



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة



بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة التدريب الرياضي

بعنوان:

## محددات إنتقا ناشئ الوثب الطويل في ألعاب القوى بولاية الخرطوم

Determination of Selecting Juniors for Long Jumping in  
Athletics- Khartoum State

إشراف د:

ناهد سليمان الضو

إعداد الباحثة:

زهرة إبراهيم محمد خاطر

1439هـ - 2018م

# الآية

قال تعالى :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقْوَاهُ وَالصَّلَاةَ إِحْسَانًا وَقُلُوا حَقًّا وَلَا تُرْسِلُوا الرِّسَالَاتَ الَّتِي بَيْنَ يَدَيْهَا الْحَدِّيقَاتُ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية (281)

# الإهداء

الى روح والدي العزيز

اللهم اغفر له وارحمه واجعل قبره روضة من رياض الجنة

إلى جنة طفولتي ..... امي

الحبيبة اطال الله في عمرها

إلى غاليتي .. جدتي رحمها الله

إلى اخواتي .. اصدقائي .. زملائي

إلى عزيزي الغالي ...

إلى من انارت عقلي بكتورة / ناهد سليمان

إلى كل من اخذ بيدي هادياً ومعلماً

إهدى هذا الجهد المتواضع عرفاناً بالجميل

“““““

# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والسلام على رسول الله سيدنا محمد عليه افضل الصلاة واتم التسليم

الشكر لجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا كلية الدراسات العليا وكلية التربية البدنية والرياضة لاتاحتها لي فرصة الدراسة والحصول على الدرجة العلمية كما يسعدنى ان اتقدم وفاءً وعرفاناً بجزيل الشكر بعد الله سبحانه وتعالى للدكتورة/ ناهد سليمان الضوالمشرفة على هذا البحث والتي لم تبخل بعلمها وعطائها فكان لصبرها وتوجيهاتها الاثر الكبير في اخراج هذا البحث الى النور ... كما اتقدم بالشكر الجزيل للبروفسور /مأمور كنجى الذى ساهم معى بجهد فكرى وعلمى في وصول البحث الى حيز التنفيذ والذى لم يبخل بمعلوماته القيمة للتوجيه والارشاد

والشكر الوافر لافراد اسرتى على صبرهم وتضحياتهم ومساعدتهم حتى اكتمل هذا البحث بصورته الحالية .

والشكر الجزيل للصديق والاخ الذى ساهم معى بجهد معنوى وفكرى ومد يد العون وساعد في اخراج هذا البحث

اخير اتقدم بالشكر الجزيل لاعضاء لجنة المناقشة والمتمثلة في الممتحن الداخلى والخارجى لموافقتهم على مناقشة هذا البحث واثقة من إثرائها له

الدارسة /زهرة ابراهيم محمد خاطر

## مستخلص الدراسة

هذه الدراسة بعنوان (محددات إنتقاء ناشئى الوثب الطويل فى ألعاب القوى بولاية الخرطوم ) ، وكان الهدف من الدراسة التعرف على المحددات الجسمية لناشئى اوثب الطويل والتعرف على عناصر اللياقة البدنية ، واستخدمت الباحثة المنهج المسحى الوصفى لعينة قوامها (20) مدرباً فى مجال الوثب الطويل وكانت أداة جمع البيانات هى الاستبيان ، والاسلوب الاحصائي كان برنامج الحزم الاجتماعية (SPSS) ، وقد

توصلت الدراسة للنتائج الآتية :

اولاً : المحددات الجسمية :

1. ارتفاع مركز ثقل الجسم .

2. النمط العضلى .

3. السن المبكرة .

ثانياً : محددات عناصر اللياقة البدانية :

1. القوة الانفجارية .

2. السرعة القصوى .

3. السرعة الانتقالية .

4. تحمل القوة .

وتوصى الباحثة بأن:

1. يكون إنتقاء الناشئيين فى سن مبكرة

2. الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية .

3. اجراء إختبارات دورية لتطوير مهارة الوثب الطويل وعناصر اللياقة البدنية .

وتقترح الباحثة :

1- الاهتمام بحصة التربية البدنية فى مدراس البنين والبنات .

2- توفير ملاعب الوثب الطويل الامنة.

3- على معلمى ومعلمات التربية البدنية تشجيع التلاميذ وتحفيزهم لتطوير قدراتهم.

## **Abstract**

The title of this study“ The Limit for Selecting Junior Long Jumpers in athletics at Khartoum State . The study aimed to investigate body limits and physical fitness variables for those players. The survey method was used in this study , subject were (20) long jump coaches .The questionnaire was used as a tool to collect the information's which were ..... Statistically by using the spss program which revealed the following result :

- 1- The group of the body weight was high .
- 2- Macular type .
- 3- The early age.

For the physical fitness element it showed :

1. The explosive power.
2. Maximum speed.
3. Removable speed.
4. Strength endurance.

### **Recommendations:**

#### **The researcher recommended:**

- Juniors showed be selected in early ages.
- The importance of developing physical fitness.
- The duration of making tests to develop long jump skill and physical fitness.

The researcher suggested that:

- 1- Physical Education lesson showed be highly considered at boys & girls schools.
- 2- Safety Jumping areas showed be found .
- 3- Physical Education Teachers showed achiever their students and enhance them to develop their efforts.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	م
	البسمة	
أ	الاية	1
ب	الأهداء	2
ج	الشكر والتقدير	3
د	مستخلص البحث	4
هـ	Abstract	5
و-ح	قائمة المحتويات	6
طي	قائمة الجداول	7
ك-ل	قائمة الأشكال	
<b>الفصل الاول : الاطار العام</b>		
1	المقدمة	1-1
2	مشكلة البحث	2-1
3	اهمية البحث	3-1
3	اهداف البحث	4-1
3	تساؤلات البحث	5-1
3	حدودالبحث	6-1
4	اجراءات البحث	7-1
4	منهج البحث	1-7-1
4	مجتمع البحث	2-7-1
4	عينة البحث	3-7-1
4	اداة جمع البيانات	4-7-1
4	المعالجات الاحصائية	5-7-1
4-4	مصطلحات البحث	8-1

الفصل الثاني : الاطار النظري و الدراسات السابقة		
	<b>المبحث الأول: العاب القوى</b>	
8-6	نبذة تاريخية عن العاب القوى	1-2
9-8	اهمية العاب القوى	1-1-2
11-9	مفهوم العاب القوى	2-1-2
	<b>المبحث الثاني:الوثب الطويل</b>	
15-12	تعريف الوثب الطويل	2-2
16-15	قانون فعالية الوثب الطويل	1-2-2
	<b>المبحث الثالث :الانتقاء فى المجال الرياضى</b>	
17	مفهوم الإنتقاء	3-2
18-17	اهمية الإنتقاء	1-3-2
18	أهداف الإنتقاء فى المجال الرياضى	2-3-2
20-18	الإنتقاء كقضية جوهرية	3-3-2
21-20	أنواع الإنتقاء	4-3-2
21	مشكلات الإنتقاء الرياضى	5-3-2
	<b>المبحث الرابع: محددات الإنتقاء الرياضى</b>	
22	4-2 محددات الأنتقاء الرياضى	4-2
27-22	1-4-2 المحددات البيولوجية	1-4-2
27	2-4-2 المحددات السيكولوجية	2-4-2
27	3-4-2 الاستعدادات الخاصة	3-4-2
32-28	<b>الدراسات السابقة</b>	5-2
32	التعليقات على الدراسات السابقة والاستفادة من الدراسات السابقة	1-5-2
33	الاستفادة من الدراسات السابقة	2-5-2



الفصل الثالث : اجراءات الدراسة		
34	منهج البحث	1-3
34	مجتمع البحث	2-3
34	عينة البحث	3-3
34	اداة جمع البيانات	4-3
36-34	المعالجات الاحصائية	5-3
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج		
65	تمهيد	
66-65	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤل البحث الاول	1-4
67-66	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤل البحث الثانى	2-4
الفصل الخامس : النتائج والتوصيات والمقترحات		
69-68	النتائج	1-5
69	التوصيات	2-5
70	المقترحات	3-5
71-70	الملخص	4-5
74-72	قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق		
	ملحق رقم (1) جدول توصيف العينة	
	ملحق رقم (2) استمارة استبيان	
	ملحق رقم (3) خطابة تحكيم الاستبانة	

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	م
39	الجدول رقم (1) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الجسم	1
40	الجدول رقم (2) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير وزن الجسم	2
41	الجدول رقم (3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير النمط العضلي	3
42	الجدول رقم (4) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الرجلين	4
43	الجدول رقم (5) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الذراعين	5
44	الجدول رقم (6) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير ارتفاع مركز ثقل الجسم	6
45	الجدول رقم (7) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير فخامة العضلات	7
46	الجدول رقم (8) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السن المبكرة	8
47	الجدول رقم (9) يوضح المقاييس الاحصائية لمحور القياسات الجسمية لالعاب الوثب الطويل	9
49	الجدول رقم (10) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوى القصوى	10
50	الجدول رقم (11) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير تحمل القوة	11
51	الجدول رقم (12) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوى الانفجارية	12
52	الجدول رقم (13) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السرعة القصوى	13
53	الجدول رقم (14) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوة المطاطية	14
54	الجدول رقم (15) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المرونة	15
55	الجدول رقم (16) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الرشاقة	16

17	الجدول رقم (17) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير سرعة رد الفعل	56
18	الجدول رقم (18) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الدقة	57
19	الجدول رقم (19) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير التوازن	58
20	الجدول رقم (20) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السرعة الانتقالية	59
21	الجدول رقم (21) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير التوافق العضلي العصبي	60
22	الجدول رقم (22) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوة المميزة بالسرعة	61
23	الجدول رقم (23) يوضح المقاييس الاحصائية لمحور الصفات البدنية للاعبين الوثب الطويل	62

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	م
39	الشكل رقم (1) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الجسم	1
40	الشكل رقم (2) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير وزن الجسم	2
41	الشكل رقم (3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير النمط العضلي	3
42	الشكل رقم (4) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الرجلين	4
43	الشكل رقم (5) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الزراعين	5
44	الشكل رقم (6) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير ارتفاع مركز ثقل الجسم	6
45	الشكل رقم (7) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير فخامة العضلات	7
46	الشكل رقم (8) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السن المبكرة	8
49	الشكل رقم (9) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوى القصوى	9
50	الشكل رقم (10) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير تحمل القوة	10
51	الشكل رقم (11) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوى الانفجارية	11
52	الشكل رقم (12) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السرعة القصوى	12
53	الشكل رقم (13) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوة المطاطية	13
54	الشكل رقم (14) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المرونة	14
55	الشكل رقم (15) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الرشاقة	15
56	الشكل رقم (16) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير سرعة رد الفعل	16
57	الشكل رقم (17) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الدقة	17
58	الشكل رقم (18) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير التوازن	18
59	الشكل رقم (19) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السرعة الانتقالية	19

60	الشكل رقم (20) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير التوافق العضلي العصبي	20
61	الشكل رقم (21) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوة المميزة بالسرعة	21

## الفصل الاول

### 1-الاطار العام

#### 1-1 المقدمة :

يعتمد وصول الرياضي الي مستوي البطولة علي عدة مبادئ واسس تبدأ بعملية انتقاء الفرد المناسب وتدريبه من خلال اتباع الاسلوب العلمي في تقنين التدريب بهدف الارتقاء بمستوي الفرد في جميع الجوانب البدنية و الفسيولوجية والحركية والنفسية حتي يتمكن من مواجهة متطلبات الوصول لأعلي المستويات في النشاط الرياضي المختار وقد إتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المواصفات الخاصة بكل نشاط علي حده والتي تساعد علي اختيار الناشئين الرياضيين وفقاً لأسس علمية محددة للوصول الي المستويات الرياضية العالية ويعتبر اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط هو الخطوة الاولى نحو الوصول الي مستوي البطولة ( محمد حازم ابويوسف، 2005، ص19)

إن العصر الذي نعيش فيه يتسم بالتطور السريع الذي لم يسبق له مثيل في مجالات المعرفة والبحث العلمي والتكنولوجي الذي كان للحركة الرياضية نصيب وافر فيه فالتطور الذي حصل في مجال العاب القوي العالمية علي سبيل المثال جاء نتيجة حتمية لإعتماد المنهج العلمي بشكل اساسي وواسع اخذت بنظر الاعتبار بنتائج البحوث والدراسات اكد جانبا كبيراً منها علي اهمية الانتقاء الذي يقوم علي جملة معايير تسمح باكتشاف الرياضيين القادرين علي الحصول علي نتائج متقدمة بأقصر وقت واقل جهد ومال

لقد اصبح من الضروري التعرف علي هذه القدرات والقابليات فهي بلا شك نقطة الانطلاق التي من خلالها يمكن وضع المناهج والبرامج المبنية علي اسس علمية والتي تمنح المجال الحقيقي التطور والتقدم بالإضافة الي السير الصحيح بعملية التدريب الرياضي.

وعليه تعتبر عملية الانتقاء من اهم المشاكل التي يواجهها العاملون في مجال الرياضة فأكثريراً ما يتم الانتقاء بناءً علي محددات ذاتية لها اثرها السيء علي النتائج المستقبلية فالانتقاء الخاطيء لا يخدم الرياضة ويعتبر إهدار للوقت والامكانيات المادية ولذلك الإنتقاء الجيد المبني علي الاسس العلمية من اهم عوامل النجاح في الرياضة والنهوض بها الي المستويات العالية

## 1-2 مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة أن التقدم في العاب القوى بالسودان بطيء جدا علي المستوي العالمي ولا توجد اي معايير يتم من خلالها عملية انتقاء الناشئين وقد يرجع ذلك الي اسباب عديدة منها ما هو متعلق باللاعب او المدربين او الاداري او الاتحاد او النواحي المادية فما زالت عملية الانتقاء تعتمد علي عوامل الصدفة والملاحظة والخبرة الشخصية وغيرها من الاساليب الغير مقننة علميا الامر الذي يتطلب اخضاع هذه الملاحظات للتجريب العلمي بهدف تحسين مستوي رياضة العاب القوى بالسودان تمشيا مع الدول المتقدمة

فان الدراسة الحالية تعتبر محاولة تهدف الي وضع محددات انتقاء في رياضة الوثب الطويل في العاب القوى وتدور مشكلة البحث الحالي حول تساؤلي الاساسي هو ماهي المحددات التي علي اساسها يتم انتقاء ناشئ الوثب الطويل في العاب القوى بولاية الخرطوم.

فالإجابة علي هذا السؤال تحدد المشكلة الاساسية لهذا البحث والتي تدور حول التعرف علي اهم المحددات الجسمية والبدنية للاعب الوثب الطويل والتي يمكن أنتفيد في انتقاء ناشئ الوثب الطويل في رياضة العاب القوى

### 1-3 أهمية البحث :

1. قد تلفت نتائج هذا البحث الضوء علي الاسس العلمية التي يجب أنيتم الأنتقاء علي ضوءها من وجهة نظر الخبراء والمختصين في رياضة الوثب الطويل في العاب القوي
2. هذا النوع من الدراسة قد يتيح افاقا جديدة للمعرفة في هذا المجال وفي أنشطة اخري
3. قد تفيد نتائج البحث في تحديد المراحل السنوية المناسبة للبداء في عملية انتقاء الناشئين من وجهة نظر الخبراء والمختصين في رياضة الوثب الطويل في العاب القوي
4. قد تتيح نتائج البحث الفرصة لاجراء المزيد من البحوث في هذا المجال

### 1-4 اهداف البحث :

1. التعرف علي المحددات الجسمية لناشئ الوثب الطويل
2. التعرف علي المحددات البدنية لناشئ الوثب الطويل

### 1-5 تساؤلات البحث :

- 1- ماهي المحددات البدنية لإنتقاء ناشئ الوثب الطويل في العاب القوي ؟
- 2- ماهي محددات اللياقة البدنية لإنتقاء ناشئ الوثب الطويل في العاب القوي ؟

### 1-6 حدود البحث :

أ. الحدود المكانية :

ولاية الخرطوم

ب. الحدود الزمانية :

2016-2017م



### ج. الحدود البشرية :

مدربي العاب القوى بولاية الخرطوم

#### 7-1 اجراءات البحث :

#### 1-7-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة .

#### 2-7-1 مجتمع البحث :

يتكون مجتمع هذا البحث من مدربي العاب القوى لناشئ مسابقة

الوثب الطويل بولاية الخرطوم

#### 3-7-1 عينة البحث :

اختارت الباحثة عينة البحث بعدد (20) شخص من مدربي العاب

القوى لمسابقة الوثب الطويل بولاية الخرطوم.

#### 4-7-1 اداة جمع البيانات :

الاستبانة

#### 5-7-1 المعالجات الاحصائية :

استخدمت الدراسة برنامج الحزم الاحصائية للدراسات الاجتماعية

(SPSS)

#### 8-1 مصطلحات البحث :

1-الناشئ: هو الفرد الذي يمارس رياضة الوثب الطويل للمراحل

السنينه من 10.14 (الحسن الاسود واخروان، 1986ص20)

2-المحدد: هو الاطار الذي يحدد الاشياء ويحصرها في حدود

(ابراهيم عبدربه ، 2005م، ص20)

3- الأنتقاء: هو الاختيار من خلال مطابقة استعدادات الناشئين  
الموهوبين في رياضة معينة في سن مبكر بمجموعة من العوامل  
التي تحدد الوصول الي المستويات العالية من الاداء في هذه  
الرياضة(مفتي ابراهيم حماد،1996م ،ص3)

## المبحث الأول

### العاب القوى

#### 1-2 نبذة تاريخية عن العاب القوى :

الظروف البيئية التي عاشها الانسان الاول جعلت النشاط البدني طابعاً مميزاً لحياته ، حيث كان يعيش فى الكهوف والصحراء ، تحيط به الحيوانات ويهدده الخطر من كل الجوانب ، هذه الحياة الفطرية كانت تتطلب من الانسان ان يكون دائماً مستعداً وجاهزاً ، فهو يجرى لمطاردة فريسة ، او هرباً من وحش كاسر ، يتسلق الجبال ، ويتعلق بفروع الاشجار ، يقذف ويطيح بالأحجار طمعاً فى اسقاط بعض الثمار ، او الادراك لخطر عدو ، كل هذه الحركات الطبيعية من جرى ورمى وقفز وتسلق وتعلق وسباحة وغيرها من أنشطة بدنية كانت تمارس فطرياً محاولة من الانسان الاول للحفاظ على حياته والتكيف مع البيئة التي يعيش فيها وبظهور المدنيات القديمة فى بلاد المشرق الاقصى القديم وبلاد الاغريق ، اصبح مفهوم الأنشطة البدنية واضحاً حيث مارست الشعوب القديمة الأنشطة البدنية كل بما يناسب مع اهدافها وفلسفتها وظروفها ( صدقي احمد سلام وآخرون ، 1975م ، ص 15 ) .

ولقد كان الاغريق اول من فكر في الإنتقاء لهذه الأنشطة البدنية وتطويرها ، حيث قاموا بإنشاء الملاعب الكبيره ، و اقاموا اول مضمار تحت سطح الجبال المقدسة ( كرتوش ) ، حيث كانت تقام عليه مسابقات المضمار والميدان ، ووضعوا لها نظاماً لممارستها ، واقاموا من أجلها اعياد سموها (الالعاب الاولمبية) والتي كانت تقام كل اربع سنوات من عام (779 ق.م) وحتى عام ( 394 م) حيث اصدار الامبراطور الرومانى ثيوديوس امراً بالغائها ، بما راي فيها بقايا وثنية تهدد المسيحية التي كانت الديانة الرسمية للأمبراطورية الرومانية آنذاك . ( شريف ، 1976م ، ص 274 ) .

كانت تقام على ارض الجرى الوان اخرى من النشاط البدنى مثل مسابقات القذف ورمى الرمح والملاكمة والوثب الطويل الذى ظهر ايام الاغريق حيث كانت حاجتهم الى عبور الانهر والخنادق والحواجز التى تعترض طريقهم فى اثناء الحرب و السلم ، ولاهميته قديماً كانت ضمن برنامج المسابقات الخماسية فى الاعياد الاولمبية ، اذا كانت من الثبات ، ثم للحاجة الى قدرة الدفع اصبح يودى من الركض وذلك فى القرن السادس ق.م ، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعمود ملغى او مثبت قبل الحفرة بقليل كما كان المتسابق يحمل فى يده اثناء الوثب اثقالاً لتقوية مرجحة الزراعين اثناء عملية الارتقاء .

وتطور الوثب الطويل مع مرور العلم و النظريات الى ان اصبح له طريقة اقتراب ثم مكان معد يرتقى منه ليساعد على الارتقاء الى الامام واعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط فى مكان غير صلب ( حفرة الرمال ) ، ودخلت مسابقات الوثب الطويل فى التمثيل الاولمبي وذلك سنة 1896م بالنسبة للرجال ، اى منذ اول دورة اولمبية حديثة باليونان ، أما بالنسبة للنساء فدخلت مسابقة الوثب الطويل العالى الذى بدأ فى دورة سنة (1928م) .

ولم يعرف الاغريق مضمار العدو الجرى بشكله البيضاوى المعروف لدينا الان ، كان مضمارهم عبارة عن سطح الارض يجاوره تل من الرمل لجلوس المتفرجين كما لم تكن لديهم مقاييس ثابتة كالمتر والياردة ، اذ كانوا يستخدمون اقداهم فى تقدير المسافات التى يرونها ، مما ادى الى اختلاف المضمار من منطقة الى اخرى ، كانت عملية بداية السباق تحدد بان بحفر خط فى بداية المضمار يقف عليها المتسابقون فى نهاية المسافة خط اخر يسمى خط النهاية ، تلى ذلك مرحلة اخرى فى التنظيم تحدد خط النهاية بالمكان الذى توضع فيها جوائز ، ثم اصبح الحكام يجلسون امام خط النهاية لتحديد الفائز بالسباق (زكى درويش واخرون ، 1977م ص 2) .

وفي تاريخ مصر القديمة تشيد الحفريات والنقوش والرسومات فى بعض المقابر الى اهتمام قدماء المصريين ببعض مسابقات الجرى والرمى والقفز وغيرها ، فقد وجدت تلك النقوش والرسوم على بعض المقابر ( مقابر بنى حسين ، ووداى الملوك ، مقابر ادقو ، دندره ، صغاره ، تل الخمارية ) وكل هذا يدل على دلالة واضحة على اهتمام المصريين وعينتهم بالتربية البدنية بما فيها العاب القوى وممارسة انشطتها .

وفي العصور الوسطى جاء الاسلام بدعوة صريحة لممارسة مختلف ضروب الانشطة البدنية حث رسول الله صلى الله عليه وسلم على ممارسة الرياضة وتقوية الابدان او كان يقول الاطفال هم يلعبون ( ارمو بنى اسماعيل فإن اباكم كان رامياً ) وورد عن سيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنه فقوله ( علموا اولادكم الرماية و السباحة وركوب الخيل ) اما فى العصور الحديثة فقد وافق العام 1894م لمؤتمر احياء الاعياد الالمبية القديمة فى باريس حيث اوكلت مهمة تنظيم اول دورة اولمبية حديثة الى اليونان فى سنة 1896م ، وانشئ اول مضمار للجرى فى أثينا وقد كان مثلاً رائعاً من البساطة و الفن ولايزال هذا المضمار باقياً الى يوماً هذا ( سعد الدين الشرنوبى واخرون ، 1998م ، ص 12).

## 2-1-1 اهمية العاب القوى :

لألعاب القوى اهميتها الكبيرة فى النواحي التربوية و البدنية والوظيفية والمهارية تمثل فى ذلك فى الآتى:

(أ) **الناحية التربوية** : منافسة بين الافراد لاطهار الكفاءة والقدرة والمهارة ، وبهذا المفهوم تبعد القتال من الفوز الى مفهوم الكفاح من اجل تحقيق الذات بالعمل والجهد والصدق للوصول الى الارقام القياسية .

(ب) **الناحية البدنية** : تعدد مسابقات الميدان والمضمار يجعلها تجمع اكثر عناصر اللياقة البدنية ، فهى بين عناصر السرعة والقوة و التحمل ، فالمسافات القصيرة

تتطلب السرعة ، والمسافات الطويلة تتطلب التحمل ، والمسافات المتوسطة تجمع بين التحمل والسرعة ، ومسابقات الرمي تحتاج الى القوة ، ومسابقات الوثب تجمع بين السرعة والقوة .

**(ج) الناحية الوظيفية :** ان ممارسة رياضة العاب القوى ترفع من كفاءة وعمل الاجهزة الحيوية للجسم بما يعود على المتسابق بالحيوية و النشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية ، فممارسة العاب القوى تتطلب جهداً كبيراً للأستمرار فى التدريب وتحقيق الارقام ، ومن التغيرات الوظيفية الناتجة عن ممارسة العاب القوى ما يلى :

- زيادة حجم القلب .
- زيادة كريات الدم الحمراء والهوجلوبيين والجلابكوجين فى العضلات .
- زيادة عدد الشعيرات الدموية .
- زيادة حجم وقوة العضلات .
- نمو الالياف العضلية الحمراء والبيضاء .
- تنمية القدرات الهوائية .
- تغيرات فى سرعة حركة الاستشعارات العصبية (سرعة التلبية) .

**(د) الناحية المهارية :** لكل مسابقة من مسابقات العاب القوى مهارات حركية يجب ان يتقنها الممارس بجانب القدرات البدنية الضرورية لتلك المسابقات ، فالقدرة على تحقيق رقم معين فى مسابقة من مسابقات العاب القوى يتطلب الاداء بمستوى عالى من المهارة و بذل الجهد لتحقيق ذلك الرقم .(عويس الجبالى ،2000م، ص 20) .

## 2-1-2 مفهوم العاب القوى :

أ. هى تلك الانشطة التى تؤدى فى المضمار او الميدان متمثلة على الجرى بأنواعه (قصير - متوسط - طويل ) والوثب بأنواعه المختلفة ( طويل - ثلاثى - عالى -

القفز بالزانة ) ، وتشمل أيضاً على الرمي بأدوات الرمي المختلفة ( كالرمح - القرص - والجلة - المطرقة ) ، وتقام بعض هذه المسابقات وبعضها الآخر في المضمار ، فهي تتميز بأنها احدى الرياضات التنافسية التربوية المنظمة ، حيث تخضع بقواعد واسس تبرز اهمية النشاط التنافسي لنشاط تربوي هادف (عويس الجبالي ،2000م، ص 19) .

ب. يقول ( سعد الدين الشرنوبى واخرون ، 1998م ، ص 13) ان العاب القوى رياضة منظمة يحتكم في نتائجها الى قياس المسافة او الزمن ، ويشترك في مسابقاتها المختلفة المتنافسون من الجنسين على حد سواء .

### ج. اقسام العاب القوى ومسابقاتها :

تشمل العاب القوى على العديد من المسابقات ، لكل مسابقة طرق ادائها وحكامها وقوانينها ، وقد قسم ( صدقى احمد سلام واخرون ، ص 27) مسابقات العاب القوى الى ثلاث اقسام كبيرة وهى :

### 1) مسابقات المضمار تشمل :

العدو - الجرى - عدو الحواجز - الموانع - التتابع - التتابع السويدي 400م ، 300م ، 200م - التتابع البلغانى وتشمل 800م ، 400م ، 100م .

مسابقات الميدان : الوثب الذى يشتمل على :

الوثب ( العالى ، الثلاثي ، الطويل ، القفز بالزانة )

الرمي و الدفع ويشمل :

القرص - الرمح - الجلة -اطاحة المطرقة

### 2) المسابقات المركبة : وهى مسابقات مشتركة بين سباقات المضمار ومسابقات

الميدان وتقسيمها (عويس الجبالي ، ص 151) الى :

• سباعي سيدات ويضم ( 100 م عدو ، وثب عالى ، دفع جلة ، 200م عدو ،

وثب طويل ، رمي رمح ، 800م جرى )

• عشاري رجالي ويشمل ( 100 م عدو ، وثب عالي ، دفع جلة ، وثب طويل  
، 400 م عدو ، 110 م حواجز ، قذف قرص ، رمي رمح ، 800 جري  
، 1500 م جري )

(د) الماراتون .

(ه) المشي

(د) اختراق الضاحية ( محمد عثمان ، 1990م ، ص 17-19) .



## المبحث الثاني

### الوثب الطويل

#### 2-2 تعريف الوثب الطويل :

وثب اللاعب من مكان الى مكان اي انتقل من النقطة الموجودة عليها الى النقطة الاخرى ، اما فى نفس المستوى الافقى وعلى مسافة طولية من النقطة الاولى ويسمى هذا النوع بالوثب الطويل .( محمد قشرة ، 2013م، ص 19).

المراحل الفنية للوثب الطويلتتكون من اربعة مراحل وهى:

اولاً : الاقتراب.

ثانياً : الارتقاء .

ثالثاً : الطيران.

رابعاً : الهبوط.

اولاً : الاقتراب:

للاقترب اهمية كبيرة فى الوثب الطويل فكلما زادت سرعة الاقتراب التى يمكن للمتسابق تحويلها فى عملية الارتقاء دون خسارة كبيرة زادت مسافة الوثب ، ويجب ان يكون للاقتراب بداية مع ملاحظة ان لا تختلف مسافة الاقتراب وسرعة الخطوات وعددها م توقيت وايقاع ثابت فى كل محاولة ويلاحظ انه تم ضبط خطوات الارتقاء وجعلها ثابتة فيكون تركيز اللاعب فى الارتقاء فقط.

-العلامات الضابطة: هذه العلامات هى وسيلة فى التدريب والتعلم على الاقتراب وذلك للوصول الى لوحة الارتقاء فى المكان الصحيح ، وتوضع هذه العلامات على مسافة مناسبة من لوحة الارتقاء ثم التحقق من صحة الاقتراب. (صريح عبد الكريم، 2001م ، ص 56)

ويجب ان تكون الركضة التقريبية انسيابية وذات توقيت على ، والركض ثم على امشاط الاقدام والذراعان لستند حركات الجسم ثم يتم اعتدال الجزع من

الميلان الامامى القوى فى بداية الركض كلما تزداد سرعة اكثر وتستخدم علامة ضابطة ثانية للركضة لاجل المساعدة على اداء الركضة بدقة عالية تبعد العلامة عن لوحة النهوض من 6-10 خطوات.

وتعتبر هذا العلامات بالنسبة للواثين قليلى الخبرة كموجه نظرى جيد للتأكد من صحة ضبط الركضة ودقتها . اما الواثين المتقدمين من ذوى الخبرة الجيدة فتعتبر هذه العلامات كنقطة توجيه للبدء فى القسم المهم والمقرر من اقسام الركضة وهو الذى يبدأ التحضير لعملية النهوض ( قاسم حسن واخرون ، 1990 م ، ص 337).

#### ثانياً : الارتقاء :

يعتبر الارتقاء من اهم واصعب مرحلة من المراحل الفنية للوثب الطويل ومما يزيد من صعوبة حتمية القدرة على تحليل الحركات المتشابهة و التى كانت تستخدم فى عملية الاقتراب الى الحركات الغير متشابهة و التى تستخدم فى الارتقاء و الطيران وبالرغم من قصر الفترة الزمنية التى تستغرقها فترة الارتقاء الا انه يمكن تقسيم هذه المرحلة الى ثلاث اقسام هى:

- مرحلة الاستناد: تشكل مرحلة الاستناد اهمية خاصة بالنسبة للتحضير للارتقاء الايجابى ، ويلاحظ قبل بداية هذه المرحلة وفى الخطوات الاخيرة ان الجزع يرتفع بعض الشئ للأعلى ، وبملامسة قدم الارتقاء للوحة الارتقاء تشكل زاوية قدرها 170 ، وتقابل قدم الارتقاء للوحة بكعب القدم فى اللحظة الاولى ثم بعد ذلك بالقدم كلها ثم مشط القدم. (محمد عثمان ، 1990 م ، ص 337).

- المد والرفع فى الارتقاء: تتمثل هذه المرحلة من خلال استقامة الجسم كلياً حتى اطراف الاصابع بالنسبة للرجل الناهضة حيث يبقى الجزع معتدلاً وتسد حركة الرجل الممرجة وحركة الذراعين قوة الدفع المستخدمة فى النهوض وتنتهى مرجحة الرجل الحرة حتى وصول المستوى الافقى للخذ ، اما اليدين

فترتفعان الى مستوى النظر وتتوقفان في هذا المستوى ويتجه النظر للأمام دائماً (قاسم حسن حسين ، 1985م ، ص 429).

### ثالثاً : الطيران :

يكون خط سير مركز ثقل الجسم على شكل منحنى فى الهواء اذ يتحرك الى الامام والى الاعلى فى اول مرحلة الطيران بعد ذلك تتناقص السرعة تدريجياً ويتجه خط سيره الى الارض بفعل الجاذبية الارضية ، يكون اللاعب بعد عملية الارتقاء مباشرة وضع الخطوة اماماً مع دفع الحوض الى الامام هذا الوضع يعطى الجزع ميلاً خفيفاً الى الخلف . ( صريح عبد الكريم ، 2001م ، ص 6).

وهناك اختلافات فى الاداء الحركى لمرحلة الطيران حسب التكنيك المستخدم (القرفصاء ، التعلق ، المشى فى الهواء ) ، والجدير بالذكر هنا ان طريقة المشى فى الهواء قد اثبتت فاعلية اكبر من الطرق الاخرى وذلك لعدة اسباب هي :

- توفر افضل الظروف للانتقال من الارتقاء الى مرحلة الطيران.
- تؤدى عملية المشى فى الهواء الى تثبيت الجسم خلال فترة الطيران على المحاور الثلاثة

- تأمين الوقت السليم للهبوط.

كما ان عملية المشى فى الهواء تمثل حركات مكملة لحركات الاقتراب وعادة تؤدى خطوتين ونصف فى الهواء اثناء فترة الطيران ، وتبدأ مرحلة الطيران بسحب رجل الارتقاء الى الخلف ولأسفل على ان يصاحب هذه الحركة دفع الحوض فى اتجاه الامام وثني رجل الارتقاء فى بداية الحركة ولكنها تنفرد حتى تصل الى مستوى زواية قائمة ثم تبدأ الرجل الحرة فى الارتقاء لتصل الى مستوى رجل الارتقاء ، او تلعب حركة الذراعين دوراً غاية فى الاهمية حيث يتم بواسطتها تحسين التوافق الحركى وحفظ الاتزان خلال فترة الطيران . ( محمد عثمان ، 1990م ، ص 340).

## رابعاً : الهبوط:

يجب ان لا يكون الميل على شكل تقوس زائد فى المنطقة القطينة لان هذا الوضع لا يعطى فرص للأعداد السليم لعملية الهبوط حيث ان عملية التقوس للخلف يصحبها دفع الرجلين للخلف ايضاً وعندما يصل اللاعب الى نقطة فى قوس الطيران يبدأ الجذع اخذ الوضع العمودى مع سحب الرجلين الى الامام ويبدأ مباشرة للهبوط.

والهدف الاساسي من هذا الاعداد هو دفع الرجلين حتى تصل الى وضع الموازى للأرض ( جلوس طويل تقريبا ) واعلى من قوس مركز ثقل الجسم وفى هذه اللحظة يدفع الحوض الى الامام وبذلك تهبط القدمان الحفرة فى مكان اقرب ما يمكن الى قوس مركز ثقل الجسم ثم تنى الركبتين لمساعدة حركة الذراعين والحوض لينهى المتسابق عملية الهبوط ( صريح عبد الكريم، 2001م، ص 6).

### 2-2-1 قانون فعالية الوثب الطويل:

1. تحتسب للمتسابق افضل وثبة من جميع وثباتها.
2. يتم ترتيب المتسابقين للحصول على محاولاتهم بالقرعة.
3. تحتسب المحاولة فاشلة للمتسابق اذا:
  - لمس الارض خلف خط الارتقاء باى جزء من جسمه.
  - الارتقاء من الخارج سواء من نهاية اللوحة وعلى امتداد خط الارتقاء.
  - اثناء مسار الهبوط لمس الارض خارج منطقة الهبوط.
  - بعد نهاية الوثبة مشى عائدا الى الخلف من منطقة الهبوط.
  - يعمل اي شكل من اشكال الدورانات فى الهواء.
  - اذا ارتقى المتسابق قبل لوحة الارتقاء.
4. تقاس جميع الوثبات من اقرب اثره تركه اى جزء من جسم الوثاب ، مع خط الارتقاء

5. للتأكد من صحة المسافات لأي وثبة عند الضرورة يجب ان يكون سطح الرمل فى منطقة الهبوط مستوياً تماماً وعلى امتداد لوحة الارتقاء.
6. الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب 122م ، طول طريقة الاقتراب غير محدد والحد الأدنى للطول المستخدم للاقتراب هو 40 م.
7. الحد الأدنى لمنطقة الهبوط 3.75م على ان تتوسط امتداد طريق الاقتراب ومنتصف منطقة الهبوط بقدر الامكان.
8. لايسمح بوضع علامات على طريق الاقتراب ولكن يمكن للمتسابق ان يضع علامة من قبل اللجنة المنظمة.
9. بمجرد بدء المسابقة لا يسمح للمتسابقين باستخدام طريقة الاقتراب لغرض التدريب.
10. اقصى ميل جانبيين مسموح به لطريقة الاقتراب لايزيد 1:100 والحد المسموح به فى اتجاه الجرى 1:1000 (قاسم حسن حسين 1987م ،ص 145-147)

## المبحث الثالث

### الانتقاء فى المجال الرياضى

#### 2-3 مفهوم الإنتقاء :

- يعرف كل من عصام حلمى ، نبيل العطار (1997م) الإنتقاء بأنه عبارة عن انتخاب افضل العناصر ممن لديهم الاستعداد والميل والرغبة لممارسة نشاط معين.
- بينما يعرفه فرح بيومى ( 1989م) بأنه اختيار افضل العناصر من الاعداد المتقدمة للانضمام لممارسة لعبة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التعليمية التدريبية الطويلة مستقبلاً على قيمة تلك الاستعدادات بطريقة تمكن هؤلاء اللاعبين من الوصول الى أعلى مستويات الاداء فى اللعبة.
- ويرى عصام حلمى (1980م) ان عملية الإنتقاء وتنمية المواهب لدى الاطفال والصغار فى مختلف أنواع الانشطة عملية لا تخضع للمعرفة ولكنها اصبحت عملية علمية وهناك اتفاقات معينة عليها .

#### 2-3-1 اهمية الإنتقاء :

يؤكد ابو العلا عبد الفتاح واخرون ( 1986م) على أهمية الإنتقاء من ثلاث مراحل رئيسية تمثل المرحلة الاولى اختبارات القبول المبدئى للناشئ ، والثانية اكثر عمقاً فى التعرف على الاستعدادات الناشئ بعد مرحلة من التدريب ، والمرحلة الثالثة يتم إنتقاء افضل الناشئين بهدف تأهيلهم للمستويات الرياضية العالية .

أن أهمية الإنتقاء فى المجال الرياضى تتضح من خلال وظيفته بالكشف المبكر عن الأفراد ذو الاستعدادات والقدرات الخاصة ، وكذلك اختبار نوع النشاط لتلك القدرات وتمكنه من الوصول للمستويات العالية مع إختصار الوقت اللازم لتحقيق البطولة وكذلك قصر الإمكانيات المتاحة فى عمليات التعلم والتدريب على

الأفراد الذين يمكنهم الوصول على المستويات العالية فى الإنشطة الممارسه (محمد حازم 2005م ، ص 12).

ويشير(فيصل عباس 1997م ، ص 40) أن الإنتقاء فى المجال الرياضى لا تقتصر أهمية فى اعداد الأبطال فقط إنما يعنى أيضاً اختيار نوع النشاط الرياضى الذى يلائم الرياضى لغرض ميوله ورغباته عند ممارستها .

### 2-3-2 أهداف الإنتقاء فى المجال الرياضى :

ويذكر (عمر عبد الله عباس 2002م ، ص 17 ) أن الإنتقاء فى المجال

الرياضى يهدف الى :

- تحديد الصفات البدنية النموذجية ، النفسية ، المهارية ، الخططية التى تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات التى يجب توافرها حتى يحقق التوافق مع نوع معين من النشاط الرياضى .
- التعرف المبكر للمبتدئين فى مختلف الأنشطة الرياضية .
- التوجه المستمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التى تتوافق مع استعداداتهم وقدراتهم.
- الاقتصاد فى الوقت والجهد والتكلفة عن طريق التركيز على تدريب من لايتوقع منهم تحقيق اداء على المستوى فى المستقبل ، توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية .

### 2-3-3 الإنتقاء كقضية جوهرية:

إن مشكلة الإنتقاء واختيار الناشئين وتوجيههم نحو الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة التى يمارسونها ويتفوقون فيها ، من اهم المشاكل التى تواجه الخبراء والباحثين والعاملين فى مجال التربية الرياضية لم تعد الصدفة او الملاحظة غير المنظمة او الخبرة الشخصية للمدربين وسيلة صادقة للاختيار بل اصبحت عملية الإنتقاء تخضع لمعايير ومقاييس دقيقة

لضمان حسن هذا الإنتقاء لكل مسابقة فى المسابقات ولقد تعددت واختلفت الاراء حول قضىة الإنتقاء ومعاييرہ والسن المناسب للإنتقاء وكذلك المتطلبات البدنية والحركية التى يجب الاعتماد عليها ، من هذا يتبين أن مشكلة الإنتقاء ووضع الاختبارات والمقاييس موضوعية وضمن الاختيار لم تحسن بعد .(ابراهيم عبد ربه ، وآخرون ، 2002م ، ص 189).

الناشئ الموهب هو الذى يتصف بالامتياز المستمر فى اي ميدان هام فى ميادين الحياة ويكون قادر على أن يحقق ما لا تتوقعه عادة ممن هم فى نفس عمره ، وتضم فئة الناشئين كل من الناشئ شديدى الذكاء الذين يتمتعون بقدرات عقلية ومعرفية عالية وكذلك الناشئ الذين لديهم قدرات عالية فى التحصيل الدراسى الى جانب الناشئ ذوى القدرات الابتكارات العالية ومن يكشفون مواهب متميزة وابتكارية فى مختلف مجالات الفنون والادارة وبعض مجالات الانجاز المرغوبة اجتماعياً.

اما الناشئ الموهوب رياضياً فهو الناشئ الذى تتوافر لديه الاستعدادات و القدرات الخاصة التى تساعد على جعل ادائه الرياضى أداء متميزاً عن اقرانه من نفس عمره ومن ثم يستطيع ان يحقق فى هذا المجال من لا يستطيع رفاقه من الاطفال العاديين تحقيقه.

يمكن التنبؤ بمدى صلاحية ممارسة هذا النشاط وهذا لن ياتى الا عن استخدام طرق ووسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات هؤلاء الاطفال الناشئين.

تجدر الاشارة ان محاولة معرفة الطبيعة الجسمية و اللياقة البدنية والحالة النفسية لدى بعض الناشئ خلال التشخيص لهذه الجوانب الاربع ، وتعتبر احد المؤشرات الهامة ذات الفائدة التطبيقية فى مجال تحديد مواطن



الضعف والقوة ومن ثم يمكن تحسينها وتطويرها.(ابراهيم عبد ربه خليفة ، واخرون ، 2005م ، ص 189)

## 2-3-4 أنواع الإنتقاء :

يرى (مفتى ابراهيم حماد 1996م ، ص 309) أن أنواع الإنتقاء فى المجال الرياضي تنقسم الى نوعين :

- الإنتقاء بغرض تشكيل فريق او جماعة رياضية للإشتراك فى المنافسات كمجموعة متجانسة ، ويساعد هذا النوع من الإنتقاء على تجنب الكثير من المشكلات المتعلقة بالتوافق النفسى التى قد تنشأ بين اعضاء الفريق .

- الإنتقاء بهدف تشكل المنتخبات الرياضية على المستوى القومى أو الاولمبى بين مجموع اللاعبين من ذوى المستويات العالية ، وتمكن صعوبة هذا النوع من الإنتقاء فى التقارب بين هولاء اللاعبين من حيث المستوى والحالة التدريبية.

- ويرى اكر موني ( Akramouaa ، ص 42) إن الإنتقاء ينقسم الى ثلاث أنواع:

أ. **الإنتقاء التجريبي** : هى الطريقة الاكثر استعمالاً من طرف المدرب ، عن طريق البحث أو التقسيم التجريبي حيث أن التجريب يلعب دوراً هاماً بالنسبة للمدرب الذى يقارن اللاعب بالنسبة لنموذج معروف على مستوى العالم ، معتمداً على ذلك على تجارب وخبرات المدرب فى إنتقاء المواهب الشبائية .

ب. **الإنتقاء التلقائي** : يبدأ هذا الإنتقاء مبكر منذ ظهور الميل والاهتمام بالرياضة ، حيث يتم الاختيار أثناء التدريب الفردى وفى المباريات الحرة وعند المنظمة ، حيث تتخذ هنا عملية الإنتقاء بمقارنة نتائج اللاعبين فيما بينهم ومقارنة خصائصهم مع نماذج رياضية ناجحة.

ج. الإنتقاء المركب : يتطلب هذا النوع من الإنتقاء مشاركة المدرب والطبيب النفسائي للقيام بتحليل موحد للأبحاث الاختبارات التي تسمح بالتنبؤ بصلاحية اللاعب للنشاط الرياضي المستقبلي إذ يمكن القول الحصول على النتائج الجيدة فيما يخص مستوى اللاعب ، يجب ان يركز على النوع المركب فى عملية الإنتقاء لأنه شامل لكل العناصر المحيطة بالرياضة .

### 2-3-5 مشكلات الإنتقاء الرياضي :

يواجه العاملون والباحثون فى ميدان البحث العلمى الخاص بالإنتقاء فى المجال الرياضى الكثير من المشكلات والتي منها على سبيل المثال :

1. تحديد العمر المناسب الامثل لإنتقاء الفرد الناشئ فى نشاط معين وفترة النمو العمرية التى تصل فيها القدرات البدنية للإنسان الى حدها الاقصى بوجه عام وفى الأنواع المختلفة فى النشاط الرياضى بوجه خاص .
2. تحديد النواحي الوراثية التى تتوفر فى الناشئ هي اساس النجاح فى نوع معين من أنواع الرياضة
3. معرفة المتطلبات اللازم توافرها لكي يحقق الفرد الناشئ مستوى عالى فى رياضة محددة ودور المقاييس البدنية و الجسمية ( الانثروبومترى ) .
4. التعرف على علاقة القدرات الحركية والمهارية والنفسية وخصائص اللاعبين فى مرحلة التفوق الرياضى وإستخدام هذه المعلومات فى تحديد نماذج الإنتقاء والتوجيه او ما اصطلح علي تسميته بنماذج افضل اللاعبين( عصام محمد حلمى ، 1980م - 84-85).

## المبحث الرابع

### محددات الإنتقاء في الرياضي

#### 2-4 محددات الأنتقاء الرياضي :

إن تحديد متطلبات النشاط الممارس هو المحور الرئيسي لاختيار المعيار الأمثل للإنتقاء الصحيح علمياً ، ويجب أن يبدأ من أعلى إلى اسفل بمعنى التعرف على الإمكانيات والقدرات الخاصة بالابطال ذوى المستوي العالى كنموذج ووضعتها كمتطلبات الرياضى الممارس ،التي يجب أن تبدأ على اساسها التعرف على القدرات والإمكانيات الجسمانية والبدنية والحركية والنفسية التى يسعى الى تحقيقها للوصول الى مراتبالبطولة فى ذلك النشاط ، ويمكن تقسيم المحددات الخاصة بإنتقاء الناشئ فى المجال الرياضي الى :

1-محددات بيولوجية.

2-محددات سيكولوجية.

3-الاستعدادات الخاصة.

#### 2-4-1 المحددات البيولوجية :

يشير الباحثون فى هذا المجال الى العوامل البيولوجية تعتبر من الأسس المهمة التى يعتمد عليها علم التدريب الرياضى ، كما أنها تعد ركيزة أساسية فى عملية إنتقاء الناشئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتوافق مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية وهى بمثابة محددات رئيسية يجب مراعاتها فى عملية الإنتقاء بمراحلته المختلفة ومن اهم المحددات البيولوجية التى يجب مراعاتها فى عملية الإنتقاء هى :

أ. الصفات الوراثية للناشئين.

ب. الفترات الحساسة فى النمو.

ج. العمر الزمنى والعمر البيولوجي.

د. الصفات المورفولوجية .

هـ. الصفات البدنية.

و. الخصائص الوظيفية.

أ/ الصفات الوراثية :

تعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة فى عملية الإنتقاء خاصة فى المراحل الاولي ، فتحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة ، وللصفات الوراثية أثرها الواضح على الصفات المورفولوجية للجسم والقدرات الحركية الوظيفية ، فإذا كان من الثابت الا ان الصفات المورفولوجية للفرد الرياضى الناشئ تعد عاملاً مساعداً او معوقاً لتقدمه فى نشاط رياضى معين ، وقد اجريت بعض الدراسات عن دور العوامل الوراثية فى تحقيق نمو وتشكيل الجسم ، وبينت وجود علاقة ارتباطية كبيرة بين صفات الاباء المورفولوجية .( برقوق عبد القادر ، 2013م ، ص 1 )

ب/ الفترات الحساسة فى النمو :

لفهم وإدراك التأثير المتبادل بين العوامل الوراثية والبيئة هنالك موضوعاً له اهمية يرتبط بالفترات الحساسة للنمو ولا يقصد المصطلح تقسيم النمو الى مراحل ، وإنما بقصد به فترات معينة اثناء عملية نمو الفرد يتميز بزيادة حساسية الجسم فى اجهزته المختلفة ، وقابليته للتأثير الايجابي او السلبي بالعوامل البيئية الخارجية ، فهنالك فترات حساسة لنمو الصفات البدنية مع التقدم فى العمر ، وهذا ما دلت عليه الدراسات التى قام بها العلماء فى هذا المجال منهم (ماريا مونتسورى ، 1912م ، ص 5) ترى ان السنوات الست الاولي من حياة الطفل تتميز بكونها الفترة التى يتأقلم فيها الطفل مع من حوله وتنقسم هذه السنوات الى ثلاث مراحل هي :

أ. مرحلة العقل المستوعب حيث يتأثر الطفل بالبيئة المحيطة وتشكل اساس تعلمه فى المستقبل .

ب. الفترات الحساسة تتميز بتكرار الطفل لأنشطة معينة حتى يتقنها  
ج. فترة الوعي الكامل يطبقه الطفل بوعي كامل ما سبق وإكتسابه من معرفة  
ومهارات .

### ج/ العمر الزمني والعمر البيولوجي :

يشير كوزنتسوف (1976) الى ان الممارسة الرياضية تبدأ فى معظم  
الانشطة الرياضية فى الاعمار من 10 - 14 سنة ، ولايتحقق الوصول الى  
المستويات العالية إلا فى الفترة من 18-25 سنة أى بعد ما يقرب من 8-10  
سنوات من التدريب وهذا يعنى ان الفترة التى تستغرقها عمليات النمو هى نفس  
الفترة التى يخضع فيها الناشئ للتدريب الرياضى ، ومن ثم التأثير المتبادل بين  
الجسم الذى ينمو وطبيعة عمليات التدريب وتوعية التخصص الرياضى ، وهذه  
المشكلة تعتبر من المشكلات الصعبة التى لاتزال تواجه الباحثين فى الإنتقاء ،  
ويساعد حلها على امكانية التنبؤ بما يمكن أن يحقق الناشئ فى الفترة من 18-  
25 سنة ، من خلال تحديد إمكاناته عند إختياره فى الفترة من 10-14 سنة وكذلك  
نظام التدريب المتبع طوال هذه المدة .

ومن ناحية اخرى يواجه تحديد العمر المناسب لبدء الممارسة و التدريب  
فى نشاط رياضى معين ، مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمنى والعمر  
البيولوجى حيث يزيد أو ينقص مستوى نمو الصفات البيولوجية لفرد معين عن  
مستوي نموها عند اقرانه من نفس العمر ، ويلاحظ ان طول ووزن الجسم يزيد او  
يقل عند الاقران فى نفس العمر ، لذا فمن الضرورى عند تحديد العمر المناسب  
لإنتقاء الناشئين لنشاط رياضى معين مراعاة العمر الزمنى والعمر البيولوجى معاً  
، نظراً للفروق الفردية فى معدلات النمو بين افراد العمر الزمنى الواحد ، فكثيراً  
ما تفوق ناشئون كانوا يتميزون فى البداية بتأخر فى النمو ثم ظهرت مواهبهم فى  
مرحلة عمرية متأخرة بعد ذلك ، بمعنى ان الفترة الحساسة لظهور هذه المواهب

جاءت عندهم متأخرة ، وهذا يؤكد عدم الاعتماد المطلق فى عملية الإنتقاء على نتائج الاختبارات الاولية وانما تتبعها دراية مدى التقدم فى فترة زمنية ثانية قد تمتد الى عام ونصف لتحقيق الصدق فى عملية الإنتقاء ، حيث يمكن التنبؤ بدقة امكانيات الناشئ من خلال المقاييس الكلية لسرعة نمو الصفات البدنية خلال السنة والنصف الأولى من التدريب .

وتحديد العمر المناسب لبدء التعلم والتدريب فى الانشطة الرياضية المختلفة يساعد بلاشك المدرب فى إنتقاء الناشئين المؤهلين للبطولة فى هذا النوع من النشاط ، كما يوفر عليه خطأ البدء المبكر أو المتأخر الذى يقلل من اثر عمليات التوجيه والتدريب ويتطلب النجاح فى عملية الإنتقاء دراسة خصائص النمو فى مراحل العمر المختلفة والمراحل التى تصل فيها الصفات البدنية الاساسية الى حدها الاقصى من النمو والمرحلة التى تصل فيها إمكانات الفرد فى نشاط رياضى معين الى حدها الإقصى ، العمر البيولوجي الذى تظهر فيه افضل النتائج فى كل نوع من أنواع الانشطة الرياضية .

د/ الصفات المورفولوجية : ( القياسات البدنية ) :

مفهوم القياسات :

- هو فرع من فروع الانثروبولوجيا الطبيعية وهو مصطلح يشير إلى القياسات الحجمية وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية .
- يعرفه (Mathews1973) بكونه علم القياس جسم الانسان وأجزائه المختلفة ،حيث يستفاد من هذا العلم فى دراسة تطور الانسان والتعرف على التغيرات التى تحدث له شكلياً .
- أما ( Verducci1980 ) فيرى بأنه العلم الذى يهتم فى قياس أجزاء جسم الانسان من الخارج ، وبوضع معنى كلمة Anthropometri على انها قياس الجسم ومن هذا الانثروبومتري كميأً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة .

- ونعرف القياسات الجسمية بأنها ( العلم الذى يدرس قياسات الجسم البشري واطهار الاختلافات التركيبية فيه (Mathews , -1987- p73-72)

- ان المورفولوجية الرياضية تركز على طريقتين اساسيتين هما :

• الطريقة الأولى تتمثل في قياس الابعاد الجسمية وذلك من خلال إستعمال وسائل القياس الانتروبومتري .

• الطريقة الثانية تعرف بنمط الجسم ، والتي توصل لها هيث وكراتر Carter & heath والتي تعتبر جسم الانسان كوحدة كمية . ( محمد نصر الدين رضوان،1997م - ص 20).

- تعد دراسة القياسات الجسمية ( انتروبومترية ) فرصة متاحة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم وحجمه بالاداء الحركى والمهارى ، اضافة الى كونها وسيلة هامة فى تقديم نمو الفرد . ( محمد صبحى حسانين ، ، 1969م ، ص 43 )

**اهداف القياس الانتروبومتري :**

يمكن تحدد اهداف القياس الانتروبومتري على نحو أكثر تفصيلاً كما يلى :

• التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة ، ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة .

• اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة .

• التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيان وتركيب الجسم مثل : الحياة المدرسية ، نوع وطبيعة العمل ، الممارسة الرياضية .

• التعرف على تاثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضى على البدن وتركيب الجسم ( محمد نصر الدين رضوان ، 1997م ، ص 20 )

**هـ/ الصفات البدنية :**

تحتاج كل حركة من حركات الانسان سواء كانت ممارسة حياته الطبيعية ، او كانت من خلال أداءه نشاط رياضى ، اى تحريك جزء او اكثر من اجزاء

جسمه، ويتطلب اداء الحركة عملاً عضلياً بقوى معينة ، وان تؤدي الحركة بسرعة معينة ، وان يتحمل الانسان اداء حركة جسمه لفترة زمنية محددة يطلق عليه القدرات البدنية مثل القوة العضلية والسرعة والمرونة .  
والقدرات البدنية الاساسية هي التي تمكن الفرد من اداء مختلف المهارات الحركية لولا ان الانشطة الرياضية المتعددة ، تشكل حجر الاساس لوصول الفرد الى اعلى المستويات الرياضية ، فهي قدرات ضرورية لكل أنواع الانشطة الرياضية على اختلاف اشكالها وعلى ذلك فقد اصبح من الاهمية يمكن تحديد القدرات البدنية الاساسية لكل نوع من الانشطة الرياضية وذلك حتي يتم على اساسها إنتقاء الناشئين المناسبين لكل نشاط على حده . ( برقوق عبد القادر ، 2013م ، ص 2 ) .

#### **2-4-2 المحددات السيكولوجية :**

تتمثل في القدرات العقلية ، والسمات الشخصية والسمات الانفعالية الوجدانية والقدرات الادراكية والاتجاهات والميول .  
ويشير الدكتور زكي محمد حسن إلى الانتقاء الرياضي يعتمد على محددات مختلفة للتعرف على مؤشرات التفوق الرياضي وهذه المحددات تتمثل في (المحددات البيولوجية والمورفولوجية والقياسات الجسمية للمحددات السيكولوجية النفسية المحددات الخاصة بالقدرات البدنية والحس حركية ، والمحددات الخاصة بالاستعداد للنجاح ، وكذلك المحددات الخاصة بالسن للإختيار أو الإنتقاء ) .

#### **2-4-3 الاستعدادات الخاصة :**

يقصد بالاستعدادات الخاصة قدرة الفرد وامكاناته بممارسة نوع معين من أنواع النشاط الرياضي وهو يعبر عن تكامل مجموعة من الصفات التي تلعب دوراً في القدرة الفردية والارتباطات المتبادلة بين التكوينات والعلاقة بين الاستعدادات البدنية العامة والخاصة ( كمال جميل الربضي، 1999م ، ص123).



## 5-2 الدراسات السابقة

1- (دراسة اسامة كامل راتب ، بعنوان : بطارية انتقاء

انثروبومترية للسباحين الناشئين سنة 1986)

هدفت الدراسة الي تحديد مجموعة قياسات انثروبومترية تصلح كبطارية انتقاء انثروبومترية للسباحين ' استخدم الباحث المنهج الوصفي لاجراء الدراسة وكانت عينة الباحث قوامها (30) ناشئ من (13—15)سنة وقد اجريت بالطريقة العمدية . اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة ايجاد مجموعة قياسات انثروبومترية تستخدم كبطارية انتقاء انثروبومترية (محيط الصدر وطول العضد وطول الفخذ وطول الذراع )

- اهم التوصيات التي توصلت اليها الدراسة : استخدام البطارية المستخلصة في التحليل العملي عند انتقاء السباحين الناشئين . تصميم النتائج المستخلصة علي الاتحادات والمؤسسات الرياضية للاستفادة منها في انتقاء الناشئين.

2- دراسة حسين عمر السمري بعنوان : ( محددات انتقاء الناشئين

في رياضة السباحة ، رسالة دكتوراة سنة 1989م )

هدفت الدراسة الي التعرف علي المحددات الجسمية والمهارية والبدنية والفسولوجية والنفسية لسباحي المسافات التي يمكن علي المساهمة في انتقاء الناشئ استخدم فيها المنهج الوصفي لعينة قوامها (85) اختيرت بالطريقة العشوائية

- اهم النتائج التي توصل اليها الباحث اسفرت نتائج السباحين تحت سن (14) سنة عن مجموعة عوامل منها عامل السرعة ، عامل العلاقات بين محيط الصدر والطول والوثب ، والعامل المحيطي للطرف العلوي .

3-دراسة " المركز القومي للبحوث الرياضية بعنوان: ( الانتقاء الانثروبومترية البدني للناشئين في مسابقات الميدان والمضمار " دراسة منشورة " ، سنة 1992م ):

هدفت الدراسة الي وضع نظام شامل لانتقاء الموهوبين الرياضيين في العاب القوي من خلال بناء بطاريتي انتقاء بدنية وجسمية واستخدمت المنهج الوصفي وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات والمقاييس من عينة قوامها (53) مبتدئ اختيروا بالطريقة العمدية

- اهم النتائج التي تولت اليها الدراسة استخلاص بطاريتين بدنية وجسمية تستخدم عند الانتقاء

- اهم التوصيات التي توصلت اليها الدراسة :-

استخدام نموذج الانتقاء المستخلص من التحليلات اثناء عملية انتقاء الناشئ ، فتح المجال امام المزيد من الدراسات حول الانتقاء

4-دراسة احمد فروج مراد بعنوان (محددات انتقاء الناشئ في رياضة القدم سنة 1994م) .

هدفت الدراسة الي التعرف علي المحددات الانثروبومترية ، البدنية ، المهارية ، الفسيولوجية ، والنفسية للاعبين كرة لبناء بطارية اختيار هذه المحددات ، استخدم فيها الدارس المنهج الوصفي كعينة عددها (28) ناشئ تحت عمر (16) سنة اختيرت بالطريقة العمودية.

- اهم النتائج التي توصل اليها : اهم القياسات والاختبارات التي تشبعت علي العوامل هي :-
- قياس محيط الصدر
- قياس العضد
- اختبار ثني الجذع امام اسفل
- اختبار تنطيط الكرة

- اختبار تمرير الكرة

5- دراسة ايمن احمد عبد الفتاح بعنوان ، (محددات انتقاء

الناشئين في رياضة الهوكي لنيل درجة الدكتوراة سنة 1995م).

هدفت الدراسة الي التعرف علي المحددات الانثروبومترية والبدنية والمهارية والفسيوولوجية والنفسية للاعبى الهوكي لبناء بطارية اختبار لهذه المحددات ، استخدم فيها المنهج الوصفيمن عينة قوامها ((170) ناشئ تحت سن 14) سنة ، اختيرو بالطريقة العشوائية واهم النتائج التي توصل اليها :

- المحدد الانثروبومتري ويمثله عامل الاعراض ،سلك الدهن ، عامل الاطوال ، عامل المحيطات

● المحدد البدني ويمثله عامل قوة القبضة ، عامل السرعة

● المحدد المهاري ويمثله عامل دفع الكرة ، عامل صد الكرة

● المحدد النفسي ويمثله الذكاء

6- دراسة السيد ابراهيم عبده بعنوان ،(محددات انتقاء الناشئ في رياضة

كرة اليد سنة 1996م)

- هدفت الدراسة الي التعرف علي المحددات الجسمية والبدنية والمهارية والفسيوولوجية والنفسية المميزة لناشئ كرة اليد التي يمكن علي اساسها انتقاء الناشئ في كرة اليد ، استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي لعينة عددها (160) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية تتراوح اعمارهم ما بين (17-18) سنة

- اهم النتائج التي توصل اليها :

- المحدد الانثروبومتري ويمثله عامل الاعراض وسلك الدهن والاطوال والمحيطات

- المحدد البدني ويمثله عامل القوة المميزة بالسرعة والرشاقة
  - المحدد المهاري ويمثله عامل التصويب والتنطيط في اتجاه متعرج
  - المحدد النفسي ويمثله عامل العصبية وعامل السيطرة
- 7-دراسة احمد حسن خليفة ،بعنوان ،(محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة بالاتحاد المصري، عام 1998)
- عينة البحث ناشئى كرة السلة في المرحلة السنية تحت 14 سنة والمقيدون في تسجيلات الاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي 96-97 منوعة بالطريقة العمدية .
- حجمها : جمع لاعبي كرة السلة اللذين شاركوا في بطولة الجمهورية تحت 14سنة للموسم الرياضي 96-97 ، استخدم الباحث المنهج الوصفي
- اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة :
- ان الانتقاء المبكر يعمل علي تطوير كرة السلة وفوز المواهب من الناشئين وصولا للمستويات العليا.
- 8- دراسة سارة حسن علي حسن بعنوان ،(محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة الطائرة بولاية الخرطوم، سنة2008)
- هدفت الدراسة الي التعرف علي المحددات الجسمية والبدنية والمهارية والنفسية المميزة لناشئى الكرة الطائرة وكذلك القياسات والاختبارات التي يمكن علي اساسها انتقاء الناشئ
- تكونت العينة من (40) ناشئى من المدرسة الصيفية لمركز الخرطوم الدولي لتطوير الكرة الطائرة وبعض الاندية بولاية الخرطوم ، تتراوح اعمارهم ما بين (15-18) سنة قد تم اختيارهم بطريقة عمدية من الناشئين اللذين سبق لهم ممارسة الكرة الطائرة ، كما استخدمت الباحثة القياسات والاختبارات والاستبانة كأداة لجمع البيانات

- من اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة :
- المحدد الجسمي ويمثله طول الذراع ودرجة الوصول بيد واحدة وعرض الكف ومحيط العضلة
- المحدد المهارى ويمثله عامل الضربة الساحقة وعامل الاستقبال
- المحدد النفسي ويمثله عامل الهدوء والسيطرة

**9- دراسة عبد المالك سلمان علي عبيد بعنوان، (محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة اليد في قطاع غزة بفلسطين سنة 2006)**

هدفت الدراسة الي التعرف علي المحددات الجسمية والبدنية والمهارة والنفسية المميزة لناشئين كرة اليد وكذلك القياسات والاختبارات التي يمكن علي اساسها انتقاء الناشئ ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، اشتملت عينة البحث علي (142) ناشئ من المدارس تم اختيارهم بطريقة عمدية

- اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة :
- المحدد الانثروبومتري ويمثله محيط الفخذ وطول الذراع للاصبع الاوسط وعرض الكتفين
- المحدد البدني ويمثله عامل القوة وعامل الرشاقة
- المحدد المهاري ويمثله عامل التنطيط
- المحدد النفسي ويمثله عامل القابلية للاستشارة

**2-5-1 التعليقات على الدراسات السابقة والاستفادة من الدراسات السابقة :**

**1-التعليقات على الدراسات السابقة:**

من خلال عرض الدراسات السابقة وجدت الباحثة أن معظم هذه الدراسات قد تناولت القياسات الجسمية و الصفات البدنية ، المهارات الأساسية ، و السمات النفسية ، الخصائص الفسولوجيه ، كما تناولت بعض الرياضات الاخرى ، واختلفت هذه الدراسات في بيئتها او الاجراءات او القياسات المستخدمة او

المراحل السنية والادوات المستخدمة ، واشتركت في نهايتها على إيجاد طرق محددة لإنتقاء الناشئين الموهوبين.

## 2-5-2 الاستفادة من الدراسات السابقة :

مما تم استعراضه من دراسات سابقة إستفادت الباحثة من عدد من النقاط

منها:

-تحديد المتغيرات المتعلقة بالمحددات قيد البحث و سبل القياسات و ادوات القياس والطرق العلمية والمنهجية لاجراء وتنفيذ تلك القياسات.

-أرشدت الباحثة الى انسب الاساليب الاحصائية والمنهجية العلمية في معالجة البيانات لكافة المحددات قيد البحث.

-استفادت الباحثة من هذه الدراسات القدرة على تحديد اهمية المشكلة قيد البحث من اوجه المحددات (الجسمية البدنية) .

## الفصل الثالث

### 3- إجراءات البحث

#### 1-3 منهج البحث :

اعتمدت الباحثة في الدراسة على المنهج الوصفي بإعتباره المنهج المناسب للدراسة حيث يقوم الواقع والعمل على تفسير واستخلاص الخصائص للأستفاده منها في المستقبل .

#### 2-3 مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من مدربي الوثب الطويل للناشئين بولاية الخرطوم .

#### 3-3 عينة البحث :

ثم اختبار عينة البحث بالطريقة العمرية من مدربين ناشئين الوثب الطويل بولاية الخرطوم ولقد كان عددهم (20).

#### 4-3 اداة جمع البيانات :

إستخدمت الباحثة الاستبانة كاداة لجمع البيانات وقد عرفها ( خليفة شحاتة الباح ،1992م ،ص 146 ) بأنها وسيلة شائعة لجمع البيانات و المعلومات ، وهي عبارة عن مجمع من الاسئلة محددة ، منظمة ، مصممة بشكل يجذب انتباه الاشخاص المستهدفين بالاستبيان ، قصيرة ، واضحة ، سهلة في ملائها ، وسهلة في اعدادها للباحث ، تطبع الاسئلة على ما يسمى ( استمارة الاستبيان ) ، وتسلم للأفراد المستهدفين بالدراسة ويطلب منهم الاجابة عليها .

#### مراحل تصميم الاستبانة :

#### المرحلة الاول :

مراجعة الابحاث و الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة بشكل عام في مجال تدريب ناشئ الوثب الطويل وذلك للتوصل لأهم المحددات الخاصة بإنتقاء

الناشئين في رياضة الوثب الطويل ، ثم قامت الباحثة بعد ذلك بإعداد وصياغة محاور الاستبانة التي حصلت عليها من المراجع العلمية واطلاع المشرفة عليها .

### المرحلة الثانية :

عرضت الباحثة على (10) من المحكمين والمختصين للتعرف على مدى ملائمة وصلاحيه صياغة العبارات وتحديد المحاور ، وقد ظهرت بعض الملاحظات التي تم على اساسها بعض التعديل على صو مقترحات المحكمين .

### المرحلة الثالثة : الاستبانة في شكلها النهائي

اجرت الباحثة التعديلات التي اشار عليها الخبراء واستلمت الاستبانة في شكلها

النهائي على (2) من المحاور و(21) عبارة على النحو التالي :

- المحور الاول : القياسات الجسمية (8) عبارات .

- المحور الثاني : الصفات البدنية (13) عبارة .

وتكون الاجابة على فقرات الاستبانة بالمقياس الخماسي ( اوافق بشدة ، اوافق ، محايد ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة ) .

### الدراسة الاستطلاعية :

بعد ان اعدت الباحثة الاستبانة ونسقتها في صورتها النهائية ، قامت

الباحثة بعرضها على (5) من الخبراء العاملين في مجال التدريب الرياضي

بتاريخ 2017/8/7م ومن ثم اجراء عمليات الصدق والثبات لمحاور الاستبيان ،

وبعد ان تاكدت الباحثة م بانه صالح للتطبيق تم توزيعه على عينة الدراسة بتاريخ

2017/10/10م و تم جمعه كاملاً يوم 2017/10/11م

### المعاملات العلمية للاستبانة :

### صدق وثبات الاستبانة :

الثبات يعنى ان تعطى الاستبانة نتائج متقاربة او نفس النتائج اذا اعيد

تطبيقها اكثر من مرة في نفس الظروف ، وللتحقق من ذلك تم توزيع (10)



استمارات لعينة استطلاعية عن طريق الاتساق الداخلي (الفكرونباخ) ولقد كان معامل (الفكرونباخ) = (87%) وهو معامل ثبات عالي يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للدراسة .

### معامل الصدق :

هو الجزر التربيعي لمعامل الثبات فبالنالي هو (93%) وهذا يدل على ان هنالك صدق عال للمقياس وصالح للدراسة لما يؤكد دقة الاستبيان تمتعه بالثقة و القبول لما ستخرج به هذه الدراسة من نتائج

### 3-5 المعالجات الإحصائية :

استخدم برنامج أـ (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً SPSS مختصر لـ statistical package for social sciences والتي تعنى بالعربية الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الأسلوب الإحصائي المستخدم في تحليل هذه البيانات هو التكرارات والنسب المئوية لإجابات المبحوثين بالإضافة إلى الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وارتباط بيرسون، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين واختبار التباين .

### الثبات والصدق الإحصائي:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي المقياس نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة واحدة تحت ظروف مماثلة، ويعني الثبات أيضاً أنه إذا ما طبق اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل منهم، ثم أعيد تطبيق الاختبار نفسه على المجموعة نفسها وتم الحصول على الدرجات نفسها يكون الاختبار ثابتاً تماماً. كما يعرف الثبات أيضاً بأنه مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم لحصول عليها مما يقيسه الاختبار. ومن أكثر الطرق استخداماً في تقدير ثبات المقياس هي:

1. طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان - براون.

2. معادلة ألفا - كرونباخ.

3. إعادة تطبيق الاختبار.

4. طريقة الصور المتكافئة.

5. معادلة جوتمان

أما الصدق فهو مقياس يستخدم لمعرفة درجة صدق المبحوثين من خلال إجاباتهم على مقياس معين، ويحسب الصدق بطرق عديدة أسهلها كونه الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وتتراوح قيمة كل من الصدق والثبات بين الصفر والواحد الصحيح.

والصدق الذاتي للاستبانة هو مقياس الأداة لما وضعت له، ومقياس الصدق هو معرفة صلاحية الأداء لقياس ما وضعت له. قام الباحثون بإيجاد الصدق الذاتي لها إحصائياً باستخدام معادلة الصدق الذاتي هي :

الصدق =  $\sqrt{\text{الثبات}}$

وقامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس المستخدم في الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ (Alpha-Cornpach) بالصيغة الآتية:

صيغة حساب معامل كرونباخ ألفا

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_T^2} \right)$$

عدد العناصر

مجموع كبايفات العناصر

كباين الدرجة الكمية

ولحساب صدق وثبات الاستبيان كما في أعلاه قام الباحثون بأخذ عينة استطلاعية بحجم (10) فرد من مجتمع الدراسة وتم حساب ثبات الاستبيان من العينة الاستطلاعية

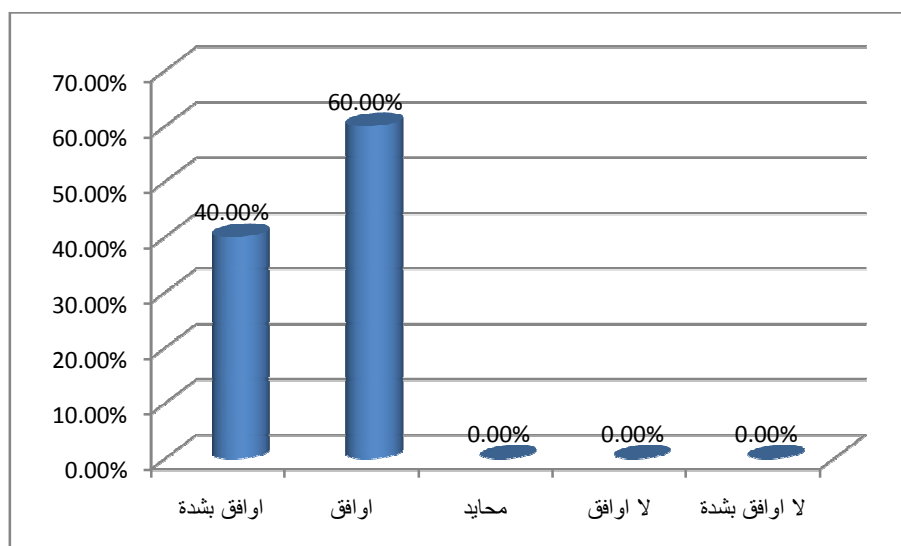
الثبات والصدق الإحصائي لإجابات أفراد العينة الاستطلاعية لمحاور الاستبانة الاستبانة كالاتي:

الجدول رقم (1) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الجسم

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	8	40.0%
اوافق	12	60.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (1) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الجسم



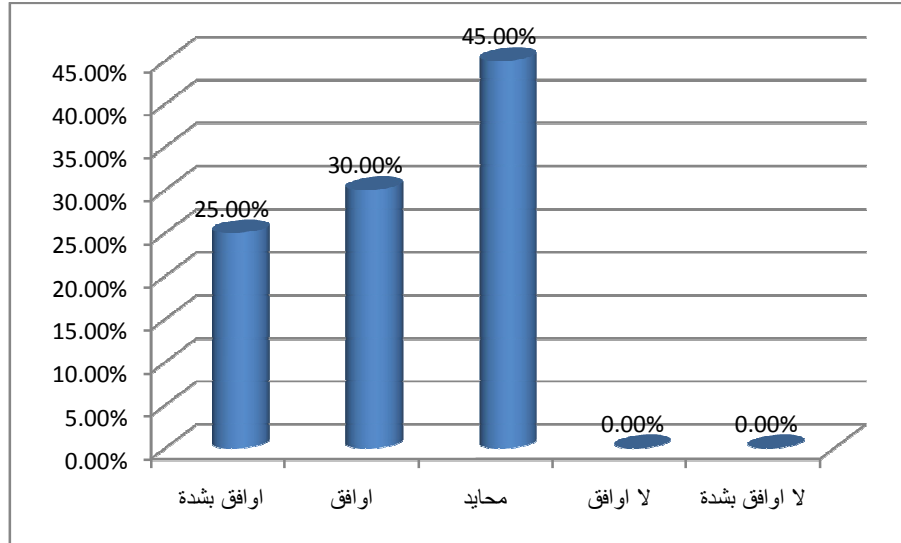
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (40.0) ووافق بنسبة (60.0) ومحايد بنسبة (0.0) ولا اوافق بنسبة (0.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

الجدول رقم (2) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير وزن الجسم

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	5	25.0%
اوافق	6	30.0%
محايد	9	45.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (2) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير وزن الجسم



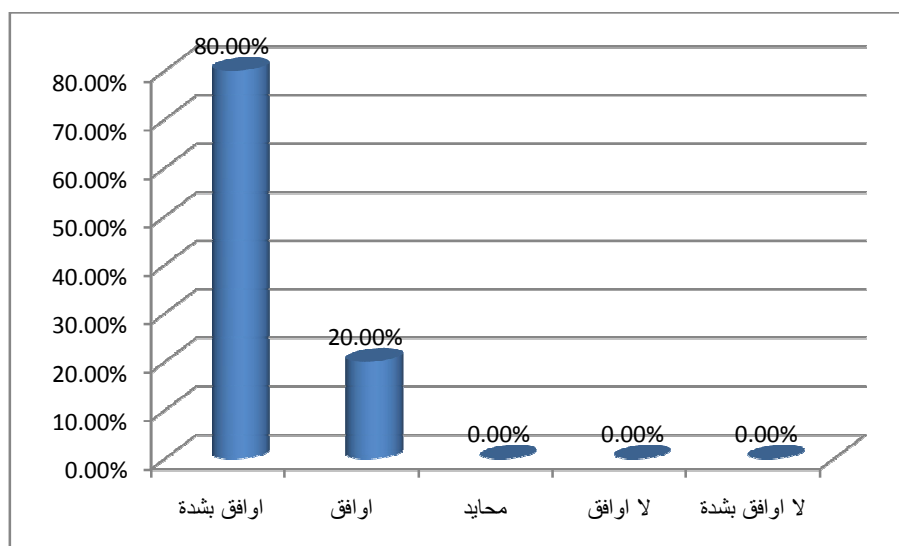
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (25.0) ووافق بنسبة (30.0%) ومحايد بنسبة (45.0%) ولا اوافق بنسبة (0.0%) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0%).

الجدول رقم (3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير النمط العضلي

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	16	80.0%
اوافق	4	20.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (3) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير النمط العضلي



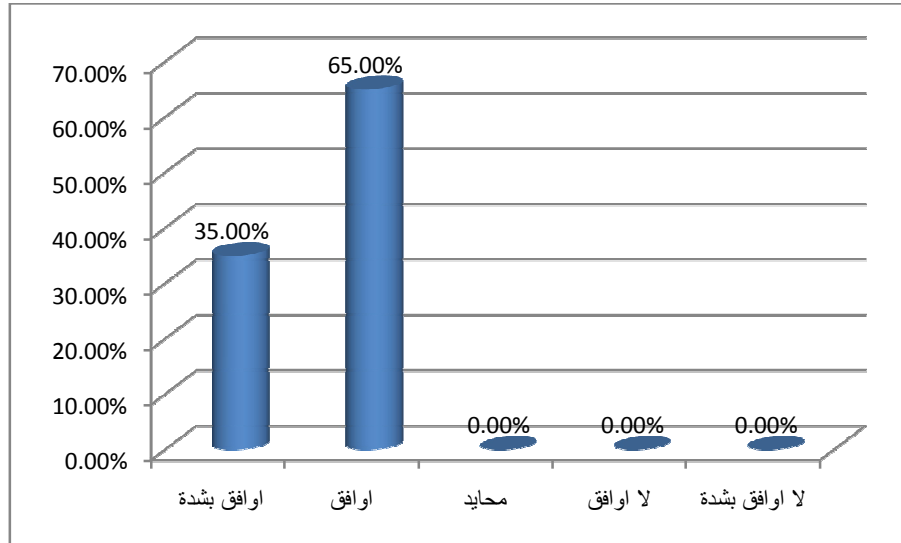
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (80.0) و اوافق بنسبة (20.0) ومحايد بنسبة (0.0) ولا اوافق بنسبة (0.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

الجدول رقم (4) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الرجلين

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	7	35.0%
اوافق	13	65.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (4) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الرجلين



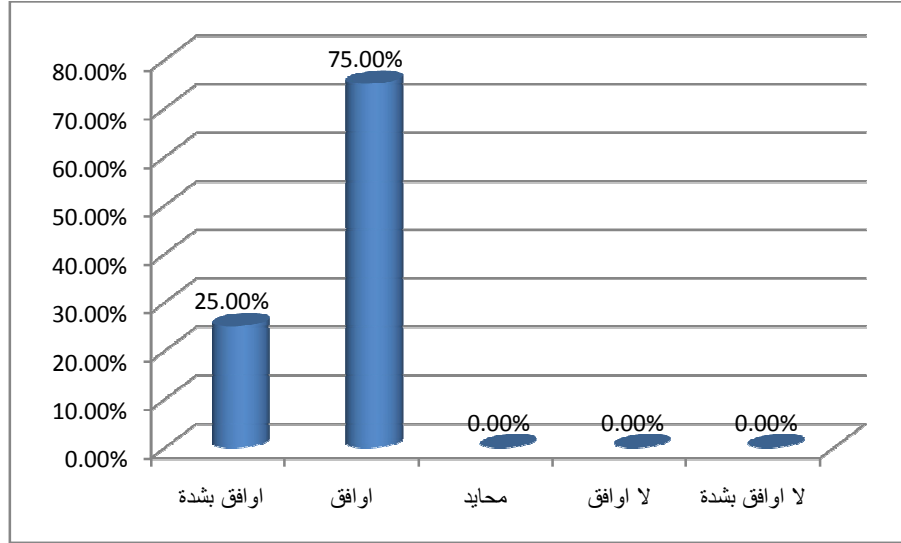
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (35.0) و اوافق بنسبة (65.0) ومحايد بنسبة (0.0) ولا اوافق بنسبة (0.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

الجدول رقم (5) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الزراعين

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	5	25.0%
اوافق	15	75.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (5) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير طول الزراعين



يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (25.0) و اوافق بنسبة (75.0) ومحايد بنسبة (0.0) ولا اوافق بنسبة (0.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

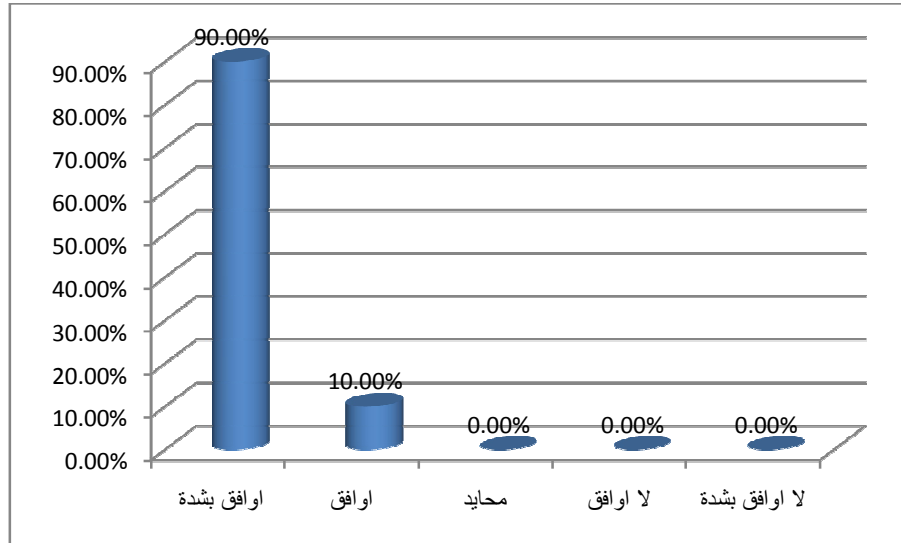


الجدول رقم (6) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغيرات ارتفاع مركز ثقل الجسم

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	18	90.0%
اوافق	2	10.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (6) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغيرات ارتفاع مركز ثقل الجسم



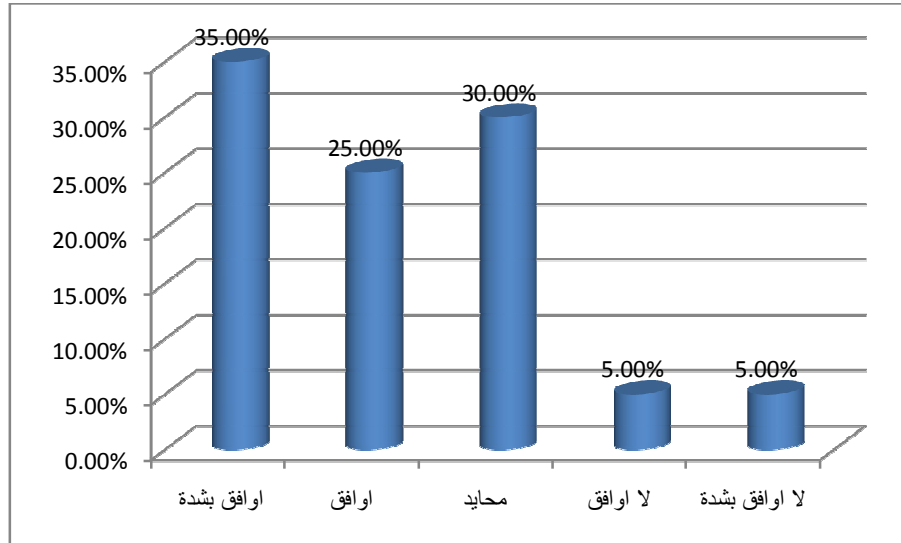
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (90.0) ووافق بنسبة (10.0) ومحايد بنسبة (0.0) ولا اوافق بنسبة (0.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

الجدول رقم (7) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير فخامة العضلات

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	7	35.0%
اوافق	5	25.0%
محايد	6	30.0%
لا اوافق	1	5.0%
لا اوافق بشدة	1	5.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (7) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير فخامة العضلات



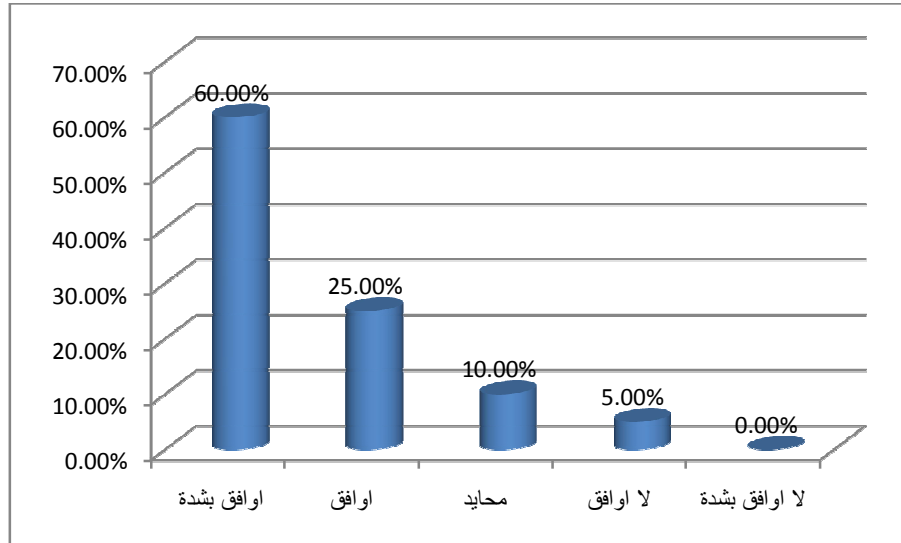
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (35.0) ووافق بنسبة (25.0) ومحايد بنسبة (30.0) ولا اوافق بنسبة (5.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (5.0).

الجدول رقم (8) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السن المبكرة

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	12	60.0%
اوافق	5	25.0%
محايد	2	10.0%
لا اوافق	1	5.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (8) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السن المبكرة



يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (60.0) ووافق بنسبة (25.0) ومحايد بنسبة (10.0) ولا اوافق بنسبة (5.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

الجدول رقم (9) يوضح المقاييس الاحصائية لمحور القياسات الجسمية لآعب الوثب الطويل

الرقم	العبارة	مربع كاي	درجات الحرية	القيمة المعنوية	الوسيط	درجة القياس
1	طول الجسم	12.800	1	0.000	3.00	محايد
2	وزن الجسم	13.100	2	0.000	4.00	اوافق
3	النمط العضلي	17.200	1	0.000	5.00	اوافق بشدة
4	طول الرجلين	11.800	1	0.000	4.00	اوافق
5	طول الزراعين	15.000	1	0.000	4.00	اوافق
6	ارتفاع مركز ثقل الجسم	12.800	1	0.000	5.00	اوافق بشدة
7	فخامة العضلات	18.000	4	0.000	4.00	اوافق
8	السن المبكرة	14.800	3	0.000	5.00	اوافق بشدة

الجدول رقم (9) أعلاه يوضح نتيجة اختبار مربع كأي فبالنسبة للعبارة:

طول الجسم حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (12.800) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا محايد.

وزن الجسم حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (13.100) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا موافق.

النمط العضلي حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (17.200) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا موافق بشدة.

طول الرجلين حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (11.800) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا موافق.

طول الزراعين حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (15.000) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في أراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا موافق.

ارتفاع مركز ثقل الجسم حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (12.800) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في أراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا موافق بشدة.

فخامة العضلات حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (18.000) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في أراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا موافق.

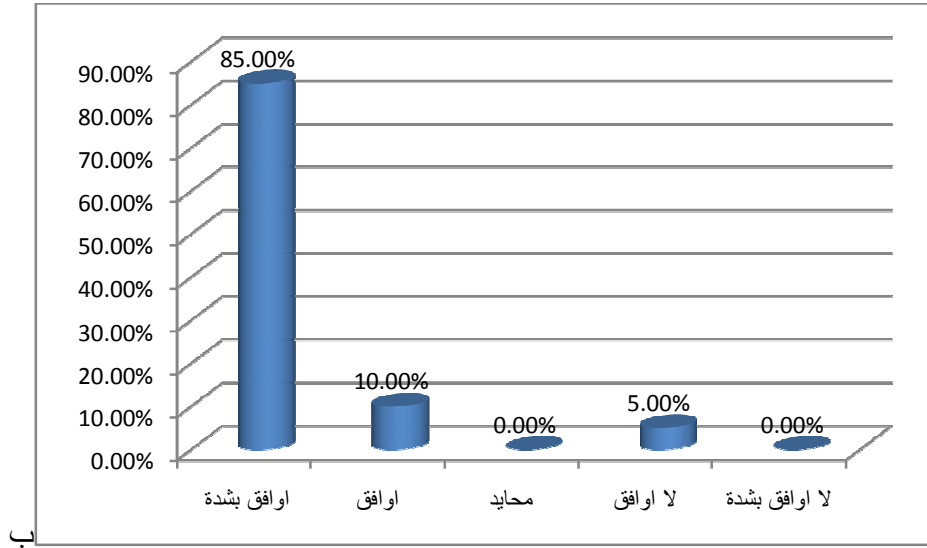
السن المبكرة حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (14.800) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في أراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا موافق بشدة.

الجدول رقم (10) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوى القصوى

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	17	%85.0
اوافق	2	%10.0
محايد	0	0.0%
لا اوافق	1	%5.0
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (9) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوى القصوى



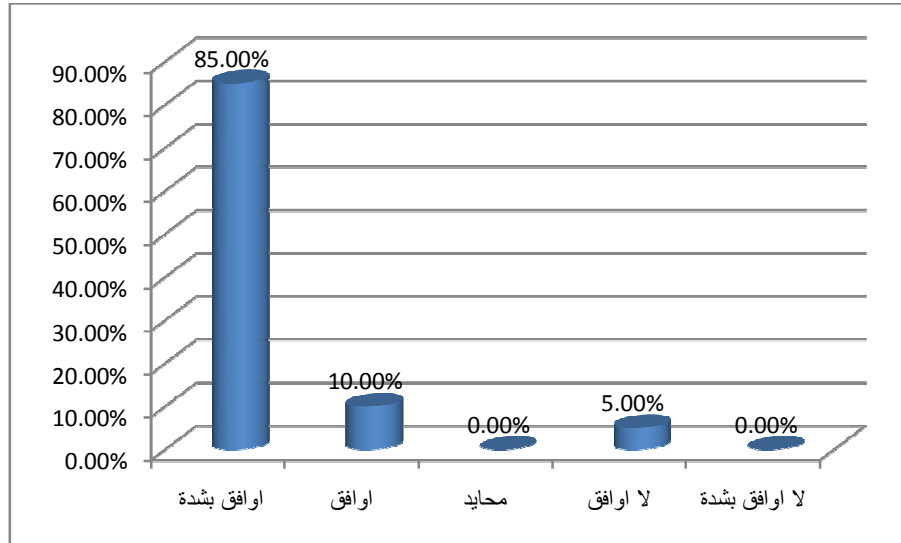
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (85.0) ووافق بنسبة (10.0) ومحايد بنسبة (0.0) ولا اوافق بنسبة (5.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

الجدول رقم (11) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير تحمل القوة

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	17	85.0%
اوافق	2	10.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	1	5.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (10) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير تحمل القوة



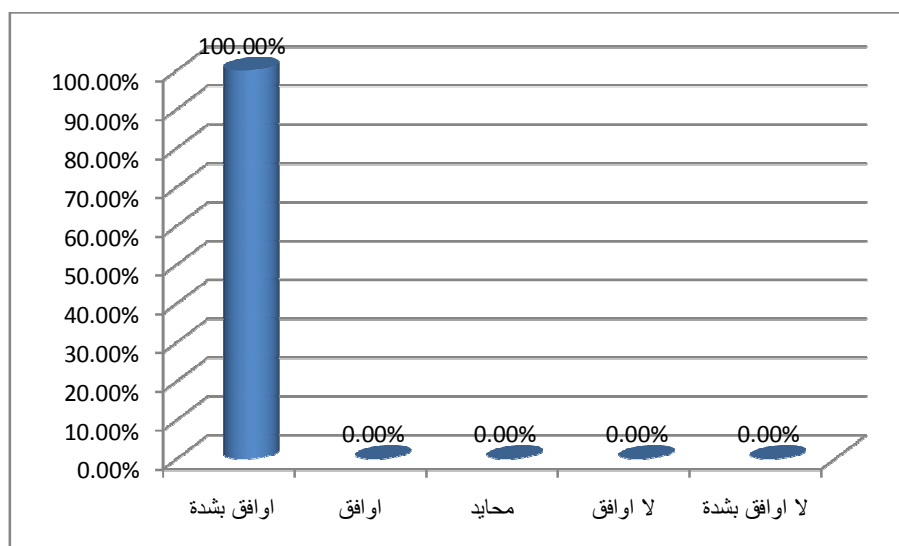
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (85.0) ووافق بنسبة (10.0) ومحايد بنسبة (0.0%) ولا اوافق بنسبة (5.0%) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0%).

الجدول رقم (12) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوى الانفجارية

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	20	100.0%
اوافق	0	0.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (11) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوى الانفجارية



يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (100) ووافق بنسبة (0.0%) ومحايد بنسبة (0.0%) ولا اوافق بنسبة (0.0%) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0%).

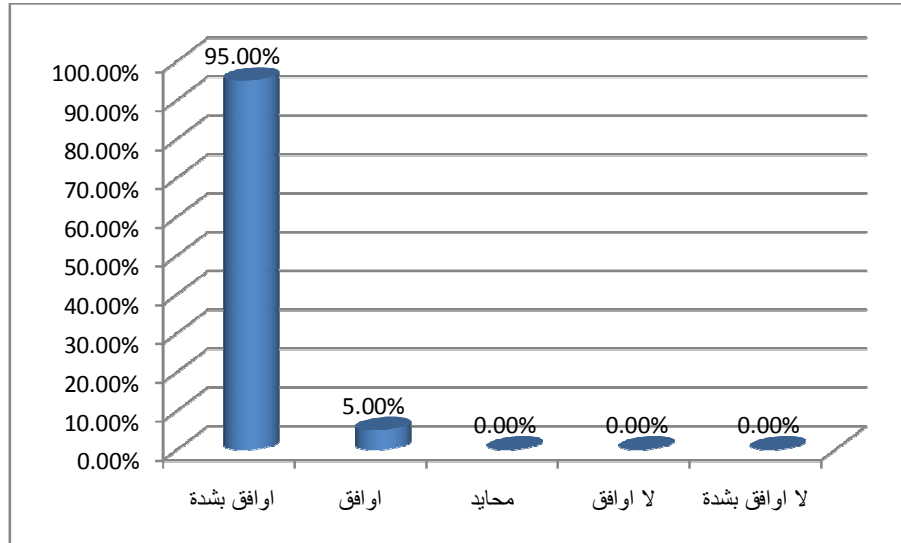


الجدول رقم (13) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السرعة القصوى

العبارة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	19	95.0%
اوافق	1	5.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (12) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السرعة القصوى



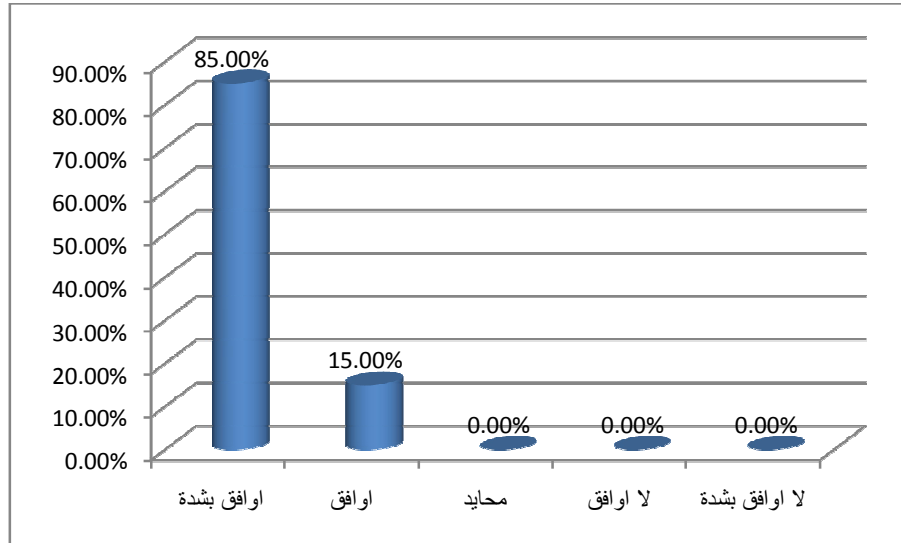
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (95.0) ووافق بنسبة (5.0) ومحايد بنسبة (0.0) ولا اوافق بنسبة (0.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

الجدول رقم (14) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوة المطاطية

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	17	85.0%
اوافق	3	15.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (13) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوة المطاطية



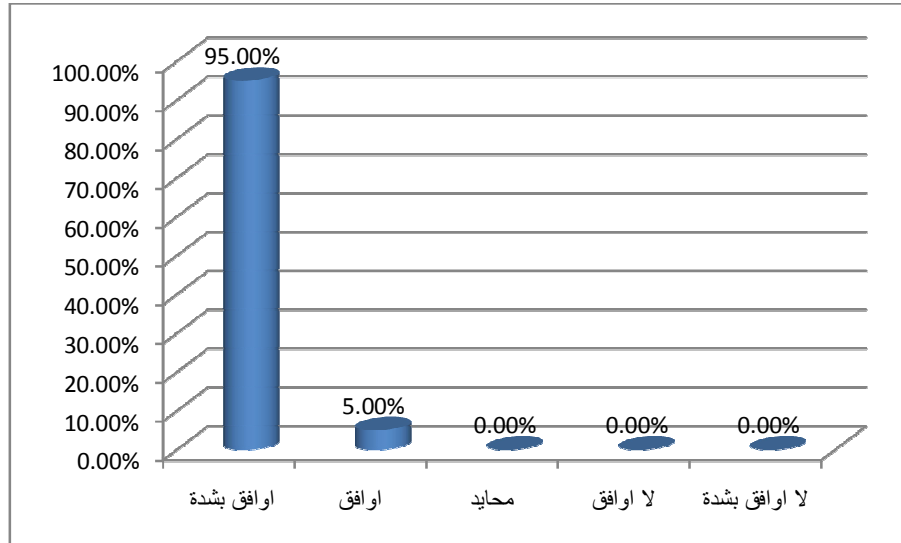
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (85.0) و اوافق بنسبة (15.0) ومحايد بنسبة (0.0) ولا اوافق بنسبة (0.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

الجدول رقم (15) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المرونة

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	19	%95.0
اوافق	1	%5.0
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (14) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير المرونة



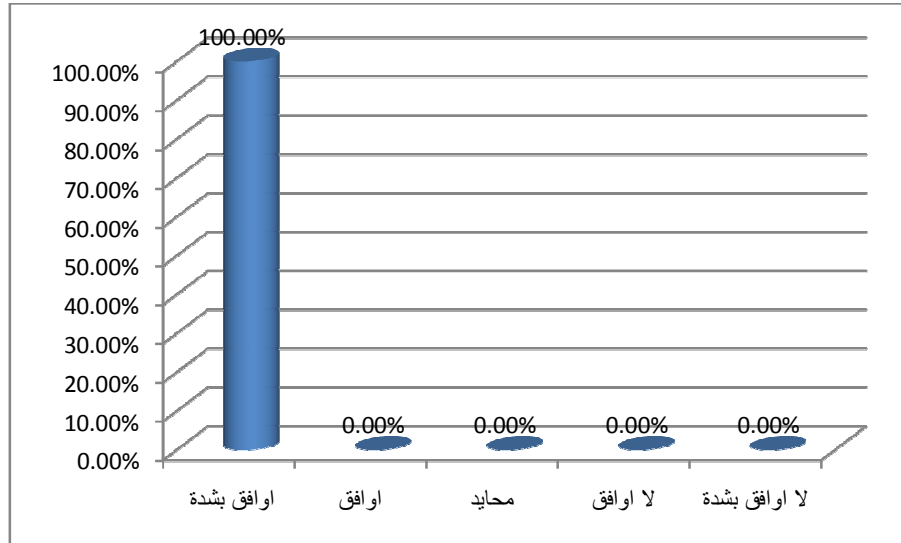
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (95.0) ووافق بنسبة (5.0) ومحايد بنسبة (0.0%) ولا اوافق بنسبة (0.0%) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0%).

الجدول رقم (16) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الرشاقة

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	20	100.0%
اوافق	0	0.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (15) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الرشاقة



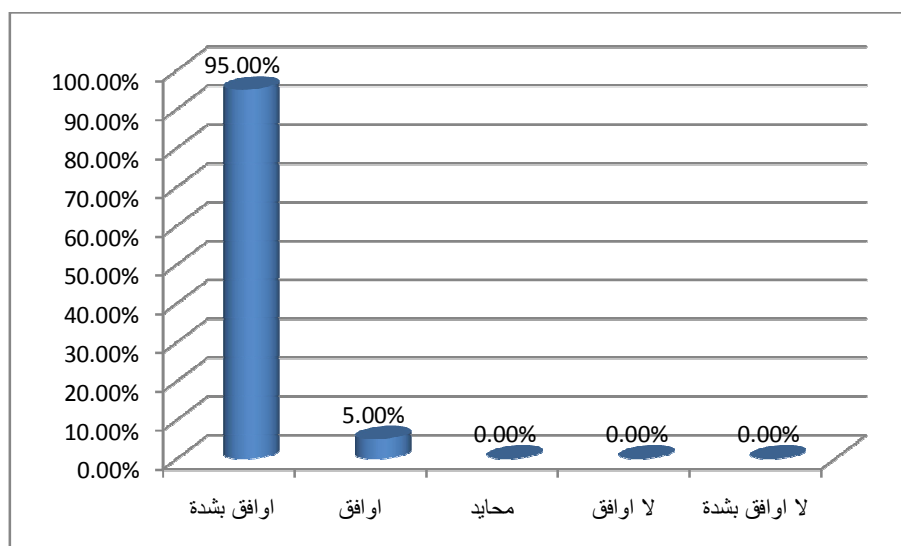
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (100.0) ووافق بنسبة (0.0%) ومحايد بنسبة (0.0%) ولا اوافق بنسبة (0.0%) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0%).

الجدول رقم (17) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير سرعة رد الفعل

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	19	%95.0
اوافق	1	%5.0
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (16) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير سرعة رد الفعل



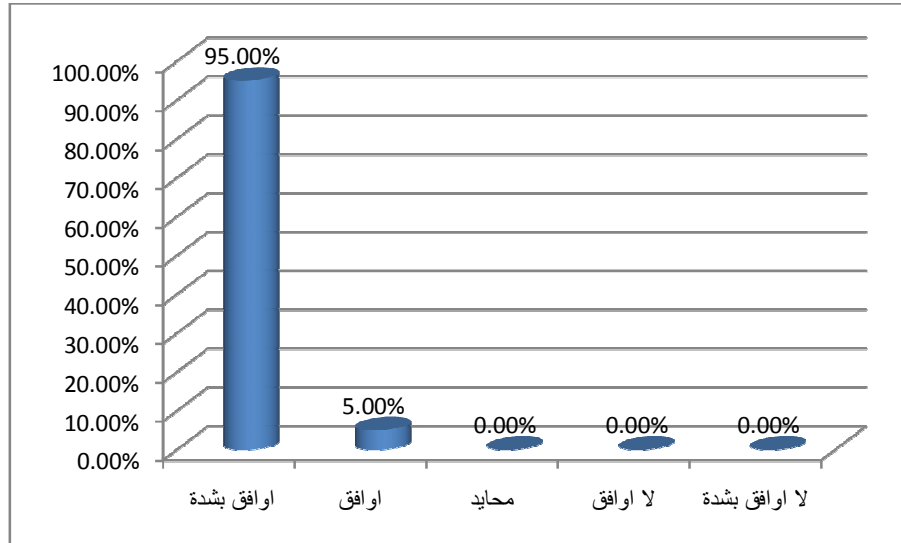
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (95.0) ووافق بنسبة (5.0) ومحايد بنسبة (0.0%) ولا اوافق بنسبة (0.0%) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0%).

الجدول رقم (18) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الدقة

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	19	%95.0
اوافق	1	%5.0
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (17) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الدقة



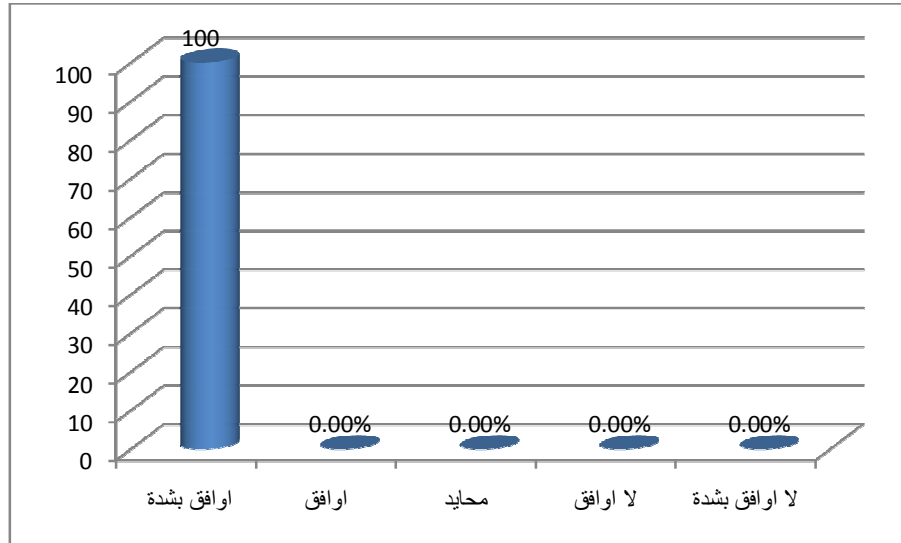
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (95.0) ووافق بنسبة (5.0) ومحايد بنسبة (0.0%) ولا اوافق بنسبة (0.0%) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0%).

الجدول رقم (19) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير التوازن

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	20	100.0
اوافق	0	0.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (18) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير التوازن



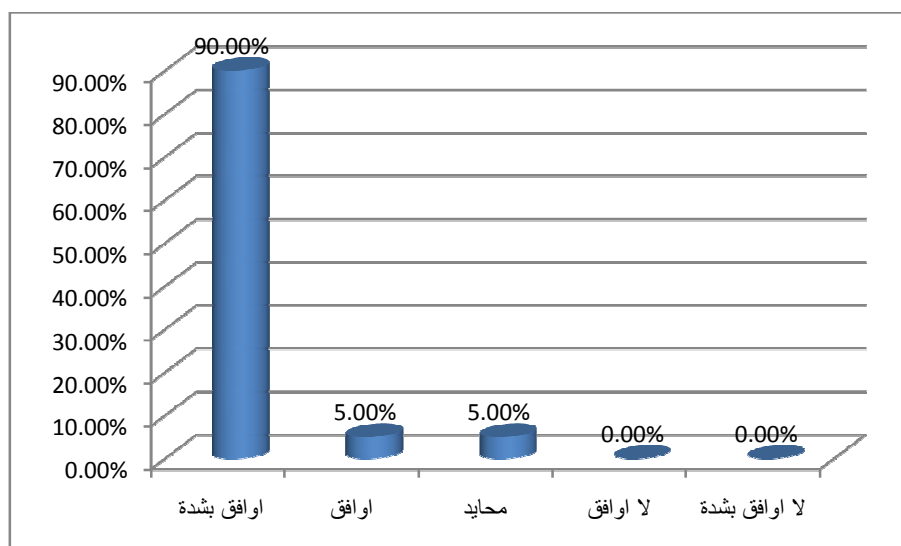
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (100.0) ووافق بنسبة (0%) ومحايد بنسبة (0%) ولا اوافق بنسبة (0%) ولا اوافق بشدة بنسبة (0%).

الجدول رقم (20) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السرعة الانتقالية

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	18	90.0%
اوافق	1	5.0%
محايد	1	5.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (19) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير السرعة الانتقالية



يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (90.0) و اوافق بنسبة (5.0) ومحايد بنسبة (5.0) ولا اوافق بنسبة (0.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

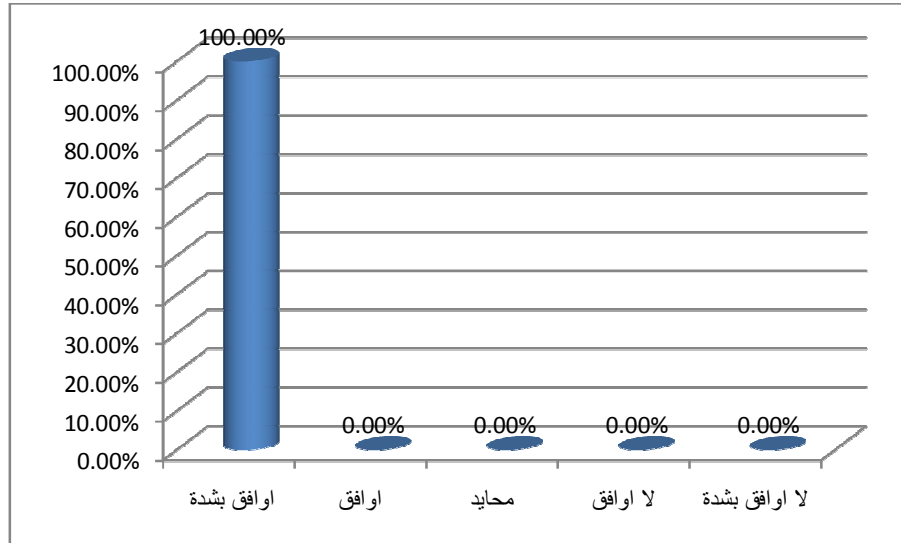


الجدول رقم (21) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير التوافق العضلي العصبي

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	20	%100.0
اوافق	0	0.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (20) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير التوافق العضلي العصبي



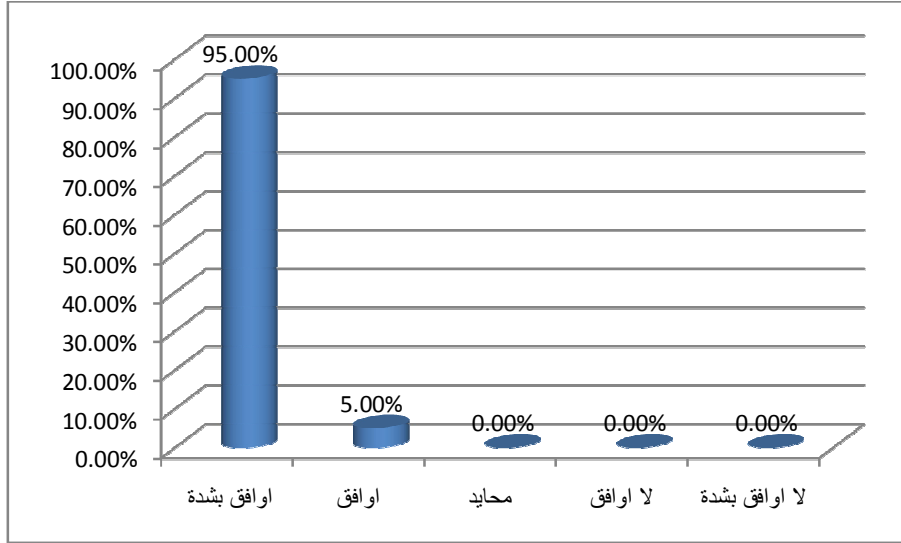
يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (100.0) ووافق بنسبة (0.0%) ومحايد بنسبة (0.0%) ولا اوافق بنسبة (0.0%) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0%).

الجدول رقم (22) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوة المميزة بالسرعة

العبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اوافق بشدة	19	95.0%
اوافق	1	5.0%
محايد	0	0.0%
لا اوافق	0	0.0%
لا اوافق بشدة	0	0.0%
المجموع	20	100.0%

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الدراسة الميدانية 2017

الشكل رقم (21) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمتغير القوة المميزة بالسرعة



يتبين من الجدول اعلاه ان التوزيع النسبي لمتغير اعلاه كالاتي: اوافق بشدة بنسبة (95.0) ووافق بنسبة (5.0) ومحايد بنسبة (0.0) ولا اوافق بنسبة (0.0) ولا اوافق بشدة بنسبة (0.0).

الجدول رقم (23) يوضح المقاييس الاحصائية لمحور الصفات البدنية للاعبين الوثب الطويل

الرقم	العبارة	مربع كاي	درجات الحرية	القيمة المعنوية	الوسيط	درجة القياس
1	القوى القصوى	24.100	2	0.000	5.0	وافق بشدة
2	تحمل القوة	24.100	2	0.000	5.0	وافق بشدة
3	القوى الانفجارية				5.0	وافق بشدة
4	السرعة القصوى	16.200	1	0.000	5.0	وافق بشدة
5	القوة المطاطية	9.800	1	0.000	5.0	وافق بشدة
6	المرونة	16.200	1	0.000	5.0	وافق بشدة
7	الرشاقة				5.0	وافق بشدة
8	سرعة رد الفعل	16.200	1	0.000	5.0	وافق بشدة
9	الدقة	16.200	1	0.000	5.0	وافق بشدة
10	التوازن				5.0	وافق بشدة
11	السرعة الانتقالية	28.900	2	0.000	5.0	وافق بشدة
12	التوافق العضلي العصبي				5.0	وافق بشدة
13	القوة المميزة بالسرعة	16.200	1	0.000	5.0	وافق بشدة

الجدول رقم (23) أعلاه يوضح نتيجة اختبار مربع كأي فبالنسبة للعبارة:

القوى القصوى حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (24.100) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة.

تحمل القوة حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (24.100) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة.

القوى الانفجارية حيث انه لا توجد فروقات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة وبلغت قيمة الوسيط (0.5) لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة.

السرعة القصوى حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (16.200) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة.

القوة المطاطية حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (9.800) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة.

المرونة حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (16.200) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة.

الرشاقة حيث انه لا توجد فروقات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة وبلغت قيمة الوسيط (0.5) لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة

سرعة رد الفعل حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (16.200) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة.

الدقة حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (16.200) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة.

التوازن حيث انه لا توجد فروقات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة وبلغت قيمة الوسيط (0.5) لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة

السرعة الانتقالية حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (28.900) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة.

التوافق العضلي العصبي حيث انه لا توجد فروقات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة وبلغت قيمة الوسيط (0.5) لصالح الذين اجابوا اوافق بشدة

القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت قيمة اختبار مربع كأي (16.200) بقيمة احتمالية (0.000) وهي قيمة ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في آراء عينة الدراسة لصالح الذين اجابوا موافق.

## الفصل الرابع

### 4- عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج

#### تمهيد :

في هذا الفصل قامت الباحثة بالاجابة على تساؤلات الدراسة عن طريقة عرض ومناقشة نتائج الدراسة لمعرفة اجابات المفحصين عن محددات انتقاء ناشئ الوثب الطويل في العاب القوى بولاية الخرطوم تم ذلك عن طريق إستخدام الادوات الاحصائية المناسبة لكل تساؤل .

#### 1-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل البحث الاول :

- ماهى المحددات الجسمية التى يتم على اساسها انتقاء ناشئ الوثب الطويل في العاب القوى .

- بعد تبويب البيانات وتحليلها اعتماداً على التكرارات و النسبة المئوية ، حيث استخدمت الباحثة المقياس الخامسى ( اوافق بشدة ، اوفق ، محايد ، لاوافق ، لاوافق بشدة ) تم التوصل الى النتائج التى يشير اليها الجدول رقم (9) فى الصفحة (41) والخاص بمحور القياسات الجسمية من اصل (8) عبارات تضمنها المحور الاول القياسات الجسمية ، ان أعلى نسبة للإجابة بأوافق بشدة كانت ( 90% ) على العبارة رقم ( 6 ) والتى تنص على ( ارتفاع مركز نقل الجسم ) ونسبة (80) على العبارة رقم (3) والتى تنص على ( النمط العضلى ) ونسبة ( 60 % ) على العبارة رقم (8) والتى تنص على السن المبكرة .

تتفق مع دراسة ( سارة حسن على حسن 2008م) ذلك مع دراسة (احمد حسن خليفة 1998م) ودراسة (ابراهيم عبد ربه 1996) ودراسة (المركز القومى للبحوث الرياضية 1992م) إذ اكد هؤلاء ان القياسات الجسمية لها اهمية خاصة بدلالاتها الكبيرة .

وترى الباحثة ان من اهم القياسات الجسمية متمثلة في ارتفاع مركز نقل الجسم و النمط العضلى و السن المبكرة اذا تبرز اهمية ارتفاع مركز نقل الجسم كاساس للقياسات الجسمية نسبة لان رياضة الوثب الطويل تتصف بطول مسافة الوثبة والتي تعتمد على ارتفاع مركز نقل الجسم عند اعلى نقطة في قوس الطيران .

#### 2-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل البحث الثانى :

- ماهى الصفات البدنية التى يتم على اساسها انتقاء ناشئ الوثب الطويل في العاب القوى ؟

بعد تبويب البيانات وتحليلها اعتماداً على التكرارات والنسبة المئوية ،حيث استخدمت الباحثة المقياس الخماسي ( اوافق بشدة ، اوفق ، محايد ، لااوفق ، لااوافق بشدة ) تم التوصل الى النتائج التى يشير اليها الجدول رقم (23) فى الصفحة (53) الخاص بمحور الصفات البدنية من اصل (13) عبارة تضمنها المحور الثانى الصفات البدنية ، ان اعلى نسبة للإجابة بأوافق بشدة كانت (100%) على العبارة رقم ثلاثة و التى تنص على ( القوة الانفجارية ) ورقم (7) و التى تنص على (الرشاقة) ورقم (10) و التى تنص على (التوازن) ورقم (12) و التى ينص على ( التوافق العضلي العصبي) . ونسبة (95%) على العبارة رقم (4) و التى تنص على (سرعة رد الفعل) ورقم (9) و التى تنص على (المرونة) ورقم (13) و التى تنص على ( القوة المميزة بالسرعة) ، ونسبة (90%) على العبارة رقم (11) و التى تنص على (السرعة الانتقالية) ، ونسبة (80%) على العبارة رقم (1) و التى تنص على (القوي القصوى) والعبارة رقم (2) و التى تنص على (تحمل القوة) .

ويتفق ذلك مع دراسة ( عبد المالك سلمان علي عبيد2006م) ودراسة ( ايمن احمد عبد الفتاح1995م) ودراسة (حسين عمر الشهرى1989م) .

وترى الباحثة ان اهم عناصر الصفات البدنية متمثلة في القوى الانفجارية  
والرشاقة والتوازن والتوافق العضلي العصبي لأنها تساهم في الاداء بصورة  
مثالية.



## الفصل الخامس

### 5- النتائج والتوصيات

#### 1-5 النتائج:

بناء على تساؤل البحث واستناداً على ما اشارت اليه النتائج ومناقشتها في ضوء اهداف التحليل العاملي للمتغيرات تمكنت الباحثة من التوصل الى الاستنتاجات التالية :

اولاً: في المحدد الجسمي تبين ان :

- اعلى نسبة للمتغير الاول = ارتفاع مركز نقل الجسم
  - اعلى نسبة للمتغير الثانى = النمط العضلى
  - اعلى نسبة للمتغير الثالث = السن المبكرة
- وفى ضوء ماسبق فإن ارتفاع مركز نقل الجسم و النمط العضلى و السن المبكرة سوف تمثل القياسات الجسمية الخاصة بالمحدد لانتقاء النائشين

ثانياً : فى اللياقة البدنية ثبت ان :

- اعلى نسبة للمتغير الاول = القوة الانفجارية
- اعلى نسبة للمتغير الثانى = الرشاقة
- اعلى نسبة للمتغير الثالث = التوازن
- اعلى للمتغير الرابع = التوفيق العضلى العصبي
- اعلى نسبة للمتغير الخامس : المرونة
- اعلى نسبة للمتغير السادس = سرعة رد الفعل
- اعلى نسبة للمتغير السابع = الدقة
- اعلى نسبة للمتغير الثامن = السرعة القصوى
- اعلى نسبة للمتغير التاسع = القوة المميزة بالسرعة
- اعلى نسبة للمتغير العاشر = السرعة الانتقالية

- اعلى نسبة للمتغير الحادى عشر = تحمل القوة

- اعلى نسبة للمتغير الاثنى عشر = القوى القصى

فى ضوء ما سبق فأن القوة الانفجارية والدقة والتوازن والتوافق العضلى العصبى والمرونة وسرعة رد الفعل والدقة والسرعة القصى والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وتحمل القوة والقوى القصى سوف تمثل الصفات البدنية الخاصة بالمحدد لانتقاء النائشين .

## 2-5 التوصيات :

فى ضوء مناقشة النتائج والاستنتاجات توصى الباحثة بمايلى :

- 1- إستخدام نموذج الانتقاء الذى تم التوصل اليه فى هذه الدراسة عند انتقاء ناشئ الوثب الطويل .
- 2- العمل على اىصال النتائج المستخلصة من هذا البحث الى الاندية السودانية للأستفادة منها عند انتقاء النائشين .
- 3- عقد كورس تأهيلى للمدربين بالاتحاد السودانى لالعاب القوى على امل تبنى سياسة موحدة فى مجال انتقاء الموهوبين .
- 4- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث المتعلقة بتحسين المستوى الرقى و التطبيقى العلمى لنظريات الانتقاء فى العاب القوى .
- 5- زيادة الامكانيات المادية و البشرية لفتح مراكز تدريب تقوم على اسس انتقاء علمية
- 6- تشجيع الباحثين على اجراء العديد من الدراسات التى ترتبط بمجال الانتقاء وذلك بهدف الاستفادة من النتائج فى التدريب الرياضى للأنشطة الرياضية المختلفة .
- 7- يجب الاهتمام بتطبيق الاسس العلمية عند انتقاء لنائشين الوثب الطويل واختبار افضل العناصر والوصول بهم للمستويات العليا .
- 8- يجب ان ينظم الاتحاد بطولات فى الوثب الطويل بين فئات النئشين بولاية الخرطوم
- 9- توفير اجهزة تدريب حديثة لالعاب القوى وخاصة الوثب الطويل .
- 10- الاهتمام بلاعبى الوثب الطويل فى النواحي المادية و التدريبية

### 3-5 المقترحات :

- 1-الاهتمام بحصة التربية البدنية فى مدراس البنين والبنات.
- 2-توفير ملاعب الوثب الطويل الامنة
- 3-على معلمى ومعلمات التربية البدنية تشجيع التلاميذ وتحفيزهم لتطوي رقدراتهم.

### 4-5 ملخص الدراسة

هذه الدراسة بعنوان (محددات إنتقاء ناشئ الوثب الطويل فى ألعاب القوى بولاية الخرطوم ) ، وكان الهدف من الدراسة التعرف على المحددات الجسمية لناشئ اوثب الطويل والتعرف على عناصر اللياقة البدنية ، واستخدمت الباحثة المنهج المسحى الوصفى لعينة قوامها (20) مدرباً فى مجال الوثب الطويل وكانت أداة جمع البيانات هى الاستبيان ، والاسلوب الاحصائي كان برنامج الحزم الاجتماعية (SPSS) ، وقد توصلت الدراسة للنتائج الآتية :

اولاً : المحددات الجسمية :

4. ارتفاع مركز ثقل الجسم .

5. النمط العضلى .

6. السن المبكرة .

ثانياً : محددات عناصر اللياقة البدانية :

5. القوة الانفجارية .

6. السرعة القصوى .

7. السرعة الانتقالية .

8. تحمل القوة .

وتوصى الباحثة بأن:

4. يكون إنتقاء الناشئين فى سن مبكرة

5. الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية .

6. إجراء إختبارات دورية لتطوير مهارة الوثب الطويل وعناصر اللياقة البدنية .  
وتقترح الباحثة :

4- الاهتمام بحصة التربية البدنية فى مدراس البنين والبنات .

5- توفير ملاعب الوثب الطويل الامنة.

6- على معلمى ومعلمات التربية البدنية تشجيع التلاميذ وتحفيزهم لتطوير قدراتهم.

## المصادر والمراجع

أولاً: المصادر :

القرآن الكريم والسنة النبوية

ثانياً: المراجع:

- 1- ابراهيم عبد ربه ، حبيب حبيب العدوى ، الانتقاء النفسي ، القاهرة ، مطبعة العمدية، 2002م .
- 2- ابو العلاء عبد الفتاح ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضى ،عالم الكتب،القاهرة ، 1986م
- 3- زكى درويش ، العاب القوى في فن الرمى والمسابقات المركبة، دار المعارف ،الاسكندرية، 1977م
- 4- سعد الدين الشرنوبى ، مسابقات الميدان والمدمار، مطبعة الاشعاع الفنية ، القاهرة الاسكندرية ، 1998م .
- 5- صدقي احمد سلام ، الالعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1975م
- 6- صريح عبد الكريم ، العاب الساحة و الميدان ، الطبعة الاولى ، جامعة بغداد ، 2002م
- 7- عادل شريف ، الالعاب الاولمبيا ، القاهرة ، 1976م .
- 8- عصام حلمى ، نبيل العطار ،اسس ومفاهيم التدريب الرياضى ، القاهرة، الاسكندرية ، منشأة المعارف، مطابع القدس، 1997م
- 9- عصام محمد حلمي ، دراسة علمية في البيوميكانيك ، الاسكندرية ،دار المعارف، 1980م .
- 10- عويسي الجبالى ، التدريب الرياضى ( النظرية و التطبيق ) ، دار الفكر العربي ، 2000م .
- 11- فرج بيومى ، الاسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المسابقات ، القاهرة ،دار المعارف، 1989م .

- 12- فيصل عياش ، الإنتقاء الرياضي، المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضة ،  
مست غانم،1997م
- 13- قاسم حسن حسين ، القانون الدولي لالعاب الساحة والميدان،مطبعة دار الحرية  
، بغداد،1987م
- 14-قاسم حسن حسين ، اللياقة البدنية وطرق تخفيضها ،مطبعة دار الحرية ، بغداد،  
1990م
- 15-قاسم حسن حسين ، تدريب اللياقة البدنية و التكتيك ، الرياضي لألعاب  
الرياضية،مطبعة دار الحرية ، بغداد،1985م
- 16-كمال جميل الربضى ، الجديد في العاب القوى ، الطبعة الثانية ، عمان الجامعة  
الاردنية ، 1999م .
- 17- محمد حازم ابويوسف ، اسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لنديا  
الطباعة والنشر ،الاسكندرية ،2005م .
- 18- محمد صحبي حاسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، القاهرة - دار  
الفكر العربي ، 1969م
- 19-محمد عثمان ، تدريب لاعبي المسابقات العشرية،الطبعة الثانية، نشرة الالعاب  
القوى ، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة ، 1999م
- 20-محمد قشرة ، اصول العاب القوى ، القاهرة، دار الفكرة العربي ، 2013م
- 21-محمد نصر الدين رضوان ، القياسات الجسمية ، القاهرة - دار الفكر العربي ،  
1997م
- 22-مفتى ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ،  
القاهرة ، الطبعة الثانية ،دار الفكر العربي،1996م
- الرسائل العلمية :
- 1-برقوقة عبد القادر ، المحددات الخاصة بالموهوبين رياضياً ، جامعة قسارى  
مدياح - ورقلة - 2013 م -2014م .

2- ماريا مونتسوري ، منهج منتسوري التعليمي ، ايطاليا ، 1912م .

3- اكرموف ، 1990م

المراجع الاجنبية :

1- د / ماثيو - 1987 - 5<sup>th</sup> Measurement in Physical Education

2- كوزنتسوف ، المحددات البولوجية ، روسيا ، 1976م .

المواقع الالكترونية :

3 - www.google.com

4- www.kutob.com