدي سليمان (2004م) بعنوان : علاقة القياسات الجسمية وعناصر

اللياقة البدنية في تعليم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية .

الهدف من البحث :

1. التعرف على مدى العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وعملية تعليم بعض مهارات

الجمباز.

2. التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وعملية تعلم بعض مهارات

الجمباز.

3. تحديد نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية في عملية تعلم بعض مهارات الجمباز .

4. تحديد نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة في تعليم بعض مهارات الجمباز.

5. تحديد نسبة مساهمة كل من بعض القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية معا

في تعلم بعض مهارات الجمباز.

المنهج المستخدم :

استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .

وسيلة جمع البيانات :

شملت وسائل جمع البيانات التالية :

أ. استطلاع آراء الخبراء .

ب. مسح المراجع والكتب .

ج. الاختبارات والمقاييس .

اهم النتائج :

توصلت الدراسة الى الآتي :

- تحديد العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية في تعلم مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية .

- تحديد نسبة مساهمة القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية في تعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية .

4/ دراسة فراس يوسف عبد القادر 2002م رسالة ماجستير : بعنوان : القياسات الجسمية وعلاقتها العضلية لدى لاعبي كرة اليد بأندية الدرجة الأولى في الأردن.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على القياسات الجسمية وعلاقتها بالقدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد بأندية الدرجة الأولى في الأردن.

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية التي كونت من (45) لاعباً من أندية الدرجة الأولى لكرة اليد في الأردن للموسم الرياضي (2001/2002م).

وقام الباحث بإجراء القياسات الجسمية (الانثروبومترية) والتي اشتملت على الوزن واطوال كل من (الطول الكلي للجسم، الطرف العلوي، الذراع، العضد، الساعد، الكف الرجل، الطرف السفلي، الفخذ، الساق) محيطات كل من (العضد، الساعد، اليد، الصدر، الفخذ، سمانه الساق) واعراض كل من (المنكبين، الحوض) وعمق كل من (الصدر، الوسط)، وتم اجراء اختبارات القوة، العضلية للذراعين وهي (رمي كرة اليد لأبعد مسافة بيد واحدة من الثبات،

وكذلك مع الحركة) وكذلك تم اجراء اختبارات القدرة العضلية للرجلين وهي الوثب الطويل من الثبات، والوثب العمودي من الثبات المعدل (حزام أبلاكوف).

وتم استخدام المعالجات الإحصائية لتحليل البيانات (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط (بيرسون)، التحليل المنطقي للانحدار.

أهم النتائج :

أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقات ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين القدرة العضلية للذراعين وكل قياسات (الوزن، الطول، طول الطرف العلوي، طول الذراع، طول الفخذ، عرض المنكبين، عرض الحوض، عمق الصدر)، بالإضافة الى وجود علاقات ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين مجموع القدرة العضلية للذراعين والرجلين وكل قياسات (الوزن، الطول، طول الطرف العلوي، طول الذراع، طول الفخذ، عرض المنكبين، عرض الحوض، عمق الصدر).

كما أشارت نتائج الدراسة الى أن اهم القياسات الجسمية (الانثروبومترية) المساهمة في القدرة العضلية للذراعين هو محيط الوسط، والمساهمة في القدرة العضلية للرجلين على التوالي (محيط الصدر، طول الطرف العلوي)، محيط الفخذ، طول الرجل، محيط اليد، محيط سمانة الساق. وأهم القياسات (الانثروبومترية) المساهمة في المجموع المعياري لدرجات اختبارات القدرة العضلية للذراعين والرجلين على التوالي (محيط الوسط، محيط اليد، عمق الوسط)، الرئيسية في برامج الاختبارات والمقاييس عند اختيار اللاعبين الناشئين في لعبة كرة اليد لتحقيق

إنجازات في القدرة العضلية للذراعين والرجلين، في ضوء القياسات التي اشارت اليها الدراسة من أطوال ومحيطات، واعراض، وأعماق، ووزن.

5/ وليد الحموري 1996م بعنوان : دراسة مقارنة للقياسات الجسمية (الانثروبومترية) والقدرة الاكسجينية لدى لاعبي العاب المضرب في الأردن

هدفت الدراسة للتعرف على القياسات الجسمية الانثروبومترية والقدرة الاكسجينية لدى لاعبي المضرب في الأردن والتي تشمل (الريشة الطائرة، التنس، كرة الطاولة) وللتعرف على اختلاف اللعبة على القياسات الجسمية الانثروبومترية والقدرة الاكسجينية.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحية .

العينة : بلغ افراد العينة (20) لاعباً لكرة الطاولة مستخدماً الاختبارات والمقياس لجمع البيانات اذ عمد الأساليب العلمية لتقنين الاختبارات لقياس اللياقة البدنية لعينة البحث مستعيناً بالوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ومعامل الالتواء والدرجة المعيارية المتينة كمعدلات إحصائية بين لاعبي التنس بالريشة الطائرة في كل من العمر وكانت الفروق دالة إحصائية للاعبي التنس .

6/ دراسة منى احمد عبد الحليم (1994م) بعنوان : مساهمة القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية في انتقاء الناشئات من سن 11 - 14 سنة للألعاب الجماعية

المنهج : استخدمت الدارسة المنهج الوصفي المسحي.

العينة : اختارت عينة البحث بطريقة عمدية وقد بلغت عينة البحث (217) ناشئاً للكرة الطائرة و(165) ناشئاً لكرة السلة و(22) ناشئاً لكرة اليد.

الأدوات وجمع البيانات : استخدمت الدراسة الأدوات والمقاييس الانثربومترية واختباراً لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية .

اهم النتائج :

ترتيب مساهمة العناصر البدنية في انتقاء الناشئات للعبة كرة السلة وهي (الرشاقة، القوة العضلية، السرعة، القدرة العضلية، التحمل الدوري التنفسي).

ترتيب مساهمات الدراسات الجسمية في انتقاء الناشئات للعبة الكرة الطائرة هي (التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، السرعة، القوة العضلية) .

توجد فروق معنوية بين الناشئات للألعاب الجماعية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

7/ دراسة علي احمد الصمادي 1992م بعنوان : العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات

الجسمية لدى لاعبي كرة القدم بمراكز اللعب المختلفة

المنهج : استخدم المنهج الوصفي .

العينة : بلغت عينة البحث (105) لاعب دفاع و(35) لاعب وسط (43) لاعب هجوم واختيرت العينة بالطريقة العمدية.

اهم النتائج :

اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقات دالة إحصائية بين تحمل الأداء من جهة وبين طول الجرع ومحيط الساق والوزن لدى لاعبي مراكز الوسط والهجوم.

وجود فروق دالة إحصائية على متغيرات الطول (طول الجذع، طول الزراع، طول الساق، طول الفخذ، محيط الفخذ، سمك الدهن، محيط الصدر والوزن) بين لاعبي المراكز المختلفة.

2-5-2 التعليق على الدراسات السابقة :

إن معظم الدراسات السابقة على الرغم من انها تمت في فترة زمنية من (1994 - 2008م) إلا انها اتفقت جميعها على المنهج الوصفي باستخدام الاختبارات والمقاييس واعتمدت معظم الدراسات الوصفية على الاختبارات والمقاييس كأداة لجمع البيانات والمعلومات. ان عناوين بعض الدراسات تناولت البرامج التدريبية المقترحة باستخدام الوسائل العلمية اثبتت تفوقها بنتائج ذات إيجابية عالية كما لاحظت الدارسة ان حجم العينة في اغلب الدراسات كان صغيراً جداً نسبة لأنها بحوث تجريبية تتطلب العناية بضبط كثير من المتغيرات في العينة .

2-5-3 ما يستفاد من الدراسات السابقة :

استفادت الدارسة من الدراسات السابقة في كيفية وضع البرامج التدريبية والتعرف على أهم الإختبارات وكيفية تطبيقها وطرق وأساليب القياس وايضاً التعرف على اهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها ناشئ كرة السلة والعمل على تتميتها وتطويرها من خلال البرامج التدريبية وكيفية تطبيقها وقياسها. كما استفادت الدارسة من المعلومات والمعارف ومنهجية البحوث وكيفية اتباع الإجراءات السليمة مثل اختيار العينة، اختيار الأدوات، اختيار الأسلوب الاحصائي المناسب بالإضافة الى كيفية تفسير النتائج وصياغة التوصيات والمقترحات.

استفادت الدارسة من الدراسات السابقة على النحو التالي :

- تحديد هدف الدارسة وصياغة الفروض التي تساعد على حل المشكلة.
- تحديد الإطار النظري الذي شملته الدارسة.
- اختيار المنهج العلمي الذي يناسب الدارسة.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

3-1 منهج البحث :

المنهج التجريبي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل في معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة فهو يبدأ بملاحظة الوقائع وفرض الفروض واجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض، ثم الوصول الى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر وتمثل البحوث التجريبية ادق أنواع البحوث العلمية التي تؤثر على علاقة بين المتغير المستقل والمتغير الثابت في التجربة.

ويعرف بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً بينما تثبت المتغيرات (العوامل) الأخرى. (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 1999م، ص 217)

3-2 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من منتخب الناشئين السوداني ولاية الخرطوم.

3-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من منتخب الناشئين السوداني لاتحاد الخرطوم لكرة السلة مجمع طلعت فريد. فقد اشتملت العينة على 25 لاعب حيث قامت الدارسة باختيار 10 لاعبين لتطبيق الاختبارات على سبيل التجربة الاستطلاعية و15 لاعب لتنفيذ الاختبار حيث أجريت عليها الاختبارات القبلية والبعدية.

3-4 مجالات البحث :

المجال الجغرافي : ولاية الخرطوم الاتحاد السوداني لكرة السلة.

المجال البشري : منتخب الناشئين السوداني لكرة السلة (مجمع طلعت فريد) .

المجال الزمني : 2019 – 2020م.

3-5 أدوات البحث :

وقد اشتملت علي :

1. البرنامج التدريبي المقترح.

2. الاختبارات والمقاييس.

3. استطلاع رأي الخبراء.

4. مسح الكتب والمراجع.

وقد استعانت الدراسة بوسائل وأدوات لجمع البيانات وتنفيذ البرامج مثل : ملعب كرة سلة،

ساعة إيقاف، متر لقياس الأطوال، شواخص، طباشير للترقيم على الأرض، استمارة تسجيل

للاختبارات والقياسات.

3-6 أهداف البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج التدريبي الى وضع خطة تدريبية مقننة خلال فترة مدتها 4 أسابيع

للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية وعلاقة بالقياسات الجسمية لدى عينة البحث وذلك من خلال تنمية

عناصر اللياقة البدنية.

أسس بناء البرنامج :

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
- مراعاة الهدف العام من البرنامج.
- مراعاة الفروق الفردية لأفراد مجموعة البحث.
- مراعاة ان تكون فترة الراحة بين الاختبارات كافية.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة بين المجموعات.
- مراعاة طريقة التدريب المناسبة والتي تؤدي لتحقيق الأهداف المحددة.

3-7 الدراسة الأولية :

هدفت الدراسة الأولية لتصميم استمارة لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية لكرة السلة حيث قامت الدارسة بعرض استمارة على الخبراء لاختيار الصفات البدنية وعلاقتها بالقياسات الجسمية بإعطاء درجة من (10) .

الرقم	العنصر	الدرجة من 10	ملاحظات
1.	السرعة		
2.	القوة		
3.	الرشاقة		
4.	التوافق		
5.	التوازن		

النتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم الصفات البدنية وعلاقتها بالقياسات الانثروبومترية والجسمية .

جدول (1-3) نتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم الصفات البدنية

المتغيرات البدنية عدد الخبراء	السرعة الانتقالية	القوى القوى القوى	التحمل	المرونة	الرشاقة	التوافق
1	10	10	3	10	9	10
2	10	10	صفر	10	8	10
3	10	10	8	8	10	9
4	10	10	7	10	10	10
5	10	10	صفر	8	10	8
6	10	10	7	10	10	10
7	10	10	7	صفر	10	10
8	10	10	صفر	10	10	10
9	10	10	صفر	10	8	10
10	10	10	صفر	10	صفر	10
المجموع	%100	%100	%32	%86	%85	%95

من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم المتغيرات البدنية جاء ترتيب العناصر حسب اهميتها كما يلي :

جدول رقم (2-3) ترتيب التغيرات البدنية المهمة حسب رأي الخبراء :

الرقم	العناصر	النسب	الترتيب
1	السرعة الحركية	%100	1
2	القوى القصوى	%100	1
3	التحمل	%32	6
4	المرونة	%86	4
5	الرشاقة	%85	5
6	التوافق	%95	3
7	التوازن	%30	7

يثبت من الجدول اعلاه ترتيب المتغيرات البدنية من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء نلاحظ ان السرعة الحركية والقوة القصوى تأتي اولاً بنسبة 100% الترتيب الاول مشترك بينما نال التوافق 95% الترتيب الثالث ، والمرونة 86% الترتيب الرابع والرشاقة 85% الترتيب الخامس أما بالنسبة للتحمل 32% فقد نال الترتيب السادس وفي الترتيب السابع جاء التوازن 30% وهي أقل نسبة حسب رأى الخبراء .

3- 8 تحديد الاختبارات والمتغيرات البدنية :-

بناء على مسح المراجع والكتب العلمية واستطلاع رأى الخبراء تم عرض استمارة على مجموعة من الخبراء لترشيح اختبار واحد لكل متغير من متغيرات الدراسة كما يلي مبيناً في الجدول رقم (3-3) :

جدول (3-3) يوضح العناصر البدنية لقياس المتطلبات البدنية واء الخبراء

الرجاء وضع علامة (√) أمام الاختبار الذى ترونه سيادتكم مناسباً لمتغيرات البحث.

ملاحظات	الاختبار المناسب	الاختبارات	القدرات البدنية
	√	1. الوثب العمودي 2. الوثب العريض من الثبات	القوة العضلية
	√	1. رمي واستقبال الكره 2. اختبار الدوائر المرقمة	التوافق العقلي والعصبي
	√	1. عدو 50 م 2. عدو 36م	سرعة الانتقال
	√	1. ثني الجزع للأمام من الوقوف 2. ثني الجزع للأمام من الجلوس	المرونة
	√	1. الجري المكوكي 2. الجري الزجراج	الرشاقة
	√	1. الوقوف على رجل واحدة 2. الجري فوق عارضة التوازن	التوازن

جدول رقم (3-4) الاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات البدنية واء الخبراء:

الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	الغرض منه	عدد الخبراء	النسبة المئوية
الوثب العريض من الثبات	م	قياس القوة العضلية للرجلين	10	%100
اختبار الدوائر المرقمة	ث	قياس التوافق	10	%95
عدو 50 متر	ث	قياس السرعة الحركية	10	%100

3-9 وصف الاختبارات:

الاختبار الأول : القدرة العضلية بالوثب العريض من الثبات:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط البداية والنهاية بينهما مسافة خمسة أمتار تقسم بعدها لمسافات أقل وتقسم مسافة الوثب 5م، القياس بالسنتيمتر.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا باتساع الحوض والذراعان عاليا تمرجح أماماً، وأسفل وخلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً مع مد الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالرجلين ثم الوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة للأمام.

الاختبار الثاني : المرونة:

ثني الجذع من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور.

الأدوات: جهاز المرونة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم بثني الجذع للأمام والأسفل بحيث يدفع

المؤشر بأطراف اصابع يده إلى أبعد مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين.

القياس: يتم القياس من آخر أثر يثبت عليه المختبر.

الاختبار الثالث : التوافق

الوثب داخل الدوائر المرقمة.

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

الأدوات: ساعة الإيقاف.

يرسم على الأرض (8) دوائر بقطر (60) سنتمتر ترقم الدوائر من (1-8).

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب

بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) حتى الدائرة رقم (8).

الشروط: البدء بالدائرة رقم (1) والانتهاؤ بالدائرة رقم (8) بالترتيب.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

الاختبار الرابع : الرشاقة

(الجري المكوكي).

الغرض من التجربة: قياس الرشاقة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى

سرعة إلى الخط المقابل يتجاوز بكلتا قدميه الخط ثم يستدير مرة أخرى ليتخطى خط النهاية

بنفس الاسلوب ثم يكرر العمل مرة أخرى أي أن المختبر يجري (40م) ذهاباً وعودة.

التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي قطعه في جري المسافة المحددة (4×10م) من خط إشارة

البدء حتى يتجاوز خط البداية بعد أن يكون قد قطع مسافة (40م) ذهاباً وعودة.

الاختبار الخامس : السرعة عدو 50 متر :

الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات: ساعة إيقاف، جير، استمارة تسجيل، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض والمسافة بين الخطوط الثلاثة (10م).

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط النهائي.

يحسب الزمن للمختبر (50م).

الشروط:

- أن يؤدي كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة.
- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع (50م) .

الاختبار السادس : التوازن:

المشي على عارضة التوازن.

الغرض من الاختبار قياس التوازن.

الأدوات: ساعة إيقاف، عارضة توازن .

مواصفات الأداء:

يقف المختبر على عارضة التوازن عند النداء بالبدء يبدأ المختبر بالتحرك للأمام ذهاب

واياب 5 مرات مع تحريك الذراعين جانبا مفردتين للاحتفاظ بالتوازن.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة .

3-10 تصميم البرنامج المقترح :

عن طريق المسح المرجعي و آراء الخبراء قامت الدارسة بتصميم البرنامج التعليمي التدريبي ثم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء السودانيين لمعرفة آرائهم وملاحظاتهم حول البرنامج، وبعد الاطلاع على ملاحظات الخبراء لتحديد الزمن الكلي لوحدات التدريب ومكونات حمل التدريب ، الاحماء ، عدد وحدات الاسبوع ، جدول رقم (3-4) وايضاً توزيع العبارات داخل البرنامج ، تم اجراء التعديلات المناسبة جدول رقم (3-5)

جدول (3-5) يوضح تعديل البرنامج التعليمي التدريبي المقترح بناء علي راي الخبراء

المتغير	قبل التعديل	بعد التعديل
عدد الوحدات الاسبوعية	4	4
عدد مرات التدريبات في الاسبوع	مرتين	3 مرات
زمن الوحدة	60ق	90 ق
الشدة	50	60-65%
الاحماء في الوحدة اليومية	10ق	15ق

3-11 الدراسات الاستطلاعية :

قد اشتملت على الآتي:-

- عرض البرنامج المقترح بصورته الاولى على عدد من الخبراء بهدف الحكم على محتواه .
- تطبيق (التجربة) لاختبار صلاحية البرنامج التدريبي المقترح .

3-11-1 الدارسة الاستطلاعية الاولى :

وفيما قامت الدارسة بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة من لاعبي المنتخب القومي للناشئين يوم الخميس الموافق (2019/12/19)، على عينة البحث وكان قوامها (10) لاعب تم اختيارهم من عينة البحث على مجموع الاختبارات التي تم اختيارها من قبل المدربين بصدق التعرف على صلاحية الاختبارات التي تقيم مستوى الاداء المهارى والرقمي للبرنامج المقترح

وقد تم ذلك بملعب طلعت فريد، وقد تم استبعاد درجات اللاعبين المشاركين في التجربة الاستطلاعية عند المعالجة الإحصائية .

3-11-2 الهدف من التجربة الاستطلاعية :

- التأكد من سلامة الأدوات والاجهزة المستخدمة في البرنامج.
- تجاوز الصعوبات التي تواجه الدراسة عند تنفيذ البرنامج.
- اختيار وتحديد الاماكن المناسبة لتنفيذ البرنامج والحداد التدريبية والاختبارات.
- تحديد كل التدريب والشدة المناسبة للمفحوصين وفترات الراحة البينية.
- تحديد الاختبارات المستخدمة في البرنامج.
- الوصول الى ان العدد المناسب لكل اختبار يتراوح ما بين(2-3) مساعدة.
- توضيح دور المساعدين اثناء اجراء القياسات والتي تتمثل في تجهيز الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث وتنظيم اللاعبين وأداء النموذج.
- التحقق من الثبات والصدق الذاتي لاختبارات قيد البحث.

3-12 المعاملات العلمية (الصدق والثبات):

اولاً : الصدق :

الصدق الإحصائي :

لتقدير صدق الاختبارات قامت الدراسة باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار حيث تعتبر درجات الصدق هي العامل الاكثر أهمية بالنسبة لجودة الاختبارات والمقاييس، والصدق مسألة درجة، حيث يتعلق بنتائج الاختبار أو المقياس وليس بالاختبار أو المقياس نفسه ، أي أن يكون الاختبار صادقاً في قياس ما وضع من أجله.(محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين ،2000،ص258).

ب / صدق المحتوى أو الصدق الظاهري :

يتحقق صدق محتوى البرنامج المقترح من خلال حكم الخبراء بعد استطلاع آرائهم ثم تعديل البرنامج وفق ما انفق عليه، حتى صار المحتوى يتوافق مع مقدرات عينة البحث، وصار محتواه صادق فيما يقيس

أما الصدق الظاهري فقد تحقق من خلال بناء البرنامج الذي تمت صياغته وفق الاسس العلمية لتصميم البرامج التدريبية.

ثانياً : الثبات :

وقد عرفه لتقدير معامل ثبات الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية التي اشعرت رأى الدراسة عليها كأداة لجمع البيانات في البحث الحالي. وقد عرفة كارل بوك بانه (الدرجة التي تحصل عليها عند تكرار تطبيق الاختبار ومقارنة ذلك بما حصلنا عليه من نتائج التطبيق الاول)، والاجراء الشائع لتحديد (درجة الثبات) هو إعادة الاختبار كاملاً وباستخدام نفس الافراد ، وتحت نفس الظروف ويجاد معامل الارتباط للنتائج التي تحصل عليها في المرتين الموضوعية : وبما ان القياسات بالمتر والثانية وعدد مرات اذن قامتها موضوعية.

القياسات الجسمية التي تم اختيارها من قبل الخبراء:

العمر، الطول ويتضمن : الطول الكلي للجسم، طول الزراع ، طول الساعد ، وطول العضد، طول الطرف السفلي، طول الساق، وطول الفخذ ، وطول الجذع، عرض الكتفين والوزن.

القياس القبلي:-

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعي الاولى والثانية قامت الدراسة بإجراء لقياس القبلي على مجموعة المفحوصين في كل من الاختبارات التالية (الوثب العريض ، المرونة ، السرعة ، الرشاقة ، التوافق) ذلك في يوم السبت (الموافق 2019/12/21) كما في الملحق رقم (3).

3-13 الدراسة الاساسية (تطبيق البرنامج المقترح) :

بعد الدراسة الاستطلاعية تأكدت الدراسة من المعاملات العلمية للبرنامج المقترح والتكافؤ بين افراد مجموعة البحث في بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج هذه الدراسة الاساسية ، ودونت كل القياسات القبلية ، قامت الدراسة بتطبيق البرنامج الاسبوعي علي عينة البحث التي بلغ قوامها (10) لاعب ، يوم الثلاثاء الموافق (2019/12/24) زمن كل وحدة 90ق، والزمن الكلي للأسبوع $2 \times 90 = 180$ عدد ساعات الاسبوع ، وبرنامج تدريبي لمدة 4 اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع $2 \times 4 = 8$ وحدة ، $8 \times 90 = 720$ عدد ساعات البرنامج ، أصبح العدد الكلي للبرنامج $180 + 720 = 900$ ساعة .

الوحدة اليومية التي اشتملت على الاتي :-

- مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث قيد الدراسة.
- التدرج في التدريب من السهل الي الصعب من المعلوم الى المجهول.
- مراعاة الشمول والتنوع في التدريبات بحيث تسهم في تنمية جميع اجزاء الجسم عينة البحث قيد الدراسة .
- مراعاة الامن والسلامة.
- ان تكون التدريبات خصوصية ذات استمرارية في التدريب.
- التدرج في تشكيل حمل التدريب من حيث الشدة والحجم .
- استخدام شدة حمل تتراوح من 60% إلى 75% من اقصى ما يتحمله اللاعب.
- مراعاة مبدأ التدرج مع مراعاة زيادة الحمل .
- سهولة توافق الامكانات والادوات المستخدمة لإمكانية التطبيق .
- كانت التدريبات بواقع وحدتين في الاسبوع .

- اشتركت كل الوحدات في الإحماء العام والخاص والتمرينات وتهيئة العناصر البدنية الموضحة في الوحدة الرئيسية.

- لم تتجاوز الشدة 60 من مقدرة اللاعب التي تم قياسها مسبقاً قبل القياسات القبلية وقد تم الالتزام بمبدأ تدرج الحمل حيث كانت الشدة 60% في بعض الاحيان وفي بعض الاحيان 65%.
- اشتملت ادوات القياس علي المتر للقياس، استمارة تسجيل، ساعة إيقاف ، جير، جهاز المرونة، شواخص.

- استعانت الدارسة بمعاونين لتقسيم المحطات نسبة لعمل الزمن حتى يأخذ اللاعب فرصته لتدريب عناصر اللياقة البدنية.

-كانت التغذية المرتدة حسب الموقف عند النهاية كل وحدة وقد شملت التعليق على ما تم تنفيذه وما يجب ان يتم فعلاً التنبيه لنقاط الضعف بهدف اصلاحها ثم التوجيه والارشاد لما يجب الالتزام به، وقد شملت التغذية الراجعة لجميع اجزاء الوحدة التدريبية اليومية .

- المستهدف : ناشئين كرة السلة
- الهدف : تنمية عناصر اللياقة البدنية والقياسات الانثروبومترية
- مدة التدريب : 4 اسابيع
- شدة الحمل : 60% من مقدرة الناشئ
- الفترة : فترة الاعداد الاولى

جدول (3-6) برنامج تدريبي مقترح

درجة حمل التدريب				محتوى الدورة التعليمية + التدريبية	الهدف	أجزاء البرنامج	
ملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة			المقدمة	الجزء الرئيسي
			30%	لقاء الناشئين ثم التحية وأخذ الحضور والغياب .	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	1/ الاحمال : جري بسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	
تغذية راجعة	2 ق	3×3 مرة	20%	10 ق	تهيئة العضلات والمفاصل	2/ تمرينات الإطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين خلف ب. (وقوف فتحاً) تشبيك بالذراعين الرجل اليمين بالتبادل . ج. طعن أماماً (بالتبادل) . د. تمرينات (A, B, C)	
28 ق	2 ق 2 ق 1 ق 1 ق 2 ق 2 ق	7×5 ت 20×6 ت 7 4×6 ت 3×3 ت 4 ت	60% 60% 60% 60% 60% 60%	20 ق	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية السرعة عدو 50م - تنمية قوة الرجلين - الوثب العريض في الثبات - تنمية التوافق (الوثب داخل الدوائر المترجمة) - تنمية الرشاقة - الجري الماكوكي - تنمية التوازن - المشي على عارضة التوازن 	أ/ تنمية القدرات البدنية	

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تنفيذه من يوم 2019/12/19م الى 2020/1/21م على المجموعة التجريبية التي كان عددها (10) لاعبين تم اجراء القياس البعدي على عينة الدراسة كما في الملحق رقم (3).

3-14 المعالجات الاحصائية :

قامت الدارسة باستخدام المعالجات الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط الخطي لبيرسون (Pearson Correlation)
- اختبار ستودنت للعينات المرتبطة (Paired samples T-Test)

$$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{س}}{\text{مج س}} \times 100\%$$

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع س}}{\text{عددها}}$$

$$\text{الانحراف المعياري (ع)} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س')^2}}{\text{مج ك}}}$$

$$\text{معامل الارتباط (ر)} = \frac{\text{مج (س - س') (مج ص - ص')}}{2 \text{مج (س - س') } 2 \text{مج (ص - ص')}}}$$

$$\text{الدرجة (T)} = \frac{\text{س} - 1 \text{س}}{\sqrt{\frac{\text{ع}^2 - \frac{\text{ع}^2}{\text{ن}}}{\text{ن} - 1}}}$$

استخدمت الدارسة برنامج الحزم الاحصائية (SPSS) في معالجة البيانات احصائياً .

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج الفرض الاول للبحث والذي ينص علي :

(توجد علاقات ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية

المختارة لناشئي كرة السلة بالاتحاد السوداني لكرة السلة (ملعب مجمع طلعت فريد) بولاية

الخرطوم) .

الجدول رقم (4-7)

يوضح فيه معاملات الارتباط بين العناصر البدنية والقياسات الجسمية قبل بدء البرنامج

العناصر البدنية	السرعة الانتقالية	القوة الانفجارية	الرشاقة	التوافق	التوازن
القياسات الجسمية					
الوزن	* 0.29	-0.24	0.29	* 0.39	* 0.71
الطول الكلي للجسم	* -0.34	-0.10	0.11	-0.03	* -0.64
عرض الكتفين	* -0.12	-0.19	0.23	* 0.33	0.26
طول العضد	0.21	* -0.51	* -0.51	0.08	* 0.38
طول الساعد	* -0.40	0.09	0.18	0.02	* -0.63
طول الفخذ	* -0.36	* -0.53	-0.04	-0.01	-0.13
طول الساق	* -0.37	* -0.16	-0.18	-0.07	0.01

(*) الارتباط معنوي عند مستوي 0.05

يلاحظ من الجدول (4-7) الذي يمثل قيم معاملات الارتباط قبل بدء البرنامج بين القياسات

الجسمية والعناصر البدنية التي تمت دراستها النتائج علي النحو التالي :

- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين عنصر السرعة الانتقالية والوزن.
- وجد علاقة ارتباط معنوية عكسية بين عنصر السرعة الانتقالية وكل من الطول الكلي للجسم وطول الساعد وطول الفخذ وطول الساق.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عنصر السرعة الانتقالية وكل من عرض الكتفين وطول العضد .
- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين عنصر القوة الانفجارية وكل من طول العنصر وطول الفخذ .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عنصر القوة الانفجارية وكل من الوزن والطول الكلي للجسم وعرض الكتفين وطول الساعد وطول الساق .
- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين عنصر الرشاقة والوزن
- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين عنصر الرشاقة وطول العضد .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عنصر الرشاقة وكل من الطول الكلي للجسم وعرض الكتفين وطول الساعد وطول الفخذ وطول الساق .
- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين عنصر التوافق وكل من الوزن وعرض الكتفين .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عنصر التوافق وكل من الطول الكلي للجسم وطول العضد وطول الساعد وطول الفخذ وطول الساق .
- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين عنصر التوازن وكل من الوزن وطول العضد.

- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين عنصر التوازن وكل من الطول الكلي للجسم وطول الساعد .

- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عنصر التوازن وكل من عرض الكتفين وطول الفخذ وطول الساق .

جدول رقم (4-8) يوضح قيم معاملات الارتباط بين القياسات الجسمية والعناصر البدنية بعد

انتهاء البرنامج

العناصر البدنية القياسات الجسمية	السرعة الانتقالية	القوة الانفجارية	الرشاقة	التوافق	التوازن
الوزن	-0.13	* -0.44	0.23	-0.05	* 0.55
الطول الكلي للجسم	* -0.54	0.03	* 0.37	0.13	* -0.43
عرض الكتفين	* -0.39	-0.19	* 0.53	0.17	0.20
طول العضد	* 0.40	-0.11	* -0.74	* 0.54	* 0.50
طول الساعد	* -0.31	0.17	* 0.45	0.08	* -0.46
طول الفخذ	-0.27	* -0.63	0.12	-0.22	-0.05
طول الساق	* 0.34	-0.14	-0.17	* 0.49	-0.14

(*) الارتباط معنوي عند مستوي 0.05

يلاحظ من الجدول (4-8) الذي يمثل قيم معاملات الارتباط بين القياسات الجسمية والعناصر

البدنية بعد انتهاء البرنامج ، النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين عنصر السرعة الانتقالية وطول العنصر .

- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين عنصر السرعة الانتقالية وكل من الطول الكلي للجسم و عرض الكتفين وطول الساعد .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عنصر السرعة الانتقالية وكل من الوزن وطول الفخذ .
- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين عنصر القوة الانفجارية وكل من الوزن وطول الفخذ .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عنصر القوة الانفجارية وكل من الطول الكلي للجسم و عرض الكتفين وطول العضد وطول الساعد وطول الساق .
- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين عنصر الرشاقة وكل من الطول الكلي للجسم و عرض الكتفين وطول الساعد .
- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين عنصر الرشاقة وطول العضد .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عنصر الرشاقة وكل من الوزن وطول الفخذ وطول الساق .
- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين عنصر التوافق وكل من طول العضد وطول الساق .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عنصر التوافق وكل من الوزن والطول الكلي للجسم و عرض الكتفين وطول الساعد وطول الفخذ .
- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين عنصر التوازن والوزن وطول العضد .
- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين عنصر التوازن وكل من الطول .

- لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين عنصر التوازن وكل من عرض الكتفين وطول الفخذ وطول الساق .

عرض وتحليل نتائج الفرض الأول والذي ينص على : توجد علاقة ارتباط ذات دلالات إحصائية معنوية بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية المختارة لناشئين كرة السلة بالاتحاد السوداني لكرة السلة (بملعب مجمع طلعت فريد) (ما هي علاقة عناصر اللياقة البدنية بالقياسات الجسمية لناشئين كرة السلة؟)

للإجابة على تساؤل الفرض الأول والذي يرتبط بعلاقة عناصر اللياقة البدنية ببعض القياسات الانثروبومترية (الجسمية) للارتقاء بالأداء استناداً لنتائج البحث التي توصلت اليها الدراسة ان عناصر اللياقة البدنية المختارة ذات ارتباط وثيق بالقياسات الانثروبومترية (الجسمية) والتي تتمثل في الطول ككل، طول العضد، طول الساعد، طول الفخذ، طول الساق، وعرض الكتفين وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة سمية جعفر حميدي (2004م) التي اشارت الى التعرف على علاقة كل من المتطلبات البدنية والقياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية وعلاقتها بتعليم بعض مهارات الجمباز.

تعزي الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية لناشئين.

2-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالغرض الثاني للبحث والذي ينص علي:

(توجد فروض ذات دلالة احصائية علي بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية المختارة وعلاقتها لناشئي كرة السلة بالاتحاد السوداني لكرة السلة (ملعب مجمع طلعت فريد) بولاية الخرطوم)

جدول رقم (4-9) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات في القياسين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة ودالاتها :

جدول (4-9) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات في القياسين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة ودالاتها

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
0.000	6.535	0,665	4.91	0.963	7,25	السرعة الانتقالية
0.000	6.282	0.251	1,34	0.264	1,63	القوة الانفجارية
0.000	9.573	0.723	9,97	0.578	11,46	الرشاقة
0.000	4.525	0.502	3.75	0.575	4.80	التوافق
0.03	-2.502	15.48	28.80	4.34	18.80	التوافق
0.19	1.406	9.96	56.10	9.96	56.40	التوازن

استخدمت الدراسة اختبار ستودنت للعينات المرتبطة (paired samples T-Test) لمعرفة
فيما اذا كان البرنامج له تأثير علي عناصر اللياقة البدنية وكذلك القياسات الجسمية المختارة
حيث تبين :

- بملاحظة الجدول (4-9) : يتضح ان المتوسط الحسابي للسرعة الانتقالية في القياس
القبلي (7.25) بانحراف معياري (0.963) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي
(4.91) بانحراف معياري (0.665) حيث كانت قيمة (ت) تساوي (6.535) وهي دالة
عند مستوي دلالة اقل (0.05) وبالتالي وجود فروق دلالة احصائية لصالح القياس
البعدي للسرعة الانتقالية .

- بملاحظة الجدول (4-9) يتضح ان المتوسط الحسابي للقوة الانفجارية في القياس القبلي
(1.63) بانحراف معياري (0.264) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (1.34)
بانحراف معياري (0.251) حيث كانت قيمة (ت) تساوي (6.282) عند مستوي دلالة
اقل من (0.05) وبالتالي وجود فروق دلالة احصائية لصالح القياس البعدي للقوة
الانفجارية.

- بملاحظة الجدول (4-9) يتضح ان المتوسط الحسابي للرشاقة في القياس القبلي
(11.46) بانحراف معياري (0.578) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي
(9.97) بانحراف معياري (0.723) حيث كانت قيمة (ت) تساوي (9.537) عند
مستوي دلالة اقل من (0.05) وبالتالي وجود فروق دلالة احصائية لصالح القياس البعدي
للرشاقة .

- بملاحظة الجدول (4-9) يتضح ان المتوسط الحسابي للتوافق في القياس القبلي (4.80)
بانحراف معياري (4.34) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.75) بانحراف

معياري (0.502) وقيمة (ت) تساوي (4.525) عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

وبالتالي وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي للتوافق .

- وبملاحظة الجدول (4-9) ايضا يتضح ان المتوسط الحسابي للتوازن في القياس القبلي

(18.80) بانحراف معياري (4.34) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي

(28.80) بانحراف معياري (15.48) وقيمة (ت) تساوي (-2.502) عند مستوى دلالة

اقل من (0.05) وبالتالي وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس القبلي للتوازن .

- ومن خلال ملاحظة الجدول (4-9) يتضح ان المتوسط الحسابي للوزن في القياس القبلي

(56.40) بانحراف معياري (9.96) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي

(56.10) بانحراف معياري (9.97) وقيمة (ت) تساوي (1.406) عند مستوى دلالة

اقل من (0.05) وبالتالي وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي للوزن .

مناقشة نتائج تساؤل الفرض الثاني والذي ينص على : (توجد فروض ذات دلالة احصائية علي

بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية المختارة وعلاقتها لناشئي كرة السلة بالاتحاد

السوداني لكرة السلة (ملعب مجمع طلعت فريد) بولاية الخرطوم) والتي تنص على النحو التالي

(ماهي عناصر اللياقة البدنية المختارة لناشئين كرة السلة وما هي القياسات الانثربومترية

(الجسمية) المختارة لناشئين كرة السلة بالاتحاد السوداني لكرة السلة (بملعب مجمع طلعت فريد))

حيث نجد ان السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، الرشاقة، التوافق، والتوازن تمثل أهمية كبيرة

للارتقاء بالناشئين وكذلك القياسات الانثربومترية (الجسمية) المتمثلة في الطول ككل، طول

العضد، طول الساعد، طول الفخذ، طول الساق، وعرض الكتفين تمثل اهم القياسات للارتقاء

بأداء الناشئين كرة السلة بالاتحاد السوداني لكرة السلة (بملعب مجمع طلعت فريد)، ونجد ان

هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة مضوي محمد مضوي (2013م) التي اشارت الى التعرف على نسبة مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية في نسبة التصويب من القفز في كرة السلة.

وترى الدراسة ان عناصر اللياقة البدنية مرتبطة بدرجة كبيرة بالقياسات الجسمية وذلك للارتقاء بالأداء الرياضي للناشئين لذلك يجب على القائمين على عملية الانتقاء للناشئين مراعاة القياسات الجسمية (الانثروبومترية) في انتقاء الناشئين التي تسهم بدرجة كبيرة في الإنجاز الرياضي كما الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية المختارة لكرة السلة يلعب دوراً كبيراً في الأداء للناشئين.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

1-5 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها بعد معالجتها احصائياً توصلت الدارسة الي الاستنتاجات التالية :

- اثبتت نتائج البحث أن بعض العلاقات الارتباطية بين المتغيرات في القياسات القبلية والبعديّة بين السرعة الانتقالية والوثب.
- اثبتت نتائج البحث ان بعض العلاقات الارتباطية بين المتغيرات في القياسات القبلية والبعديّة بين القوة الانفجارية والطول (ككل).
- اثبتت نتائج البحث بأنه توجد علاقات ارتباط معنوية بين المتغيرات في القياسات القبلية والبعديّة بين عنصر التوازن وكل من عرض الكتفين وطول الفخذ وطول الساق.
- اثبتت نتائج البحث إن اثر البرنامج كان ايجابي علي مستوي عناصر اللياقة البدنية المختارة في البحث .
- اثبتت نتائج البحث إن اثر البرنامج لصالح القياس البعدي كان سلبي علي مستوي عنصر " مثلاً التوازن " من عناصر اللياقة البدنية المختارة في البحث .
- اثبتت نتائج البحث بأنه يوجد ثبات بعض القياسات الجسمية المختارة في القياسين القبلي والبعدي وهي (عرض الكتفين، طول الساعد، طول العضد).
- اثبتت نتائج البحث بتأثر البرنامج " بزيادة او نقصان " بعض القياسات الجسمية المختارة وهي الوزن مثلاً الطول، عرض الكتفين.

2-5 التوصيات :

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لناشئين كرة السلة بالاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم.
- الاستفادة من القياسات الجسمية لناشئين كرة السلة بالاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم عند انتقاء فرق الناشئين بالأندية الرياضية.
- التركيز على رفع مستوى اللياقة البدنية لناشئين كرة السلة بالاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم.

3-5 المقترحات :

- اجراء دراسة عن القياسات الجسمية (الانثربومترية).
- اجراء المزيد من البحوث في مجال القياسات (الانثربومترية) للأنشطة الرياضية الأخرى.
- اجراء المزيد من البحوث للقياسات الجسمية (الانثربومترية) للمنتخب القومي لكرة السلة.
- اجراء المزيد من البحوث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بكرة السلة .
- الاعتماد على البرامج التدريبية في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

5-4 ملخص البحث :

جاءت هذه الدراسة في خمسة فصول يتضمن الفصل الأول المقدمة التي اشتملت على عناصر اللياقة البدنية اما المشكلة فقد تلخصت في عدم الربط بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية الانثروبومترية لناشئين الاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم وبافتراض ان حل المشكلة يكمن في معرفة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية. كما اشتمل الفصل على مجتمع وعينة البحث المكونة من 12 لاعب من ناشئين الاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم بجانب أهمية البحث وأهدافه وفروضه ومصطلحات البحث.

اما الفصل الثاني فقد اشتمل على خمسة مباحث والتي تضمنت عناصر اللياقة البدنية في المبحث الأول، القياسات الجسمية (الانثروبومترية) المبحث الثاني، والمبحث الثالث انتقاء الناشئين، المبحث الرابع تحدث عن تاريخ كرة السلة، كما لخص المبحث الخامس الدراسات السابقة وما يستفاد منها. وقد اشتمل الفصل الثالث لهذه الدراسة على إجراءات البحث ومن أهمها القياسات القبلية والبعديّة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمنشط كرة السلة للناشئين، كما اشتمل على القياسات الجسمية للاعبين. أما الفصل الرابع فقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج المؤكدة لصحة الفروض والتي من أهمها وجود علاقات ذات دلالة إحصائية معنوية لعناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية المختارة لناشئي الاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم.

اشتمل الفصل الخامس على الاستنتاجات والتي من أهمها أثر البرنامج بشكل إيجابي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المختارة في البحث. والتوصيات التي من أهمها التركيز على رفع مستوى اللياقة البدنية لناشئين الاتحاد السوداني لكرة السلة ولاية الخرطوم والذي من شأنه رفع مستوى اللاعبين. كذلك المقترحات التي من أهمها ضرورة اجراء المزيد من الدراسات في القياسات الجسمية (الانثروبومترية) عموماً في القياسات الجسمية لناشئين كرة السلة بصفة خاصة.

المصادر والمراجع

أولاً : القرآن الكريم

ثانياً : الكتب والمراجع العربية :

1. إبراهيم عبده ربه خليفة، حبيب حبيب البدوي (2005م)، الانتقاء النفسي تطبيقات في التربية البدنية والرياضة (إدارة - تدريب - تعليم)، القاهرة، دار الفكر العربي.
2. احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك (1996م)، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
3. حسن سيد معوض (ب ت)، كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة (1991م)، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. عمر محمد علي محمد (2015م)، نظم التحليل في المجال الرياضي (كرة القدم - كرة الطائرة - كرة السلة)، دار جامعة السودان للنشر والطباعة والتوزيع.
6. كمال عبدالحميد إسماعيل، أسامة كامل راتب (ب ت)، القياسات الجسمية للرياضيين (الأساليب العلمية والتطبيقية)، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. ليلى السيد فرحات (2005م)، القياس والاختبار في التربية الرياضية، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
8. محمد جاسم الياسري، مروان عبدالمجيد إبراهيم (2014م)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الوراق للنشر، الأردن.

9. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب (1999م)، التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
10. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2000م)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. محمد صبحي حسانين (2001م)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ج 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد صبحي حسانين (2003م)، القياس والتقويم في التربية البدنية ج 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. محمد نصر الدين رضوان (1997م)، المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. محمد نصر الدين رضوان (2006م)، المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
15. مصطفى محمد زيدان (1997م)، موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. مصطفى محمد زيدان (1999م)، كرة السلة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. موسى فهمي إبراهيم (ب ت)، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي - الاعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثالثاً : الرسائل العلمية

1. سارة حسن علي حسن (2008 - 1429هـ)، انتقاء الناشئين في رياضة الكرة الطائرة بولاية الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير غير منشورة.

2. سمية جعفر حميدي سليمان (2004م)، علاقة القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية في تعليم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة دكتوراه غير منشورة.
3. علي احمد الصمادي (1992م)، العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية لدى لاعبي كرة القدم بمراكز اللعب المختلفة، رسالة ماجستير غير منشورة.
4. فراس يوسف عبد القادر (2002م)، القياسات الجسمية وعلاقتها العضلية لدى لاعبي كرة اليد بأندية الدرجة الأولى في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة.
5. مضوي محمد مضوي (2013م)، علاقة بعض القياسات الانثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية بنسبة التصويب من القفز في كرة السلة للاعبي أندية الدرجة الأولى (بولاية الخرطوم)، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
6. منى احمد عبد الحليم (1994م)، مساهمة القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية في انتقاء الناشئات من سن 11 - 14 سنة للألعاب الجماعية، رسالة غير منشورة.
7. وليد الحموري (1996م)، مقارنة للقياسات الجسمية (الانثروبومترية) والقدرة الاكسجينية لدى لاعبي العاب المضرب في الأردن، رسالة ماجستير، جامعة الأردن.

رابعاً : المراجع الأجنبية :

1. Annie Clement, *The Teaching of physical skills*, U.S.A, 1994

خامساً : مواقع الانترنت

1. <http://sport4ever.maktoob.com>

ملحق رقم (1)

قائمة اسماء الخبراء والمحكمين

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	الجنسية	الجامعة
1.	د. اسماعيل علي اسماعيل	أستاذ	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
2.	أ.د احمد آدم احمد	أستاذ	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
3.	د. الطيب حاج إبراهيم	أستاذ مشارك	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
4.	د. صلاح جابر فيرين	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
5.	د. عبد الحفيظ عبد المكرم	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
6.	د. مضوي محمد مضوي	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
7.	د. حاكم يوسف الضوء	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
8.	أ. مصطفى كرم الله	محاضر	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
9.	د. سمية جعفر حميدي	أستاذ مساعد	سودانية	السودان للعلوم والتكنولوجيا
10.	د. محمد عبد الوهاب الصافي	أستاذ مساعد	سوداني	الخرطوم

ملحق رقم (2)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية والرياضة

الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات

اختبار واحد لكل عنصر

تقوم الدراسة/ روضه احمد حميدان بإجراء البحث بعنوان : عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها ببعض القياسات الانثروبومترية (الجسمية) لمنتخب الناشئين لكرة السلة بالإتحاد السوداني لكرة السلة (ملعب مجمع طلعت فريد)، وذلك للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية قسم التدريب الرياضي، تريد الدراسة الاستفادة من آرائكم وخبراتكم العلمية من ثراء البحث العلمي، وتشكر الدراسة سيادتكم بإجراء وتسجيل آرائكم بالحذف أو الإضافة.

بيانات خاصة بالخبير :

1. الاسم :
2. الدرجة العلمية :
3. سنوات الخبرة :

الدراسة/ روضه احمد حميدان

نتائج استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم الصفات البدنية لكرة السلة

عدد الخبراء	المتغيرات البدنية	السرعة الانتقالية	القوة القصوى	الرشاقة	التوافق	التحمل	المرونة	التوازن
.6	10	10	10	9	10	3	10	0
.7	10	10	10	8	5	0	10	10
.8	10	10	10	10	10	8	8	10
.9	10	10	10	10	10	7	10	8
.10	10	10	10	10	10	0	8	10
.11	10	10	10	10	10	7	10	6
.12	10	10	10	10	10	7	0	8
.13	10	10	10	10	10	0	10	9
.14	10	10	10	8	10	0	10	7
.15	10	10	10	0	10	0	10	8
المجموع	%100	%100	%100	%85	%95	%32	%86	%30

تحديد عناصر اللياقة البدنية

العنصر	الاختبار علامة (√)	ملاحظات
السرعة الحركية		
القوة الانفجارية		
التحمل		
المرونة		
الرشاقة		
التوازن		
التوافق		

مكونات أخرى :

.....

الاختبارات

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 30 م – 50 م 	السرعة الحركية
<ul style="list-style-type: none"> ▪ الوثب العريض من الثبات ▪ القفز فوق الحواجز ▪ القوة الارتدادية على صندوق منخفض 	القوة الانفجارية
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1200م – 157 م 	التحمل
<ul style="list-style-type: none"> ▪ اختبار ثني الجذع للأمام في الجسم ▪ ثني الجذع من الوقوف 	المرونة
<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجري الماكوكي ▪ جري الزجراج 	الرشاقة
<ul style="list-style-type: none"> ▪ الوقوف على رجل واحدة ▪ الجري فوق عارضة التوازن 	التوازن
<ul style="list-style-type: none"> ▪ الوثب داخل الدوائر المرقمة ▪ رمي الكرات 	التوافق
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ 	اختبارات أخرى

ملحق رقم (3)

القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بالإتحاد السوداني لكرة (منتخب الناشئين السوداني)

ولاية الخرطوم

الاسم	العمر	الوزن	الطول/سم	عرض الكتفين/ سم	طول العضص/ سم	طول الساعد/ سم	طول الفخذ/ سم	طول الساق/ سم
ايمن عبد الواحد	17	60	176	45	37	49	58	53
محمد يوسف	17	51	2 م	45	34	59	59	72
فارس الرشيد	15	49	166	40	45	47	44	52
مؤيد عاطف	16	50	198	48	40	56	56	44
إبراهيم محمد	17	53	185	45	45	53	45	59
إيليا عادل	17	52	194	47	53	53	60	64
هشام عبد المجيد	15	61	174	42	48	48	53	59
عبده ازهري	17	60	173	42	48	47	57	64
بطرس عياد	16	62	167	48	47	48	52	54
مرزوق لوي	15	71	183	50	39	51	55	55
محمد الزبير	15	55	179	43	41	51	56	57
محمد البشرى	15	53	166	41	38	39	54	54

الاختبار القبلي

توازن	توافق	رشاقة	القوة	السرعة	الاسم
18 ث	4 ق	11/92	1/70 م	6/36 ث	ايمن عبد الواحد
15	5/83	11/48	170	6/56	محمد يوسف
18	4/45	11/	190	8/24	فارس الرشيد
12	5/2	11/99	160	7/79	مؤيد عاطف
17	4/43	11/70	200	6/54	إبراهيم محمد
19	4/35	10/44	122	6/49	إيليا عادل
20	5/57	11/90	118	8/93	هشام عبد الحميد
24	4/8	10/3	145	6/44	عبدہ ازهرى
528	5/56	11/52	151	7/30	بطرس عياد
23	5/22	11/70	166	8/12	مرزوق لؤي
18	4/23	10/56	17/1	6/18	محمد الزبير

الاختبار البعدي

توازن	توافق	رشاقة	القوة	السرعة	الاسم
10 ث	3/12 ق	10/80 ث	1/20 م	5/12 ث	ايمن عبد الواحد
12	3/90	10/62	1/28	5/26	محمد يوسف
18	3/96	9/28	1/50	5/18	فارس الرشيد
24	3/18	10/69	1/40	4/23	مؤيد عاطف
19	4/20	10/20	1/89	5/29	إبراهيم محمد
28	4/58	9/12	1/13	4/80	إيليا عادل
50	3/60	9/13	1/00	5/44	هشام عبد الحميد
56	30/87	10/00	1/24	6/00	بطرس عياد
37	3/99	10/67	1/21	4/11	مرزوق لؤي
34	3/09	9/08	1/50	4/53	محمد الزبير

ملحق رقم (4)

البرنامج

جدول (3-6) برنامج تدريبي مقترح

- المستهدف : ناشئين كرة السلة
- الهدف : تنمية عناصر اللياقة البدنية والقياسات الانثربومترية
- مدة التدريب : 4 اسابيع
- شدة الحمل : 60% من مقدرة الناشئ
- الفترة : فترة الاعداد الاولي

درجة حمل التدريب				محتوى الدورة التعليمية + التدريبية	الهدف	أجزاء البرنامج	
ملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة			المقدمة	
			%30	لقاء الناشئين ثم التحية وأخذ الحضور والغياب .	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	1/ الاحمال : جري بسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	
تغذية راجعة	2 ق	3×3 مرة	%20	10 ق	تهيئة العضلات والمفاصل	2/ تمارينات الإطالة والمرونة: ه. (وقوف) تشبيك الذراعين خلف و. (وقوف فتحاً) تشبيك بالذراعين الرجل اليمين بالتبادل . ز. طعن أماماً (بالتبادل) . ح. تمارينات (A, B, C)	
28 ق	2 ق 2 ق 1 ق 1 ق 2 ق 2 ق	7×5 ت 20×6 ت 7 4×6 ت 3×3 ت 4 ت	%60 %60 %60 %60 %60 %60	20 ق	تنمية السرعة عدو 50م تنمية قوة الرجلين - الوثب العريض في الثبات تنمية التوافق (الوثب داخل الدوائر المترجمة) تنمية الرشاقة - الجري الماكوكي تنمية التوازن - المشي على عارضة التوازن	ا/ تنمية القدرات البدنية	الجزء الرئيسي

ملحق رقم (5)

الوحدة التدريبية اليومية

الأسبوع الأول: السبت

درجات حمل التدريب					محتوى الدورة التدريبية	الهدف	اجراء البرامج	
الملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء				
			30%	10ق	لقاء المتعاونين واللاعبين ثم التحية وأخذ الحضور، شرح هدف الوحدة التدريبية، توضيح المهام، مراجعة مكان التدريب والأدوات	تهيئة الجهاز التنفسي	1. الاحماء: جري وسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	المقدمة
تغذية راجعة	2ق	4×4مر	20%	16ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2. تمارينات الاطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً وأسفل مع رفع الامشاط. ب. (وقوف) مسك العقبتين بالذراعين من الخلف - ميل. ج. (وقوف) طعن اماماً تمارين عامة:	

							أ. (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية، الطعن بالجانب مع شد الزميل. ب. (وقوف) الوثب بالرجلين معاً فوق الحواجز.	
	ق2	7مرات	%50	ق3	تنمية التوازن- الوقوف على قدم واحد لمدة 10 ثواني ينقل الوقوف على الأصابع لمدة 10 ثواني مع تحريك الزراعين جانباً	تنمية القدرات البدنية والمهارية ملحق رقم 4 (أ)	الجزء الرئيسي	
	ق1	3×6ث	%50	ق3	تنمية المرونة- تتي الجذع في الوقوف.			
	ق2	5×ث	%50	ق3	تنمية الرشاقة - الجري المكوكي .			
	ق2	7	%50	ق3	تنمية التحمل 800م.			
	ق5	5×60ث	%50	ق5	الحجل لمسافة 10-15م.			
			%20	ق10				
					الرجوع لحالة الاستشفاء	التهدية : مشي 400م- إطلاات	الجزء الختامي	

الوحدة التدريبية اليومية

الأسبوع الأول: الثلاثاء

درجات حمل التدريب					محتوى الدورة التدريبية	الهدف	اجراء البرامج	
الملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء				
			30%	10ق	لقاء المتعاونين واللاعبين ثم التحية وأخذ الحضور، شرح هدف الوحدة التدريبية، توضيح المهام، مراجعة مكان التدريب والأدوات	تهيئة الجهاز التنفسي	1. الاحماء:جري وسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	المقدمة
تغذية راجعة	2ق	4×4مر	20%	16ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2.تمرينات الاطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً وأسفل مع رفع الامشاط. ب. (وقوف) مسك العقبتين بالذراعين من الخلف - ميل. ج. (وقوف) طعن اماماً	

							<p>تمرينات عامة: أ. (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية، الطعن بالجانب مع شد الزميل. ب. (وقوف) الوثب بالرجلين معاً فوق الحواجز.</p>	
	1ق	7	50%	3ق	تنمية التوافق- الوثب داخل الدوائر المرقمة.	<p>تنمية القدرات البدنية والمهارية ملحق رقم 4(ب)</p>	الجزء الرئيسي	
	2ق	3×6ث	50%	3ق	تنمية القوة- القوة الارتدادية على الصناديق المنخفضة.			
	2ق	20×6ث	50%	3ق	تنمية القوى- الوثب العريض من الثبات .			
	2ق	7×5ث	50%	3ق	تنمية السرعة - عدو30م.			
	1ق	6×5ث	50%	5ق	جرى لمسافة 3م مع أخذ خطوة.			
			20%	10ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	الجزء الختامي	

الوحدة التدريبية اليومية

الأسبوع الثاني: السبت

درجات حمل التدريب					محتوى الدورة التدريبية	الهدف	اجراء البرامج	
الملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء				
			30%	10ق	لقاء المتعاونين واللاعبين ثم التحية وأخذ الحضور، شرح هدف الوحدة التدريبية، توضيح المهام، مراجعة مكان التدريب والأدوات	تهيئة الجهاز التنفسي	1. الاحماء:جري وسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	المقدمة
تغذية راجعة	2ق	4×4مر	20%	16ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2.تمريبات الاطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً وأسفل مع رفع الامشاط. ب. (وقوف) مسك العقبتين بالذراعين من الخلف - ميل. ج. (وقوف) طعن اماماً تمريبات عامة:	

						أ. (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية، الطعن بالجانب مع شد الزميل. ب. (وقوف) الوثب بالرجلين معاً فوق الحواجز.	
	2ق	7مرات	50%	3ق	تنمية التوازن - الوقوف على قدم واحد لمدة 10 ثواني ينقل الوقوف على الأصابع لمدة 10 ثواني مع تحريك الزراعين جانباً	تنمية القدرات البدنية والمهارية ملحق رقم 4 (أ)	الجزء الرئيسي
	1ق	3×6ث	50%	3ق	تنمية المرونة - تني الجذع في الوقوف.		
	2ق	5×ث	50%	3ق	تنمية الرشاقة - الجري المكوكي .		
	2ق	7	50%	3ق	تنمية التحمل 800م.		
			20%	10ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية اليومية

الأسبوع الثاني: الثلاثاء

درجات حمل التدريب					محتوى الدورة التدريبية	الهدف	اجراء البرامج	
الملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء				
			30%	10ق	لقاء المتعاونين واللاعبين ثم التحية وأخذ الحضور، شرح هدف الوحدة التدريبية، توضيح المهام، مراجعة مكان التدريب والأدوات	تهيئة الجهاز التنفسي	1. الاحماء:جري وسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	المقدمة
تغذية راجعة	2ق	4×4مر	20%	16ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2.تمرينات الاطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً وأسفل مع رفع الامشاط. ب. (وقوف) مسك العقبتين بالذراعين من الخلف - ميل. ج. (وقوف) طعن اماماً	

							<p>تمريبات عامة: أ. (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية، الطعن بالجانب مع شد الزميل. ب. (وقوف) الوثب بالرجلين معاً فوق الحواجز.</p>	
	1ق	7	%50	3ق	تنمية التوافق- الوثب داخل الدوائر المرقمة.	تنمية القدرات البدنية والمهارية	الجزء الرئيسي	
	2ق	3×6ث	%50	3ق	تنمية القوة- القوة الارتدادية على الصناديق المنخفضة.			
	2ق	20×6ث	%50	2ق	تنمية القوى- الوثب العريض من النبات .			
	2ق	7×5ث	%50	3ق	تنمية السرعة - عدو30م.			
						الرجوع لحالة الاستشفاء	الجزء الختامي	

الوحدة التدريبية اليومية

الأسبوع الثالث: السبت

درجات حمل التدريب					محتوى الدورة التدريبية	الهدف	اجراء البرامج	
الملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء				
			30%	10ق	لقاء المتعاونين واللاعبين ثم التحية وأخذ الحضور، شرح هدف الوحدة التدريبية، توضيح المهام، مراجعة مكان التدريب والأدوات	تهيئة الجهاز التنفسي	1. الاحماء:جري وسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	المقدمة
تغذية راجعة	2ق	4×4مر	20%	16ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2.تمرينات الاطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً وأسفل مع رفع الامشاط. ب. (وقوف) مسك العقبتين بالذراعين من الخلف - ميل. ج. (وقوف) طعن اماماً تمرينات عامة:	

							أ. (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية، الطعن بالجانب مع شد الزميل. ب. (وقوف) الوثب بالرجلين معاً فوق الحواجز.	
	3ق	5مرات	55%	3ق	تنمية التوازن - الوقوف على قدم واحد لمدة 10 ثواني ينقل الوقوف على الأصابع لمدة 10 ثواني مع تحريك الزراعين جانباً	تنمية القدرات البدنية والمهارية		الجزء الرئيسي
	2ق	5مرات	55%	3ق	تنمية المرونة - تني الجذع في الوقوف.			
	3ق	4مرات	55%	3ق	تنمية الرشاقة - الجري المكوكي .			
	3ق	5مرات	55%	6ق	تنمية التحمل 800م.			
			20%	10ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	التهدية : مشي 400م - إطلاات	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية اليومية

الأسبوع الثالث: الثلاثاء

درجات حمل التدريب					محتوى الدورة التدريبية	الهدف	اجراء البرامج	
الملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء				
			30%	10ق	لقاء المتعاونين واللاعبين ثم التحية وأخذ الحضور، شرح هدف الوحدة التدريبية، توضيح المهام، مراجعة مكان التدريب والأدوات	تهيئة الجهاز التنفسي	1. الاحماء:جري وسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	المقدمة
تغذية راجعة	2ق	4×4مر	20%	16ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2.تمرينات الاطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً وأسفل مع رفع الامشاط. ب. (وقوف) مسك العقبتين بالذراعين من الخلف - ميل. ج. (وقوف) طعن اماماً	

							<p>تمريبات عامة:</p> <p>أ. (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية، الطعن بالجانب مع شد الزميل.</p> <p>ب. (وقوف) الوثب بالرجلين معاً فوق الحواجز.</p>	
	3ق	5مرات	55%	4ق	تتمية التوافق- الوثب داخل الدوائر المرقمة.	تتمية القدرات البدنية والمهارية	الجزء الرئيسي	
	2ق	5مرات	55%	3ق	تتمية القوة- القوة الارتدادية على الصناديق المنخفضة.			
	3ق	4مرات	55%	3ق	تتمية القوى- الوثب العريض من الثبات .			
	3ق	5مرات	55%	6ق	تتمية السرعة - عدو30م.			
						الرجوع لحالة الاستشفاء	الجزء الختامي	

الوحدة التدريبية اليومية

الأسبوع الرابع: السبت

درجات حمل التدريب					محتوى الدورة التدريبية	الهدف	اجراء البرامج	
الملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء				
			30%	10ق	لقاء المتعاونين واللاعبين ثم التحية وأخذ الحضور، شرح هدف الوحدة التدريبية، توضيح المهام، مراجعة مكان التدريب والأدوات	تهيئة الجهاز التنفسي	1. الاحماء:جري وسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	المقدمة
تغذية راجعة	2ق	4×4مر	20%	16ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2.تمرينات الاطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً وأسفل مع رفع الامشاط. ب. (وقوف) مسك العقبتين بالذراعين من الخلف - ميل. ج. (وقوف) طعن اماماً تمرينات عامة:	

							أ. (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية، الطعن بالجانب مع شد الزميل. ب. (وقوف) الوثب بالرجلين معاً فوق الحواجز.	
	3ق	5مرات	55%	4ق	تنمية التوازن- الوقوف على قدم واحد لمدة 10 ثواني ينقل الوقوف على الأصابع لمدة 10 ثواني مع تحريك الزراعين جانباً	تنمية القدرات البدنية والمهارية		الجزء الرئيسي
	2ق	5مرات	55%	3ق	تنمية المرونة- تني الجذع في الوقوف.			
	3ق	4مرات	55%	3ق	تنمية الرشاقة - الجري المكوكي .			
	3ق	5مرات	55%	6ق	تنمية التحمل 800م.			
			20%	10ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	التهدية : مشي 400م- إطلاات	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية اليومية

الأسبوع الرابع: الثلاثاء

درجات حمل التدريب					محتوى الدورة التدريبية	الهدف	اجراء البرامج	
الملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء				
			30%	10ق	لقاء المتعاونين واللاعبين ثم التحية وأخذ الحضور، شرح هدف الوحدة التدريبية، توضيح المهام، مراجعة مكان التدريب والأدوات	تهيئة الجهاز التنفسي	1. الاحماء:جري وسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	المقدمة
تغذية راجعة	2ق	4×4مر	20%	16ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2.تمرينات الاطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً وأسفل مع رفع الامشاط. ب. (وقوف) مسك العقبتين بالذراعين من الخلف - ميل.	

						ج. (وقوف) طعن اماماً تمرينات عامة: أ. (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية، الطعن بالجانب مع شد الزميل. ب. (وقوف) الوثب بالرجلين معاً فوق الحواجز.	
	3ق	5مرات	55%	4ق	تنمية التوافق - الوثب داخل الدوائر المرقمة.	تنمية القدرات البدنية والمهارية	الجزء الرئيسي
	2ق	5مرات	55%	3ق	تنمية القوة - القوة الارتدادية على الصناديق المنخفضة.		
	3ق	4مرات	55%	3ق	تنمية القوى - الوثب العريض من الثبات .		
	3ق	5مرات	55%	6ق	تنمية السرعة - عدو 30م.		
						الرجوع لحالة الاستشفاء	الجزء الختامي