المرفقـــــــــات

مرفـــــق رقـــم (١)

استمارة استطلاع رأى الخبـــراء

جامعة حلـــوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا
الماجستيـــــر

استطلاع رأى الخبـــــــراء فـــــى تحديد القدرات البدنية الخاصة للاعبات الدرجة الاولى سيدات فى كرة السلة

اعـــــــــداد
سمية مصطفى أحمد اسماعيل

اشـــــــراف

أ.د / فريال عبدالفتاح درويش
أ.د / وفاء محمد صلاح الدين
أ.م.د / رضا حفنى أحمد

الاسم : المهنة :

عدد سنوات الخبرة :

بعد التحية :

تقوم الباحثة / سمية مصطفى أحمد اسماعيل المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة بتصميم استبيان لاستطلاع رأى بعض خبراء كرة السلة فى مصر ، وذلك بغرض تحديد القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة تحت دراسة .

" تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة " .

وبما أن سيادتكم أحد رواد اللعبة فى مصر ، فأملنا كبير فى الاستفادة بخبراتكم فيما يتعلق بما يأتى :

١- تحديد الاهمية النسبية لكل قدرة من القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة السلة .

٢- ترتيب هذه القدرات البدنية الخاصة من قبل سيادتكم تبعا للاهمية من الاهم فالاقل فى الاهمية .

وأخيرا لا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدما لمساهمتكم الايجابية فى نهضة اللعبة وتطويرها .

وشكـــــرا ،،،

أ.م.د / فريال عبد الفتاح درويش

أ.م.د/ وفاء محمد صلاح الدين

د. / رضا حفنى

رجاء اتباع مايلى عند ملىء هذه الاستمارة

ضع علامة (✓) أمام الرقم الدال على رأيكم فى أهمية القدرة البدنية الخاصة بكرة السلة باستخدام مقياس متدرج (١ : ١٠) درجات بحيث تحتل (١٠) أقصى موافقة ، فاذا كان رأيكم أن المكون غير هام نهائيا فأرجو وضع علامة (✓) فى الخانة المخصصة لذلك

مثال :

المثال التالى تم تقويمه عشوائيا .. والغرض منه توضيح طريقة استخدام الاستمارة .

		التقويم										غيرهام نهائيا
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	
القدرة العضلية	هى القدرة على دمج قوة بأقصى سرعة فى عمل واحد ينصف بالتكامل وقد يكون فى شكل أداء عمل لمدة واحدة كالوثب للتصويب والمتابعة أو التمريرات الطويلة كما فى الهجوم الخاطف أو القيام بأعمال متكررة مثل تتالى الوثب للتصويب والمتابعة											

هذا التقويم العشوائى يشير الى أن أهمية مكون القدرة العضلية لكرة السلة يمثل ٨٠٪ والان جاء استخدام نفس الاسلوب فى تقويم المكونات التالية .

		التعريفات	التقويم										غير هام
			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	
١	القوه العضليه	هى القدره على اخراج اقصى قوه .. حيث يظهر ذلك فى مساهمة الانقباضات العضليه القويه فى المهارات الهجوميه والدفاعيه والجرى بالكره او بدونها مثل الوثب للتصويب او المتابعه وللتمريرات الطويله كما فى الهجوم الخاطف ، والاستحواذ على الكره من المنافس (الكره الممسوكه)											
٢	الجلد العضلى	القدره على استخدام الجهاز العضلى فى احداث انقباضات عضليه متتاليه طيلة فترة المباراة وفى ضوء متطلبات اللعبه لهذا من الانقباضات مثل الوثب والجرى بسرعات مختلفه طول المباراه كذلك حركات القدمين بحيث لاتزيد شدة هذه الانقباضات عن الحد الاقل من الاقصى .											
٣	القدره العضليه	هى القدره على دمج قوه باقصى سرعه فى عمل واحد ينصف بالتكامل وقد يكون فى شكل اداء عمل لمدة واحده كالوثب للتصويب والمتابعه او التمريرات الطويله كما فى الهجوم الخاطف او القيام باعمال متكرره مثل تتالى الوثب للتصويب والمتابعه .											
٤	الجلد الدورى التنفس	هو كفاءة عمل الجهازين الدورى والتنفس لمواجهة متطلبات اللعبه بكفاءه عاليه طيلة فتره المباره											
٥	المرونه	هى قدرة مفاصل الجسم على العمل الى اقصى مدى للهارة وفقا لطبيعة المهارات الحركيه للعبه .											
٦	الرشاقه	هى القدره الكليه (الجسم كله) او الجزئيه (جزء من الجسم) على تغيير الاتجاه بسرعة وبدقه سواء كان ذلك على الارض او فى الهواء مثل تغيير الاتجاه اثناء الجرى والمحاوره ، الخداع ، الدفاع ، التصويب التمرير .											

		التعريفـــــــات	التقـــويم										غيرهام نهائيا
			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	
١	السرعه الانتقاليه	وهى العدو السريع بالكره او بدونها لاكتساب مسافه او للمناوره والقطع اولجهوم الخاطـف وعادة مايكون لمسافات قصيره تتطلب انطلاقـا سريعا .											
٨	التوافـــق	هى قدرة الفرد على ادماج اكثر من عمل حركى فى قالب واحد ، وحركه اكثر من اجزاء الجسم فى عمل واحد بغرض اخراج المهاره فى شكل متناسق يحقق الهدف منه مثل الجرى والاستلام ثم المحاوره والمتابعه والتصويب والارتكاز والقطـــع .											
٩	الدقـــــه	هى قدرة الفرد على توجيه عضلاته الاراديه نحو هدف معين مثل التمرير والتصويب بنجاح سواء كان ذلك للزميل او نحو الهدف .											
١٠	التـــوزان	هى قدرة الفرد على السطره على الاجهزه — العضويه من الناحيه العضليه العصبيه ويظهـر ذلك فى سرعة تغيير اللاعب لاتجاهه وقدرته على الجرى بسرعات مختلفه ومتفاوته والتوقيت المفاجئ بالكره بعد المحاوره وايضا فى حركات القدمـين الدفاعيه والهجوميه او فى التصويب ويظهر ذلك جليا فى التصويب من الحركه (التصويب من القفـز) .											

مرفـــق رقـــم (٢)

اختبارات القدرات البدنيـــة الخاصـــــــــة

اسمـــاء الخبراء الذين أجرى عليهم الاستفتـــاء

١- أ.د. / محمد حسن أبو عبيه	كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
٢- أ.د. / أحمد أمين فوزى	كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
٣- أ.م.د / عبد العزيز سلامة	كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
٤- أ.د. / محمود عامر	كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
٥- أ.د. / محمود يحى سعد	عميد كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق
٦- أ.م.د / مصطفى زايدان	مدرب نادى الجزيرة الرياضى .
٧- أ.م.د / عصام الدياسطى	كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .
٨- السيد / فؤاد أبو الخبر	مدرب المنتخب القومى سابقا .
٩- السيد / محمود أحمد على	مدرب النادى الاهلى - سابقا .
١٠- السيد / طلعت جنيدى	مدرب المنتخب القومى والنادى الاهلى سابقا

مرفـــق رقـــم (٢)

اختبارات القدرات البدنيـــة الخاصـــــــة

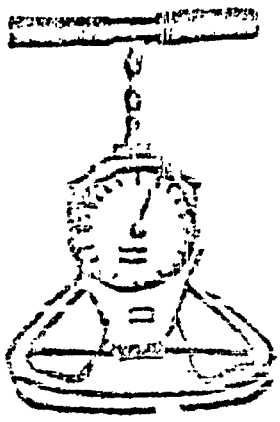
١- اختبار قوة عضلات الرجلين (٣١ : ٣٢-٣٢)

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة الايزوميترية للعضلات المادة (الباسطة) Extensor للرجلين ، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما .

- الادوات المستخدمة :

جهاز ديناموميتر Dynamometer يثبت على قاعدة مناسبة للوقوف وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسله حديدية طولها حوالى ٦٠ سم تنتهى بيار حديدى طوله يتراوح من ٥٠ الى ٥٥ سم .أنظر الشكل رقم (١) .



شكل رقم (١)

جهاز الديناموميتر

طريقة أداء الاختبار :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسة الحديدية التى تنتهى بالبار الحديدى ، يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من طرفاه فى نهايتى البار الحديدى .

- يتخذ المختبر من وضع الوقوف على العارضة ، ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج ، يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدى فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدى والمختبر فى هذا الوضع، وهناك بعض التعليمات .

* يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة فى وضع متعامد على الارض .
* عدم الميل بالرأس للامام أو للخلف .
* يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

التسجيل :

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة الى أقرب نصف كيلو جرام .

وحدة القياس : كجم

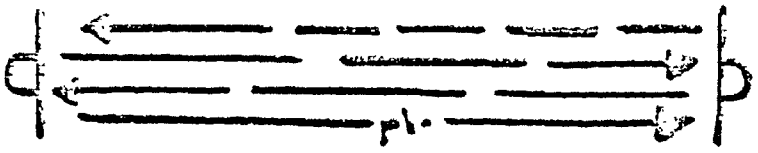
٢- اختبار الجرى المكوكى : . (: ٣٥١-٣٥٢)

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقـــة .

الادوات المستخدمة :

ساعة ايقاف - خطان متوازيان المسافة بينهما (١٠) عشرة أمتار .



شكل رقم (٢)

اختبار الجرى المكوكـــى

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الاسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أى أن المختبر يقطع ٤٠ مترا ذهابا وعودة ويجب مراعاة الملاحظات الاتية :

* يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل بكلتا القدمين

التسجيل :

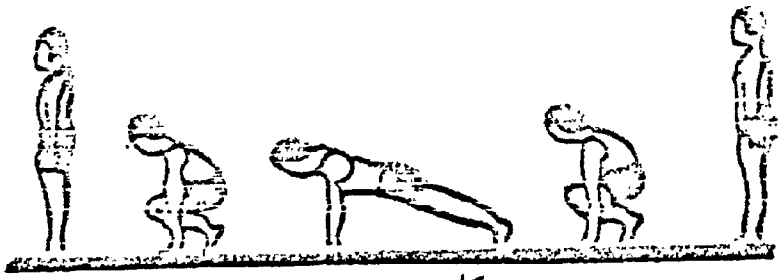
يسجل للمختبر الزمن الذى يقطعه فى جرى المسافة المحـــــددة (٤ × ١٠ م) من لحظة اشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠ مترذهابا وايابا .

وحدة القياس : ثانية .

٣- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف : (١ : ٢٨٩ - ٢٩٠)

الغرض من الاختبار :

قياس الجلد العضلى العام للجسم .



شكل رقم (٣)

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

طريقة أداء الاختبار :

فى هذا الاختبار يمر المختبر بالاوضاع التالية :

١- الوقوف .

٢- ثنى الركبتين كاملا مع وضع كفى اليدين على الارض (سلاميات الاصابع للامام والكفان باتساع الصدر) .

٣- قذف الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبطاح المائل .

٤- قذف الرجلين أماما للوصول للوضع رقم (٢) .

٥- الوقوف .

يكرر الاداء أكبر عدد من المرات ، كما يجب مراعاة الشروط التالية :

أ- يجب ضمان وصول المختبر الى نهاية كل وضع من الاوضاع المذكورة فى طريقة الاداء بحيث يراعى الاتى :

١- فى وضع الوقوف تكون الركبتان مفرودتان تماما والكفان على الارض باتساع الصدر .

٢- فى وضع القرفصاء تكون الركبتان مثنيان تماما والكفان على الارض باتساع الصدر .

٣- فى وضع الانبطاح المائل يكون الجسم مفرودا تماما .

ب - يجب عدم التوقف خلال أداء الاختبار .

جـ - اذا أنهى المختبر الاختبار دون أن يصل الى وضع الوقوف تلغى المحاولة التى بدأها المختبر ولم تستكمل .

د - الاداء الى أقصى عدد ممكن من المرات .

التسجيل :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التى قام بها .

وحدة القياس : عدد مرات التكرار .

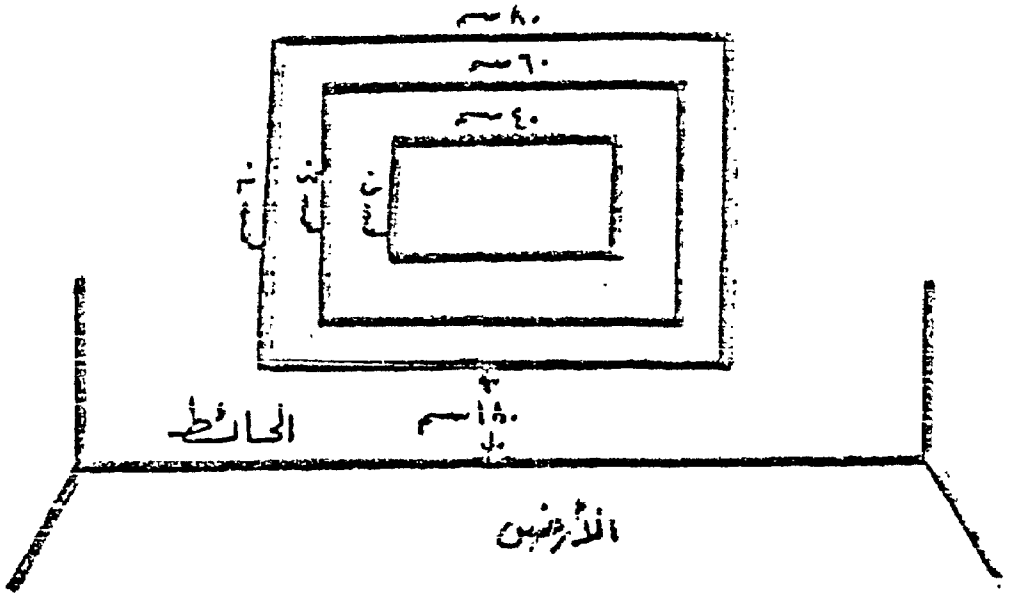
٤ـ اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة : (٤٥٠ : ٤٥١)

الغرض من الاختبار :

قياس دقة الذراع

الادوات المستخدمة :

خمس كرات تنس ـ حائط أمامه أرض ممهدة ـ يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها موضحة بالشكل رقم (٤) ، الحد السفلى للمستطيل الكبير يرتفع عن الارض بمقدار ١٨٠ سم ، يرسم خط على الارض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة امتار .



خط التصويب على بعد ٥ متر من الحائط

شكل رقم (٤)

اختبار التصويب باليد على المستطيلات

المتداخلة

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر خلف الخط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولا اصابة المستطيل الصغير للمختبر الحق فى استخدام أى من اليدين فى التصويب .

التسجيل :

- اذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات .
- اذا أصابت الكرة المستطيل الاوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحتسب للمختبر درجتان .
- اذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجه واحدة .

وحدة القياس : درجة

٥ـ اختبار الوثب المعدل لسارجنت : (: ٢٠١ - ٢٠٢)

الغرض من الاختبار :

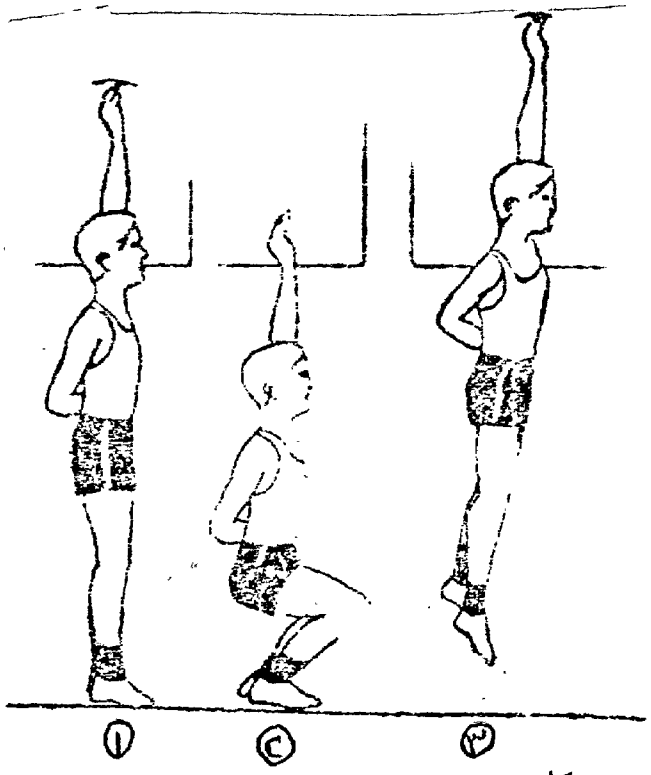
قياس القدرة العضلية للرجلين .

الادوات المستخدمة :

شريط قياس وحائط بارتفاع مناسب ، سلم أو كرسى .

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه الايمن (أو كتف الذراع المميزة) يقوم المختبر برفع ذراعه التى جهة الحائط عاليا لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل اليها الاصابع . ويقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثنى الركبتين نصفا ، ثم مرجحتهما أماما عاليا مع مد الركبتين عموديا للوثب لاعلى لعمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل اليها الاصابع .



شكل رقم (٧)
اختبار الوثب العمودى المعدل لسارجنت

الشـــروط :

للمختبر ثلاث (٣) محاولات تسجل له أفضلهما .

التسجيل :

تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية ، حيث تعبر عن رقم المختبر فى هذا الاختبار (بالسنتيمتر) .

وحدة القياس : بالسم .

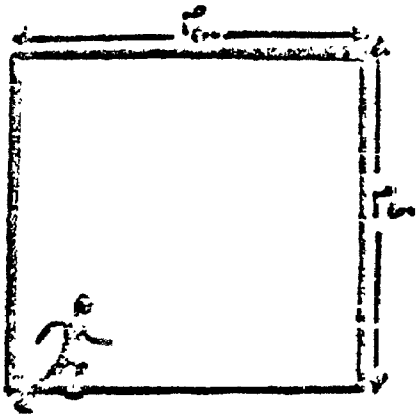
٦ـ اختبار الجرى ١٠٠٠ متر : (: ٢١٠ - ٢١٣)

الغرض من الاختبار :

قياس كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى .

الادوات المستخدمة :

ساعة ايقاف ـ منطقة فضاء مربعة الشكل (٥٠ × ٥٠ م) وعدد أربعة رايات ركنية بارتفاع ٤٠ سم .



شكل رقم (٦)

اختبار الجرى ١٠٠٠ متر

طريقة أداء الاختبار :

يتخذ كل اثنين مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية فى وضع البدء العالى ، عند اعطاء اشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنه ليقطعوا المربع خمس مرات كاملة ، ويجب مراعاة الملاحظات الاتية :

- يخصص ميقاتى لكل مختبر لزيادة الدقة فى القياس .
- يجب أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى .

التسجـــيل :

يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر منذ اعطائه اشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالثوانى لاقرب $\frac{1}{10}$ ثانية .

وحدة القياس : ثانية

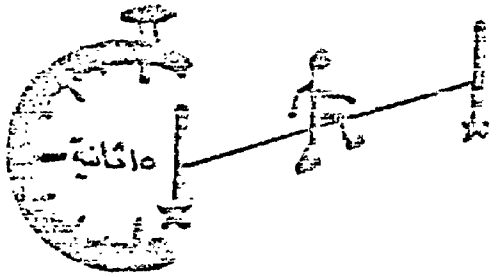
٧- اختبار الجرى فى المكان خمس عشرة ثانية : (٢٥ : ٣٦٣)

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الجرى فى المكان .

الادوات المستخدمة :

ساعة ايقاف - حبل - قائمان .



شكل رقم (٧)

اختبار الجرى فى المكان خمس عشرة ثانية

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط فى قائمى الوثب العالى ارتفاع الخيط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفا (احدى الفخذين موازيا للارض، عند سماع اشارة البدء يجرى المختبر فى المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه فى جميع مراحل الجرى فى المكان ، يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التى قطعها المختبر فى خمس عشرة (١٥) ثانية ، على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط .

التسجيل :

يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للارض فى الزمن المقرر (خمس عشرة (١٥) ثانية) .

وحدة القياس : عدد مرات التكرار .

٨- اختبار رمى واستقبال الكرات : (٢٥ : ٤١٠)

الغرض من الاختبار :

قياس التوافق بين العين واليد .

الادوات المستخدمة :

كرة تنس - حائط - يرسم خط على بعد خمس أمتار من الحائط .

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الاتى :

١- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٢- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٣- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

التسجيل :

لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة ، أى أن الدرجة النهائية هى (١٥) درجة .

وحدة القياس : درجة .

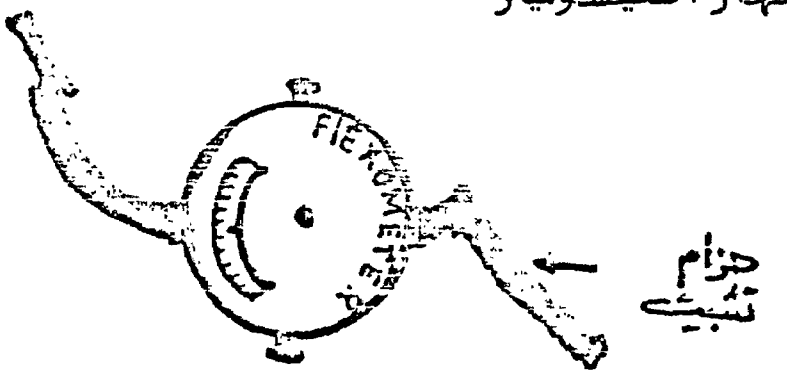
٩- مرونة رسغ اليـــد : (٢٥ : ٣٣١)

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة رسغ اليد .

الادوات المستخدمة :

جهاز الفليكسوميتر Leighton Flexometer



شكل رقم (٨)

جهـــــاز الفليكســـوميـــتر

طريقة أداء الاختبار :

يقوم اللاعب بضم قبضة يده اليمنى ثم يثبت الجهاز فى مواجهـــــــة اصبع الابهام ثم يقوم اللاعب فى العده الاولى بقبض مفصل رسغ اليد الى أعلـى وباتجاه الصدر ثم نغلق قرص التدرج ، فى العدة الثانية : يقوم اللاعـــــب بتحريك قبضة اليد للامام ولاسفل لاقصى مايمكن ثم توقف المؤشر ويأخذ القراءة .

وحدة القياس : درجة مئوية

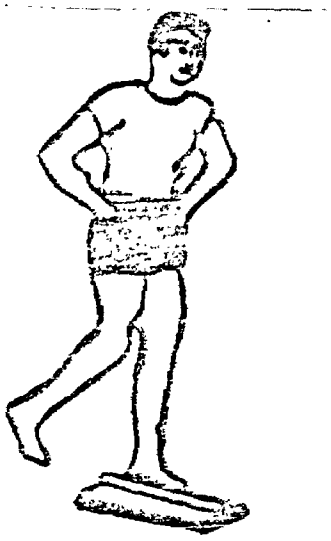
١٠- الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة : (٢٥ : ١٨٠-١٨١)

الغرض من الاختبار :

قياس التوازن

الادوات المستخدمة :

ساعة ايقاف ، لوحة من الخشب مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعهـــــا عشرون (٢٠) سم وطولها (٦٠) سم وسمكها (٣) سم .



شكل رقم (٩)

اختبار الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر فوق حافة العارضة باحدى القدمين على أن توضـــــع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ، هذا ويضع المختبر القدم الثانيـــة على اللوحة أو على الارض ، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر برفع القـــدم التى على اللوحة أو على الارض بحيث يرتكز على القدم التى على العارضـــة ويستمر فى الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن .

توجيهات :

١- يؤدى المختبر الاختبار وهو مرتدى الحذاء .
٢- تكون اليدان ثبات الوسط أثناء تأدية الاختبار .
٣- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختيار.

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة ، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الارض وحتى لمس اللوحة أو الارض بأى جزء من أجزاء الجسم .

وحدة القياس : ثانية

مرفق رقـــــم (٣)

استمارة لتحديد النمط الجسمى بطريقـــة
(هيث/ كارتر) معادلة بوندرال

استارة لتحديد النمط الجسمى بطريقة (هيث ـ كارتر)

دهن الثلاث رؤوس	السالاعلى	١٠٫١	٥٤٫٥	١٨٫١	٢٢٫١	٢٦٫١	٣١٫٢	٣٥٫٨	٤٠٫٢	٤٦٫١	٥٩٫١	٥٨٫٢	٦٠٫٧	٦٥٫٢	٧٣٫٢	٨١٫٢	٨١٫٢	٩٨٫١	١٠٨٫١	١١٦٫٧	١٢١٫١	١٤٣٫٧	١٥٣٫٢	١٧١٫١	١٨٧٫١	٢٠٤
،، تحت اللوح	السالتحت	٩	٥٣	١٧	٢١	٢٥	٢٩	٣٣٫٥	٣٨	٤٣٫٥	٤١	٥٠٫٥	٦١	٦٦	٧٧	٨٠٫٥	٩١	١٠٤	١١٤	١٣٧	١٤٠٫٥	١٥٣٫٥	١٦٤	١٨٠	١٩٦
،، فوق الشوكه	السالمس	٧	٥١	١٠	١١	١٣	٢٢	٣٠٫١	٣١٫٢	٤٠٫٨	٤٦٫٢	٥١٫٢	٥٨٫٨	٦٥٫٨	٧٣٫٢	٨١٫٢	٨١٫٢	٩١	١٠٤	١١١٫٨	١٢٦٫٢	١٤٣٫٨	١٥٣٫٢	١٧٢	١٨٨
المجموع																									
السانسه																									

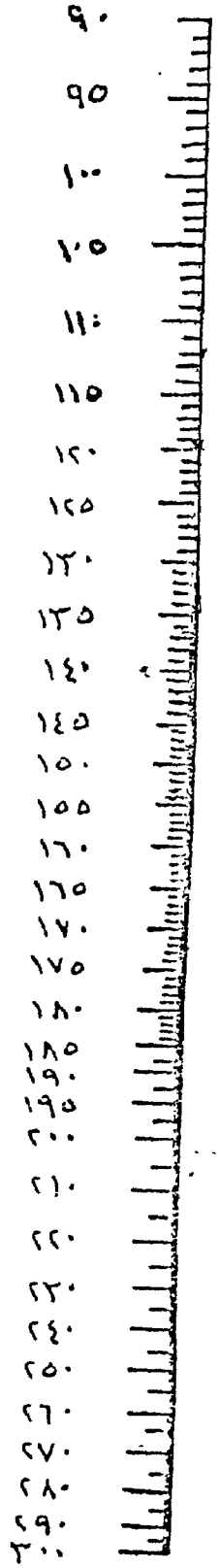
	الترتيب الاول	صر	١	١٫٥	٢	١٫٥	٣	٣٫٥	٤	٤٫٥	٥	٥٫٥	٦	٦٫٥	٧	٧٫٥	٨	٨٫٥	٩	١٠٫٥	١١	١١٫٥	١٢
الطـــــول		٥٥	٥٦٫٥	٥٨	٥١٫٥	٦١	٦٦٫٥	٦٦	٦٦٫٥	٦٦	١٧	٦٨٫٥	٧٠	٧١٫٥	٧٣	٧٤٫٥	٧١	٧٧٫٥	٧١	٨٣٫٥	٨٢	٨٥	٨٨	٨٦٫٥	٨٩٫٥
قطر المرفق (سم)		٤٫١١	٤٫٣٥	٤٫١٥	٤٫١٤	٤٫٢٨	٤٫٢٣	٤٫٤٥	٤٫٤٦	٤٫٦٦	٤٫٨٧	٤٫٨٧	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥	٤٫٩٥
قطر الفخذ (سم)		٢٫٤١	٢٫٦٦	٢٫٨٢	٨٫٠٤	٨٫٢١	٨٫٤٥	٨٫٦٦	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧	٨٫٨٧
محيط ذات الراسين		٢٣٫٢	٢٤٫١	٢٥	٢٥٫٢	٢٦٫٢	٢٧	٢٧٫٢	٢٨٫٢	٢٩٫١	٣٠٫٢	٣١	٣١٫٢	٣٢	٣٢٫٢	٣٣	٣٣٫٢	٣٤٫٢	٣٥	٣٦٫٢	٣٧٫١	٣٧٫٨	٣٨٫٥	٣٩٫٢	٣٩٫٢
محيط السمانه		٢٢٫٢	٢٣٫٥	٢٤٫٢	٢٥٫١	٢٥٫٨	٢٦٫١	٢٦٫٨	٢٧٫٢	٢٧٫٨	٢٨٫٢	٢٨٫٨	٢٩٫٢	٢٩٫٨	٣٠٫٢	٣٠٫٨	٣١٫٢	٣١٫٨	٣٢٫٢	٣٢٫٨	٣٣٫٢	٣٣٫٨	٣٤٫٢	٣٤٫٨	٣٥٫٢

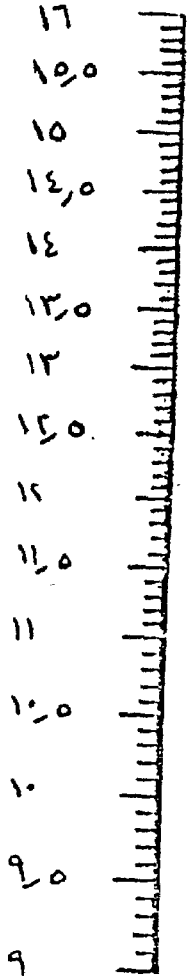
	الترتيب الثانى	صر	١	١٫٥	٢	٢٫٥	٣	٣٫٥	٤	٤٫٥	٥	٥٫٥	٦	٦٫٥	٧	٧٫٥	٨	٨٫٥	٩	١٠٫٥	١١	١١٫٥	١٢		
الـــــوزن	السالاعلى	٤٤٫٩	٤٤٫٣	٤٤٫٥٣	٤٤٫٢٤	٤٤٫٧٤	٤٤٫١٠	٤٤٫٤٠	٤٤٫٦٠	٤٤٫٨٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠		
الطول بالبوصه	السالتحت	٤٤٫٩	٤٤٫٣	٤٤٫٥٣	٤٤٫٢٤	٤٤٫٧٤	٤٤٫١٠	٤٤٫٤٠	٤٤٫٦٠	٤٤٫٨٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠		
الوزن بالرطل	السالمس	٤٤	٤٤٫٣	٤٤٫٥٣	٤٤٫٢٤	٤٤٫٧٤	٤٤٫١٠	٤٤٫٤٠	٤٤٫٦٠	٤٤٫٨٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠	٤٤٫٩٠		

	الترتيب الثالث	صر	١	١٫٥	٢	٢٫٥	٣	٣٫٥	٤	٤٫٥	٥	٥٫٥	٦	٦٫٥	٧	٧٫٥	٨	٨٫٥	٩						
	السانسه																								

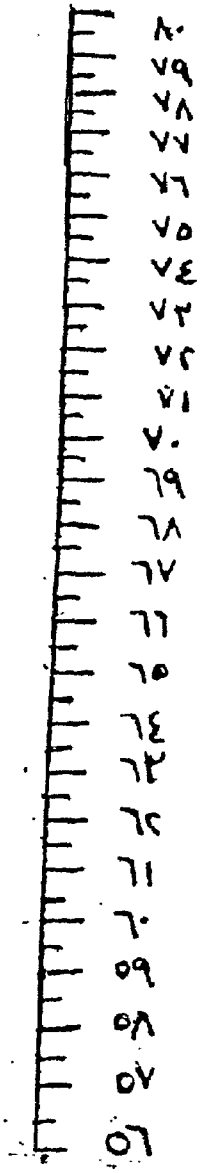
مكونات النمط الجسمى			النمط الجسمى
النحافة	العضلية	السمنه	
			متوسط الاتزان بين العضلية والنحافة

الوزن بالرطل





الطول بالبوصة



مؤشر بوند رال

مرفـــق رقـــم (٤)

استمارة اختبارات القدرات البدنية الخاصة

الاختبارات الاســـم	القوة العضلية قوة عضـلات الرجلـــين	الرشـاقة جرى مكوكى ٤×١٠م	التحمل العضلى انبطاح مــن الوقـــوف	الدقـــة التصويب على المستطيلات المتداخلة	القدرة العضلية وثب عمودى	التحمل الدورى جرى ١٠٠٠م	السرعة جرى فى المكان ١٥ث	التوافق رمى واستقبال كرة تنس	المرونة مرونة رسخ السيد	التوازن الوقوف على العارضة

مرفق رقـــم (٥)

استمارة تحديد النمط الجسمـــى

مسلسل	الأسماء / القياسات	مدة الممارسة	الطول		الوزن		المحيطات		الأقطار		سمك ثنايا الجلد		فوق شوكة الحوض	خلف الساعد
			متر	بوصة	كجم	رطل	عضلة العضد		عظمتي	نهاية عظمتي	خلف	الثلاث رؤوس العضدية		
							منقبضة	مرتخية	المرفق	الفخذ	اللوح			

مرفـــــق رقـــم (٦)

المكاتبـــات الرسميـــــــة

(٣٤)

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

السيد الاستاذ / مدير النشاط الرياضى .

تحية طيبة .. وبعد

تقوم الباحثة / سمية مصطفى أحمد اسماعيل المعيدة بالكلية بتطبيق رسالة الماجستير وعنوانها " تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة " . حيث ستقوم باجراء بعض القياسات على فريق الدرجة الاولى سيدات كرة السلة بناديكم . فنرجو التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحثة فى الحصول على البيانات والمعلومات المطلوبة .

ونشكر سيادتكم لخدمة البحث العلمى .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام ،،،

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحـــــث

" تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصـــة "

ماهية البحـــث :

هذا البحث محاولة لتحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقـــا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة .

ولقد شملت الدراسة المشكلات الفرعية الاتية :

١- اختيار طريقة تحديد النمط الجسمى لافراد العينة .
٢- تطبيق الطريقة المختارة على أفراد العينة لتحديد أنماط أجسامهـــن.
٣- عمل استفتاء لاختبار القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة .
٤- تطبيق الاختبارات لتحديد القدرات الخاصة التى يتميز بها كل مركز.
٥- المعالجات الاحصائية .

أهـــداف البحـــث :

١- النمط الجسمى المميز لكل من لاعبى الارتكاز ، القاطع ، صانـــع اللعب .
٢- القدرات البدنية الخاصة لكل من لاعبى الارتكاز ، القاطع ، صانـــع اللعب .
٣- العلاقة بين النمط الجسمى والقدرات البدنية الخاصة لكل مركز .
٤- ايجاد العلاقة بين متغيرات البحث .

فـــروض البحـــث :

لتوحيد السير فى اجراءات البحث وضعت الباحثة الفروض التالية :

ملخص البحـــــث

" تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصـــة "

ماهية البحـــث :

هذا البحث محاولة لتحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقـــا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة .

ولقد شملت الدراسة المشكلات الفرعية الاتية :

١- اختيار طريقة تحديد النمط الجسمى لافراد العينة .
٢- تطبيق الطريقة المختارة على أفراد العينة لتحديد أنماط أجسامهـــن.
٣- عمل استفتاء لاختبار القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة .
٤- تطبيق الاختبارات لتحديد القدرات الخاصة التى يتميز بها كل مركز.
٥- المعالجات الاحصائية .

أهـــداف البحـــث :

١- النمط الجسمى المميز لكل من لاعبى الارتكاز ، القاطع ، صانـــع اللعب .
٢- القدرات البدنية الخاصة لكل من لاعبى الارتكاز ، القاطع ، صانـــع اللعب .
٣- العلاقة بين النمط الجسمى والقدرات البدنية الخاصة لكل مركز .
٤- ايجاد العلاقة بين متغيرات البحث .

فـــروض البحـــث :

لتوحيد السير فى اجراءات البحث وضعت الباحثة الفروض التالية :

١- تختلف أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب .
٢- تتميز لاعبات كرة السلة بقدرات بدنية خاصة تختلف باختلاف المركز .
٣- هناك علاقة ايجابية بين النمط الجسمى والقدرات البدنية الخاصة لكل مركز .
٤- هناك علاقة ايجابية بين متغيرات البحث .

اجراءات البحث :

١- اختيار العينة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، ويمثل مجتمع البحث لاعبات كرة السلة للدرجة الاولى سيدات بأندية جمهورية مصر العربية ، والمشتركة فى بطولتى الدورى العام والكأس لموسم ٨٩/ ١٩٩٠م.

وشملت الاندية : الاهلى ، القاهرة ، الشمس ، الزمالك ، الصيد ، هليوليدو ، الجزيرة ، سبورتنج ، وأخذت البيانات الخاصة باللاعبات من السجلات الرسمية للاتحاد . ولقد استبعدت الباحثة اللاعبات المصابات واللاتى يمارسن أكثر من نشاط ،، والغير منتظمات فى التدريب . وقد بلغ حجم عينة البحث ١٠٢ لاعبة .

٢- المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعة الدراسة .

٣- تحديد القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بها :

تم تحديد القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بها عن طريق استطلاع رأى الخبراء وعددهم (١٠) خبيرا فى مجال كرة السلة .

٤- اختيار طريقة تحديد الانماط الجسمية :

قامت الباحثة بقراءات عديدة لاختيار أنسب الطرق وبعد عدة مقابلات مع المتخصصين فى المجال اختارت الباحثة طريقة (هيث/كارتر) الانثروبومترية وشملت القياسات التالية : (الطول - الوزن - سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - سمك ثنية الجلد تحت اللوح - سمك ثنية الجلد فوق شوكة الحوض - سمك عضلة السمانة - قطر عظمتى المرفق - قطر الفخذ - محيط عضلة العضد - محيط عضلة السمانة) .

٥- الدراسات الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة للاسباب التالية :

أ- تدريب السواعد على الاعمال المطلوبة .
ب- تحديد الوقت الذى تستغرقه كل لاعبه لاجراء القياسات .
جـ- اكتشاف أى قصور يستلزم اجراء أى تعديلات فى الخطة الموضوعة للتنفيذ .

ولقد شملت الدراسة الاستطلاعية الاتى :

١- اختيار واعداد المكان .
٢- اعداد الادوات والاجهزة للدراسة .
٣- تنفيذ الدراسة الاستطلاعية .
٤- نتائج الدراسة الاستطلاعية .

قامت الباحثة بتطبيق هذه الدراسة فى يوليو ١٩٨٩ م على عينه قوامها (١٥) لاعبة من نفس مجتمع البحث وليست العينة قيد البحث ، ولقد تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية .

٦- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

١- تم تحديد الفترة الزمنية لقياس القدرات البدنية الخاصة .
٢- ترتيب القياسات الانثروبومترية لسهولة التطبيق .
٣- التأكد من فهم السواعد للعمل المطلوب وطريقة القياس وتدوينه فى الاستمارات الخاصة بذلك .
٤- مناسبة وسلامة الاجهزة والادوات .
٥- اجراء أى تعديل على الاختبارات اذا لزم الامر .

نتائج البحث :

أظهرت الدراسة الحالية النتائج الاتية :

١- بالنسبة للنمط الجسمى : فقط ظهر اختلاف بين المراكز فكان لاعبى (الارتكاز) نمطهن عضلى نحيف ، بينما (القاطع) نحيف عضلى ، (وصانع اللعب) تميز بنمط متوسط الاتزان بين النحافة والعضلية .

٢- بالنسبة للقدرات البدنية الخاصة : فقد تميز كل مركز بالقدرات التالية . صانع اللعب (التوازن - التحمل الدورى التنفسى - القوة- القدرة - السرعة - الدقة) والقاطع (التحمل العضلى - الدقة- التوافق - الرشاقة - السرعة - التحمل الدورى التنفسى - القوة- القدرة) ، ولاعبى الارتكاز (القدرة - التحمل العضلى - القوة- الدقة - التوازن - التوافق) .

٣- بالنسبة للعلاقة بين متغيرات البحث : وجود علاقة بين كل قدره على حدة والقدرات البدنية الخاصة الاخرى ، وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية الخاصة .

التوصيـــــات :

توصى الباحثة فى حدود عينة البحث بما يلى :

١- انتقاء لاعبات كرة السلة اللاتى يتميزن بالنمط "العضلى النحيف "

٢- انتقاء اللاعبات حسب الانماط المميزة لكل مركز .

٣- تنمية القدرات البدنية الخاصة لكل مركز .

٤- وضع برنامج تدريبى بالاثقال لتنمية عناصر القدرة ، القوة ، التحمـــل العضلى .

٥- اجراء بحوث مشابهة فى المراحل السنية المختلفة للجنسين .

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS
CAIRO

" YDENTIFYING THE BODY MODELS OF BASKET BALL FEMALE PLAYERS ACCORDING TO THE GAME POSITIONS AND THEIR RELATION-SHIP TO THE SPECIAL PHYSICAL POTENTIALITIES"

Research Presented by

SOMAYA MOSTAFA AHMED ESMAIL

Submited in Fullfillment of the Requirement For
Master Degree in Physical Education

Supervised by

Dr. FERIAL ABD EL FATH DARWEACH
Prof. Dr. of physical education
for girls - in Cairo
Helwan University

Dr. WAFAA MOHAMED SALAH EL DIN
Prof. Dr. of physical education
for Girls - in Cairo
Helwan University

Dr. REDA HEFNY AHMED
Prof.Ass. at physical education,
for girls, in Cairo
Helwan University

1990

RESEARCH SUMMARY

Characteristics of the thesis

This research is an attempt to identify the types of bodies of basket ball female players according to their positions in the game and their relationship to the special physical pontentialities.

The study included the following Problems

1- Choice of the way of identifying the physical type of the sample individuals

2- Application of the optimum method on the samples of individuals to identify their physical body types.

3- Organizing a questionaire for the choice of the physical capabilities regarding Basket Ball.

4- Application of the test chosen to identify the special capabilities (pontentialities) which distinguish each position.

5- Statistical treatments.

Aims of the Thesis

The research aims at recognizing the following:-

1- The distinguishing physical body type for each player, either pivot , cutter or play maker .

2- Special physical capabilities of each play maker, cutter or pivot.

3- The relationship between the physical body type and the physical capabilities of each position.

4- Finding the relationships among the variables of the

Assumptions of the Thesis

In order to direct the advancement of the procedures of the thesis, the research laid down the following assumptions.

1- The types of bodies of the female Basket >Ball player differ according to the positions of the game.

2- Female Basket Ball players are distinguished by special physical cpabilities that differ according to the difference in positions.

3- There is positive retioniship between the type of body and the physical potentiality of each player.

4- There is a positive relationship between the variables of the thesis.

Procedures of thesis

1- Sample selection

The sample was selected through the intentional method The field of the research is made up of first class Basket Ball female ployers who are all lady members of the Arab Republic of Egypt's clubs , and who joined in the General Tournament shampionship and the tup shampionships in 1989-1990.

The clubs included; the National, Cairo Al Shams (Sun) Zamalek shooting, Holeolido, guezira and sporting clubs, Information concerning the female ployes were taken from the official records of the Union.

The reseacher droped out injured palyers, as well as those who perform more than one activity and those who do not attend training regularly. The sample of the research reached 102 players .

2- The Syllabus used :

The candidate applied in this course the Deseriptive Research for it was suitable to the nature of the study.

3- Identifying the physical potentialities and the tests related to them.

These were identified through infuiring the irew points of experts (10 experts) in the Basket Ball field of playing

4- Selecting the method of identifying the physical body models.

The researcher has read a lot in order to choose the most suitable method. After several meetings with the specialized persons in the filed , the researcher chose "Hieth carter" interio metra method which include the following measurements (height, weight, skin layer thickness of the triceps musele - skin thickness under the seapula, skin thickness above the pelvis, size of the calf muscle,

diametre of the two elbow bones diametres of the hip circumferenee of the bisceiss-muscls and circumferenee of the calf musche

5- Investigation studies

This study was done for the following reason:-

A- To train the female assistants to perform the requested tasks.

B- Specifying the time that each player takes to perform the measurements.

C- Discovering of any shortcomings which would require any sort of change in the executing .

The exploratory study included the following:-

1- Selection and preperation of the site.

2- Preparing the tools and the equipments neessary for the study.

3- Executing the Exploratory study.

4- Results of the Exploratory study.

The research applied this study in July 1989 A.D. on a sample mode of (15) female players from the same field but they are not the same sample tahen in the and then application of special tests concerning the physical capabilities were performed .

6- Results of the Exploratory study:

1- Identifying exactely the period of time for measuring the special physical capabilities.

2- Organizing the interiometeric measurments for the facility of application

3- Assuring the proper under standing of the sample by the helpers perform the required work, and the method of measurments and its recording in the special application forms.

4- Suitability and safteyress of equipments and tools.

5- Performance of any amendments on the selections if necessary.

Results of the Research

The research work has proved the following results:

1- As to the physical body types:

Differences oppeared among the positions.

Pivd ployers had light types of muscles while the cutter players heavy muscles and as to the play makers they were characterised by a moderate balance of type of muscle in between leanness and towghness.

2- As to the sfecial physical potentiaheties:-

Each position was characterized by the following:-

Play makers (balanced regular systemic breathing strength potentiality swiftness accuracy)

cutter palyers (muscular indurability, accuracy, coordination irour speedness regular endurable breathing, strength, capability povit players (capability muscular endurability strength accuracy balance coord-

3- As to the selationship among the variables of the reseach . there is a relationship among each capability separately and the other special physical potentiatities.
There exists a corelated relationship which is statistically indicatiwee between the interiometric measurments and the special physical potentialities.

Recomendations

The researcher recomends in the frame work of esearch thesis the following:

1- Selection of the female Basket Ball players who are characterized by " musuelar leanness)
2- Selecting the female players according to the distinguishing models for each position.
3- Developing the physical capabilities necessary for each positions.
4- planning a training programme by carrying weights for the development of the elements of potentiality strength and muscular endurance.
5- Performing similar researches on the different age stages of both sexes.