

# الفصل الثانى

— القراءات النظرية

— نبذة تاريخية عن رياضة الجودو

— خصائص المرحلة السنية (٩-١١)

— الإنتقاء

— الصفات البدنية

— الألعاب الغرضية

— الدراسات المرتبطة بالبحث

— الدراسات العربية

— الدراسات الأجنبية

— التعليق على الدراسات المرتبطة

## القراءات النظرية :

### ١ ، نبذة تاريخية عن رياضة الجودو :

لقد أسست رياضة الجودو التي نراها اليوم على المصارعة اليابانية التقليدية القديمة فى اليابان • حيث تم إعادة عرضها فى شكل آخر • ويمكن القول أن الفضل يرجع إلى السيد " جيجور كانو " فى تأسيس هذه اللعبة • وفى عبارة قصيرة يمكن أن نقول أن رياضة الجودو هى شكل مشتق من المصارعة اليابانية القديمة •

أما ماذا كان عن وضع رياضة المصارعة اليابانية " النموذج الأصلي لرياضة الجودو " فإنه قد تم ممارسة هذه اللعبة بشدة فى هذه البلاد وعرفت بحوالى إثني عشر أسماً مختلفاً مثل " ياوارا • • تايجوتو • • واجوتو • • توربث • • كوجه سوكى • • كيمبو • • كومبيوشى • • شوباكو • • إلخ ، وكان لها مدارس عديدة ولكل منها معالم فريدة ، جعلها مختلفة عن ما سواها • وعلى كل فإن المصارعة اليابانية يمكن تعريفها بأنها فن الهجوم والدفاع ضد الخصم بسلاح أو بدون سلاح • وإن أصل هذه اللعبة غير معروف فى العصور القديمة • • فقد أشار التاريخ الرسمى لليابان الذى كتبه الأمبراطور فى عام ٧٢٠ بعد الميلاد وإلى دورة ليكارا-كورايا الرياضية أو صراع القوة • • حيث كان قد تم تقبيل هذه الدورة فى العام السابع للإمبراطور " سونين " عام ٢٣٠ قبل الميلاد • • هذا ما عبر عنه بعض المؤرخين بأنه أصل ( السومو ) أو المصارعة اليابانية ومع ذلك فإن هذا الموضوع يمكن أن يأخذ بثقة أكبر على أنه تحقيق تاريخى سليم وتوضيحاً للمسرح القديم •

لكل من المصارعة اليابانية والسومو من قديم الأزل نجد أن أسم " Jujitsu " ، " Jujutsu " هى لأشخاص صينيين يمثلون هذه الأسماء • • ونجد أحياناً أن نفس الشخصيات تتطوق أسماءهم بالطريقة اليابانية باللفظ " ياوارا " Yawara " وهو اسم آخر للمصارعة اليابانية •

والمرحلة الأولى من كلمة ياوارا فى التاريخ اليابانى موجودة فى مجموعة قصص ( Konjoku - Monogatari ) ( Once-Upon-A-Time Tales ) فى القرن الحادى عشر ( ١٩ : ٩ ) •

لقد كان هناك عشرون مدرسة كائنة فى الأيام السابقة بحلول رياضية " الكودوكان " جودو " Kodokan - Judo " مثل " Takenouchi " ( ناكينوتشى ) " Sekiguchi " ( سيكوجوش ) " Kito " ( كيتو ) " Tenshin- Shinyo " ( تنشن - شينو ) إلخ ، فهذه المدارس على الرغم من الاختلافات والفوارق التى بينها فإن لديها ما تتشابه فيه إلى حد كبير من حيث النشأة والتطور •

١- المصارعة اليابانية يمكن أن نجد أصلها في " Kumwchi " كومسوتش في ساحة المعارك حيث العديد الخطط المتطورة والمنسقة تحت أسم " جوجتسو " " Jujitsu "

٢- كانت هذه تعتبر الفن اليدوى الذى يلجأ إليه المحارب عندما لا يجد سيفاً والسجان عندما يضطر إلى كبح المسجون دون قتلة .

٣- لقد ازدادت أهمية اللعبة عندما اتسعت دائرة ممارستها وذلك بتدريس بعض الطرق الخاصة مثل لعبة الضرب بالقدم ( Kicking ) وتطويرها لدرجة أن الشخص المنزوع السلاح يمكن أن يقهر عدوه

٤- ودرست هذه اللعبة أيضاً كطريقة من طرق الدفاع عن النفس بين عامة الشعب منذ مئات السنين وقد قام شجار وخلاف بين طبقة المحاربين وعامة الشعب وعليه قد تم تحريم إستعمال أى نوع من السيوف . فكان من الطبيعى أن يتعلم عامة الشعب كيفية القتال دون سلاح وهذه كانت أهم الظروف التى أدت إلى تطوير مدارس المصارعة اليابانية المتنوعة . وهناك مصدر أن لدراسة تاريخ لعبة الجودو ، وهما مكتوبان فى الوثائق التاريخية التى تتوارثها الأجيال عن عائلات المؤسسين . وكتب التاريخ تحوى إشارات ضئيلة ومتناقضة عن المصارعة اليابانية ، بينما تزخر بهذه المعلومات المخطوطات المتنوعة عن كل عصر والتى يمكن الاستدلال عليها عن طريقة التسجيلات الموجودة حالياً ومع ذلك فإن لعبة المصارعة اليابانية بدأت فى أخذ شكل فى النصف الأخير من القرن الخامس عشر . وأن هذه المدارس المتنوعة كانت فى الفترة ما بين القرن السابع عشر وبداية القرن التاسع عشر ( ١٩ : ٩ ، ١٠ ) .

أما بخصوص الناحية العقائدية للعبة المصارعة اليابانية فإن الوثائق المسطورة بواسطة مؤسسى المدارس المتنوعة تتمركز حول القاعدة الأساسية التى تقول أن الليونة " تعنى القوة " . وفى هذه الوثائق التحليل النظرى كان مهماً والعديد منها يعكس دراسات الفلسفة الصينية الممثلة فى كتاب " Lao - Tsze - Yi-King 0 Book of Changes " فإنه يوجد واحد منهم بواجهة الكتابات التى تعتمد على تفاهات الحرف المبالغ فيها فعلى الرغم من ذلك فإنه تشير إلى الطموح للمثالية " الشامخة " الخاصة "Budo" أو طريقة المحارب والكتابات الجديدة بالملاحظة التى تتماشى بالفعل مع روح " كودكان " (Kodocan) " ( Judo ) .

وقد ولد السيد " جيجور كانو ( مؤسس الجودو ) عام ١٨٦٠ وبعد أن قام بدراسة فنون القتال سألقة الذكر استخلص منها بعض الأساليب التى تمارس الآن تحت أسم الجودو .

وقد قام بإنشاء معهد الكودكان عام ١٨٨٢ بطوكيو هذا وقد وتشكل الإتحاد الدولي للجودو عام ١٩٥٢ وكان يضم وقها ١٧ دولة وأقيمت أول بطولة للعالم عام ١٩٥٦ واشترك فيها ٢١ دولة وتم انضمام رياضة الجودو إلى الرياضات الأولمبية اعتباراً من دورة طوكيو عام ١٩٦٤ .

وقد قامت مصر بتأسيس الاتحاد المصرى للجودو عام ١٩٦٣ برئاسة المستشار سمير أباطة وقد شاركت مصر فى معظم البطولات الدولية والأولمبيات منذ هذا التاريخ وكل عام تشهد رياضة الجودو بمصر إرتقاءات بفضل جهود القائمين على إدارة الإتحاد والمدربين والحكام وجميع العاملين فى هذا المجال إلى أن توجت هذه الجهود بفوز اللاعب المصرى البطل " محمد رشوان " بميداليه فضية فى دورة لوس أنجلوس عام ١٩٨٤ م بعد أن ضرب أروع الأمثلة من الخلق والسلوك الرياضى الذى استحق عنه أحسن خلق رياضى فى العالم فى هذه الدورة ( ١٩ : ١٠ ) .

#### نبذة تاريخية عن رياضة الجودو للاتحاد البريطانى :

تبدأ عضوية مجلس الجودو البريطانى للصغار عند سن ١٠ سنوات بحزام أبيض السادس ( Kyu ) ويرتقى إلى الأصفر الخامس ( Kyu ) والبرتقالى والسادس والخامس والرابع ( Kyu ) ويميز تقدم لاعب الجودو كسلسلة من ثلاثة أجزاء لون نفسه مثل الصف التالى الأعلى وتمنح هذه الأجزاء الثلاثة تدريجياً عند الأمتحانات وتضاف إلى الأحزمة الموجودة والجزء الأول ( ICHI ) والجزء الثانى ( NI ) والجزء الثالث ( SEN ) وعند الوصول إلى الصف الثالث ( KYU ) أخضر ( ABGC ) يستمر لاعب الجودو للحصول على الحزام ( ICHI ) ، ( NI ) ، ( SEN ) والثلاثة الأولى تؤهل إلى الحزام الأزرق والثلاثة الثانية تؤدى إلى الحزام البنى والمجموعة الثالثة للحزام الأسود ولا يتلقى أبداً لاعب الجودو العضو ( BGC ) مكانة أعلى من الثالث ( KYU ) أخضر رغم المدى واللون للأجزاء يشير إلى الدرجة العلمية الكاملة للقدرات العلمية والنظرية ولا يوجد حزام أزرق أو حزام بنى أو حزام أسود يساوى ل ( BGC ) واللاعبين ( الأعضاء ) تعتمد سياسة ( BGC ) على التعرف على التغير الصعب الذى سيحصل عليه لاعب الجودو من خبرة فى التاهيل فى الحال للصف للمقارنة عندما يتحول أحزمة الأزرق والبنى والأسود ومن المحتمل لأى لاعب أن يفعل ذلك وهذا من غير المحتمل جداً لأن المهارات للاعب الجودو غير منفصلة عن بعضها البعض وبوجه عام فهناك فرق شاسع بين القوة وصلابة اليدين والخبرة للاعبين عند سن عشر سنوات والكبار ( اللاعب الناضج ) عدتاً لعب الأحزمة الخضراء ماتتقلهم إلى رتب الأستاذ بالمؤهل لان أما الأخضر وإذا ما كانوا شواذ فإنهم يضعون ( ينتجون ) تقدماً وبالتالي عند الإمتحانات صف الأستاذ ويقوم شباب الجودو بدراسة منهج مماثل لما يدرسه الكبار بالرغم من الفترة الزمنية لاي مسابقة عمل بعد أن يكملوا بقية الأمتحانات لفترة وربما فى دقيقتين تفرض أيضاً بعض المنظمات على لاعب الجودو الذى يستعمل الكسر والخنق أثناء الألتحامات أو المسابقات ( المنافسات ) ولا يدرس كل الكاتا إلى أى مدى كبير .

وليس هناك سن معين للشباب للعبة الجودو وبالرغم من أن مجلس الجودو البريطاني لا يسجل الأعضاء تحت سن السادسة ومن السادسة إلى التاسعة يسجل الأولاد والبنات كصفوف أولية ولايصبحوا تمامًا متعاملين كأعضاء حتى يصلو إلى سن العاشرة وعند سن السادسة عشر يصبح اللاعب أستاذ عضو في المجلس البريطاني للجودو رغم وجود مسابقات سنية جيدة والتي مدخلة مقيد ومرتبطة باللعبات الإناث منهن والذكور بين سن السادسة عشر والثامنة عشر وعند توفر شروط لعبة الجودو هذه أنه مرحلة إنتقال التي تساعد اللاعب غير الناضج لكي يصبح أكثر قوة من المحتمل لها أو له أن يقابل أو يواجه لاعبين ذوي سن أكبر ، ويتدرب بالبنات والبنين بالنادي كلاعبين وحتى ينافسون ضد بعضهم البعض في المناسبات العامة المفتوحة وهناك غالباً أختلاف بسيط في هذا المستوى بين قدرات الجنسين في مجموعات السن والوزن إلا أن في الأحداث الهامة والخطيرة التي خارج النادي وهناك فرق للمسابقات المنفصلة للأولاد والبنات ولقد تعطلت هذه المسابقات فيما بعد وبخصوص السن والوزن والفرق التي يعتمد على طبيعة مسابقة ويمكن أتداء فروق الوزن من تحت ٢٠ كجم لمدة يصل إلى مجموعات ترايد الأوزان ٥ كجم عن كل وزن ٢٥ كجم ٣٠ كجم ٤٠ كجم ٥٠ كجم ٦٥ كجم ٨٠ كجم ٩٠ كجم ١٠٠ كجم وبعد ذلك ويعتمد كل هذا على حجم ودخول المسابقات وفي المجموعات الأقل عمراً تحت سن العاشرة بالنسبة للفرق ( صفوف ) الدرجة الأولى ، وفي الحال يستجاب إلى أنظمة الجودو وغالباً ما ينشط إهتمام بمقدمه على الألعاب الرئيسية للجودو ( القواعد الرئيسية للجودو ) ومسابقات الفرق بالإضافة إلى المنهج الذي يخدم الجودو ( يتناول المرحلة السنوية الخاصة به ) وتعمل هذه الصفوف إلى المنهج مشابهة جداً لمنهج الكبار اللاعبين بدلاً من أن يميز الإنجاز في تغيير لون الحزام يشار إلى تقدمه بنظام أحزمة ( شرائط ) ملونه تضاف إلى نهايات الأحزمة البيضاء وعادة ما ترقى ونمتحن الصفوف الأولى في ناديهم ، ومهما كان طول الوقت يظل الشاب يأخذ في الحسابان تقدم الصف والقدرة عند هم هو أو هي وينتقل أخيراً إلى عضو بالنادي البريطاني .

أما بالنسبة للإتحاد المصري الحالي برئاسة اللواء محمد سامح مباشر رئيس مجلس الإدارة يبدأ موسم النشاط إعتباراً من ١٩٩٣/٧/١ وينتهي في ١٩٩٤/٦/٣٠ ، وخلال الموسم تتم الأعمال والأنشطة التالية :

أولاً : النشاط الدولي :

يشارك الإتحاد بمنتخبات الجمهورية في البطولات والدورات والمعسكرات الدولية التي يقيمها الإتحاد الدولي والإفريقي والعربي طبقاً لخطة أعداد الفرق القومية وما تقرره اللجنة الفنية العليا ، وقد تم إخطار الإتحاد بمواعيد البطولات الدولية التي سوف تتم خلال موسم النشاط ١٩٩٣ / ١٩٩٤ وفقاً للجدول التالي :

| اسم البطولة                                      | التاريخ            | مكان إقامتها        |
|--------------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| دورة البحر الأبيض المتوسط                        | يونية ١٩٩٣         | فرنسا               |
| البطولة الإفريقية                                | سبتمبر ١٩٩٣        | نيجيريا             |
| بطولة العالم للرجال والنساء                      | ١٩٩٣/١٠/٣-٩/٣٠     | هاملتون - كندا      |
| بطولة العالم للرجال تحت سن ٢١ والنساء تحت ١٩ سنة | أكتوبر ١٩٩٤        | فرانكفورت - ألمانيا |
| بطولة العالم للرجال والنساء                      | أكتوبر/نوفمبر ١٩٩٥ | طوكيو - اليابان     |

ثانياً : النشاط المحلى :

يقيم الاتحاد العديد من الأنشطة خلال موسم النشاط وتشمل :

أ - البطولات ( فردية - فرق - مفتوحة ) •

ب - إختبارات الترقى لدرجات الأحزمة إبتداء من درجة الحزام الأسود ( شودان ) •

ج - عقد دورات الأعداد والصقل للمدربين والحكام والأدريين وذلك بالتنسيق بين لجنة المدربين والحكام مع لجنة التعليم والانتشار • ( ٢٠ : ٥٣ ) •

وفيما يلى بيان تفصيلى عن أنواع البطولات الفردية والفرق التى تم تحديدها من قبل لجنة المسابقات وأقرتها اللجنة الفنية العليا •

١ - بطولة الجمهورية للموهوبين تحت ٩ سنوات لمواليد ١٩٨٤ وما بعدها •

٢ - بطولة الجمهورية للبراعم تحت ١١ سنة لمواليد ١٩٨٢ وما بعدها •

٣ - بطولة الجمهورية للزهور تحت ١٣ سنة لمواليد ١٩٧٠ وما بعدها •

٤ - بطولة الجمهورية للفتيان تحت ١٥ سنة لمواليد ١٩٧٨ وما بعدها •

٥ - بطولة الجمهورية للناشئين تحت ١٧ سنة لمواليد ١٩٧٦ وما بعدها •

٦ - بطولة الجمهورية للناشئين تحت ١٩ سنة لمواليد ١٩٧٤ وما بعدها •

٧ - بطولة الجمهورية لبراعم الأنسات تحت ١١ سنة لمواليد ١٩٨٢ وما بعدها •

٨ - بطولة الجمهورية للفتيات تحت ١٤ سنة لمواليد ١٩٧٩ وما بعدها •

٩ - بطولة الجمهورية للناشئات تحت ١٧ سنة لمواليد ١٩٧٦ وما بعدها •

١٠ - بطولة الجمهورية للناشئات فوق ١٧ سنة ١٩٧٦ وما بعدها •

وتقام بطولات فوق الأنديو فى نفس المراحل السنية المذكورة عالياً طبقاً للشروط الواردة فى هذه اللائحة ويشرف الإتحاد على جميع البطولات التى تقيمها المناطق طبقاً لخطة تعدها كل منطقة ويخطر بها الإتحاد •

كما يتابع الإتحاد البطولات التى تقيمها الإتحادات النوعية فى رياضة الجودو وهى كالتالى :

١ - البطولات التى يقيمها الاتحاد العام للشركات •

٢ - البطولات التى يقيمها الاتحاد الرياضى للقوات المسلحة •

٣ - البطولات التى يقيمها اتحاد الشركات الرياضى •

٤ - البطولات التى يقيمها الاتحاد الرياضى للجامعات •

٥ - البطولات القومية التى تقيمها وزارة التربية والتعليم لطلاب المدارس الابتدائية والأعدادية

والثانوية ( ٢٠ : ٥٤ ) •

### ماهية الجودو :

وينظر إلى الجودو وعلى أساس أنه أستغلال قوة الخصم كسلاح فى الهجوم المضاد والتغلب عليه وذلك عن طريق التدريب على الفنون والمهارات المختلفة للجودو ، ويعرف كانو " Kano " الجودو هو طريقة الاستخدام الأمثل لقدرة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية والبدنية وبالتالي الأرتفاع بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة •

وبهذ المفهوم يتضح أن هدف الجودو هو بناء الفرد ذاتياً من أجل الكمال النفسى والنفـع

للمجتمع ( ١ : ٣٤ ، ٣٥ ) •

كما يعرف " كوزمى Kozamei " رياضة الجودو هي رياضة لازمة لكل رجل يخطو فى الشارع ، وهو نوع من حيل الجوجيتسو فى الدفاع عن النفس ، وهى شكل من أشكال المصارعة ، وأسلوب للقتال بغير سلاح .

كما تعرف دائرة المعارف الرياضية الألمانية رياضة الجودو :

هى رياضة شعبية عامة ، تمارس من الطفولة إلى مراحل متقدمة من العمر بغرض البناء الجسمانى المتكامل .

كما يعرف " يحيى الصاوى " الجودو هى مصارعة يابانية دفاعية هجومية تدفع إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدماً فنون مختلفة مستندة إلى قواعد وأصول علمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم أى أن الجودو وسيلة دفاعية هجومية رامية تتطلب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها العلمية مستخدماً رامية تتطلب فنون مختلفة لتحقيق أقصى كفاءة للعقل والجسم ( ١ : ٣٥ ) .

وللجودو عدة وجوه من خلال وجهة نظر لكل شخص يمارس هذه الرياضة لأى مدى من الزمن يجد فيها جاذبية خاصة ولذلك فهناك قاعدتان أساسيتان للجودو .

أولاً : للشخص الذى يتمتع بصحة المنافسة أو المشاركة الفعالة فى البطولات :

تكون جذابه جداً ، والمنافسة أو البطولة هى الإختبار الأقصى لمهارة الجودو والروح القتالية حيث يتضح إختبار الأماكن الجسدية والعقلية بأقصى درجة .

- ولغير المهتمين تكون بطولات الجودو عبارة عن تلاحم أجسام ولكن عندما يتم اكتساب بعض المعرفة يتم الوصول للمتعة الحقيقية ومهارات اللعب فى البطولات ، ولدى المستويات الرفيعة يكون الجودو رياضة متميزة كما وصف صحفى كان يغطى أولمبياد طوكيو ١٩٦٤م وصف رمية ناجحة قام بها ( واساد أنكوما حزام أسود خامس ) كأكثر لحظات الإثارة فى الألعاب الأولمبية كلها .

ثانياً : وتهم الأشخاص الذين يمارسون التمرين مرة أو اثنتين فى الأسبوع :

ونادراً ما يشتركون فى البطولات ولهؤلاء اللاعبين يقدم الجودو عدة مزايا متميزة أهمها المتعة والأسترخاء التى يوفرها التدريب الحر ( ٣٦ : ٣٦ ) .



## اهداف واتجاهات رياضة الجودو :

الجودو وسيلة للدفاع عن النفس بأقل قدر من القوى المبذولة وأكبر قدر من المهارة الحركية وذلك بالإستناد إلى مجموعة من الطرق والأساليب العقلية .

- الاستخدام الأمثل للقوى سواء كانت ميكانيكية أو تشريحية أو فسيولوجية أو نفسية والانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود ولتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم .

- الجودو يعمل على تحقيق الجوانب النفسية لذلك يعتبر من أحسن الرياضات التنافسية لأنها تعمل على تطوير الشخصية وتزيد الفرد ثقة بنفسه والرغبة في التفوق والفوز وتنمية الشجاعة وتحقيق الشعور بالذات .

- الجودو يحقق الكثير من الأهداف التربوية ، فيحتوى الجودو على عادات وتقاليد وأداب عريقة وترجع إلى ألفى سنة . تلك الرياضة تشمل على العديد من القيم والعادات منها احترام الغير واحترام الأعلى في درجة الحزام واحترام البساط واحترام الكبير وعدم التحدث أثناء التمرين وأداء التحية أثناء الدخول والاعتذار اذا حدث خطأ وغير ذلك من أداب وتقاليد اللعبة وسلوكياتها الاجتماعية التي تؤثر على الأفراد وتنعكس بالتالى على المجتمع .

- ويعتبر الجودو نشاط ترويحى لإستغلال الفراغ فيما يعود على الأفراد بالنفع .

- الجودو رياضة الأعمار المختلفة من البالغين الشباب ذوى الأشكال والأحجام البدنية المختلفة وبالتالي فهي تعتبر رياضة الجميع ممن مختلف أبناء الشعب مما يكون له أثره فى رفع مستوى اللياقة البدنية والصحية وبذلك تحقق الهدف الأمثل وهوزيادة الإنتاج ورفع مستوى معيشة الأفراد .

وهذه التقاليد والعادات الرياضية للجودو عريقة وقديمة عرفت منذ قديم الزمان وورثناه عن اليابانيين القدماء إلى جانب قانون ينظم ممارستها ومن هذه التقاليد ما ينص عليه القانون ( ٣٦ : ٣٦ ) .

ولرياضة الجودو كمثال باقى الرياضات الأخرى لها متطلبات بدنية ونفسية وفسولوجية ومهارية تساعد لاعبى الجودو على استخدام القدرات العقلية والسمات الإرادية ولكى يتحقق التكامل النفسى والبدنى يجب تنمية السمات الأرادية فبدونها لا يستطيع الفرد الدفاع عن نفسه بأستخدام فنون الجودو وبشكل جيد .

- أحكام الفوز فى رياضة الجودو :

١ - الفوز بالتفوق ( يوسى جاتشى ) .

٢ - الفوز المركب ( سوجو جاتشى )

٣ - الفوز بالتخلف ( قوزن جاتشى )

٤ - الفوز بالانسحاب ( كيكن جاتشى )

١ - الفوز بالتفوق ( يوسى جاتشى ) :

الفوز بالنتيجة الفنية ، ويحدد عند إنتهاء المباراة فى الحالات الآتية فى مادة ( ٢٠ ) :

أ - عندما يسجل أحد المتسابقين ( إيبون ) النقطة الكاملة كما تحدد فى مادة ( ٢١ ) عندما تكون الحركة المنقذة تتفق مع الاشتراطات الآتية :

- عندما يتمكن المتسابق السيطرة أن يرمى المتسابق الآخر ليسقط كاملا على ظهره بقوة وسرعة ملحوظة .

- عنما يمسك المتسابق ( أسايكومى ) المتسابق الآخر بحيث لا يستطيع الأخير أن يتخلص من المسك لمد ٣٠ ثانية بعد إعلان ( الاسكايومى ) .

- عند حصول اللاعب على ( وزارى أومستى أيبون ) كما فى مادة ( ٢٢ ) وهى حصول المتسابق على الـ ( وزارى ) الثانية فى نفس المباراة ( ٢ وزارى يسجلو أيبون ) .

- عندما يسلم المتسابق بالخيوط مرتين أو أكثر بيده أو يقدمه أو إذا صاح بكلمة ( ماتيه ) أى أنا أسلم وهو صفة عامة كنتيجة لمسكة فنية خانقة ( شيمى وازا ) أو مفصلية ( كانتشو وازا ) أى كسر على المرفق .

- عندما يظهر أثر واضح لفاعلية مسكة أرضية خنقه أو حركة كسر مفصلية .

القيم المتعادلة

الحالة الأولى قيم متعادلة :

إذا عوقب أحد المتسابقين بـ ( هانسكوماكى ) أى الشطب فيعلن عن الفوز المتسابق الآخر فى الحالات السابقة تنتهى ويعلن الفائز .

عند إنتهاء المباراة وحصول أحد اللاعبين على :

أ - نصف نقطة ( وزارى ) وتحدد كما فى مادة ( ٢٤ ) .

عما يتمكن المتسابق عن طريق السيطرة من رمى المتسابق الآخر بشكل يفتقر إلى أحد العناصر الأربعة الضرورية للاييون ، وعندما يمسه أحد المتسابقين منافسة ( أوسايكومى ) ولا يستطيع المتسابق الآخر أن يفلت من المسكه لمدة ٢٥ ثانية أو أكثر ولكن أقل من ٣٠ ثانية

- قيم متعادلة :

عندما يحصل المتسابق على ( وزارى ) إذا عوقب المتسابق الآخر بالإنذار ( كيكوكو ) نصف نقطة الوزارى الواحدة ترجع أى عدد من ( اليوكو )

ب - ربع نقطة ( يوكو ) وتحدد كما فى مادة ( ٢٥ )

- عندما يتمكن المتسابق عن طريق السيطرة من رمى المتسابق الآخر ولكن الرمية تفتقر عنصرين من العناصر الثلاثة الأخرى الضرورية للاييون على جانب اللاعب تقريباً ، أم عندما يمسه أحد المتسابقين ( اوسايكومى ) ولا يستطيع المتسابق الآخر الإفلات من المسكه خلال ٢٠ ثانية أو أكثر لكن أقل من ٢٥ ثانية .

- قيم متعادلة :

عما يحصل المتسابق على ( يوكو إذا عوقب المتسابق الآخر بتحذير بـ "تشوى" ربع نقطة "اليوكو" الواحد ترجع أى عدد من اوكو ) .

ج - عن نقطة ( الكوكا ) وتحدد كما فى مادة ( ٢٦ ) .

- عما يتمكن أحد المتسابقين عن طريق السيطرة من رمى المتسابق الآخر على فخذة أو مقعدته وبسرعة ( أو كتف اللاعب ) .

- أو عندما يمسه أحد المتسابقين الآخر ( أوسايكومى ) ولا يستطيع الإفلات منه لمدة ١٠ ثوانى أو أكثر ولكن أقل من ٢٠ ثانية ( ٣٦ : ٣٧ ، ٣٨ ) .

قيم متعادلة :

- عندما يحصل المتسابق على ( كوكا ) اذا عوقب المتسابق الاخر يلفت نظر بـ ( شيدو ) الترحيح ( هانتى ) تحديد كما فى مادة ( ٣٠ )

عند إنتها المباراة وكلا المتسابقين متعادلين أى عندما يكون هناك أى تسجيلات متساوية بالضبط تحت ( وزارى ) و ( يوكو ) و ( كوكا ) فيجب على الحكم أن يوشيرها فى وقبل إعلان ( هانتى ) يجب على الحكم والقضاة أن يقدروا أى اللاعبين يعتبرونه فائزا واضعين فى الاعتبار الفرق بينهم فى الحالة أثناء المباراة أو المهارة أو فاعلية الحركات أو مسك المتسابق الاخر ( أوسايكومى ) أقل من ١٠ ثوانى وتوضح النتيجة بناء على أغلبية الأداء الثلاثة .

#### أنواع الفوز :

١ - الفوز المركب ( سوجى جاتشى ) ويحدد كما فى مادة ( ٢٣ )

وذلك عندما يحصل أحد المتسابقين على ( وزارى ) ويكون منافسة قد عوقب بإنذار ( كيكوكو ) ملحوظة يحصل اللاعب على ( وزارى ) لصالحه مباشرة إذا عوقب منافسة بجزاء الإنذار بـ ( كيكوكو ) .

٢- الفوز بالتخلف ( قوزن جاتشى ) ويحدد كما فى مادة ( ٢٩ )

يتم إعطاء قرار ( قوزن جاتشى ) أى الفوز بالتخلف لأى متسابق لا يظهر لمنافسه لمنازلته ويجب على الحكم قبل إعطاء ( قوزن جاتشى ) أن يتأكد أنه مفوض ليفعل ذلك من مدير البطولة .

٣ - الفوز بالانسحاب ( كيكن جاتشى ) ويحدد كما فى مادة ( ٢٩ )

ويتم إعطاء قرار ( كيكن جاتشى ) أى الفوز بالانسحاب لأى متسابق ينسحب منافسة من المباراة لأى

سبب .

٤- رأى المتسابق لا يلزم بالشروط الموضحة بالنسبة للبدلة أو النظافة أو الشخصية ( ٣٦ : ٣٩ ) .

#### كيفية احتساب الدرجات للمباراة :

- عندما تنتهى المباراة بايبون أو ما يعادلة يعطى اللاعب الفائز ( ١٠ ) درجات .

- عندما تنتهى المباراة بوزارى أو ما يعادلة يعطى اللاعب الفائز ( ٧ ) درجات .

- - عندما تنتهى المباراة ببيوكو أو ما يعادله يعطى اللاعب الفائز ( ٥ ) درجات .
- - عندما تنتهى المباراة يكوكا أو ما يعادله يعطى اللاعب الفائز ( ٣ ) درجات .
- - عندما تنتهى المباراة بالهانتى أو ما يعادله يعطى اللاعب الفائز ( ٢ ) درجتين .
- ونتائج اللاعب هى مجموع ما حصل عليه فى مبارياته ( ٣٦ : ٣٩ ) .

#### ب - خصائص المرحلة السنّية ( ٩ - ١١ ) :

إذا كانت معرفة خصائص النمو فى جميع مراحل الحياة المختلفة هامة ، فإن معرفة تلك الخصائص فى مرحلة الطفولة Childhood بالذات تعد أكثر أهمية ذلك لأن مرحلة الطفولة هى المرحلة التى تتكون فيها بذور شخصية الفرد وتحديد إطارها العام ، وذلك لأن الطفل يكون فى طور التكوين والاكتمال ، وعلى وجه التحديد تفيد دراسة مراحل النمو فى وضع المعايير والمقاييس التى يعرف بواسطتها مدى تقدم الطفل أو تأخر فى أى ناحية من نواحي النمو وفى رسم الخطط والبرامج للإفادة من مواهب المتفوقين من التلاميذ وحتى لا تخطى فى تفسير سلوك وقدرات التلاميذ أو نتوقع منهم فوق ما يستطيعونه ( ٣٣ : ٢٣ ، ٢٤ ) .

#### \*النمو الجسمى :

يكون معدل النمو فى هذه المرحلة أبطأ من معدل مرحلة الطفولة المبكرة وعن معدل النمو فى مرحلة المراهقة ( ٥٧ : ٣٩ ) .

- يمتاز النمو بالهدوء فترة ثم يمتد فترة سريعة فى النمو تصحبها متغيرات فسيولوجية فى تكوين الجسم ( ٢٦ : ٢٥ ) .

- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة فى الطول والعرض وحجم القلب وسعة الرئتين ( ٥٩ : ٤٣ ) .

- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة ، ويحدث تطور سريع فى القوة العضلية وخاصة عند البنين ( ٥٩ : ١٤١ ، ١٤٢ ) .

- تبدو الفروق الفردية بين الأفراد الطول والوزن بدرجة واضحة .

- يؤدى نضج الجهاز العصبى فى الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع وهنا ينبغى أن تتاح للطفل فرصة التدريب على الأعمال الدقيقة والألعاب الرياضية وغير ذلك ( ٤٦ : ١٣٥ ) .

#### \* النمو الحركى :

- تتحسن الحالة البدنية للطفل ، ويتأخر ظهور التعب عليه . ( ٥٩ : ١٤١ )
- يتميز السلوك الحركى بحيوية عالية وفى نفس الوقت يكون النشاط الحركى مقنن وموجه وهادف ، وبصفة عامة يكون حماس الأطفال للتعليم وللإشتراك فى النشاط وكذا الإستعداد الأدائى الكبير ( ٣٠ : ٢١٩ ) .
- يتميز الأطفال الذين يتصفون بالنمو العادى فى هذه المرحلة بالرشاقة والمهارة والقدرة على سرعة الإستجابات والموانمة بإرتباطها بالشجاعة والجرأة والحماس للتعلم .
- تتميز حركات الطفل بحسن التوقيت والإنسيابية وحسن إنتقال حركة الجذع إلى الذراعين وإلى القدمين .

- كما يتميز الطفل بسرعة إستيعاب وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على المواءمة الحركية لمختلف الظروف ، وكثيراً ما يصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعنى أن كثيراً من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة دون إنفاق وقت طويل فى عملية التعليم والتدريب والممارسة .
- يسعى الطفل فى هذه المرحلة إلى المنافسة ويعشق قياس قوته وقدراته بالآخرين ( ٤٦ : ١٣٦ ) .
- لذا يهتم بالتطلع لهذه المرحلة على أنها أول مرحلة قيمة للتطور الحركى فى عمر الإنسان وعلى أنها مرحلة أفضل قدرة على التعلم الحركى أثناء كافة مراحل الطفولة ( ٣٠ : ٢١٩ ) .

#### \* النمو الإجتماعى والإنفعالى :

- يفضل الطفل فى هذه المرحلة الاندماج مع جماعات الأصدقاء ، ويرجع ذلك إلى نضجه العقلى والوجدانى والى إيمانه بقيمة الجماعة فى تحقيق أهدافه . ومن هنا يبدأ الشعور بالولاء للجماعة ، وهكذا تتسع دائرة الطفل بعد أن كانت محددة فى نطاق الأسرة لتشمل جماعات الأصدقاء فى المدرسة والنادى والحي ويسعى إلى إكتساب تقديرهم .

- نتيجة لإشراك الطفل فى أنشطة الجماعة فأن القيم الإجتماعية تأخذ الظهور عنده ، فيبدأ بإحترام القانون والنظام والعرف والعادات والتقاليد ويؤمن بإحترام حقوق الغير ( ٣٣ : ٤٧ ) .

- نقوى روح الحماسة والرغبة فى المنافسة ، كما يزداد الميل للمرح والفكاهه ( ٢٢ : ١٣٩ ) •
- يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاح الأطفال عند إكتسابهم مهارة أو لنجاحهم فى عمل ما وتبدأ ميول الأطفال فى التخصص وتصبح أكثر موضوعية ( ٢ : ١٥٨ ) •
- يتحمل المسؤولية ويمكن تدريبه على القيادة ويحتاج إلى التوجيه حتى يمكنه التكيف فى مجتمع المدرسة وخارجه ( ٢٨ : ٢٧ ) •
- تتميز هذه المرحله بأنها مرحلة الإستقرار والثبات الإنفعالى ولذلك يطلق عليها " مرحلة الطفولة الهادئة " ( ٢ : ٢٢٨ ) •
- يتوافر لبعض الأطفال هذه المرحلة قسط من المقدرة على نقد أنفسهم وفقاً للمستويات التى يضعها غيرهم ، ويصبح أكثر من الاطفال حساسية بالنسبة للفشل وفقدان الإمتيازات الخاصة •
- تظهر الفروق الفردية بين الأفراد من الجنس الواحد بصورة جلية فى الحجم والقدرات والميول والرغبات ( ٢١ : ٦٠ ) •
- ويؤثر الأطفال بعضهم على بعض تأثيراً واضحاً ولذلك فأن من الواجب تكوين الجماعات المتجانسة وتنظيم الفرق الرياضية ( ٢١ : ٦١ ) •
- يبدأ الطفل بالتفكير وإدراك الأمور المثيرة للغضب والإنفعال ويفتتح اذا كان مخطئاً وتصبح من الأمور التى تثير إنفعالاته ( ٣٣ : ٤٨ ) •

#### \* النمو العقلى :

- النوم العقلى يأخذ فى السرعة والإزدياد وذلك لنمو المخ والجهاز العصبى ولذلك يرتفع مستوى الإدراك الحسى لدى الطفل ويصبح أكثر دقة ، لذا يجب أن تتاح للطفل من الوان النشاط العقلى والألعاب العقلية والهوايات ما يسمح بتنمية قدراته العقلية ونموها فى الإتجاهات الإيجابية المرغوب فيها •
- ( ٣٣ : ٤٦ ، ٤٧ )
- ويزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير ، اذ ينتقل الطفل من طور التفكير من الخيال إلى طور الواقعية ، ويأخذ النظر إلى بيئته من النواحي الواقعية ، كما يزداد قدراته على الإنتباه والتركيز من حيث المدى والمدة ( ٣٣ : ١٣٨ ) •

- يزداد ميله للإستطلاع مما يحفزه إلى الكشف عما يقع تحت حواسه وتتضح تدريجياً قدرة الطفل على الابتكار ( ٢٠ : ٢٢٣ ) .

### ج - الإنتقاء :

#### المقدمة :

يمثل الأفراد الموهوبين فى أى مجال من مجالات النشاط الإنسانى ثروة يجب إكتشافه ، وتنميتها ، ورعايتها وقد ظلت عملية إكتشاف الموهوبين تخضع للأساليب غير العلمية عقب مراحل طويلة من التطور الحضارى للإنسان ، حيث إعتد إكتشاف الموهوبين على الصدفة ، والملاحظة العابرة ، والخبرة الشخصية وغيرها من الأساليب غير المقننة أو المضبوطة علمياً . ومع التطور الحضارى للإنسان ، وإتساع مجالات النشاط الإنسانى ، وتقدم العلوم والفنون والتكنولوجية ، وظهور التخصصات الدقيقة ، أصبحت الأساليب غير العلمية محدودة الأثر فى عملية إنتقاء الموهوبين وتوجيههم إلى المجالات التى تناسب إستعداداتهم وقدراتهم ، وإتجهت جهود العلماء والباحثين فى مختلف المجالات والتخصصات بالبحث عن الوسائل والأساليب ، والأدوات العلمية المقننة التى تصبح للإنتقاء الموهوبين وتوجيههم للعمل فى المجال الذى يحققون فيه مستويات عالية من الأداء .

والتربية الرياضية كمجال من مجالات النشاط الإنسانى الأساسية تطورت فى السنوات الأخيرة تطور هائل ظهرت أثره فى تسجيل الأرقام العالمية التى تتقدم عاماً بعد عام ، ومع سرعة تحطيم الأرقام القياسية ، إرتفاع مستويات الأداء والقدرة على الوصول إلى هذه المستويات أصبح من المشاكل المعقدة التى تواجه المدرسين ، ومدرسى التربية الرياضية ، والمسؤولين عن الرياضة ، فى الوقت الحاضر .

#### أولاً : مفهوم الإنتقاء :

يعتبر الإنتقاء والتوجيه فى مجال التربية الرياضية وجهان لعملية واحدة ظهرت الحاجة إليها تبعاً لاختلاف خصائص الأفراد البدنية ، العقلية ، النفسية وطبقاً لنظرية الفروق الفردية . ويهدف الإنتقاء



بصفة عامة إلى إختيار أفضل المبتدئين لممارسة نشاط معين والوصول إلى مستويات عليا في هذا النشاط ، أما التوجيه فيستهدف الكشف عن النشاط الرياضى الذى يلائم فرداً معيناً بغرض إشباع اهتماماته الرياضية وليس بالضرورة أن يصل هذا الفرد إلى مستويات عليا في هذا النشاط ٠٠٠ وفى الوقت الحالى يتداخل التوجيه والإنتقاء فى عملية واحدة هى التى إصطلح على تسميتها بالإنتقاء Selectoin ويعرفه زاتسيورسكى Zatsyorsky بأنه " عملية يتم من خلالها إختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية ، وبناء على مراحل الإعداد الرياضى المختلفة " ٠٠٠ ولكى نكتشف إمكانيات الفرد المبتدء الملائم لنوع معين من النشاط الرياضى فمن الضرورى التعرف بدقة على العوامل التى تحدد الوصول إلى مستويات عالية من الأداء فى هذا النشاط ، وكذلك المتطلبات والمواصفات النموذجية التى يجب أن تتوافر فى اللاعب كى يتمكن من تحقيق هذه المستويات •

#### ثانياً : أهداف الإنتقاء :

يمكن تحديد الإهداف الأساسية للإنتقاء فيما يلى :

- التعرف المبكر على المواهب الرياضية الفردية •
- توجيه الراغبين فى ممارسة الأنشطة الرياضية •
- تركيز الوقت والجهد والتكاليف فى تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات رياضية عالية فى المستقبل •

- توجيه عمليات التدريب للتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية فى ضوء ما يجب تحقيقه

( ١٦ : ٦ ) ، ( ٥٥ : ٧ ) •

#### ثالثاً : واجبات الإنتقاء :

بالإضافة إلى الأهداف السابقة للإنتقاء هناك واجبات أخرى للإنتقاء من أهمها ( ١٦ : ٨ ) •

- تحديد الصفات النموذجية ( البدنية ، المهارية ، الخطئية ) التى تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة

أى تحديد المتطلبات الدقيقة التى يجب توافرها فى اللاعب لكى يحقق النجاح فى نوع معين من أنواع النشاط وقد إتجهت البحوث فى السنوات الأخيرة إلى وضع نماذج لأفضل المبتدئين من خلال تحليل حالة المبتدئين الموهوبين وتنميتها إلى مرحلة التطور الرياضى •

التنبؤ Prognosis : ويعد هذا الواجب من أهم واجبات الإنتقاء وأقلها دراسة فى الوقت الحاضر فإذا كانت عملية الإنتقاء فى المراحل الأولى تمكنا من التعرف على الإستعدادات والقدرات ، فإن التنبؤ بما سيؤول إليه هذه الإستعدادات والقدرات يعد من أهم واجبات الإنتقاء حيث يكمن إلى حد كبير فى تحديد المستقبل الرياضى للفرد المبتدء .

#### رابعاً : أنواع الإنتقاء :

- الإنتقاء بغرض توجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للمبتدئ .
- الإنتقاء لتشكيل الفرق التى يمكنه اللعب كوحدة واحدة ، وفى هذا النوع تأخذ الدراسة النفسية للأعضاء الفريق أهمية كبرى .
- الإنتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوى المستويات العليا ( ١٦ : ٨ ) .

#### خامساً : مراحل الإنتقاء :

- يعتبر الإنتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد ، وتستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضى بالمبتدئين ، وما يمكن أن يحققه من نتائج وفيما يختص بمراحل الإنتقاء هناك إتجاهان رئيسيان ( ١ : ١٧ ) .

#### - الإتجاه الأول

يؤكد هذا الإتجاه على الإنتقاء فى ضوء نتائج الاختيارات الأولية على أساس امكان ثبات قدرات الفرد وإستعداداته من ١٠ - ١٥ سنة فى المستقبل ، كما أثبتت بعض الدراسات وجود علاقات ارتباط دالة بين النتائج بعض الاختيارات الأولية ، ونتائج الناشئ فى أداء بعض المهارات الرياضية بعد مرور فترة من التدريب قدرت بحوالى ( ١٥ ) سنة .

ويعارض هذا الإتجاه كثير من الخبراء والباحثين فى مجال الإنتقاء حيث ثبت أن نتائج الاختيارات الأولية للإنتقاء لا يمكن الإعتماد عليه ولكن الإعتماد عليه فى التنبؤ بامكانيات الناشئ فى المستقبل حيث أثبتت التجارب أن بعض الناشئين حققوا مستويات رياضية عالية بالرغم من أن نتائجهم فى الاختبارات الأولية كانت منخفضة والعكس صحيح ( ١ : ١٧ ، ١٨ ) .

#### - الإتجاه الثانى :

ويفضل أصحاب هذا الإتجاه الإنتقاء على أنه عملية مثمرة تشمل جميع مراحل الاعداد الرياضى طويل المدى والإتجاه الغالب فى الوقت الحاضر هو تقسيم عمليات الإنتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسية لكل

مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي تعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضى للناشئين مع الأخذ فى الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة ، وإنما يعتمد كل منها على الآخر وهذه المراحل هي :

#### المرحلة الأولى ( الإنتقاء المبدئى )

وهي مرحلة التعرف المبدئى على المبتدئين الموهوبين ، وتستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة العامة للمبتدئين من خلال الفحوص الطبية ، واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة ، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئى للصفات البدنية والخصائص المورفولوجية ، والوظيفية ، وسمات الشخصية لدى المبتدئين ، ومدى قربها وبعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضى المتوقع أن يوجه المبتدء لممارسة .

وهناك رأى عن أن المرحلة الأولى من الإنتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضى المناسب للمبتدء ، وأن موهبته تظهر بعد ذلك من خلال ممارسة النشاط ، كما انه لا يجب وضعه فى متطلبات عالية خلال مرحلة الإنتقاء الأولى وبناء على ذلك يمكن قبول مبتدئين ذوى خصائص وإستعدادات فى مستوى متوسط ( ١ : ١٩ ، ٢٠ ) .

#### المرحلة الثانية ( الإنتقاء الخاص )

مرحلة الإنتقاء الخاص تستهدف إنتقاء أفضل المبتدئين ممن نجحوا فى اختيارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتلائم مع إمكانياتهم ، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون المبتدء قد مر بفترة تدريبية طويلة قد تستغرق ما بين عام ، وأربعة أعوام طبقاً لنوع النشاط الرياضى ، وتستخدم فى هذه المرحلة الملاحظة المنظمة ، الإختيارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص ( المورفولوجية ، والوظيفية ، وسرعة تطوير الصفات البدنية ، ومدى اتقان المبتدء للمهارات ومستوى تقدمه فى النشاط ، وتدل المستويات العالية فى هذه الجوانب على موهبة المبتدئ وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية ( ١ : ٢٠ ) .

#### المرحلة الثالثة :-

مرحلة الإنتقاء التأهيلي تستهدف التحديد الأكثر دقة لخصائص المبتدئ وقدراته بعد إنتهاء المرحلة الثانية من التدريب ، واختيار المبتدئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، وتركيز الإهتمام فى هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجية — Morpho/Functional اللازمة

لتحقيق المستويات العالية ونمو الإستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضى ، وسرعة ونوعية عملية إستعادة الاستشفاء بعد المجهود ، كما يؤخذ فى الاعتبار قياس الإتجاهات الإجتماعية ، والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة فى إتخاذ القرار إلى غير ذلك من السمات التى يتطلبها نشاط معين ( ٤ : ٢١ ) .

ومن العرض السابق لمراحل الإنتقاء يمكن أن يستخلص بوجه عام أنه من الأفضل أن تتم عملية الإنتقاء على مراحل ثلاث رئيسية حيث تشمل المرحلة الأولى إختبارات القبول المبدئى للمبتدئين ، بينما تكون المرحلة الثانية أكثر عمقاً من التعرف على استعدادات وقدرات المبتدء بعد مرحله من التدريب ، وفى المرحلة الثالثة يتم إنتقاء أفضل المبتدئين لتأهيلهم للمستويات الرياضية العالية .

وفى جميع هذه المراحل تعد سرعة تقدم النتائج الرياضية للمبتدئ ، وسرعة زيادة حجم التدريب مؤشرات جيدة للتنبؤ بالمستوى الذى يمكن أن يحققه المبتدء هذا بالإضافة إلى أن كل مرحلة من المراحل الثلاثه تعتمد عملية الإنتقاء فيها على عدة مؤشرات وفكرة الإعتماد على مؤشر واحد فى الإنتقاء يؤدى إلى كثير من الأخطاء .

لذا تعد العوامل التى تقاس عليها عمليات الإنتقاء فى المراحل المختلفة التى تمثل المحددات الأساسية للإنتقاء ، وتتمثل فى ثلاثة مجموعات رئيسية والعوامل هى :

- ١ - العوامل البيولوجية .
  - ٢ - العوامل السيكولوجية .
  - ٣ - الإستعدادات الخاصة .
- ( ١ : ٢١ )

#### د. الصفات البدنية :

##### ماهية الصفات البدنية :

يتضح من تعريف الصفات البدنية (الفصل الأول) أنها أحد أوجه اللياقة الشاملة التى تهدف إلى قيام الفرد بدوره فى الحياة ، وقد تكون اللياقة البدنية الشاملة ، فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم مكوناتها .

فاللياقة البدنية تعنى سلامة البدن وكفاءة فى مواجهة المتطلبات التى تواجه الإنسان خلال تعامله فى الحياة مع الإقتصاد فى الجهد لكى يمكنه التمتع بوقت فراغة وكفاءة البدن فى القيام بدوره فى الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدورى والجهاز التنفسى والأعضاء الداخلية ، كما أنها تتطلب

قواما جيد خال من التشويهاات البدنية ، ومقاييس جسمية متناسقة وخلو من الأمراض ، ويرى الارسون ويوكم Larson & Yocom أن حياته الصفات البدنية وتمييتها يستلزم :

١ - وراثه جیده ( صفات وراثیه جیده )

٢ - تغذیه متوازنة •

٣ - برنامجاً متزاناً للنشاط البدنى •

٤ - كمية كافية من الراحة والإستجمام •

٥ - عادات صحية لتحاشى الإصابات والتوترات •

ويرى " جلاجر " و " بروها " Gallajher & Bruouha " أن اللياقة البدنية تتكون من •

١- اللياقة البدنية الثابتة أو الطبية ، وتعنى سلامة أعضاء الجسم وصحتها مثل القلب والرئتين •

٢ - اللياقة المتحركة أو اللياقة الوظيفية أو بمعنى آخر درجة كفاءة الجسم للقيام بوظيفة تحت ضغط العمل المجهد •

٣ - اللياقة المهارية والحركية وهى تشير إلى التوفيق والقوة فى أداء أوجه الأنشطة المختلفة •

( ٤٣ : ٢٤ ، ٢٥ )

### الصفات البدنية العامة General Physical Fitness :

الصفات البدنية العامة هى العمود الفقرى والقاعدة العريضة والدعامة الأساسية للممارسة الرياضية فى جميع مراحلها ، ولجميع المراحل السنية ، كما أنها المطلب الرئيسى والهدف المباشر الذى يسعى إليه الإنسان من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية ، كما أنها لاتختلف من نشاط إلى آخر ، فهى دعامة كل الأنشطة الحركية حيث تتميز بثلاث شروط أساسية هى :

١ - الشمول : ويعنى التنمية الشاملة لجميع القدرات مثل القوة والسرعة والمرونة والجلد ..... إلخ •

٢ - الإتران : يعنى أن يكون التنمية متوازنة بحيث لا يتميز مكون عن الآخر •

٣ - الحجم المناسب : ويعنى مناسبة التدرج فى تطوير اللياقة البدنية وفقاً لامكانيات الفرد البدنية الموروثة والمكتسبه ، وأن يحقق هذا التدرج المستوى المناسب من اللياقة العامة للفرد وفقاً لمتطلبات حياته .

### الصفات البدنية الخاصة Special Physical Fitness :

الصفات البدنية الخاصة تتطلب أساس لكل نشاط رياضى ، ولكنها تختلف من نشاط إلى آخر وفقاً لطبيعة هذا النشاط ومن متطلباته ، وهذه المتطلبات يلزم توافرها فى ممارسة هذا النشاط حتى يمكنهم التقدم فى التدريب والوصول إلى المستويات العالية ، وهذا يعنى أن الصفات البدنية الخاصة تركز على التقدم فى التدريب لعدد معين من مكونات الصفات البدنية التى يتطلبها النشاط الممارس فمثلاً مسابقات الجرى لمنافسات طويلة تتطلب بالمقام الأول الجلد الدورى التنفسى فى حين نجد أن لاعب العدو فى المنافسات القصيرة يضع مكون السرعة فى المقام الأول كما يجب أن عنصر القوة يقصد به قائمة المكونات البدنية بالنسبة للياقة البدنية للرباع ( حمل الأثقال ) ولا يقتصر الأمر على تفضيل مكون على الآخر وإنما يختلف المكون الواحد من نشاط إلى الآخر ، ولو أنفق النشاط فى أهمية هذا المكون ، فالصفات البدنية الخاصة تعمل على إعداد اللاعب لممارسة النشاط البدنى المعين الذى تخصص فيه ، حيث أن كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية تتميز عن النوع الآخر من حيث توافر صفات بدنية وسمات شخصية معينة تؤهله لممارسة النوع من النشاط الرياضى وتمكنه من الوصول للأعلى المستويات ( ٤٧ : ٩٦ ) .

ويعرف محمد صبحى حسانين الصفات البدنية الخاصة " بأنها كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات النشاط المعين " ( ٤٣ : ٤٧ ) .

### أهمية الصفات البدنية :

تسير دول العالم المتحضر فى خطى سريعة ثابتة فى كل ما يحقق الصحة والقوة والسعادة لمواطنيها . لذلك فقد أصبحت برامج الصفات البدنية إجبارية فى جميع مراحل التعليم بما فى ذلك التعليم العالى وهى شبة إجبارية بين فئات الشعب .

فلقد أقبل على الصفات البدنية وأمن بها مختلف الشعوب العالم فمارسوها عن عقيدة وإيمان سواء فى المنزل أو التادى أو المدرسة أو المصنع أو الحقل ، ورصدت لها الأموال وأنشئت نوادى وجمعيات ومدارس الصفات البدنية ، ووضعت الخطط والبحوث والدراسات المرتبطة بها من قريب ومن بعيد ، وأن الإهتمام الشديد الذى أولاه العلماء للصفات البدنية من حيث المفهوم والفلسفة والتكوين والأهداف والتدريب والتفوييم والقياس . . . ما هو إلا إنعكاس طبيعى ومنطقى لأهمية هذه القدرة البدنية .

والصفات البدنية ترتبط بالشخصية السوية فالنزوع والإنطواء والعدوان وعدم تقبل الذات والقلق وعدم القدرة على الإنتباه وضعف القدرة على التركيز " ما هي إلا سمات نجدها بمعدلات غير طبيعية فى الأفراد الذين يتمتعون بصفات بدانية عالية فالفرد الاتق بدنياً يعتبر أكثر فى ضوء ايدولوجية العصر والمضمون الإجتماعى المعاصر .

وترتبط الصفات البدنية بالتحصيل الدراسى والذكاء ، فالعقل السليم فى الجسم السليم ، وكلاهما أى العقل والجسم يؤثر ويتأثر بالآخر وهذه حقيقة معروفة منذ القدم ، حيث أكد عليها ، أفلاطون ، أرسطو ، سقراط ، كما أوجزها لاسال La Sall بقوله " إننا نفكر بأحسيسنا وعقولنا ، وأن قدرتنا على إتخاذ العديد من القرارات يتوقف على لياقتها معاً ، فالصفات البدنية تعد إحدى عوامل الهامة التى لها دور كبير فى تحقيق التقدم فى التحصيل الدراسى حيث أثبت روجرز وبالمر Rojarz & Balmer أن تحسين الصفات البدنية وتقدمها قد يصاحبه زيادة وإرتفاع فى التحصيل الدراسى ( ٤٣ : ٣٩ ، ٤٠ ) .

تعتبر الصفات البدنية من أهم الأهداف التى تسعى التربية الرياضية لتحقيقها يذكر عبد الفتاح لطفى ( ١٩٧٢م ) أن إكتساب الصفات البدنية من أهم الصفات التى يمكن إعتبارها أصلاً لكل الحركات البدنية وأساساً لكل النواحي الرياضية وتحقق أغراض خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العامة فمن الضروري مراجعة تنفيذها وممارستها بما يلائم تطور الفرد بما يكفل نمو الفرد نمواً شاملاً متزاناً ( ٤٣ : ٥٦ ، ٥٧ ) .

ويرى العالم كلارك Clarke أن تحقيق الصفات البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية الرياضية سواء كان ذلك للبنين أو البنات ويتفق مع هذا رأى " براونل " و " هاجمان " " Hagman " & " Brounell " ويقول " نيكسون " و " وجوت " " Jeuet " & " Nixon " أن الحصول على أقصى جهد ضرورى من القوة العضلية والجلد العضلى والجلد الدورى والتنفسى يعتبر أحد أهداف التربية الرياضية ( ٤٣ : ٣٠ ) .

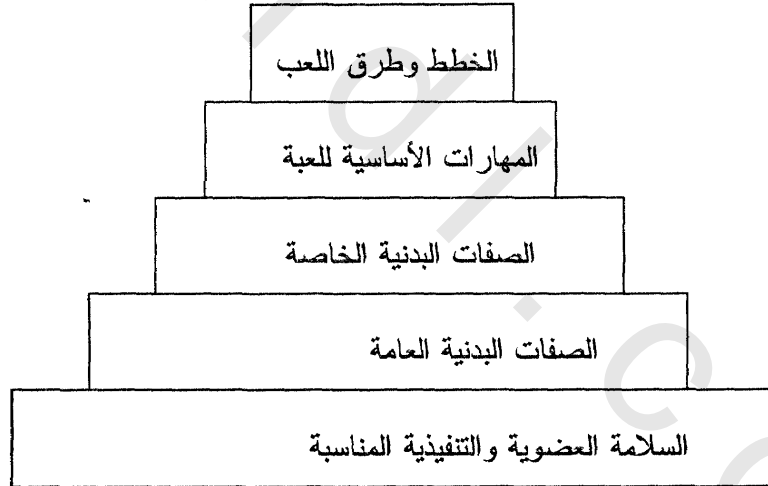
ووضع " ناش " " Nash " التنمية العضوية ضمن أهداف التربية الرياضية وقال أن التنمية العضوية تشمل القدرة الجسمية والتخلص من العيوب البدنية والتوازن العصبى وكما تضمنها التحمل والمهارة والسرعة والرشاقة والقوة والتوافق العضلى والعصبى ( ٤٨ : ١٥٦ ) .

ونظراً لاهمية الصفات البدنية قد وضعتها معظم الدول كامريكا ، وفرنسا ، وإنجلترا ، والإتحاد السوفيتى ، وكندا ، وجمهورية مصر العربية ، كاهم هدف للتربية الرياضية ( ٤٣ : ٣٠ ، ٣١ ) .

وتشير قوت عبد التواب نقلاً عن دراسة " روزتسيوج " " Rasentswiej " بأن النمو البدنى جاء فى الترتيب الأول للمسح الذى أجرى لترتيب أغراض التربية الرياضية عن طريق إستطلاع رأى ( ١٠٠ ) من قادة التربية الرياضية بالجامعات فى ولاية تكساس فى الولايات المتحدة الأمريكية ( ٤٠ : ١١٨ ) .

### اهمية الصفات البدنية للانشطة الرياضية :

تلعب الصفات البدنية دوراً أساسياً فى ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته ، كما يختلف نوع الصفات البدنية من لعبة إلى أخرى ، وهذا ما يعرف بالصفات الخاصة ، ، ولقد إتفقت آراء معظم علماء التدريب على أن الصفات البدنية العامة هى المكون الأساسى الذى يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف ( بالفروسية الرياضية ) كما تعتبر الصفات البدنية هى العمود الفقرى والقاعدة العريضة للنشاط الرياضى والتى لا تقبل مجرد المنافسة حول أهميتها لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية فى المجال الرياضى وتشير مراجع التدريب الرياضى فى تخطيطها للموسم الرياضى أن حجم الصفات البدنية العامة يكون أكبر فى بداية الموسم ، ثم تقل تدريجياً لتحل محلها الصفات البدنية الخاصة ، والتى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية والشكل رقم ( ١ ) يوضح كون الصفات البدنية العامة هى الأساس الذى يبنى عليه الصفات البدنية الخاصة فى جميع ألوان النشاط البدنى ، ثم يلى ذلك المهارات الأساسية للعبة ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمة ، المهارات الأساسية للعبة ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمة ، والعلاقة الهرمية الترابطية بين هذه التغيرات مع ملاحظة أن هذا الهرم لا يمكن تحقيقه إلا على قاعدة عريضة وصلبة من السلامة العضوية والتغذية المناسبة ( ٤٩ : ٨٠ ) .



شكل رقم ( ١ )

#### العلاقة الهرمية الترابطية بين الصفات البدنية وبعض المتغيرات

كما أن الصفات البدنية تعتبر من الأسس الهامة التى يجب مراعاتها عند إنتقاء المبتدئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضى الملائم لذلك ، وقد تمثلت دراسة الاعتماد على الصفات البدنية لتوجيه الناشئين فى إتجاهين رئيسيين ، الأول يشمل تحديد مستوى نمو الصفات البدنية ، بينما يتجه الثانى إلى تحديد معدل سرعة نمو هذه الصفات .



حيث أثبت التطبيق العلمى أن مستوى نمو الصفات البدنية فى المرحلة الأولى من الإنتقاء يمكن أن نحدد استعادات المبتدء الحالية ، ولكن لا يعطى مؤشراً صادقاً عما ستكون عليه هذه الصفات فى المستقبل بسبب عدم ثباتها مع التقدم فى النمو بعد سنوات ، لذا يرى الكثير من الباحثين أن تحديد إمكانيات الناشئ يجب أن يتم من خلال تقويم معدل سرعة نمو هذه الصفات ، إلى جانب تقويم مستوى نموها ، كما يمكن التنبؤ بدقة عن إمكانيات المبتدء فى المستقبل بواسطة المقاييس الكلية لمعدل هذه الصفات خلال عام ونصف من بداية التدريب ( ٢٨ : ١٨ ، ١٩ ) .

يتضح من العرض السابق مدى أهمية الصفات البدنية كمظهر من مظاهر الصفات البدنية الشاملة ، فيجب أن توضع فى المكان اللائق باعتبار أنها وسيلة وليس غاية فى حد ذاتها ، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل ( ٥٠ : ١٠٠ ) .

#### مكونات الصفات البدنية :

يختلف العلماء حول تحديد مكونات الصفات البدنية وفيما يلي عرض لبعض وجهات النظر لبعض العلماء فى الشرق والغرب فى هذا المجال .

يرى كلارك " H. Clarke " أن مكونات الصفات البدنية هي ( ٤٩ : ٤٩ ، ٥٠ )

١- القوة العضلية " Muscular strength "

٢- الجلد العضلى " Muscular Endurance "

٣- الجلد الدورى " Circulatory Endurance "

فى حين اعتبر أن الصفات الحركية " Motor fitness " أكبر فى مكوناتها من الصفات البدنية ، حيث تضمنت بالإضافة للمكونات السابقة ما يلى :

١- القدرة العضلية " Muscular Power "

٢- الرشاقة " Agility "

٣- المرونة " Flexibility "

٤- السرعة " Speed "

كما أنه اعتبر القدرة الحركية العامة " General Motor Ability " أكثر هذه الصفات شمولاً ، حيث تضمنت بالإضافة لمكونات الصفات البدنية والصفات الحركية العناصر التالية :

١- توافق الذراع والعين " Arm -eye -Coordination "

٢- توافق القدم والعين " Foot - eye - Coordination "

ويرى " هارى " " Harre " أن مكونات الصفات البدنية هي :

١ - القوة ٠

٢ - التحمل ( الجلد )

٣ - السرعة

٤ - المرونة

٥ - الرشاقة

- ويرى لارسون Larson و " يوكم " " Yocam " ويتفق معهما بيوتشر أن مكونات الصفات البدنية

هي :

١ - مقاومة المرض ٦ - السرعة

٢ - القوة العضلية والجلد العضلى ٧ - الرشاقة

٣ - الجلد الدورى التنفسى ٨ - التوافق

٤ - القدرة العضلية ٩ - التوازن

٥ - المرونة ١٠ - الدقة

ولقد قام محمد صبحى حسانين ( ١٩٧٨ ) بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالماً من كبار علماء التربية الرياضية فى الغرب والشرق توجد المكونات التالية هى التى أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء (مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها) ( ٥٠ : ١٦٩ ، ١٧٠ ) ٠

١- القوة العضلية

٢- الجلد العضلى

٣- الجلد الدورى التنفسى

٤- المرونة

٥- الرشاقة

٦- السرعة

ولقد قام الباحث بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة والتي ضمت آراء بعض علماء التربية الرياضية نتج عنها استمارة استطلاع رأى الخبراء واختبار أفضل الصفات البدنية الخاصة بلاعب الجودو للمرحلة السنية من ( ٩ - ١١ ) سنة هي كالاتى

١- القوة المميزه بالسرعة

٢- سرعة الإستجابة

٣- تحمل الأداء

٤- المرونة

٥- التوازن

( ٥٠ : ١٧١ )

٦- الرشاقة

وسوف يتناول الباحث بالشرح مكونات الصفات البدنية التى تدخل فى نطاق الاختبار فى البحث وذلك حسب التالى :

١- القوة المميزة بالسرعة : (القدرة العصبية ) " Muscular Power "

ويعرف لارسون " Larson " ، يوكم " Yocom " القدرة العضلية بأنها " المقدرة على إنجاز أقصى قوة فى أقصر وقت " والتي تتمثل فى المعادلة الآتية ( القدرة العضلية = القوة \* السرعة )

كما يقرران أنه يشترط لتوافر عناصر القدرة العضلية فى الفرد أن يتميز بما يلى :

١- درجة عالية من القوة العضلية .

## ٢- درجة عالية من السرعة ٠

٣- درجة عالية من المهارة الحركية تنهئ أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وعامل

السرعة ٠ (٤٨ : ٩٩)

ويعرفها هارة " Harre " بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية (٥٠ : ٧٩) ويعرفها فنير " Vannier " على أنها " أداء حركي لأقصى جهد إنطلاق في أقصر زمن ممكن وبأعلى كفاءة " (٣١ : ٢٥٧) ويعرف علاوى ومحمد نصر الدين رضوان القدرة العضلية في مجال القياس في التربية الرياضية على النحو التالي " القوة المميزة العضلية " هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط وبأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة (٥٠ : ٨٠) وحول إختيارات هذا العنصر يشير إبراهيم سلامة إلى أن إختيار الوثب الطويل من الثبات يتضمن درجة تشبع عال لصفة القوة المميزة بالسرعة ، وأضاف أن هذا الإختيار تضمنها كثير من الإختبارات (١٠ : ١٣٤) ٠

أما علاوى ومحمد نصر الدين رضوان إختار هذا العنصر في الوثب الطويل من الثبات ، الوثب العمودى ، دفع الكرة الطبية لمسافة (٥٠ : ٨٠) وحول أهمية هذا العنصر في المجال الرياضى فقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن تنمية هذا العنصر في مرحلة الطفولة والمبتدئين والناشئين يمكن أن يكون أساساً للتخصص الرياضى فيما يلى بعد تحقيق أعلى المستويات في نوع معين من الأنشطة الرياضية ، كما أشارت دراسات " جون شارو " John Sharoy " إلى أن أفضل فترة لميزة السرعة هي المرحله السنية من ١٢ - ١٥ سنة بينما أشار " بارفل " Parfel " إلى أنه يبدأ في تنمية القدرة العضلية إعتباراً من ٨ سنوات وحتى ١٥ سنة (٢٨ : ١٠٤) ٠

## ٢- سرعة الإستجابة :

سرعة الإستجابة " Reachion Time " يقصد بها القدرة على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن (٤٧ : ١٥٣) ويوضح جمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين بأن " سرعة الإستجابة تتضمن زمن الإستجابة من بداية المثير حتى نهاية الإستجابة الحركية ، مثل البدء في مسابقات العدو ، والسباحة والتصويب " (٣٣ : ٨٨) ٠

لذا تعتبر سرعة الإستجابة من الصفات البدنية الهامة التى يجب التركيز على تنميتها في المراحل السنية الصغيرة ، لإرتباطها بخصائص النمو لدى الأطفال حيث تزداد لديهم ميكانيكات الإستشارة وتنظيم

الجهاز الحركى ، كما تزداد لديهم عمليات التمثيل الغذائى ، هذا بالإضافة إلى تميز عضلاتهم بالمرونة فى العمليات العصبية ، وبسرعة الإنقباض والأنبساط العضلى ، وهذه الخصائص ترتبط بالحد الأقصى للارتفاع الحركى للرياضيين .

وأشارت الدراسات العلمية إلى أن أفضل سن لتنمية سرعة الإستجابة الفرد الحركى هو سن ( ٩ - ١٠ ) سنة ويعتبر سن ( ٩ - ١١ ) سنة هو السن الذى يلاحظ فيه تقدم سرعة الإستجابة فى الأداء الحركات وبناء على ذلك تعتبر مرحلة الطفولة من أفضل المراحل السنية لتنمية سرعة الإستجابة ورفع مستوى سرعة الإستجابة الأداء الحركى واكتشاف المبتدئين الموهوبين فى سرعة الإستجابة ، ومن أهم إختبارات سرعة الإستجابة إختبار المسطرة المدرجة .

### " Muscular Endurance "

### ٣- تحمل الأداء ( التحمل العضلى )

يوضح " خاطر " و " البيك " مفهوم تحمل الأداءى والتحمل العضلى ، على أنه مقدرة العضلة أو العضلات على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون الشعور التعب ( ٥ : ٢٤٦ ) ويعرف " هارة " تحمل الأداء بكونه " القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذى يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية فى بعض أجزائه أو مكوناته ( ٤٣ : ٦٥ ) ويرى كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين أن الجلد العصبى هو " قدرة الفرد على مواجهة مقومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر فى العمل على الجهاز العضلى ويضفان بأن الجلد يعد من أهم المكونات اللازمة لممارسة النشاط الرياضى فهو مكون ضرورى لإستكمال متطلبات الألعاب والرياضيات الفردية والجماعية وفى المسح الذى قام به محمد صبحى حسانين لمكونات الصفات البدنية من خلال آراء ثلاثين عالماً اتقنوا جميعاً على أن الجلد العضلى ( تحمل الأداء ) يعد أحد المكونات الرئيسية للصفات البدنية ( ٤٣ : ٦٥ ) .

ويقصد بالتحمل العضلى تكرار أداء بدنى أو أداء مهارة حركية افتترات طويلة نسبياً دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية أى الأداء بصورة توافقية جيدة ، ومن أمثلة ذلك تكرار أداء حركات الجهاز المركبة وتكرار أداء بعض المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية أو المنافسات الفردية ، ومن إختبارات هذا النوع الشد لأعلى ، الجلوس من الرقود ، الإنبطاح المائل ، ثنى الذراعين ، تكرار رفع ثقل معين ( ٤٨ : ١٢٩ ) .

#### ٤- التوازن :

يقصد بالتوازن " أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية .. كما أن التوازن يتطلب على الإحساس بالمكان والأبعاد ، سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا وذهنيا وعضليا ... ويعتبر سلامة الجهاز العصبى أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن ، كما أن عملية التوازن بين الجهازين العضلى والعصبى لها دور كبير فى المحافظة على إتزان الجسم ، فالحركة التى يقوم بها الإنسان من مشى وجرى ووثب.. أو الحركة الرياضية التى تتم فوق حيز ضيق كالمشى على العارض أو الوقوف على مشط إحدى القدمين .. الخ ، كل هذه الحركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية والعصبية بما تحقق المحافظة وضع الجسم دون أن يفقد إتزانه .. مما سبق يتضح مدى ارتباط التوازن بالتوافق العضلى العصبى كما أن التوازن الحركى مرتبط أيضاً بالرشاقة ويشير " جونسون " Johnson " و " ونيلسون " Nelson " أن بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضلية .. ويعرفه لارسون "Larson" ويوكم "Yocom" بكونه " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية " ويعرفه " كيورتن " Cureton " بكونه " إمكانية الفرد للتحكم فى القدرات الفسيولوجية والتشريحية التى تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء البصر أو بدون وذلك عضلياً وعصبياً " .. ويعرفه آخرون بكونه " قابلية الفرد فى التحكم فى الجهاز العصبى المركزى مع الجهاز العضلى " ويعرفه " روث " Ruth " بكونه " القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة " ويعرفه "سنجر " Singer " بكونه " القدرة التى تحفظ وضع الجسم " ( ٥٠ : ٤١٥ ، ٤١٦ ) .

#### ٥- المرونة :

عندما نتكلم عن المرونة فأننا نقصد قدرة الفرد على أن يحرك جسمه وأجزائه خلال أوسع مدى من الحركة بدون مجهود لا داعى له للمفاصل والعضلات المختلفة .

مفهوم المرونة من الناحية العلمية يعنى " خاصية المادة التى تستطيع بها أن تسترجع التغير الحادث فى شكلها أو حجمها أو حالته الأصلية إذا مازال المؤثر الذى أحدث فيها هذا التغير وعن " يوسف الشيخ " (١٩٦٦) أن هذا المفهوم يتناول المرونة من الناحية العلمية البحتة ، وطبقاً لهذا المفهوم فعضلات الجسم تمتلك خاصة الرونة وقد اختلف علماء وخبراء التربية الرياضية فى تحديد معنى واضح لمفهوم المرونة .. كما تعرف المرونة من الوجهه العصبية بأنها عبارة عن قدرة الجهاز العصبى على ضبط الإشارات العصبية وفقاً للتكوين الحركى المتغير اللازم للأداء الحركى الدقيقه أى عبارة عن سرعة التغير من حالات الكف (أى إعطاء إشارات لعضلات معينة بالكف عن العمل ) إلى حالات الإثارة ( أى تكليف عضلات معينة بالعمل )

سليمان" على حسن (١٩٧٧ م) يعرف " محمد فتحى الكرواى " وآخرون (١٩٦٨) المرونة - ( قدرة الجسم على التحرك بحرية وسهولة " فى المدى الكامل للمفاصل سواء من حيث الانقباض أو الانبساط دون حدوث أى ضرر فى تلك المفاصل ومما يحيط بها من أعضاء ، ويرى علاوى (١٩٦٩) أن المرونة هى - " القدرة على أداء حركات لمدى واسع " ويعرف " أحمدخاطر ( ١٩٨٤ ) المرونة :- قدرة الفرد على أداء الحركات فى المفاصل بمدى حركى كبير دون حدوث أى تمزقات فى الارتباط والعضلات " .

ومن خلال استعراضنا التعريفات السابقة نرى أن المرونة تعنى قدرة الجسم على التحرك بسهولة وحرية وتتضمن عمل المفاصل بدون أى معوقات ولا تؤدى الحركة إلى حدوث أى ضرر فى الأربطة والعضلات ولهذا اختير النوع (٤٢ : ١٩) .

## ٦- الرشاقة :

أن الرشاقة مكون هام فى الأنشطة الرياضية التى تتضمن تغيرات سريعة فى أوضاع الجسم وأجزائه فيعرفها " مينيل " " Meinel " بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركات التى يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه " ويشير " هارة " " Harra " إلى أن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدنى إن لها ارتباطاً وثيقاً بالقدرة الحركية ( كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين (١٩٧٨) ) ويمكن تعريف " الرشاقة بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه فى الهواء وتتضمن أيضاً تغيير الإتجاه ) أن مكون الرشاقة فى الجودو يعتبر من المكونات ذات الأهمية وإن كانت تختلف فى صورها أثناء الأداء تكتيكات الوسط ( كوش - وازا ) والتى تظهر مكون الرشاقة حيث يقوم اللاعب بتغيير إتجاهاته على البساط مستخدماً فى ذلك قانون الروافع من تغيير الإتجاه وذلك بحفظ الإتزان ، والوصول إلى الوضع النهائى للرمى على سبيل المثال وليس الحصر حركة (أوتش ماتا ) وحركة ( هاراي - جوش ) وحركة ( إش جورما ) ويتضح مما سبق أن الرشاقة خاصة مركبة لمن يمارس الرياضة ، حيث تمثل إنتاج إمكانيات توافقية عالية التأثير فى الجهاز العصبى المركزى وهى أساس إكتساب الفرد لقدرات حركية عديدة فهى التى تجعله قادراً على تيسير التوافقات المعقدة وتعليم المهارات الحركية فى أقل زمن ممكن ومن إختيار هذا النوع ( ٤٢ : ٢١ ) .

## هـ. الألعاب الغرضية

يدخل اللعب فى حياة جميع الكائنات الحيه وحينما توجد الحرية والإنتلاق والسعادة يكون اللعب ، وميل الفرد إلى اللعب هو الحاجة إلى الإحساس والشعور بالحرية التى تعتبر من أهم مميزاته ، واللعب ضرورة من ضرورات الحياة لأنه ترويح عن النفس لجميع الأعمار والألعاب الصغيرة (الألعاب الغرضية) من أبرز مظاهر التربية الرياضية التى تجعل من أهدافه سهلاً وميسوراً فهى تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة وإنتظام ويقود الفرد الطاعة والشعور بالمسئولية فضلاً عن فائدتها الترويحية بالنسبة للفرد ، وينظر إلى الألعاب الغرضية كأحد الوسائل الهامة التى تصبغ درس التربية الرياضية أو الوحدة التدريبية بطابع السرور والمرح والإسترخاء .

كما ينظر إليها كأحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة بالإضافة إلى إسهامها بقدر وافر فى الإرتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف الأجهزة ، والألعاب الغرضية تؤثر تأثيراً مفيداً فى الإعداد البدنى للرياضى واللعب عادة مرتبط بجهود فكرية وبدنية سارة وهذا سبب من أسباب إهتمام الإنسان الدائم بالألعاب وإن أهم الأهداف التى نرمى إليها من خلال ممارسة مجموعة الألعاب هو النمو البدنى العام والخاص ويختار المدرب هذه الألعاب هو النمو البدنى للاعبين ، وتعتبر ألعاب الحركة ( الألعاب الغرضية ) إحدى الوسائل الرئيسية للتربية البدنية للجيل المبتدئ وفى رياضات مختلفة لإدخال عامل السرور والتشويق والمرح وقد أدرجت فى برامج التربية البدنية لمدارس الأطفال لمختلف أنواع الرياضات وإن أهميتها كبيرة فى تنمية عناصر الصفات البدنية ، علماً بأن عناصر الصفات البدنية تنمو فى ألعاب الحركة بشكل عام وتعد الألعاب الغرضية ( الصغيرة ) من أنسب الأنشطة للصغار والكبار معاً . كما أنها تعتبر إعداداً تمهيدياً للألعاب الكبيرة حيث تتيح الفرصة للتدريب وتنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية المختلفة وفيها تزيد القوانين تدريجياً إلى أن تصبح أقرب ما يمكن للعبة الأساسية وهى عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قواعد غير معقدة ويمكن التعديل فيها وفقاً لمستوى قدرات المشتركين ، واللعب ظاهرة إجتماعية نشأت تاريخياً ونوع مستقل لنشاط الإنسان ويمكن أن يكون وسيلة لمعرفة الذات ووسيلة للتربية البدنية الإجتماعية ، وفكرة الألعاب الغرضية ترمى إلى التغلب على مختلف الصعوبات والعقبات التى توضع فى الطريق للوصول إلى هدف اللعب ، وتستخدم الألعاب العرضية فى التربية البدنية للأطفال والشباب وكذلك كوسيلة للاستعداد للألعاب الرياضية وأنواع الرياضة الأخرى ( ٨ : ٢٤ ، ٢٥ ) .



وقد أكدت ذلك الدراسات المشابهة وتتميز الألعاب الصغيرة بعنصر المنافسة فكل مشارك يلعب من أجل نفسه أو لمجموعته وكذلك بالتعاون المتبادل من أجل الوصول إلى الهدف المطلوب وتتميز أيضاً بالوضع المتغير للعب الذى يتطلب اللاعبين ردود فعل سريعة ولهذا تتغير المواقف خلال اللعب طوال الوقت فى كل لاعب يسعى إلى إتخاذ أفضل وضع له أو لجماعته مقارنة بوضع المنافس وذلك يتطلب بذل قصارى الجهود .

### أهمية الألعاب الغرضية :

#### الأهمية الصحية والوظيفية :

إن حركات وأعمال اللاعبين المتنوعة خلال اللعب هى المضمون الرئيسى للألعاب الغرضية وعند توجيهها التوجيه الصحيح تؤثر تأثيراً مفيداً على القلب والأوعية الدموية والعضلات والجهاز التنفسي وأجهزة الجسم الأخرى . وتزيد الألعاب الغرضية النشاط الوظيفي وتجعل مختلف عضلات الجسم الكبيرة والصغيرة تقوم بعمل متتبع وفعال وتزيد الحركة فى الأوعية الدموية . وتظهر قلة الحركة لدى الجيل المبتدئ فى الرياضات المختلفة وبصفة خاصة رياضة الجودو وبسبب سيل المعلومات المتزايدة فى عصرنا وزيادة الوقت المخصص للدروس وتقليل الأعمال التى تتطلب بذل مجهود عضلى وإنخفاض النشاط الحركي ومن الضروري عند ضعف الصفات البدنية لدى الأطفال إستخدام الألعاب الغرضية التى تساعد على جعل الجسم سليماً وترفع المستوى البدني ، ويشير " محمد حسن علاوى " أن الألعاب الغرضية تؤثر على الجوانب التشريحية والفسولوجية فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الغرضية تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد وتتميز الألعاب الغرضية بالثراء بالنسبة لنواحي التعليم الحركي حيث متطلبات ممارستها تعليم الكثير من الأوضاع الأساسية والمشتقة وإتقانها كما تعمل على أكتساب الفرد الكثير من المهارات الحركية ( ٨ : ٢٥ ، ٢٦ ) .

#### الأهمية التربوية :

أن قواعد الألعاب الغرضية تساعد فى تربية الإنضباط والنزاهة والتحمل ومقدرة اللاعب على تمالك نفسه بعد الأنفعال الشديد وكبح نزواته الأنانية ، أن الألعاب الغرضية ليست وسيلة فحسب بل وطريقة للتربية البدنية وأن أى تأثير تربوي فى اللعب عبارة عن جزء من التربية العامة للمبتدئ نحو الأخلاق الحميدة إذ يسهم ذلك فى تربية المبتدئين بإكتسابهم مختلف الصفات والسمات والسلوكية الحميدة لتنشئة مجتمع جديد يتميز بعلاقات أفضل بين الناس ويتأسس على الصدق والأخلاص فى العمل والفاعلية والنظام والعمل

الجماعى وأنكار الذات لصالح الجماعة وما إلى ذلك من مختلف السمات الحميدة ، واللعب هو أحد الوسائل والمهمة لتكوين الصفات الأخلاقية والبدنية العالية عند الأطفال وتشغل الألعاب مكاناً كبيراً فى التربية البدنية للمبتدئين فى الدول المتقدمة رياضياً لأنها تساعد فى التطوير الشامل للمهارات الحركية والنمو البدنى الطبيعى والحفاظ عليه وتحميل الألعاب الغرضية طابعاً جماعياً مما يعلم المبتدئين العمل فى الجماعة وتضع الألعاب لدى المبتدئين مشاعر الزمالة والتضامن والمسئولية ونرى المبتدء وهويشترك فى اللعب الجماعى يضحي من أجل الفريق بتنازله عن الكرة لزميله الذى يشغل مكاناً أفضل وأن يسعى إلى مساعدة زميلة وما شابه ذلك ، والألعاب الغرضية بأنشطتها المتنوعة تساعد المتعلم فى إشباع حاجات حقيقيه وترضى ميوله لأنها تتيح للمبتدئ فرصة إثبات وجوده فى وسط الجماعة التى يعمل بها بالصورة التى يرى بها ذاته ، وتتيح له أيضاً فرص تقدير من الآخرين وغير ذلك مما يعمل على تنشيط مستوى أدائه من ثم تحقيق النجاح، ويرى ببليه لاعب كرة القدم أن التدريب يجب أن يشبه اللعب حتى اذا جرى اللاعب بدون كرة ومهما كانت التدريبات مثيرة ومتنوعة فإنها فى النهاية تثير الملل والتعب ولهذا لا يوجد شئ أفضل من اللعب ( ٨ : ٢٦٠ ، ٢٧٠ ) .

والألعاب الغرضية مجال خصب لأن يعرف المبتدئ مدى تحقيقه لهدف اللعبة ونوع الإستجابات التى أدت إلى تحقيقه وبالتالي يستطيع المبتدئ تصحيح الإستجابات الصادرة عنه وإنتقاء الإستجابات الصحيحة والتى حققت الهدف المراد الوصول إليه أو يستبعدا فى حالة عدم تحقيقه للهدف مستعيناً فى ذلك بارشادات المدرب وتوجيهاته ، ويرى " أشرف حافظ " أن تحقيق كل هدف من الأهداف المرحلية للعبة فى الألعاب الغرضية يعمل على تنشيط واقعية المبتدئ لتكملة الخطوات التالية التى تتضمنها الوحدة التدريبية والوصول لتحقيق الهدف النهائى منها ، اذ يعقب كل نجاح فى تحقيق الهدف المرحلى تعزيز لأداء المبتدئ وذلك باستحسان مستوى أدائه أو بدقة عمله وزيادة توجيه الإهتمام نحوه ومعرفته بنتائج أدائه وغير ذلك مما ينشط المبتدئ نحو تأكيد ذلك المستوى ومحاولة تحقيق مستوى أفضل ، ويرى " محمد حسن علاوى " أنه من المستحسن الثناء على النتائج التى يحققها المبتدئ من وقت لآخر لأن ذلك بمثابة طاقات جديدة حافزة لبذل الجهد ومواصلة التقدم ( ٨ : ٢٧ ، ٢٨ ) .

### **الدراسات العربية المرتبطة بالبحث (الخاصة بالصفات البدنية) :**

وتعليلاً للدراسات تذكر أنها تؤدي إلى آراء فكر الباحث واستفساراته لذا حرص الباحث على تحليل اكبر عدد ممكن من الدراسات وما تحتويه من نقاط ضعف وقوة فيعمل جاهداً على تدعيم نواحي القوة ومحاولة التغلب على نقاط الضعف والقصور .

قامت " قوت عبد التواب " عام ١٩٧٣ بدراسة عنوانها " تحديد السمات الجسمية للعناصر البدنية اللازمة لبلوغ مراتب البطولة للنساء فى الجمناز " ، وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد السمات الجسمية والعناصر الجسمية الخاصة بريضة الجمناز للناشئين والناشئات من ( ٨ - ١٢ ) سنه ، ووضعت مجموعة اختبارات مقننه لقياس تلك السمات والعناصر ، واشتملت عينة البحث على ( ١٢٠ ) لاعب ولاعبة ) ، و ( ٥٠ ) لاعب ولاعبة من الناشئين من نفس السن فمن لا يمارسون ريضة الجمناز كمجموعة ضابطة وأستخدمت الباحثة خمسة قياسات جسمية وثمانية عشر إختبار لقياس عناصر الصفات البدنية لتجربتها فى الدراسات الأسطلاحية للتأكد من صلاحيتها للتطبيق العلمى على العينة ، ووضعتها تحت المعالجات الإحصائية بعينة تقنيها ، واستخلصت الباحثة من ضمن القياسات الجسمية ( الطول - الوزن - عرض الكتف - عرض الحوض ) أما الاختبارات البدنية فهى :

- رفع الجذع وثنيه أماماً أسفل من رقود لمس الرقبة فى مدة ( ٦٠ ) ث .

- ثنى الذراعين مع الأنبطاح الأفقى أكثر عدد من المرات .

- رفع الذراعين بالعصا أماماً عالياً وخلفاً .

- ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس .

- الوثب العمودى .

- الجرى المتعرج ( ٣ : ٥٧ ) .

كما أجرى " أشرف جابر " ١٩٧٦ دراسات تجريبية للتعرف على تأثير ممارسة كرة القدم على النمو البدنى للأطفال من سن ( ١٠ - ١٣ ) سنه وتكونت عينه الدراسة من مجموعتين الأولى تجريبية وتضمنت ( ٥٠ ) طفل من مدرسة كرة القدم بنادى الزمالك الرياضى منهم ( ١٤ ) طفلاً تحت ( ١١ ) سنه و ( ١٧ ) طفلاً تحت سن ١٩ والمجموعة الثانية ضابطة وتكونت من ( ٧٠ ) طفلاً منهم ( ١٦ ) طفلاً تحت ( ١١ ) سنه و ( ٢٧ ) طفلاً تحت ( ١٢ ) سنه و ( ٢٧ ) طفلاً تحت ( ١٣ ) سنه وتضمن القياس القبلى لكل من المجموعتين بعض القياسات المورفولوجية ( الطول و الوزن ومحيط الفخذ ومحيط الصدر ) وبعض القياسات الفسيولوجية ( النبض ، السعة الحيوية ) ثم طبق الباحث برنامجاً تدريبياً على المجموعة التجريبية لمدة ستة شهور بواقع ست ساعات أسبوعياً موزعاً على ثلاثة أيام ، وبعد إنتهاء البرنامج أشارت نتائج القياس البعدى إلى ارتفاع معدلات النمو البدنى لمجموعة التدريبية حيث ظهرت فروق دالة إحصائياً من جميع المتغيرات التى كانت موضوعاً للدراسة ( ٣ : ٥٨ ) .

كما قام " إيهاب على " ١٩٧٩ بدراسة تجريبية للتعرف على أثر ممارسة كرة اليد على النمو البدنى للأطفال فى سن ( ٩ - ١٢ ) سنة ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين الأولى تجريبية وضمت ( ٣٦ ) طفلاً من إحدى المدارس بالقاهرة • وقد شمل القياس القبلى لكلاً من المجموعتين بعض القياسات المورفولوجية ( الطول والوزن ومحيط العضد ومحيط الصدر ومحيط الفخذ ومحيط الساق ) بالإضافة إلى المراجعة العضدية ثم طبق برنامج التدريب على المجموعة التجريبية لمدة ٦ شهور بواقع ٦ ساعات أسبوعياً موزعة على ثلاث أيام • وبعد إنتهاء البرنامج وبناء على نتائج القياس البعدى • أشار الباحث إلى أن ممارسة كرة اليد لها تأثير إيجابى على النمو البدنى تبعاً للقياسات التى قام بها حيث ظهرت الدلالة الإحصائية لصالح المجموعة التجريبية فى كل المتغيرات موضوع الدراسة فيما عدا محيط الساعدين الأيمن والأيسر ( ٣ : ٥٩ ) •

أما دراسة " على القصصى " ١٩٧٩ ، وعنوانها " دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية لمحافظة الإسكندرية " وتهدف هذه الدراسة إلى وضع مستويات مبدئية ( الطول والوزن ) للأطفال المرحلة الابتدائية ودراسة تطور نمو العناصر ( مجال البحث ) خلال المرحلة من ( ٦ - ١٢ ) سنة لكل من البنين والبنات وكذلك دراسة مدى الفارق إن وجد بينهم فى قياسات العناصر فى مجال البحث على ( ٣٨١٠ ) تلميذ وتلميذة من مدارس المرحلة الابتدائية بالإسكندرية وقد أستخدم الباحث القياسات الأنثروبومترية ممثلة فى الطول والوزن وقياسات العناصر اللياقة البدنية وأشتملت قياس السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والقوة والتوازن وحول أهم النتائج استخلص الباحث أن تطور نمو الطول والوزن للأطفال عينة البحث تتماشى مع التطور الطبيعى لنمو الأطفال فى هذه المرحلة وأن عناصر اللياقة البدنية ( القوة - السرعة - الرشاقة ) تتطور وتحسن مع الزيادة فى السن للبنين والبنات على حد سواء ما عدا عنصر الرشاقة للبنات فى سن ( ١١ - ١٢ ) كما توصلت الدراسة إلى وجود معاملات الارتباط بين الطول والوزن ونفس العناصر البدنية ( ٣ : ٥٩ ، ٦٠ ) •

كما قام " عبد الرحمن ظفر " ١٩٨٠ م بدراسة عنوانها " دراسة مقارنة المستوى اللياقة البدنية للنشء فى السعودية وبعض الدول لوضع برنامج مقترح للياقة البدنية بالمملكة العربية السعودية " ويهدف البحث إلى معرفة الفروق إن وجدت بين النشء السعودى فى مستوى اللياقة البدنية وبين النشء فى أمريكا والاردن محاولة وضع مقترحات يمكن الأسترشاد به فى وضع البرنامج الخاص بتطور اللياقة البدنية للنشء فى السعودية وقد إختار الباحث عينة بلغ عددها ( ٣٠٠٠ ) تلميذ تم إختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة وقد أستخدم الباحث بطارية اللياقة البدنية التى وضعتها الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية فى مراحل السن المختلفة فى جميع وحدات البطارية عن نتائج النشء السعودى فى مراحل السن المختلفة فى جميع وحدات البطارية عن نتائج النشء الأمريكى ١٩٦٥ أما بالمقارنة مع مستوى النشء الأردنى ١٩٦٤م فقد

تبين ارتفاع مستوى النشء السعودى فى مراحل السن المختلفة فى الرشاقة والقدرة العضلية للرجلين وسرعة الانتقال والتحمل الدورى التنفسى ، وارتفاع مستوى النشء السعودى فى صفة تحمل القوة لعضلات الذراعين والمنكبين عن مستوى النشء السعودى ( ٢٣ : ٦٣ ) •

وفى دراسة أخرى قام بها " عصام الدين عبد الخالق " ١٩٨١م بدراسة عنوانها " الأهمية النسبية للعناصر البدنية لبعض الأنشطة الرياضية للناشئين واستخدم الباحث المنهج الوصفى وتكونت عينة البحث من مجموعة من المتخصصين فى المجال الرياضى فى الأشراف والتدريب للناشئين ووكان عددهم عشرة متخصصين فى كرة السلة ، وكرة القدم ، وكرة اليد ، وكرة الطائرة ، الرمى ، العدو ، الجرى ، وخمسة عشر متخصصاً فى كل من سباق المسافات وجمباز الأجهزة وقد استخدم الباحث من الكتب والمراجع الرياضية ودلت أهم نتائج الدراسة على أهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية للناشئين فى الأنشطة المختارة وهى حسب الترتيب •

- - الجمباز ( التوافق العضلى والعصبى والرشاقة والمرونة ) •
- - الرمى ، الوثب ( القدرة العضلية والتوافق العضلى العصبى والقوة والمرونة ) •
- - العدو ( السرعة بأنواعها ) ( السرعة الإنتقالي ، تحمل السرعة ، سرعة الإستجابة ) •
- - الكرة الطائرة ( سرعة الإستجابة ، القدرة ، التوافق العضلى ، العصبى ) •
- - كرة القدم ( الجلد الدورى التنفسى ، سرعة الأداء ، القدرة العضلية ) •
- - كرة اليد ( الدقة ، القدرة العضلية ، التوافق العضلى العصبى ) •
- - كرة السلة ( الدقة ، الجلد الدورى التنفسى وسرعة الأداء ) •

وأن هناك عناصر بدنية مشتركة فى جميع الأنشطة مثل المقدرة العضلية والتوافق العضلى العصبى والسرعة ( ٢٣ : ٦٤ ، ٦٥ ) •

كما قام " كمال درويش " ١٩٨١م بدراسة عنوانها " دراسة مقارنة اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية فى الريف والحضر من سن ٦ - ٩ سنوات ويهدف البحث تحديد مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية وفى بيئة ريفية ، وبيئة حضرية ، وعمل مقارنه بينهم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى وبطارية إختبار اليزابيث جلودر " Elizabeth G. Test ، وتكونت عينة البيئة الحضرية بواقع مائة تلميذ وتلميذه وكذلك نفس العدو فى البيئة الريفية ، وقد سحبت العينة بالطريقة العشوائية ، وحول

أهم نتائج الدراسة اتضح تفوق عينة المدرسة الحضرية عن عينة المدرسه الريفية فى العناصر المخترة فى اللياقة البدنية فيما عدا اختبار الجرى فظهر تفوق عينة المدارس الريفية وراعى الباحث السبب فى ذلك إلى أن الجرى من المهارات الأساسية التى يظهر أستخدمها فى البيئة الحضرية - أما أسباب تفوق البيئة الحضرية فى بقية العناصر فقد أرجعها الباحث إلى الأماكن من الناحية الكمية والكيفية للأجهزة إلى الكوادر الغنية التى تعمل بها ، وقد أوصى الباحث إلى ضرورة إعادة النظر فى الأماكن اللازمة للنشاط الرياضى لكل مدرسة ( ٢٣ : ٦٥ ، ٦٦ ) .

كما قام " محمد وجيه سكر " ١٩٨١ دراسة عنونها " دراسة العوامل المرتبطة بالنمو البدنى وعلاقتها باللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية ( ج ٠ م ٠ ع ) .

وتهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية ووضع مستويات معيارية لها وكذلك التعرف على الأنماط الجسمية والمقاييس المرفولوجية وعلاقتها باللياقة البدنية أستخدم الباحث المنهج الوصفى وأختار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلميذ الصف الأول الأعدادى وبلغ عددها ٣٠٠ تلميذ وكانت أدوات البحث تتكون من بعض المقاييس الجسمية ( الطول ، الوزن ، السن ، طول الجذع ، طول الطرف السفلى ، رحلة القفص الصدرى بين الشهيقي والزفير ) وكذلك إستخراج نمط الجسم من جداول شليدون ، وأختارها رفارد لقياس الجلد اليدوى الدورى التنفسى وأختيار الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج لقياس اللياقة البدنية لعينة البحث ، وحول أهم النتائج لوحظ وجود علاقة إيجابية بين بعض القياسات الجسمية مثل الطول ، وطول الجذع وطول الطرف السفلى وكل من القدرة والسرعة ، ولوحظ وجود علاقة إيجابية بين الجلد الدورى التنفسى وكل من الرشاقة والسرعة وكذلك بين الجلد الدورى التنفسى والطول وطول الجذع وطول الطرف السفلى والفرق بين محيط الصدر فى حالتى الشهيقي والزفير ( ٢٣ : ٦٦ ) .

كما قام " حمدى عبد المنعم أحمد " ١٩٨٢ " يتضمن بطارية لقياس الاستعداد البدنى المورفولوجى الإختبار الناشئين فى الكرة الطائرة " وتهدف الدراسة إلى محاولة بناء مجموعة الإختبارات ( بطارية ) لإختيار ناشئ الكرة الطائرة وذلك من خلال التعرف على المقاييس الجسمية وعناصر اللياقة البدنية التى تعبر عن توافر الاستعداد اللازم لممارسة نشاط الكرة الطائرة وأستخدم الباحث المنهج الوصفى واشتملت عينة البحث على اللاعبين الذين وصلوا إلى الدور النهائى والدور قبل النهائى لبطولة الجمهورية مصر العربية كرة الطائرة للصغار ( ٩ - ١٢ سنه ) وبلغ عددهم ١٣٦ لاعباً وتم اختيارهم بالطريقة التطبيقية العمدية ، وقد أستخدم الباحث فى جميع البيانات استمارة استطلاع رأى الخبراء حول عناصر الصفات البدنية واستمارة لتسجيل القياسات الجسمية ( الأطوال - الأعراض - المحيطات ) وقد استخلص الباحث فى دراسة بطارية لقياس الاستعداد البدنى والمورفولوجى لناشئ الكرة الطائرة واشتملت البطارية على :

- المرونة ( ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف )

- الرشاقة الجرى الارتدادى ( ٦ ، ٣ ، ٣ ، ٦ متر ) مع تغير الإتجاه .

- القدرة الانفجارية ( الوثب العمودى )

- الأطوال ( طول الجذع )

- المحيطات ( محيط العضد ) ( ٢٣ : ٥ ) .

كما قامت " فاطمه عبد الهادى " ١٩٨٣ ( ٢٤ ) " بدراسة مستعرضة للتعرف على أثر السباحة على النمو البدنى للأطفال فى سن ( ٩ - ١٢ ) وإيجاد الفرق بين الباحثين وغير الممارسين للنشاط الرياضى وذلك عن طريق :

- التعرف على الشكل المرفولوجى للجسم .

- التعرف على بعض مكونات الجسم .

- التعرف على بعض الخصائص الوظيفية للجسم .

- التعرف على شكل القدم .

وتكونت عينة الدراسة ( ٨٦ ) سباحاً ( ٦٧ ) سباحة تتراوح أعمارهم من ( ٩ - ١٢ ) سنة من سباحى أندية القاهرة والجزيرة ولا تقل سنوات الممارسة عن ( ٣ ) سنوات وأيضاً ( ٨٦ ) تلميذ ( ٦٧ ) تلميذه من غير الممارسين للأنشطة الرياضية ممن تتراوح أعمارهم من ( ٩ - ١٢ ) سنة من مدارس القاهرة والجزيرة وقد شمل القياس كلا المجموعتين بعض القياسات المرفولوجية ( الوزن ، الطول والأعراض ، سمك ثنايا الجلد ، قياسات القوة ، قياسات السعة الحيوية ، قياسات القدم ، بصمة القدم ) وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق داله احصائيا لصالح الممارسين فى جميع متغيرات الدراسة ، وراجعت الباحثة هذه الفروق إلى تأثير ممارسة السباحة على العضلات والعظام كما أرجعتها أيضاً إلى تعرض اللاعبين للأختيارات الإنتقاء المبدنى قبل ممارسة اللعبة ( ٢٣ : ٦٢ ، ٦٣ )

أما دراسة " أحمد ماهر وحلمى حسين " ١٩٨٤ عنونها بناء أختبارات اللياقة البدنية المرحلة الابتدائية بدولة قطر " وتهدف الدراسة إلى ترشيح الأختبارات المناسبة لقياس مكونات اللياقة البدنية وأختيار أنسبها وذلك لإستخلاص وحدات بطارية إختبارات اللياقة البدنية ثم وضع معايير للبطارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، وقد قام الباحثان من خلال الدراسات النظرية بتحديد اللياقة البدنية فى )

القوة ، الجلد العضلى ، السرعة ، القدرة العضلية ، الرشاقة ، الجلد الدورى التنفسى ) وتم إختيار أختبار لقياس هذه المكونات ، وقد بلغ عدد عينة البحث ٣٣٧ تلميذ تم أختيارهم بالطريقة العشوائية من تلميذ الصف الرابع والخامس والسادس ومن خلال المعالجات الاحصائية تم أستخلاص وحدات البطارية والتي تكونت من ( الجرى الأرتدادى ، والعدو ٤٠م البدء العالى ، والإنبطاح المائل ثنى الذراعين ، والوثب العريض من الثبات ، الجرى والمشى ٤٠م ) ومن ثم تم وضع معايير لوحدات البطارية المستخلصة بإستخدام سيجماسكال Sigma Scale ( ٢٣ : ٦٨ ، ٦٩ ) ٠

كما قامت "سهام سويلم" ١٩٨٥ بدراسة عنوانها " التنبؤ بمستوى بعض الصفات البدنية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار عن طريق الطول والوزن وسمك الدهن للأطفال ( ١٠ - ١٢ ) سنة "

تهدف الدراسة التوصل إلى قيمة تنبؤية بمستوى ٥٠م عدو الوثب عن طريق قياس الطول والوزن ووزن الدهن ، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفى وأختارت العينة التي بلغ عددها ٤٧١ ( ٢١٢ بنتا، ٢٥٩ ولدا) من الصفوف الرابع والخامس والسادس الابتدائى بمحافظة الاسكندرية وأستخدمت الباحثة القياسات الجسمية أختبارات اللياقة البدنية ( الطول ، الوزن ، سمك الدهن ، قوة ذراع الرمى بأستخدام رمى الكرة الناعمة بمسافة ، وقدرة الوثب الطويل من الثبات ٥٠م عدو ) وحول أهم نتائج الدراسة أتضح أن السن يرتبط بالطول والوزن ووزن الدهن ومستوى الأداء بالنسبة للصفات البدنية المختارة ، كما أتضح معنوية الانحدار الجزئى للطول على زمن ٥٠م عدو ، وعلى رمى الكرة الناعمة ( للجنسين ) كما نتضح معنوية الانحدار الجزئى لوزن الدهن على وزن ٥٠م عدو ومسافة رمية الكرة الناعمة والوثب الطويل من الثبات كما توصلت الباحثة إلى القيمة التنبؤية لمستويات الصفات البدنية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار ٠ ( ٢٣ : ٧١ ، ٧٢ ) ٠

كما قام " عبد الرحمن أحمد سبار " ١٩٨٦ ( ١٧ ) وعنوانها " اللياقة البدنية والقياسات الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فى دولة البحرين " وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد معدلات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة البحرين ووضع معاييرها وكذلك وضع العلاقة بين المكونات اللياقة البدنية ومتغيرات القياسات الجسمية لدى عينة البحث المكونة من ( ٣٠٣ ) تلميذ تم أختيارهم بالأسلوب التطبيقى العشوائى من تلاميذ الصفوف الدراسية ( الرابع ، الخامس ، السادس ) الابتدائى واستخدم الباحث المنهج الوصفى لحل مشكلة البحث كما استخدم من ضمن أدوات جمع البيانات لقياس اللياقة البدنية بطارية الإختبار الكندى للياقة البدنية بعد تفنينها على عينة البحث واستخلاص معامل الثبات والصدق والموضوعية وتكونت وحدات بطارية الإختبار الكندى للياقة البدنية من :



• اختبار التعلق مع ثنى الذراعين

• اختبار سرعة الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين

• اختبار الجرى الإرتدادى ( ٤ × ١٠ ) ياردة

• اختبار الوثب الطويل من الثبات

• اختبار جرى ( ٣٠٠ ) ياردة

والتعرف على القياسات الجسمية إستخدام الباحث ( ٢٣ ) متغير يشمل جميع أجزاء الجسم وتوصل الباحث إلى وجود إرتباط داخلى بين متغيرات القياسات الجسمية وكذلك وجود إرتباطات بين اللياقة البدنية (ككل المكونات) ومتغيرات القياسات الجسمية ( ٣ : ٦٤ )

وفى دراسة " أحمد عبد العزيز محمد محمد " ١٩٨٩ عنوانها " تقويم بعض المتغيرات المختارة لانتقاء المبتدئين فى رياضة المصارعة " ويهدف البحث إلى معرفة الصفات البدنية المختارة لرياضة المصارعة والميول الرياضية لدى المبتدئين وتتكون العينة من ( ٢١٧ ) فرداً تتراوح أعمارهم من ( ٩ - ١١ ) سنه لم يمارسوا أى نشاط رياضى من قبل واختيار بالأسلوب العشوائى كما أستخدام الباحث المنهج الوصفى لحل مشكلة البحث وقد أستخدام الباحث فى جمع البيانات بطارية لقياس الاستعداد البدنى لدى المبتدئين فى رياضة المصارعة وتتكون مفردات البطارية من ستة أختبارات هى :

• الوحدة الأولى : العدو ٣٠م من البدء العالى

• الوحدة الثانية : الوثب الطويل من الثبات

• الوحدة الثالثة : الإنبطاح الأفقى ثنى الذراعين

• الوحدة الرابعة : وقوف الظهر مواجهة الحائط ، رفع القدمين بزاوية تسعون درجة

• الوحدة الخامسة : إختبار الحصول على الكرة

• الوحدة السادسة : أختبار المسافة الأفقية للكوبرى ( ٣ : ٦٣ )

**البحوث الاجنبية المرتبطة (الخاصة بالصفات البدنية):**

دراسة " سلوتر وآخرون Slaughter et al وعنوانها " إرتباط شكل وتكوين الجسم بالأداء البدنى فى سن ٧ - ١٢ سنة للبنات " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى إرتباط تكوين وشكل وحجم الجسم بالأداء البدنى ، واختيرت العينة من ٥٠ بنت بمتوسط عمر ٩,٩ سنة من سن ( ٧,١٢ ) سنة أستخدمت خمس أختبارات للأداء البدنى ( جرى الميل ، ٦٠٠ ياردة جرى ، ٥٠٠ ياردة عدو ) الوثب الطويل من الثبات الوثب العمودى ، وأستمتعت الدراسة بتحليل النتائج بطريقة معامل الارتباط المتعدد بمعرفة العلاقة بين شكل وتكوين الجسم والأداء البدنى وحول أهم النتائج الدراسية أتضح أن القيم المعيارية لحجم الجسم ( الوزن والطول ) مشابهة لعينة الأطفال فى هذه السن ، كما أتضح أن متوسط التسجيلات لمجموعة هذا السن فى إختبارات الوثب العمودى فى حدود ٦٠٪ بينما متوسط الأختبارات الأخرى تتراوح ما بين ٥٠٪ - ٨٠٪ كما تبين وجود ارتباط سلبى بين الوزن وزمن الجرى ، وهناك ارتباط بين الوزن والقدرة على الوثب ( ٢٣ : ٧٦ ، ٧٧ )

كما قام "فاضل سلطان مشريدة " (١٩٨١) بدراسة عنوانها " دراسة مقارنة لتأثير برامج التربية البدنية على مستوى اللياقة البدنية للشباب فى المدارس العامة ، والولايات المتحدة "

تهدف الدراسة إلى مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين أطفال المدارس فى البصرة بالعراق ومعايير إختبارات الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج مع الأخذ بالاعتبار برامج التربية الرياضية فى المنهج المدرسى ، والهدف الآخر من الدراسة وضع معايير لمستويات اللياقة البدنية للشباب العراقى والتعرف على الفروق فى مستوى اللياقة البدنية بين الدولتين على مستوى الجنسين ، وقد طبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغ عددها ٥٤٥ فرد ( ٣٥٣ ولد ، ١٩٢ بنت ) فى المرحلة السنية من ١٠ - ١٧ سنة من المدارس الابتدائية ، والمتوسطة ، والعالية . وقد استخدم الباحث فى جمع بياناته أختبار الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج للياقة البدنية كذلك التقويم المطورة والمستخدمة فى ولايتى ناشفيل Nashville وتنسى Tennessee الذى يتناول ( القيادة ، تخطيط البرنامج ، المحتوى ، التنظيم ، التسهيلات ، المعدلات ، المعدلات المساعدة ) وذلك لتقويم برنامج التربية البدنية ومدى ملائمتها من حيث الحجم والمحتوى وحول الثبات ( ٠,٤٤ ) كما له ارتباط باختبار ٥٠ ياردة عدو ( ٠,٤٩ ) وله ارتباط مع جرى ٦٠٠ ياردة ( ٠,٣٣ ) ( ٢٣ : ٧٨ ، ٧٩ )

كما قام "باربنتى و فالدير Barbanti , Valdire Jose عنوانها " دراسة مقارنة لمقاييس أنثروبومترية مختارة ومعايير لياقة بدنية لأطفال مدارس برازيلية وأمريكية "

الهدف من الدراسة تقييم اللياقة البدنية لأولاد وبنات مختارين من البرازيل لوضع معايير لهم والتعرف على الفروق بين البنين والبنات فى اللياقة البدنية فى البرازيل والتعرف على الفروق فى اللياقة

البدنية والقياسات الجسمية بين البرازيليين والأمريكيين ، وكذلك تقويم مدى تأثير برامج التربية الرياضية فى تطوير اللياقة البدنية كما تظهرها نتائج القياسات قيد البحث ، كانت عينة البحث تتكون من ٢٣٤٢ من الجنسين مسجلين بالمدارس البرازيلية لعام ١٩٨٢م وأستخدمت الدراسة القياسات الأنثروبومترية ( الطول ، الوزن ) وسمك دهن العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ، وسمك دهن خلف لوحة الكتف ، وأستخدمت الدراسة اللياقة البدنية ( اختبار الجلوس واللمس ، اختبار الثنى والمد والمعدل ، ٥٠م عدو ، الوثب الطويل من الثبات ، جرى ٩ دقائق ، جرى ١٢ دقيقة ) حول أهم نتائج الدراسة الطبيعية وأن البنات لهن دلالة معنوية فى فترة المراهقة فى الطول والوزن وسمك الدهن وفى اختبار الجلوس واللمس ، وتبين كذلك أن أداء البنين يتفوق على أداء البنات فى اختبار الثنى والمد والمعدل ، وفى جرى ٩ ، ١٢ دقيقة ، ٥٠م واختبار الوثب الطويل من الثبات وبالمقارنة بين البرازيليين والأمريكيين ( بنين وبنات ) فى قياسات البحث المختارة أتضح أن الأولاد والبنات الأمريكيتين بصورة عامة أطول وأثقل ولهم تسجيلات أرقام أفضل فى اختبار الجلوس واللمس واختبار الثنى والمد والمعدل ، ٥٠م عدو واختبار الوثب الطويل من الثبات بينما يملك أطفال البرازيل كمية أكبر من نسبة الدهون ولهم أرقام أفضل فى جرى ٩ دقائق عن الأطفال الأمريكيتين وتوصى الدراسة بأن نقوم محتويات المنهج المدرسى للتربية الرياضية بصورة دورية للتعديل وتحسين مستوى اللياقة البدنية ( ٢٣ : ٧٩ ، ٨٠ ) .

#### الدراسات المرتبطة بالبحث ( الخاصة بالألعاب الغرضية ) :

توصل الباحث من خلال الرجوع إلى الأطار المرجعى فى مجال هذه الدراسة الماثلة إلى الدراسات والبحوث المرتبطة بالبحث ، ولقد أسفرت نتائج الدراسات التى أجريت فى مجال وضع برنامج الألعاب العرضية على تنمية وتحسين عناصر الصفات البدنية ولقد حرص الباحث على الإطلاع على عدد من الدراسات للاستفادة من الخبرات السابقة بما نحتوى من نقاط قوة وما بها من قصور فكان لذلك الأثر الكبير فى إثراء فكر الباحث ، وفيما يلى عرض سريع لأهم الدراسات التى توصل إليها الباحث .

أجرت اكرام عبد الحفيظ (١٩٧٦) دراسة بعنوان الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية فى مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية والهدف منها استغلال الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة كوسائل للتمهيد للألعاب الكبيرة وكذا لتنمية المهارات الحركية الأساسية وقد تم اختبار العينة عشوائياً واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي فى معالجة مشكلة البحث عن طريق مجموعتين إحداهما تجريبية ( طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة المقترح للدارس ) والثانية ضابطة (طبق عليها البرنامج التقليدى ) كما استخدمت الباحثة بعض الاختبارات لقياس بعض المهارات الحركية فى مسابقات ألعاب القوى وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام الألعاب الصغيرة ينون أستخدم البرنامج التقليدى .

وقامت " ايزيس سامى جرجس " (١٩٨٠) بدراسة عنوانها " برنامج العاب مقترح لتنمية الرشاقة بحث تجريبى على المرحلة الابتدائية بمحافظة الاسكندرية " يهدف تجربة برنامج العاب مقترح لتنمية الرشاقة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الاسكندرية وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من الصف الرابع بالمرحلة الابتدائية وقسمت العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية ( طبق عليها البرنامج ) والآخر ضابطة وطبق عليها ( البرنامج التقليدى ) وأهم الاستنتاجات هى فاعلية البرنامج الالعاب المقترح فى تنمية الرشاقة أكثر من البرنامج التقليدى الذى لا يحتوى على اللعاب الغرضية .

وقامت " حنان رشدى " (١٩٨٠) بدراسة عنوانها " وضع برنامج للاعداد الخاص وتحديد أثره على المستوى المهارى للاعبات كرة اليد بهدف معرفة أثر برنامج الأعداد البدنى الخاص على المستوى المهارى للاعبات كرة اليد ) وأستخدمت الباحثة الألعاب الصغيرة فى الجزء التمهيدى من الدرس وتم اختبار عينة البحث من لاعبات كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ( ن ٩٠ ) وقسمت إلى ثلاث مجموعات أهمها تجريبية والآخرين ضابطتين وأهم نتائج الدراسة وجود تغيرات إيجابية داله أحصائيا فى المهارات الهجومية المقاسه لصالح المجموعة التجريبية الأمر الذى يوضح أثر الألعاب الصغيرة فى رفع مستوى بعض المهارات كرة اليد .

وقامت " دولت عبد الرحمن عبد القادر " (١٩٨١) بدراسة بعنوان " دراسة أثر برنامج مقترح للاعبات الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والانتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن وتم اختيار عينة البحث عشوائياً من العاملات بالشركة ( ١٠٤ ) قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وقد اسفرت النتائج البحث إلى أن ممارسة الألعاب الصغيرة تعمل على رفع مستوى الصفات البدنية الخاصة للعاملات كما تعمل على كفاءة الجهاز التنفسى نتيجة لزيادة السعة الحيوية ، وكذلك قوة عضلات القبضة وقصر زمن رد الفعل وزيادة الدقة وذلك أدى إلى ارتفاع مستوى الانتاج مما يشير إلى الدور الذى تلعبه الالعاب الصغيرة فى تنمية بعض الصفات البدنية لدى ممارسيها .

قام " أحمد ممدوح زكى عبد الباسط " (١٩٨٥) بدراسة بعنوان " أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الأعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، ولقد أعتمد الباحث على المنهج التجريبى فى معالجة مشكلة بحثه عن طريق مجموعتين أحدهما تجريبية ( طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة المقترح فى الدرس ) والثانية ضابطة ( طبق عليها البرنامج التقليدى ) بهدف تحديد أثر استخدام الألعاب الصغيرة فى جزء الأعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ككل ومكونات ومقارنة العائد من استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة فى الإعداد البدنى للمرحلة الإعدادية بمثيله الذى يستخدم التمرينات التقليدية لنفس الغرض ، وقد توصل الباحث إلى أن استخدم

أسلوب الألعاب الصغيرة فى جزء الأعداد البدنى ب دراس التربية الرياضية يؤثر إيجابياً بدرجة تقوى مثيله الذى يستخدم التمرينات التقليدية فى تحسين مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة لاعدادية .

كما قام " مصطفى حسين ابراهيم " (١٩٨٨) بدراسة بعنوان :

" تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم بالمملكة العربية السعودية "

وقد تم اختبار العينة بالطريقة العمدية من طلاب المستوى العام بالكلية المتوسطة فى العام الدراسى ١٩٨٨م من الذين يدرسون مقرر الألعاب الصغيرة وعددهم ١٤٠ طالباً ويهدف البحث إلى تنمية بعض العناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة من خلال المسابقات والألعاب الصغيرة ، وقد توصل الباحث إلى أن :

- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أفضل من البرنامج المستخدم حالياً ( التقليدى ) فيما يتعلق بزيادة مستوى اللياقة البدنية .

- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أكثر تفاعلاً وقبولاً لدى طلاب الكلية وذلك ما أظهرته النتائج .

- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أفضل من البرنامج الحالى من حيث الواقعية للتعليم وهذا ما أظهرته نتائج البحث .

كما قام " أشرف حافظ محمود " (١٩٩٢) بدراسة بعنوان :

تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية اشتملت على ( ٦٠ ) مصارعاً ناشئ من مركز شباب عين الصيرة وتم تقسيم العينة إلى ( ٣٠ ) ناشئ مجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح ، ( ٣٠ ) ناشئ مجموعة ضابطة ( يطبق عليها البرنامج التقليدى ) واستخدم المنهج التجريبى ويهدف البحث إلى :

— أعدد برنامج الألعاب الغرضية المقترح والتعرف على تأثيره على مستوى اللياقة البدنية

للمصارعين الناشئين والتعرف على تأثير البرنامج التقليدي ٠

— التعرف على الفرق في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية بين المصارعين الممارسين للبرنامج المقترح

المجموعة التجريبية والمصارعين الممارسين للتدريبات التقليدية ( المجموعة الضابطة ) وتم التوصل إلى  
أن:

— توجد فروق داله احصائيا بين المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الغرضية ( محتوى

البرنامج ) والمجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب التقليدي في مستوى اللياقة البدنية لصالح المجموعة  
التجريبية ( ٨ : ٦٨،٦٥ ) ٠

### التعليق على الدراسات المرتبطة :

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث المرتبطة العربية والأجنبية يتضح أنها أجريت خلال

الفترة من ١٩٧٣ إلى ١٩٩٤ . ونلاحظ ما يلي :

١- استخدمت الدراسات المرتبطة المنهج الوصفي والتجريبي لمعالجة مشكلة البحث ٠

٢ - تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات المرتبطة من حيث العمر الزمني والجنس من ( ٩ —

١١ ) سنة ٠

٣ - استهدفت معظم الدراسات المرتبطة للتعرف على العلاقة بين الصفات البدنية والألعاب الغرضية

بالبحث ومدى مساهمته في التفوق الرياضى وكذلك التعرف على الفروق بين الرياضيين فى تلك المتغيرات

٠٠٠ أكدت معظم الدراسات التى تناولت الصفات البدنية وأهمية الألعاب الغرضية على أهمية قياس كل من

( الوزن ، السن ، عدد سنوات الممارسة ) اتفقت معظم الدراسات على قياس الصفات البدنية من خلال

الآختبارات التالية ( دفع كرة طيبة ، الوثب العريض من الثبات ، المسطرة المدرجة ، وقوف مواجه الزميل ، الجرى الزجراجى ، الوقوف على مشط القدم ، الجسر ( الكوبرى )

٤ - استهدفت الدراسات الارتقاء بمستوى الصفات البدنية •

٥ - أظهرت أهمية الألعاب الغرضية ( الصغيرة ) فى تنمية الصفات البدنية للحصول على نتائج

أفضل من نتائج البرنامج التقليدى •

٦ - أكدت الدراسات على أن برامج الألعاب الغرضية أفضل من البرامج التقليدية فيما يتعلق بزيادة

مستوى الصفات البدنية •

\* وفى ضوء ما تقدم يمكن الاستفادة من البحوث المرتبطة فيما يلى :

٧ - اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة •

٨ - كيفية إجراء القياسات •

٩ - كيفية استخدام القوانين والمعادلات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث •

١٠ - كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها •

١١ - تحديد المراجع الخاصة فى مجال هذه الدراسة •