

الفصل الثاني

الاطار النظرى للبحث

أولا : الاطار النظرى :

- النمط الجسمى .
- طرق تقويم أنماط الجسم .
- النمط الجسمى وعلاقته بالانشطة الرياضية واللياقة البدنية والحركية .
- مراكز اللاعبين .
- اللياقة البدنية الخاصة .

ثانيا : الدراسات المشابهة :

- تعليق على الدراسات المشابهة .

النمط الجسمي : Somatotype

تعتبر أول محاولة جادة لدراسة أنماط الاجسام هي محاولة الطبيب اليوناني هيبيوقراط Hippocrates منذ حوالي . . . سنة قبل الميلاد حيث قام بتقسيمها الى نمطين متباينين وهما : القصير الممتلئ HABILUS Apoplecticus والطويل النحيف Habitus Phthisicus .

ولقد أشار لذلك كل من كاربوفيتش وسننج Karpovich and Sinning (٢٩٥ : ٤٤) ، وهول وليندزي Hol and Lindzey (٤٤٢ : ١٦) وآنستازي وجون فولى Anne Ansstasi & Jhon Fully (٥٦٠ : ٤) وكلاارك Clark (٨٧ : ٣١) .

وفي عام ١٧٩٧ قام هال Hall بالتمييز بين أربعة أنماط أسماها البطنى Abdominal والعضلى Muscular والطويل النحيف tharacie والعصبى Cephalic nervous (٢٩٥ : ٤٤) .

كما قام الباحث الفرنسى " روستان " Rostan (١٨٢٨) بتقسيم الانماط الجسمية الى أربعة أشكال هي الهضمى Digestife والعضلى Musculaire والتنفسى Respiratory والمخى والعقلى Cerebral كما ذكرها كل من هول وليندزي Hol and Lindzey (٤٤٢ : ١٦) ، وآنستازي وجون فولى Ann Anastssi & Jhon Fully (٥٦١ : ٤) وكاربوفيتش وسننج Karpovich and sinning (٢٩٥ : ٤٤) ، كما أشارت خديجه عبداللطيف أنه فى عام ١٩٨٧ قامت " مونت سورى " mont Sory بدراسات متعددة حول أنواع الاجسام وكيفية قياسها ، حيث وضعت ثلاث فئات للشكل الجسمانى هي : السمنة (البدانة) Endomorph العضلية Mesomorph ، النحافة Ectomorph (٥ : ٨) .

وفى عام ١٩١٢ قام عالم الانثروبولوجى التشيلى " ماتجكا " Matiegk بتحديد المعالم الرئيسية لتقييم النمط الجسمى للرجل ، من أجل أغراض كثيرة كان من بينها اختيار أنسب الافراد للاشتراك فى اللعبات الرياضية المختلفة، طبقا لما وصفه بمعايير النمط الجسمى (٨ : ٣٧١-٣٧٢) .

ويذكر علاوى أنه قد نجح كرتشمير Kretschmer (١٩٢٥) فى تقويم أنماط الاجسام بناء على أربعة مستويات هى : النمط الواهن (النحيل أو النحيف) Ashenic والنمط الرياضى (العضلى) Athletic والنمط المكتنز (السمين أو البدين) Pyhnic ؛ وهذا النمط يناظر النمط الهضمى عند " روستان " Rostan . والبطنى عند " هال " hall ثم أضاف نمطا رابعا وأطلق عليه النمط المختلط dysplastic ويضم هذا النمط الافراد ذوى الاجسام غير العادية التى لاتدخل تحت أى من الانماط الثلاثة السابقة (٢٣ : ٣٢٣) .

وظهرت بعد ذلك دراسات " شيلدون " Sheldon (١٩٤٠) ووضع فيها الاسس الحديثة لعلم الانماط ، وقام بربط الانماط بالنواحى البيولوجية ويبدو ذلك من المصطلحات التى اشتقها من أسماء طبقات الخلايا فى الجنين وهى الاندومورفى Endomorph (السمنة أو البدانة) والميزومورفى Mesomorph (العضلية) والاكومورفى Ectomorph (النحافة) .

ويقيم شيلدون النمط الجسمى عن طريق الشكل الظاهرى مستندا على المكونات الثلاثة الاساسية (السمنة والعضلية والنحافة) ، فىقوم بترتيب هذه المكونات أو تقديرها على أساس رقمى بمقياس يتراوح من ٧ كحد أقصى لكل مكون من المكونات الثلاثة ، ويكون النمط الجسمى هو محصلة هذه المكونات الثلاثة معبرا عنها فى ثلاثة أرقام ويعطى لكل فرد درجة تمثل كلا من هذه المكونات ، ويتميز النمط بالصفة العالية من المكونات الثلاثة .

ولقد اتفق " شيلدون " على أن الرقم الاول منها يشير الى المكون الداخلى التركيب أو السمين (الاندومورفى) والثانى الى المكون المتوسط التركيب أو العضلية (الميزومورفى) والثالث الى المكون الخارجى التركيب أو النحيف (الاكтомورفى) .

وإذا حددنا المكونات السابقة فى صورة درجات كالآتى : السمينة أو البدانة (٢) ، العضلية (٤) ، النحافة (٦) فيكتب نمط هذا الفرد (٦٤٢) من اليمين الى الشمال ، وينطق (اثنين - أربعة - ستة) ويطلق على هذا الفرد أنه يتصف بالنحافة وهى الصفة الغالبة ، ومن ثم فهو نحيف ولكنه يمتلك قدرا متوسطا من العضلية ، اذن فنمط الفرد نحيف عضلى
 • (٤٣ : ١٧٢) Ectomorph - Mesomorph

ويجب أن نشير أن النهايات العظمى لتقدير الانماط تعتبر فى الحقيقة ظاهرة غير شائعة ، فعلى سبيل المثال (٧١١) يعتبر متطرف النحافة ، (١١٧) متطرف السمينة أو البدانة ، (١٧١) متطرف فى العضلية ، ونرى أيضا كمثال النمط (٧٧٧) يمثل فردا يمتلك الحد الاقصى للسمينة (البدانة) والعضلية والنحافة ، وهذا يعتبر مستحيلا بطبيعة الحال .

وأضاف هيبيلانك وروس Hebbelinck and Ross أن الفرد الذى يحمل مكونين متساويين يوصف بالتوازن وعلى سبيل المثال النمط (٥٥٢) يطلق عليه أنه متوازن العضلية والنحافة
 Balanced mesomorphy and
 • (٣٩ : ٢٦٨) .ectomorphy

طريقة تقويم أنماط الاجسام :

تعددت الدراسات الخاصة بالنمط وتنوعت طرق تقديره ، فبالاضافة الى طريقة " شيلدون " ، فهناك أيضا طريقة " هونون " Hooton (١٩٥١) (٤٢ : ١٥ - ١٨) ، " كيورتن " Cureton (١٩٥١) (٣٣ : ١١٠ - ١١٣) ، و " بارنل " Parnell M. (١٩٥٨) (٤٧ : ١ - ٣٠) ، و " دامون " Damon (١٩٦٢) (٣٥ : ٤٦١ - ٤٧٢) ، ثم " هيث وكارتر " الانثروبومترية Heath and Carter Anthropometry (١٩٦٣) ، (١٩٧١) (٣٨ : ١٠ - ١٩) .

ولقد أشاد كل من كاربوفيتش وسننج (٤٤ : ٢٩٨) ووارين Waren (٥١ : ٢٤) ، وماتبوس Mathews (٤٥ : ٣١٣) بأهمية طريقة هيث وكارتر وموضوعيتها ، ولذا شاع استخدامها فهي أول طريقة لمجال تقسيم الاجسام بين الرجال والاناث ، لذا سوف نتعرض لشرح هذه الطريقة بالتفصيل حيث تم استخدامها في هذه الدراسة .

- طريقة "هيث وكارتر" :

Heath and Carter's Method of Somatotyping;

لقد أسهما " هيث وكارتر " بجهد وافرفى مجال تقسيم النمط الجسمى بين الرجال والاناث واقترحا أن هناك طرق أساسية لتقدير النمط الجسمى .

- ١- قياس أجزاء الجسم دون اللجوء الى التصوير .
- ٢- فحص دقيق بالقطر بواسطة أخصائيين فى مجال النمط الجسمى وذلك باستعمال العمر والطول والوزن وصورة النمط الجسمى المتفق عليه .
- ٣- طريقة مزدوجة من الطريقتين وهو ما اتبعه " هيث وكارتر "

فالحصول على المكون الاول (السمين) :

يقاس ثلاث قياسات لسلك طبقات الجلد على الاماكن التالية :

- خلف الذراع (العضلة ذات الثلاث رؤوس) Triceps
- أسفل تحت لوح الكتف . Subscapular
- أعلى الحوض . Suprailiac

ويتم القياس من الناحية اليمنى للجسم .

وللحصول على المكون الثانى (العضلى) :

- ١- بعد قياس طول الشخص بالبوصة بوضع سهم أعلى العمود السدى يحتوى على طول الشخص أو أقرب طول .
- ٢- يقاس سمك عظمتى الذراع والفخذ وتوضع دائرة فى الصف المقابل على أقرب رقم للقياس (توضع الدائرة حول الرقم القريب من عمود الطول) .
- ٣- يطرح سمك الجلد خلف الذراع (العضلة ذات الثلاث رؤوس Triceps Skinfold) من محيط العضلة ذات الرأسين Biceps
- ٤- يطرح سمك الجلد على سمانة الرجل (Calf Skinfold) من محيط سمانة الرجل Calf Circumference .
- ٥- بوضع دوائر لهاتين القيمتين فى الصفوف المناسبة مع التقريب إذا لزم .
- ٦- باستعمال القيمة المحددة فى أقصى اليسار فى الشكل لنقطة البداية نعد كل قيمة محددة عن هذه النقطة (عدد العواميد) .

ثم تجمع هذه الانحرافات ونقسمها على عدد القيم فينتج متوسط الانحراف .

٧- يعد عدد العواميد التي يبعد بها متوسط الانحراف عن يمين نقطة البداية وتضع علامة .

٨- يعد عدد العواميد التي تبتعد بها العلامة عن السهم الذي يشير الى الطول .

٩- باستعمال الرقم الناتج من (٨) يمكن تحديد المكون الثانى - مبتدئا من رقم (٤) فى صف مكون الثانى فى الشكل ثم يعد عدد العواميد التي تبعد بها العلامة عن سهم الطول لوكانت العلامة على يمين سهم الطول يعد عدد العواميد على يمين الرقم (٤) أما اذا كانت العلامة على يسار سهم الطول يعد عدد العواميد على يسار الرقم (٤) حينئذ تنتج قيمة المكون الثانى .

للحصول على المكون الثالث (النحيف) :

- يقسم الطول بالبوصة على الجذر التكعيبي للوزن بالرطل .
- توضع دائرة على القيمة القريبة من الناتج ثم تحدد المكون الثالث من الصف الخاص به .

وقد تصل الدرجة الى نصف فقط فى أى مكون من المكونات الثلاثة وقال " هيث " ان الدرجات قد تزيد عن (٧) النهاية العظمى غير محددة وأن النمط قد يتغير مع نمو الجسم (٣٨ : ٤١٣ - ٤١٧)

النمط الجسمى وعلاقته بالانشطة الرياضية واللياقة البدنية الحركية :

يشير السيد عبدالمقصود الى أن المستويات الرياضية العالية لا يحققها الا الرياضيون الذين لديهم مواصفات خاصة تتناسب مع نوع النشاط الممارس (٣ : ٣٧) . ولذا فقد قام بعض العلماء ببحوث للتوصل الى معرفة العلاقة بين الانماط الجسمية والانشطة الرياضية أمثال كرتشمير Kerytschmer ، فلبرت Fleprat ، وهمبورجر Hampourger عن سعد جلال ، وعلاوى ، فقد تمكنوا من الوصول الى أن ممارسة الانشطة الرياضية المعنية والتقدم المهارى يتطلب أنماطا جسمية محددة تتميز عن غيرها ، مما يساعد فى اختيار الشخصى ذى النمط المناسب للنشاط المناسب (٩ : ٤٠٩) .

وقد أشار جاراي Garay بأن التربويين الرياضيين قد أظهرُوا اهتماما بدراسة النمط الجسمى كوسيلة للدلالة على علاقة الانماط الجسمية بالنجاح فى مختلف الانشطة الرياضية (٣٦ : ٥٥) .

ويشير كارتر Carter فى تقرير له عن الرياضيات الاوليمبية يصف فيه الوسط الحسابى للنمط الجسمى للسباحات ولاعبات الهوكى ولاعبات الكرة الناعمة وكرة السلة ، فتبين أنهن من النمط السمين العضلى ، أما لاعبات الجمباز والتزلج على الجليد فهن من النمط النحيف العضلى . (٣٠ : ٢٨٧-٢٩٤)

ويشير محمد علاوى الى أنه " يجب على المدرب أن يعرف جيدا نوع النمط الجسمانى المناسب للنشاط الرياضى الذى يعمل فى مجاله لضمان حسن اختياره للافراد الذين يحاولون ممارسة هذا النوع من النشاط الرياضى والتخصصى ، وهذا النمط الجسمى يعزى غالبا الى أصول وراثية ، ويمكن

عن طريق التدريب الرياضى تنميته وتطويره الى حدود معينة ، ويبقى على المدرب الرياضى مراعاة أنه لن يستطيع تغيير النمط الجسمى للفرد أو تعديله بصورة جذرية أذ لن يستطيع التدريب الرياضى أن يحول صاحب النمط الجسمى القصير الى عملاق أو طويل القامة ، أو صاحب النمط السمين (البدن) المتطرف الى نمط نحيل متطرف (٢٤ : ٤٦-٤٧) .

وقد أجريت العديد من الدراسات التى ترتبط بالعلاقة بين النمط الجسمى واللياقة البدنية والحركية ، فيشير صبحى حسانين (١٣٣:٢٥) الى دراسة أجريت للتعرف على العلاقة بين أنماط الاجسام باستخدام تقسيم " شيلدون " Sheldon ومؤشر اللياقة البدنية (P.F.I) لروجرز Rogers فحصل النمط السمين على (٦٨ر٤) درجة فى اختبار روجرز كما حصل النمط السمين العضلى على (٨٠ر٥) درجة والنمط العضلى المتطرف على (١١٢ر٨) درجة والعضلى السمين على (١٢٣ر٦) درجة بينما حصل النمط النحيف على (٧٣ر٣) درجة .

ويذكر كيو رتن Cuarton عند دراسته عن النمط الجسمى لبعض العناصر البدنية للرجال الرياضيين أن :

- النمط النحيف حصل على أعلى درجاته بالنسبة لعامل الرشاقة والتوازن والمرونة وكانت أقل درجاته فى التحمل الدورى التنفسى .
- النمط العضلى حصل على أعلى درجاته فى القوة العضلية والقدرة العضلية .
- النمط العضلى والنمط العضلى السمين حصلا على درجات عالية فى الرياضات المائية (٣٤ : ٣٠١) .

وتؤيد دراسة كلارك وبرومس Clark & Broms (٣١ : ١٤٣)
 ودراسة بيربكس Perbix (٤٨ : ٨٤-٨٩) ودراسة هييلانك وبوستم
 Hebblinck and Postme (٤٠ : ٣٢٧-٣٣٣) . ماجاء فى دراسة
 كيورتن Cuarton بالنسبة للقوة العضلية والقدرة فان النمط العضلى
 كان النمط الوحيد الذى يرتبط معنويا مع القوة ، وأيضاً أظهرت نتائج
 "بيربكس" بأن هناك ارتباطاً ايجابياً بين القدرة والنمط العضلى وأوضح
 أيضاً بأن عامل المرونة لا يرتبط بالنمط الجسمى ، وهذا يختلف مع نتائج
 دراسة "كيورتن" .

وترى الباحثة بعد عرضها لهذه الدراسات أن هناك علاقة بين
 الانماط الجسمية وبين مستوى الاداء والانشطة الرياضية واللياقة البدنية
 ولكن من الصعب الاخذ بهذه الدراسات التى أجريت فى الخارج كمقياس
 يتم فى ضوءه اختيار لاعباتنا نظراً لاختلاف التكوين الوراثى للاعبات
 المصريات عنه فى الدول الاخرى .

مراكز اللاعبين فى كرة السلة :

أشار محمد حسن أبو عبيدة عن الفروق المحتملة فى البناء الجسمانى
 والواجبات الحركية والخططية المتعلقة بمراكز اللعب ، فوجد أن هناك
 مسئوليات وظيفية أساسية للاعبين وأيضاً قدرات بدنية خاصة يتميز بها كل
 مركز .

وقد قسم اللاعبون فى كرة السلة الى ثلاث خطوط هم : (لاعبو
 الخط الامامى - لاعبو الارتكاز - لاعبو الخط الخلفى) .

فوجد أن لاعبو الخط الامامى يتميزون بالصفات التالية متوسطى-
 القامة أو طوال القامة - المقدرة على الوثب العالى والمتوالى - سرعة

الحركة) ، ويتميز لاعبو الارتكاز (بطول القامة - قوة البنية - التوافق - سرعة الاستجابة) ، أما لاعبو الخط الخلفى فتميزوا (بطول القامة - قوة الاحتمال - القدرة على الحركة السريعة فى مختلف الاتجاهات) .

وتوزيع العمل بين أفراد الفريق وتخصيص مهمة كل لاعب يخلق الظروف التى تساعد على تنمية مواهبهم ، ولا ينكر انسان أن التخصص فى عمل ما يؤدي الى الاتقان (٢٢ : ٧٥) .

وتظهر الفروق فى قدرات اللاعبين وفقاً لمراكزهم فنجد مثلاً لاعبي الارتكاز يتحرك فى حدود منطقة معينة اذا ما قورن بزملائه فى المراكز الاخرى ، ويرجع ذلك لخطورة مركزه ومراقبة المنافسين لمنع وصول الكرة له ، أما القاطع وصانع اللعب فنجدهم يمتازون بالحركات السريعة والقطع من جانبي الملعب أو عمل سنار للزميل والتحرك سواء بالكرة أو بدونها والعمل على تشتيت دفاع الخصم حتى يمكن لزميل منهم التصويب أو انتهاء فرصة لتمرير الكرة للاعب الارتكاز ، وهذا لايعنى أن لاعب الارتكاز لا يقوم بتلك الوظائف ، ولكن غالباً ما تظهر مميزاته بوضوح فى العابه تحت السلة وامكانه خداع مراقبيه .

ومن الضرورى على جميع اللاعبين اتقان مختلف المهارات فى اللعب الا أن هناك بعض المهارات اذا أحسن اللاعب استغلالها واتقانها فى مركزه فان ذلك يساعده فى تسجيل نقاط بطريقة أسهل وأسرع فمثلاً فى التمرير نجد أن مقدار ما يحققه الخط الاول للهجوم (القاطع والارتكاز) من أهداف يتوقف على مقدار ما يصله من تمريرات حسنة وسريعة من الخطوط الخلفية (صانع اللعب) . (٦ : ١١) .

ونجد أن صانع الالعاب غالباً ما يكون قصير القامة عن لاعب الارتكاز

والقاطع وأكثرهم حكمه وتفهما حتى يدير اللعب (٤٩ : ٤٨) .

أما لاعب الارتكاز يفضل أن يمتلك ساقين رشيقتي الحركة سريعتي
الاداء ، كما يتميز جسمه بالمرونة والتوافق حتى يمكنه أداء حركات اللـف
والدوران تحت السلة بمنتهى الدقة والسرعة (١ : ٢٧٧) .

اللياقة البدنية الخاصة :

يرتبط مفهوم لياقة اللاعب البدنية بنوع النشاط الذي يجب عليه
القيام به ومقدرته على بذل المجهود البدني ، ولا يحتاج كل لاعب
الى نفس نوع ومقدار اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعب آخر .

لذلك فعند بحث موضوع اللياقة البدنية يجب أن نتساءل دائماً
لائق لاي شيء ؟ Fitness for what وذلك نظراً لما تتطلبه
طبيعة النشاط الذي يزاوله الفرد من لياقة بدنية خاصة تختلف في طبيعتها
وترتيب مكوناتها من نشاط لآخر (١٨ : ٤٣ ، ٤٤) .

وعند التخطيط للتدريب الرياضي تأخذ اللياقة البدنية العامة
مكانة كبيرة عند بداية الموسم الرياضي عن طريق التنمية الشاملة المتزنة
لمختلف المكونات ثم تقل تدريجياً لتحل محلها اللياقة البدنية الخاصة
(٢٥ : ٢٩)

فاللياقة البدنية الخاصة تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات
الاداء للنشاط المطلوب ، وتهدف الى تنمية مكونات معينة تتطلبها طبيعة
اللعبة الممارسة (٢٥ : ١٦٧ ، ١٦٨) .

وقد عرفها كاربوفيتش Karpovich بأنها " اللياقة لبعض

الاعمال المحددة التي تتطلب مجهودا عقليا " .

ويعرفها ماتبيوس Mathews على أنها " مقدرة الفرد على أداء عمل معين " .

ويرى محمد صبحى حسانين أنها " كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات النشاط المعين " (٢٥ : ٣٥ ، ٤٧) .

ويستشهد ماكجى Mc Gee بتعريف القاموس الامريكى بأنها "امتلاك لخواص ضرورية " أو هى " الاستعداد أو الاعداد لشيء ما " أو "ان اللياقة تتضمن خواص وسمات لشيء ما " وأن الخواص والاعداد لذلك يختلف بالنسبة للأفراد كما يختلف لطبيعة النشاط الذى يتم الاعداد له . أى أن معايير اللياقة لا تأخذ طابع التعميم، فهى تختلف تبعاً للمراحل السنوية للرياضى نفسه ولجنسه وذلك فى النشاط الممارس . (١ : ٩٧-٩٨) .

ولما كانت اللياقة البدنية العامة هى الأساس الذى تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة ، لذلك فمكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة ، وإنما الاختلاف فى ترتيبها وعدددها تبعاً لأولوية احتياجها لتلك المكونات فى الرياضة المعنية .

وهذا يعنى أن اللياقة البدنية الخاصة تعمل على ابراز مكونات بدنية معينة وتفضلها على مكونات أخرى فى ضوء ما يتطلبه طبيعة النشاط . كما أنها تجيز امكانية اهمال بعض المكونات عندما تجد أن أهميتها تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذى يمارسه الرياضى (١١ : ٤٣ - ٤٤) .

الامر الذى يحدد للمدرب الرياضى مكونات اللياقة البدنية الخاصة التى يجب أن يكتسبها اللاعب فى نوع النشاط المتخصص والتى يعمل المدرب كواجب أساسى له على تنميتها وتطويرها (١٨ : ١٢٢) .

ومن عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة السلة والتي حددتها
الباحثة ضمن هذه الدراسة هي :

Muscular Strength	١- القوة العضلية
Agility	٢- الرشاقة .
Muscular Endurance	٣- التحمل العضلي .
accuracy	٤- الدقة
Muscular Power	٥- القدرة العضلية
Cardiouascular,or Cirulorespiratory Endurance .	٦- التحمل الدورى التنفسى
Speed	٧- السرعة
Coordination	٨- التوافق
Flexability	٩- المرونة
Balance	١٠- التوازن

الدراسات والبحوث المشابهة :

البحوث المشابهة لها فوائد جمة للباحث فهي بما فيها من معلومات
واجراءات ونتائج تنير طريقه لاجراء بحثه ومقارنة نتائجه بها .

ولم تستطع الباحثة على قدر ما حاولت أن تحصل على دراسات
مماثلة فى مجال هذه الدراسة ولكنها وجدت بعض الدراسات التي
لها علاقة بموضوع البحث ، تم تقسيمها الى قسمين :

- دراسات ترتبط بالانماط الجسمية .
- دراسات ترتبط بالقدرات البدنية .

وقد تم ترتيب هذه الدراسات ترتيبا تنازليا وفقا للسنوات التي
صدرت فيها .

الدراسات الخاصة بالانماط الجسمية :

١- " تحديد مستويات معيارية لبعض المقاييس الجسمية والصفات البدنية الخاصة للناشئين فى كرة اليد تحت ١٧ سنة "

قام بهذه الدراسة " كريم مراد محمد اسماعيل" للحصول على درجة الماجستير من جامعة حلوان " ١٩٨٦ . (١٧)

الغرض من الدراسة :

محاولة تحديد مستويات معيارية لبعض المقاييس الجسمية والصفات البدنية الخاصة .

اجراءات الدراسة :

أجرى البحث على فريق تحت ١٧ سنة للناشئين فى كرة اليد وقد بلغت حجم العينة ٨٢ لاعب من الاندية المختلفة .
واستخدم الباحث المنهج المسحى ، وكانت أهم القياسات الجسمية هى الاطوال والاعراض والاوزان .
الصفات البدنية الخاصة وهى :
اختبار القدرة العضلية - تحمل السرعة - السرعة الانتقالية - الرشاقة.
القوى العظمى - التوافق - تحمل الاداء .

نتائج الدراسة :

من أهم النتائج الخاصة بالمقاييس الجسمية :
- أن الطول الكلى للجسم ووزن الجسم من المقاييس الخاصة للاعبى كرة اليد .
- أن طول الذراع والعضد والساعد والكف والمحور العرضى للكف وطول الرجل والفخذ والساق وعرض الكتفين من المقاييس الخاصة

للاعبى كرة اليد .

وكما أظهرت الدراسة الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد

هى :

- القدرة العضلية - تحمل السرعة المتغيرة - السرعة الانتقالية

- الرشاقة - القوة العظمى - التوافق - تحمل الاداء - الدقة .

تعليق الباحثة :

- تتفق الباحثة مع اختيار الباحث لمرحلة الناشئين لانها مرحلة هامة ومؤثرة فى معرفة القدرات البدنية الخاصة لديهم وكذلك المستويات المعيارية للمقاييس الجسمية مما يسهم فى مراعاة هذه القياسات والاختبارات فى وضع البرنامج التدريبى وكذلك أثناء اختيار الناشئين المبتدئين بالنسبة للقياسات الجسمية .
- ترى الباحثة أن القياسات الجسمية المستخدم مقيركافية ، فبالرغم من أن الباحث عرض على السادة الخبراء مجموعة القياسات الجسمية فترى الباحثة أنه كان من الافضل استخدام طريقة من الطرق المطورة لتحديد القياسات الجسمية .
- ترى الباحثة أن عدد العينة قليل وذلك لاهمية المرحلة السنوية المختارة لان نتائج هذه الدراسة سوف تعطى مؤشرا على القياسات الجسمية وكذلك القدرات البدنية الخاصة على هذه المرحلة ككل - فكان من الافضل اختيار عدد أكبر من أفراد العينة .

٢- " تحديد أنسب الانماط الجسمية لدى ممارسي بعض الانشطة الرياضية للرجال "

قام بهذه الدراسة " حمدي عبده عبد الواحد " للحصول على درجة الماجستير من جامعة المنيا - ١٩٨٤ م (٧)

الغرض من الدراسة :

محاولة تحديد النمط الجسمي لدى لاعبي كرة السلة ، اليد ، الهوكي ، الملاكمة ، الجمباز .

اجراءات الدراسة :

أجرى البحث على لاعبي المنتخبات القومية والدرجة الاولى وتتم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد بلغت حجم العينة ٩٥ لاعبا .

ولقد استخدم الباحث لاجراء هذه الدراسة :

الميزان الطبي - جهاز قياس الطول (الرستاميتير - معادل - بوندرال = $\frac{\text{الطول بالبوصة}}{\sqrt{\text{الوزن بالرطل}}}$ ، جداول شيلدون لتحديد النمط

نتائج الدراسة :

من أهم النتائج الخاصة بلاعبي الدرجة الاولى كرة سلة :

- اختلاف أنماط لاعبي الانشطة الرياضية تبعا لنوع النشاط الممارس .
- النمط السائد للاعبي كرة السلة هو النمط المتزن يليه العضلي النحيف ، فالنمط العضلي والنمط العضلي السمين ، وكانت درجة الانماط غير دالة احصائيا .

تعليق الباحثة :

- ترى الباحثة أن عدد العينة مناسباً لطبيعة الدراسة وخاصة لعينة كرة السلة وعلى الرغم من أن الباحث قد تعرض لأكثر من لعبة إلا أنه قد جانبه الصواب في اختيار العدد المناسب لكل العينة إلا أن هذا جاء على حساب الطريقة المستخدمة لتحديد النمط الجسمي عن طريق معادلة بورندال فهذه الطريقة تعتمد على قياسين فقط (الطول ، الوزن) .

والباحثة تختلف مع هذه الطريقة حيث كان من الممكن على الباحث أن يقدم طريقة مطورة وموضوعية كطريقة هيث وكارتر الانثروبومترية لشمولها على هذه الطريقة بجانب قياسات جسمية أخرى .

- تتفق الباحثة مع نتائج هذه الدراسة في أن النمط السائد للاعب كرة السلة هو النمط المتزن يليه النمط العضلي النحيف حيث أن النمط السمين في كرة السلة يعتبر عائقاً عند أصحاب هذا النمط .

٣- " النمط الجسمي وعلاقته بالتحمل العضلي الديناميكي لدى لاعبات الدرجة الأولى في بعض الألعاب الفردية والجماعية "

قامت بهذه الدراسة " مهربت أحمد عبد المعطي ميزو " للحصول على درجة الماجستير من جامعة حلوان - ١٩٨٢ . (٢٨)

الغرض من الدراسة :

تحديد النمط الجسمي المناسب للاعبات اللاتي يمارسن بعض الألعاب الفردية (مسابقات الميدان والمضمار - سباحة المسابقات القصيرة

والطويلة ، والالعاب الجماعية (كرة اليد - الكرة الطائرة) والوقوف على مستوى التحمل الديناميكي لدى اللاعبات وعلاقته بالنمط الجسمي فى حدود العينة .

اجراءات الدراسة :

أجريت الدراسة على لاعبات الدرجة الاولى فى بعض الالعاب الفردية والجماعية وقد بلغت حجم العينة ١١٠ لاعبة موزعه على النحو التالى : ٢٥ لاعبة كرة يد ، ٢٠ لاعبة عدو مسافات قصيرة ومتوسطة ، ٢٨ لاعبة كرة طائرة ، ١٥ لاعبة رمى ، ٣٢ لاعبة سباحة مسافات قصيرة ، ولقد استخدمت اختبارات التحمل العضلى الديناميكي وطريقة هيث وكارتر الانشرومترية لتحديد النمط الجسمي .

نتائج الدراسة :

- ١- مكون العضلية هو المكون السائد لدى أفراد مجتمع البحث فى الالعاب كلها الفردية والجماعية بصفة عامة .
- ٢- لاعبات كرة اليد ومتسابقات الرمي والسباحات تميزن بالنمط العضلى السمين ، لاعبات الكرة الطائرة ، وعداات المسافات القصيرة تميزن بنمط عضلى نحيف ، ومتسابقات المسافات المتوسطة غلب عليهن النمط النحيف العضلى .
- ٣- وجود علاقة سلبية بين درجات النمط السمين ومستوى التحمل العضلى الديناميكي ككل لدى السباحات ولاعبات كرة اليد والكرة الطائرة .
- ٤- وجود علاقة سلبية بين درجات النمط النحيف ومستوى التحمل العضلى الديناميكي ككل لدى متسابقات الرمي .

٥- وجود علاقة ايجابية ككل لدى جميع الالعب الفردية والجماعية ودرجات النمط العضلى ومستوى التحمل العضلى الديناميكي .

تعليق الباحثة :

- ترى الباحثة أن عدد عينة البحث غير مناسب حيث أنه موزع على أنشطة مختلفة فكان عدد العينة لكل لعبة صغير جدا حيث أن هذه الدراسة لو أجريت على لعبة أولعبتين لاعطت نتائج أفضل .

- استخدمت الباحثة طريقة "هيث / كارتر" لتحديد النمط الجسمى وهى تعتبر من أصعب الطرق فى هذا المجال وهذا جهدا طيبا .

- تتفق الباحثة مع نتائج هذا البحث فى أن النمط العضلى هو أفضل الانماط الجسمية من ناحية اللياقة الحركية وهى نفس النتيجة التى توصلت اليها " جوس بيريكس " .

- تؤيد الباحثة أن السمنة تعتبر عائقا فى اختبار التحمسل العضلى الديناميكي .

٤- " الانماط الجسمية وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية " .

قامت بهذه الدراسة " بثينه محمود واصل " انتاج علمى ، جامعة

حلوان ، ١٩٨١ . (٥)

الغرض من الدراسة :

يهدف استخدام النمط كدليل لمستوى اللياقة البدنية لطالبات

كلية التربية الرياضية وكذلك اختيار الطالبات على أساس النمط الجسمي عند التحاقهن بكليات التربية الرياضية .

اجراءات الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة قوامها . ٢٤ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية من بين الطالبات فى السنوات الدراسية المختلفة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى . وللحصول على بيانات الدراسة استخدمت طريقة شيلدون لتحديد النمط الجسمي وتم قياس اللياقة البدنية بطريقة اختيار اللجنة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية (Icspet)

نتائج الدراسة :

- سمة العضلية هي أعلى سمة بين طالبات كلية التربية الرياضية للبنات يليها سمة البدانه .
- النمط الوصفى الاكثر انتشارا بين طالبات العينة هو النمط العضلى المتطرف ، وأقل الانماط انتشارا هو النمط النحيف والنمط المثالى .

تعليق الباحثة :

- ترى الباحثة أن عدد العينة مناسباً لطبيعة الدراسة وتطبيقها على طالبات الكلية .
- تتفق الباحثة مع نتائج البحث فى أن سمة العضلية هي السمة الغالبة على الطالبات .

٥- " النمط الجسمي وعلاقته بالانشطة الرياضية المختلفة "

قامت بهذه الدراسة " فضيلة حسن سري " انتاج علمي ، جامعة

حلوان ، ١٩٨٠ ، (١٥).

الغرض من الدراسة :

التعرف على الانماط الجسمية المناسبة للانشطة الرياضية المختلفة
للاعبات الدرجة الاولى .

اجراءات الدراسة :

لتحقيق غرض الدراسة قامت الباحثة بالخطوات التالية :

١- اختارت الباحثة ٦٣ لاعبة من الدرجة الاولى يمارسن أنشطة

الجمباز ، سباحة المسافات القصيرة ، التنس ، تنس الطاولة ،

كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد .

٢- استخدمت الباحثة منهج دراسة الحالة .

٣- استخدمت معادلة شيلدون الطول (بالبوصة)

$\sqrt[3]{\text{الوزن (بالرتل)}}$

في تحديد الانماط الجسمية لطالبات العينة .

نتائج الدراسة :

أسفرت الدراسة الخاصة بكرة السلة على النتائج التالية :

- تميزت لاعبات كرة السلة بالنمط العضلي السمين يليه

النمط السمين العضلي ثم النمط العضلي ، وأخيرا النمط

العضلي النحيف .

تعليق الباحثة :

- عدد أفراد عينة البحث صغير في رياضات التنس وتنس الطاولة وسباحة المسافات القصيره (٢ لاعبة - ٤ لاعبة - ٥ لاعبات على التوالي) ، والاعتماد على هذه العينة وللحصول على نتائج واستنتاجات وتوصيات بناءً على هذا العدد قد لا يكون صحيحاً .

- لم تميز الباحثة بين النمط المميز لكل مركز من مراكز كرة السلة .

٦- " التكوين الجسماني للاعبات الدوليات فى كرة السلة "

قاما بهذه الدراسة " جون سبيرجون Johan H.Spurgeon

ونانسى سبيرجون Nancy T.Spurgeon " ، ١٩٨٠م (١٠)

الغرض من الدراسة :

التعرف على المقاييس الخاصة لحجم الجسم ونسبة الدهن للاعبات كرة السلة ولكل مركز من المراكز للست فرق .

اجراءات الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤) لاعبة لكل من كندا وبلغاريا وتشيكوسلوفاكيا وبولندا والاتحاد السوفيتى والولايات المتحدة الأمريكية . وقد استخدم المنهج الوصفى ، وللحصول على بيانات الدراسة استخدم الباحثان هذه المتغيرات (الطول من الوقوف- الطول من الجلوس- طول الطرف العلوى والسفلى والذراع- عرض كل من الكتفين والمقعدة - محيط كل من الصدر والبطن والرجلين-

وزن الجسم - حساب النسبة المئوية للدهن بالجسم) .

نتائج الدراسة :

- كانت الفرق متساوية بالنسبة لكمية الدهن فى الجسم حيث أن كمية الدهن القليلة فى الجسم تكون دليل على اللياقة البدنية العالية .
- متوسط الطول للفرق الست ١٧٩ر٢ سم حيث كان متوسط طول فريق تسيكوسلوفاكيا أعلى المتوسطات وكان أقلهم فريق بلغاريا بمقدار ٥ سم .
- كان متوسط الوزن للفرق الستة ٧٠ر١ كجم وكان فريق الاتحاد السوفيتى أثقل الفرق وزنا ، والولايات المتحدة أقلهم وزنا بفرق مقداره ٣٠ر٥ كجم .

تعليق الباحثة :

- ترى الباحثة أن عدد أفراد العينة فى مثل هذا البحث صغير لان هذا النوع من البحوث يحتاج لعينة كبيرة حتى يمكن تعميم النتائج التى توصل اليها الباحثان .
- تتفق الباحثة مع النتائج فى أن كمية الدهن القليلة فى الجسم تكون دليل على اللياقة البدنية العالية .

٧- " العلاقة بين النمط الجسمى واللياقة البدنية "

قامت بهذه الدراسة جاريتى Garrity ، ١٩٦٦م (٣٧)

الغرض من الدراسة :

محاولة تحديد العلاقة بين النمط الجسمى واللياقة البدنية .

اجراءات الدراسة :

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ٢٠٢ طالبة جامعية من الطالبات المشتركات في المقرر الدراسي للتربية الرياضية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، كما استخدمت طريقة التصوير الفوتوغرافى لتحديد النمط الجسمى ، واستخدمت اختبار اللياقة الامريكى للسيدات واختبار سكوت " Scott " للياقة البدنية .

نتائج الدراسة :

- أنجح أداء في اللياقة كان النمط العضلى ووجود المكون السمين الظاهر والمكون النحيف الظاهر يقلل من الاداء .
- الطالبات ذات النمط العضلى النحيف أددين الاختبارات بكفاءة عن ذوات النمط العضلى السمين .
- أما المجموعة ذات النمط المتوازن (٤٤٤) فأدين الاختبارات أفضل من باقى المجموعات .
- الطالبات ذات النمط النحيف الواضح كان أدائهن أفضل من الطالبات ذوات النمط السمين الواضح .

تعليق الباحثة :

- تتفق الباحثة في أن السمنة الزائدة عامل يحد من أداء الفرد في اختبارات اللياقة البدنية للفرد .
- كذلك اتضح أن اللياقة البدنية تتناسب تناسباً طردياً مع التكوين العضلى عند الفرد - وهذا يتفق مع نتائج الأبحاث التى قام بها كل من هيبلانك وبوستما وبيريكس فى أن النمط العضلى هو أفضل الانماط الجسمية من ناحية اللياقة الحركية .

- الدراسات الخاصة بالقدرات البدنية :

٨- "مساهمة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية فى التصويب من منطقة الثلاث نقاط "

قامت بهذه الدراسة " عائشة رزق مصطفى " ، انتاج علمى ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م . (١٢)

الغرض من الدراسة :

ايجاد العلاقة بين القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبين المصوبين من خارج الثلاث نقاط وتحديد أكثر القياسات الجسمية والصفات البدنية مساهمة فى مهارة التصويب بالقفز من خلف خط الثلاث نقاط .

اجراءات الدراسة :

أجرى البحث على اللاعبين المصوبين من خارج الثلاث نقاط من سبع أندية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى لكونه أنسب المناهج العلمية لطبيعة الدراسة .

- القياسات الجسمية المستخدمة هى (طول القامة - طول الذراع - طول الرجل - طول الكف - عرض الكتف) .

- اختبارات الصفات البدنية هى (قوة القبضة - الرشاقة - قدرة الرجلين الدقة) .

نتائج الدراسة :

- أظهرت الدراسة وجود ارتباط بين القياسات المختلفة (طول الجسم ، وطول الذراع ، وعرض الكتفين ، وطول الرجل) مما يدل على تناسب لاعبي كرة السلة .
- وجود ارتباط بين بعض الصفات البدنية قيد الدراسة (الدقة ، الرشاقة ، قوة القبضة ، قوة الرجلين) .
- تعتبر قدرة الرجلين والدقة من أكثر الصفات البدنية مساهمة في مهارة التصويب بالقفز من خلف خط الثلاث نقاط .
- يعد طول الكف وطول الذراع من أكثر القياسات الجسميَّة مساهمة في مهارة التصويب بالقفز .

تعليق الباحثة :

- تتفق الباحثة مع المنهج المستخدم في هذه الدراسة لكونه من أنسب المناهج لطبيعتها .
- تتفق الباحثة مع القدرات البدنية التي تسهم في مهارة التصويب من الوثب من الثلاث نقاط .
- تختلف الباحثة مع تسمية " مهارة التصويب بالقفز " وهي " التصويب من الوثب " .

٩- " علاقة المستوى المهارى للاعبة كرة السلة وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة " .

قامت بهذه الدراسة " عائشة رزق مصطفى " للحصول على

درجة الدكتوراه من جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م . (١٣)

الغرض من الدراسة :

تحديد نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية فى المهارات الاساسية
مجتمعة ومنفردة .

اجراءات الدراسة :

أجرى البحث على عينة قوامها (٣٢) لاعبة بالطريقة العمدية من
فرق كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، واستخدمت
الباحثة المنهج الوصفى لملاءمته لطبيعة الدراسة .

نتائج الدراسة :

- عناصر اللياقة البدنية المساهمة فى المجموع المعيارى للمهارات
الهجومية مرتبة تبعا لنسب مساهمتها هى (الرشاقة - سرعة
رد الفعل - قدرة الرجلين) .
- أهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة فى مهارة التصويب
السلوى تبعا لنسب مساهمتها هى (المرونة - الرشاقة -
التحمل - رد الفعل - الدقة - قوة القبضة) .
- أهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة فى سرعة التمرير تبعا
لنسب مساهمتها هى (قدرة الذراعين - الدقة - قوة القبضة -
التحمل) .

تعليق الباحثة :

- ترى الباحثة أن عدد أفراد العينة فى مثل هذا البحث صغيرة
جدا لان هذا النوع من البحوث يحتاج الى عينة كبيرة حتى

يمكن تعميم النتائج التي توصلت اليها الباحثة .

- لم يشمل المستوى المهارى على جميع المهارات الاساسية للعبة وكان يجب التطبيق على جميع مهارات اللعبة .

١- " القياسات الجسمية والصفات البدنية اللازمة للاعبات المستوى العالى لكرة اليد " .

قامت بهذه الدراسة " عفاف محمد حسن خطابى " للحصول على درجة الدكتوراه من جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م (١٤)

الغرض من الدراسة :

محاولة تحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية اللازمة للاعبات المستوى العالى لكرة اليد .

اجراءات الدراسة :

- أجرى البحث على عينة قوامها (٤٨) لاعبة بأندية جمهورية مصر العربية وجميعها تشترك فى بطولتى الدورى والكأس . كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفى .

- تم تحديد القياسات الجسمية بعد استطلاع آراء (١٢) خبيراً حول أهم القياسات الجسمية اللازمة للاعبة كرة اليد والستى لاتزيد عن (١٤) متغيراً وهم (الوزن - الطول الكلى - طول الذراع والكتف - عرض الكف - سمك الدهن - محيط الكتفين والصدر والعضد - قوة القبضة - السعة الحيوية - محيط السمانه - محيط الوسط - محيط الفخذ .

- تم تحديد الصفات البدنية بعد الاطلاع على رأى الخبراء وتمثلت فى القدرة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة - الدقة - التوافق .

نتائج الدراسة :

- وجد أنه من الافضل أن تكون لاعبة كرة اليد طولا للقامة والذراع والكف والاكبر فى محيط الكتفين والعضد والسمانة والاعلى فى قوة القبضة والوزن . كما يفضل الاقل فى سمك الدهن ومحيط الوسط .
- تتميز لاعبة كرة اليد (عينة الدراسة) بالقدرة العالية لكل من الذراعين والرجلين ومرونة العمود الفقرى وأن تكون على مستوى على من التحمل والدقة والتوافق والسرعة .
- كما تسهم قدرة الذراعين والتحمل والدقة وقدرة الرجلين والسرعة (من الصفات البدنية المختارة) فى المستوى المهارى للاعبات كرة اليد قيد الدراسة .

تعليق الباحثة :

- أفراد العينة فى هذه الدراسة صغيرة جدا خاصة لان الباحثة سوف تعمم نتائجها على المستويات العليا لكرة اليد .
- تتفق الباحثة مع نتائج القياسات الجسمية خاصة أن تكون لاعبة كرة اليد أقل فى سمك الدهن ومحيط الوسط وهذا مما يساعد على الاداء بطريقة أفضل .
- قامت الباحثة بقياس الكثير من القياسات الجسمية مما أعطى للدراسة قيمة علمية .

١١ - "العلاقة بين القدرات الحركية والاستعداد لممارسة كرة السلة "

قام بهذه الدراسة " مصطفى زبدان " للحصول على درجة

الدكتوراه من جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م . (١٩)

الغرض من الدراسة :

امكانية التنبؤ بالصالحين لممارسة كرة السلة من الناشئين اعتمادا على تقويم قدراتهم الحركية .

اجراءات الدراسة :

أجرى البحث على عينة من نوعين عادية ومتميزة وكان عددهم (٣٠٠) تلميذ من تلاميذ المدارس الغير ممارسين ، (١٠٧) تلميذ من ناشيء كرة السلة (المينى باسكت) .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لهذه الدراسة

نتائج الدراسة :

ترتيب مساهمة القدرات الحركية فى المستوى المهارى للناشئين كما يدل عليه متغير مجموع مهارات كرة السلة على التوالى حسب تدرج نسبة المساهمة هى :

(التوافق - الرشاقة - القدرة - السرعة - الجلد الدورى التنفسى)

تعليق الباحثة :

- عدد أفراد العينة مناسب لمثل هذه الدراسة .
- مناسبة المرحلة السنية التى تم اختيارها وتعتبر ركيزة أساسية ومرحلة مؤثرة فى الاختيار للمستويات العليا .

- وجود علاقة موجبة بين مهارة المحاورة وعناصر (الرشاقة ، التوافق - قدرة الرجلين - السرعة) .
- وبالنسبة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمراكز اللاعبين وفقا لنتائج الدراسة .
- مركز الارتكاز (قدرة الذراعين - قدرة الرجلين - الرشاقة - الدقة) .
- صانع الالعاب (قدرة الرجلين - الرشاقة - الدقة) .
- الجناح (قدرة الرجلين - قدرة الذراعين - الرشاقة) .

تعليق الباحثة :

- أفراد العينة في هذه الدراسة صغير جدا خاصة لان الباحثة سوف تعمم نتائجها على المستويات العليا .
- تتفق الباحثة مع نتائج الدراسة في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لكل مركز من مراكز اللعب في كرة السلة .

١٤- " وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية للمراكز المختلفة للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية " .

قام بهذه الدراسة " مصطفى محمد سليمان عزت " للحصول على درجة الدكتوراه من جامعة حلوان ، ١٩٨٠م (٢٠)

الغرض من الدراسة :

- وضع مستويات معيارية مقننة لمكونات اللياقة البدنية لمراكز اللعب المختلفة للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية
- معرفة مستوى مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية بالنسبة للمستوى العالى .

اجراءات الدراسة :

- أجريت الدراسة على لاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة وبلغت (١٥٠) لاعبا .
- واستخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي . +

نتائج الدراسة :

- تم وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة لمراكز اللعب المختلفة للناشئين في كرة القدم حيث تم تحويل نتائج الاختبارات الى مستويات .
- أمكن ترتيب المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم للناشئين بصفة عامة حسب ترتيب أهميتها الى السرعة - الرشاقة - التحمل الدورى التنفسى - القوة - المرونة - القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة - تحمل القوة - التوافق - سرعة رد الفعل .
- تختلف مكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كل مركز من مراكز اللعب المختلفة وكذلك تختلف كل مركز فى ترتيب هذه المكونات من حيث أهميتها .

تعليق الباحثة :

- عدد أفراد العينة مناسب لمثل هذه الدراسة .
- مناسبة المرحلة السنية التى تم اختيارها وكذلك لاهميتها - وحيث أن هذه المرحلة هامة ومؤثر كقاعدة أساسية للمستويات العليا .
- تتفق الباحثة مع نتائج الدراسة فى تحديد القدرات البدنية الخاصة لمراكز اللعب المختلفة .