

المرفقات

مرفق رقم (١)
استمارة استطلاع رأى الخبراء

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا
الماجستير

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

اعداد
سمية مصطفى أحمد اسماعيل

اشرف

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

المهنة :

الاسم :

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 فالأقل فى الاهمية .

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

وشكرا ،،،

أ.م.د / فريال عبدالفتاح درويش

أ.م.د/د. وفاء محمد صلاح الدين

د . / رضا حنفى

رجاء اتباع مايلي عند ملئ هذه الاستمارة

ضع علامة (✓) أمام الرقم الدال على رأيكم في 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
(✓) في الخانة المخصصة لذلك

مثال :

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

غير هام نهائيا	التقويم										القدرة العضلية
	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
											هي القدرة على دمج قوة بأقصى سرعة في عمل واحد ينصف بالتكامل وقد يكون في شكل أداء عمل لمدة واحدة كالوثب للتصويب والمتابعة والتمريرات الطويلة كما في الهجوم الخاطف أو القيام بأعمال متكررة مثل تتالي الوثب للتصويب والمتابعة

هذا التقويم العشوائي يشير الى أن أهمية مكون القدرة العضلية لكرة السلة
يمثل ٨٠٪ ، والان جاء استخدام نفس الاسلوي في تقويم المكونات التالية .

التقويم										التعريفات			
ع	هـ	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
												١ القوة العضلية هي القدره على اخراج اقصى قوه ٠٠ حيث يظهر ذلك في مساهمة الانقباضات العضليه القويه فى المهارات الهجوميه والدفاعيه والجري بالكره او بدونها مثل الوشب للتصويب او المتابعه وللتمريرات الطويله كما فى الهجوم الخاطف، والاستحواز على الكره من المنافس (الكره المسوكه)	
												٢ الجلد العضلى القدره على استخدام الجهاز العضلى فى احداث انقباضات عضليه متتاليه طيله فترة المباراة وفى ضوء متطلبات اللعبة لهذا من الانقباضات مثل الوشب والجري بسرعات مختلفه طويلى المباراه كذلك حركات القدمين بحيث لاتزيد شدة هذه الانقباضات عن الحد الاقل من الاقصى ٠	
												٣ القدره العضليه هي القدره على دمج قوه باقصى سرعه فى عمل واحد ينصف بالتكامل وقد يكون فى شكل اداء عمل لمدة واحده كالوشب للتصويب والمتابعه او التمريرات الطويله كما فى الهجوم الخاطف او القيام باعمال متكرره مثل تتالى الوشب للتصويب والمتابعه ٠	
												٤ الجلد الدورى هو كفاءة عمل الجهازين الدورى والتنفس لمواجهة متطلبات اللعبة بكفاءة عاليه طيله فترة المباراه	
												٥ المرونه هي قدرة مفاصل الجسم على العمل الى اقصى مدى للمهاره وفقاً لطبيعه المهارات الحركيه للعبه ٠	
												٦ الرشاقه هي القدره الكليه (الجسم كله) او الجزئيه (جزء من الجسم) على تغيير الاتجاه بسرعه ويدقه سواء كان ذلك على الارض او فى الهواء مثل تغيير الاتجاه اثناء الجرى والمحاوره، الخداع، الدفاع، التصويب التمرير ٠	

مرفق رقم (٢)

اختبارات القدرات البدنية الخاصة

اسماء الخبراء الذين أجرى عليهم الاستفتاء

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

مرفق رقم (٢)

اختبارات القدرات البدنية الخاصة

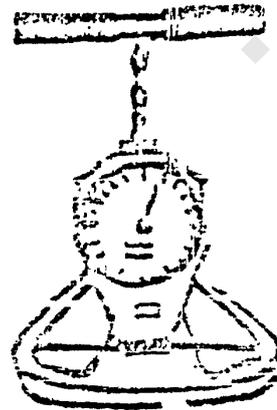
١- اختبار قوة عضلات الرجلين (: ٣١-٣٢)

- 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 حوالي 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 السلسلة الحديدية التي 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

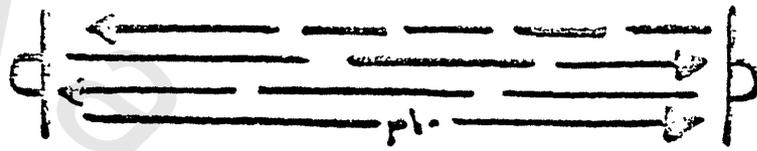
٢- اختبار الجرى المكوكى : (٣٥١-٣٥٢)

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة .

الادوات المستخدمة :

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



شكل رقم (٢)

اختبار الجرى المكوكى

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 المحددة

(٤ × ١٠ م) من لحظة اشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون

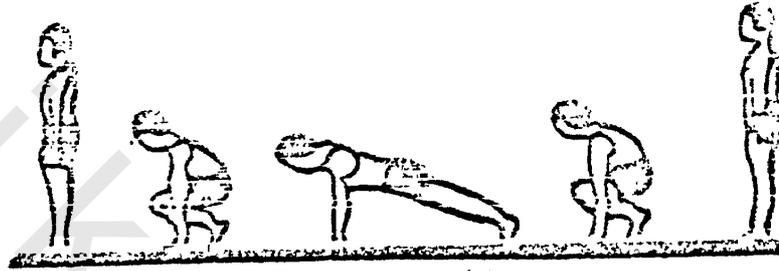
قطع مسافة ٤٠ متر ذهابا وايابا .

وحدة القياس : ثانية .

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

الغرض من الاختبار :

قياس الجلد العضلى العام للجسم .



شكل رقم (٣)

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

طريقة أداء الاختبار :

- 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 :

- ١- 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 .

ج- 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 .

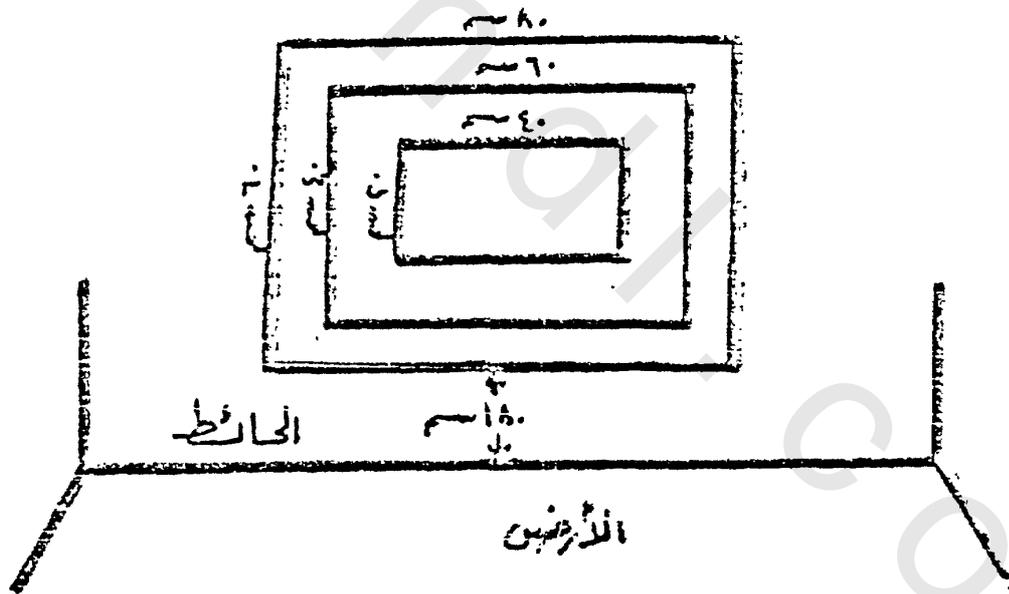
٤- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة : (٤٥٠-٤٥١)

الفرض من الاختبار :

قياس دقة الذراع

الادوات المستخدمة :

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



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) يحسب للمختبر درجتان .
- اذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة .

وحدة القياس : درجة

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

الغرض من الاختبار :

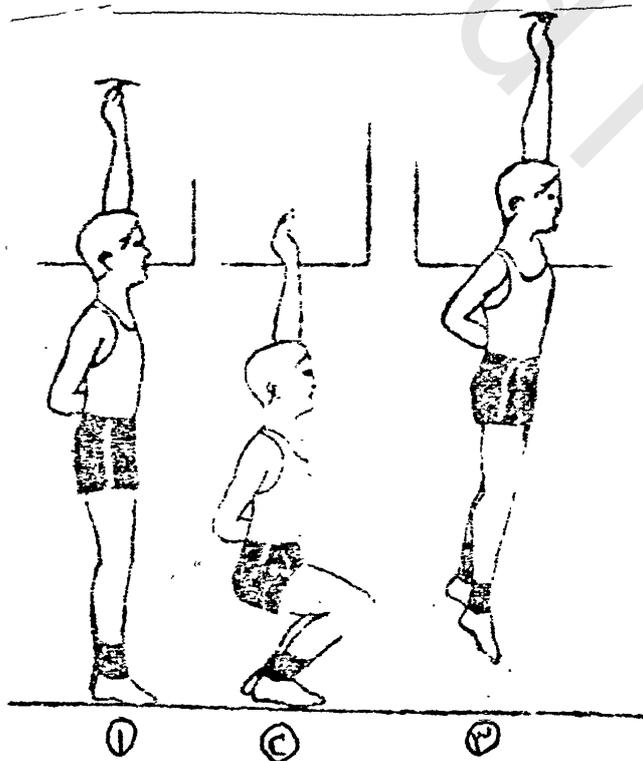
• قياس القدرة العضلية للرجلين .

الادوات المستخدمة :

• شريط قياس وحائط بارتفاع مناسب ، سلم أو كرسي .

طريقة أداء الاختبار :

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



شكل رقم (٧)

اختبار الوثب العمودي المعدل لسارجنت

(١٨)

الشروط :

• للمختبر ثلاث (٣) محاولات تسجل له أفضلهما .

التسجيل :

تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية ، حيث

• تعبر عن رقم المختبر في هذا الاختبار (بالسنتيمتر) .

• وحدة القياس : بالسـم .

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

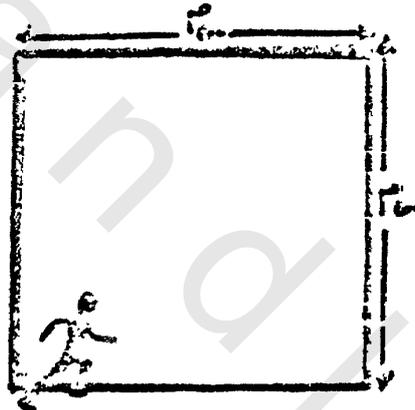
الغرض من الاختبار :

• قياس كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى .

الادوات المستخدمة :

ساعة ايقاف - 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 .

التسجيل :

يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ اعطائه اشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالثواني لا قرب $\frac{1}{10}$ ثانية .

وحدة القياس : ثانية

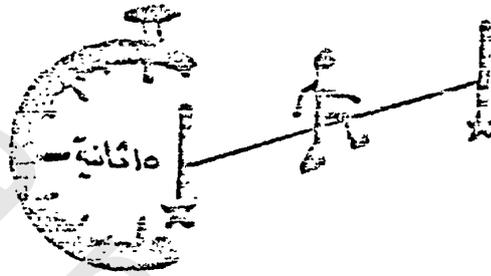
٧- اختبار الجرى فى المكان خمس عشرة ثانية : (٢٥ : ٣٦٣)

الغرض من الاختبار :

• قياس سرعة الجرى فى المكان .

الادوات المستخدمة :

• ساعة إيقاف - حيل - 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 نصفاً (احدى الفخذين موازياً 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 الاتي :

- 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 اليد : (٢٥ : ٣٣١)

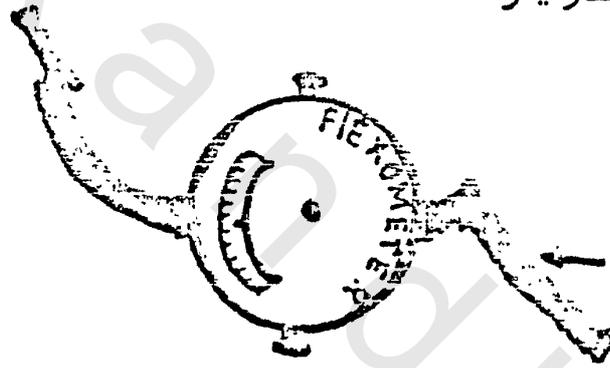
الغرض من الاختبار :

• قياس مرونة رسغ اليد .

الادوات المستخدمة :

Leighton Flexometer

جهاز الفليكسوميتر



جهاز
تسبيح

شكل رقم (٨)

جهاز الفليكسوميتر

طريقة أداء الاختبار :

يقوم اللاعب بضم قبضة يده اليمنى ثم يثبت الجهاز في مواجهته
اصبع الابهام ثم يقوم اللاعب في العده الاولى بقبض مفصل رسغ اليد الى أعلى
وباتجاه الصدر ثم تغلق قرص التدرج ، في العده الثانية : يقوم اللاعب
بتحريك قبضة اليد للامام ولأسفل 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 اييقاف ، لوحة من الخشب مثبتة في منتصفها عارضة ارتفاعها
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 توضع
القدم بحيث تكون طولية على العارضة ، هذا ويضع المختبر القدم الثانية
على اللوحة أو على الارض ، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم
التي على اللوحة أو على الارض بحيث يتركز على القدم التي على العارضة
ويستمر في الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن .

توجيهات :

- ١- يؤدي المختبر الاختبار وهو مرتدى الحذاء .
- ٢- تكون اليدين ثابتا الوسط أثناء تأدية الاختبار .
- ٣- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .

التسجيل :

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

وحدة القياس : ثانية

مرفق رقم (٣)

استمارة لتحديد النمط الجسمي بطريقة

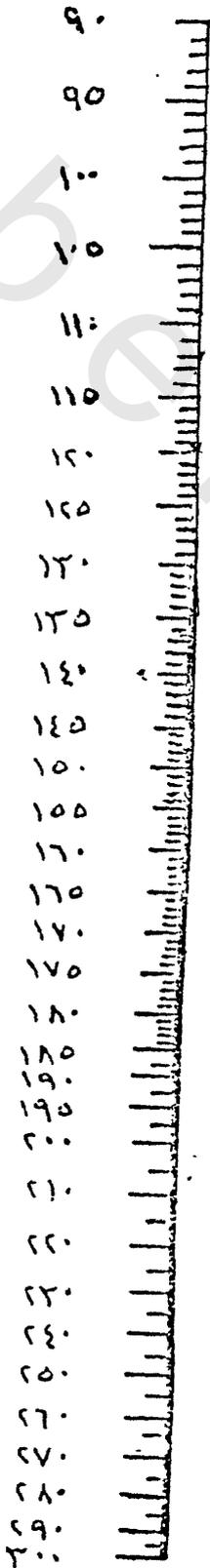
(هيث / كارتر) معادلة بوندرال

استاذة لتعريف النطق بالجنس بطريقة (هيت - كارتز)

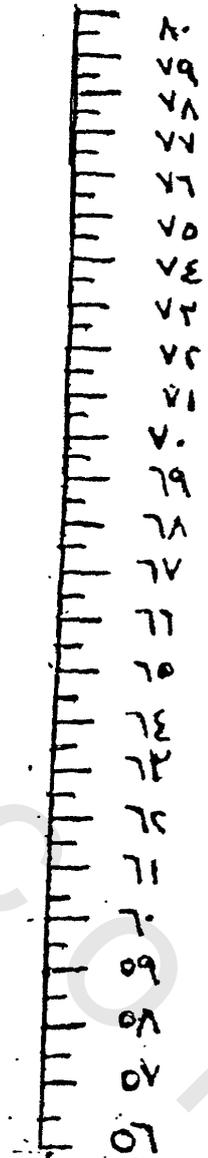
المنطق	مكونات النطق بالجنس									
	النطق	الجنس	السمه	المفاتيح	الصفات	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن
الاسماء	١٠١	١٠٢	١٠٣	١٠٤	١٠٥	١٠٦	١٠٧	١٠٨	١٠٩	١١٠
الصفات	١١١	١١٢	١١٣	١١٤	١١٥	١١٦	١١٧	١١٨	١١٩	١٢٠
الصفات	١٢١	١٢٢	١٢٣	١٢٤	١٢٥	١٢٦	١٢٧	١٢٨	١٢٩	١٣٠
الصفات	١٣١	١٣٢	١٣٣	١٣٤	١٣٥	١٣٦	١٣٧	١٣٨	١٣٩	١٤٠
الصفات	١٤١	١٤٢	١٤٣	١٤٤	١٤٥	١٤٦	١٤٧	١٤٨	١٤٩	١٥٠
الصفات	١٥١	١٥٢	١٥٣	١٥٤	١٥٥	١٥٦	١٥٧	١٥٨	١٥٩	١٦٠
الصفات	١٦١	١٦٢	١٦٣	١٦٤	١٦٥	١٦٦	١٦٧	١٦٨	١٦٩	١٧٠
الصفات	١٧١	١٧٢	١٧٣	١٧٤	١٧٥	١٧٦	١٧٧	١٧٨	١٧٩	١٨٠
الصفات	١٨١	١٨٢	١٨٣	١٨٤	١٨٥	١٨٦	١٨٧	١٨٨	١٨٩	١٩٠
الصفات	١٩١	١٩٢	١٩٣	١٩٤	١٩٥	١٩٦	١٩٧	١٩٨	١٩٩	٢٠٠
الصفات	٢٠١	٢٠٢	٢٠٣	٢٠٤	٢٠٥	٢٠٦	٢٠٧	٢٠٨	٢٠٩	٢١٠
الصفات	٢١١	٢١٢	٢١٣	٢١٤	٢١٥	٢١٦	٢١٧	٢١٨	٢١٩	٢٢٠
الصفات	٢٢١	٢٢٢	٢٢٣	٢٢٤	٢٢٥	٢٢٦	٢٢٧	٢٢٨	٢٢٩	٢٣٠
الصفات	٢٣١	٢٣٢	٢٣٣	٢٣٤	٢٣٥	٢٣٦	٢٣٧	٢٣٨	٢٣٩	٢٤٠
الصفات	٢٤١	٢٤٢	٢٤٣	٢٤٤	٢٤٥	٢٤٦	٢٤٧	٢٤٨	٢٤٩	٢٥٠
الصفات	٢٥١	٢٥٢	٢٥٣	٢٥٤	٢٥٥	٢٥٦	٢٥٧	٢٥٨	٢٥٩	٢٦٠
الصفات	٢٦١	٢٦٢	٢٦٣	٢٦٤	٢٦٥	٢٦٦	٢٦٧	٢٦٨	٢٦٩	٢٧٠
الصفات	٢٧١	٢٧٢	٢٧٣	٢٧٤	٢٧٥	٢٧٦	٢٧٧	٢٧٨	٢٧٩	٢٨٠
الصفات	٢٨١	٢٨٢	٢٨٣	٢٨٤	٢٨٥	٢٨٦	٢٨٧	٢٨٨	٢٨٩	٢٩٠
الصفات	٢٩١	٢٩٢	٢٩٣	٢٩٤	٢٩٥	٢٩٦	٢٩٧	٢٩٨	٢٩٩	٣٠٠
الصفات	٣٠١	٣٠٢	٣٠٣	٣٠٤	٣٠٥	٣٠٦	٣٠٧	٣٠٨	٣٠٩	٣١٠
الصفات	٣١١	٣١٢	٣١٣	٣١٤	٣١٥	٣١٦	٣١٧	٣١٨	٣١٩	٣٢٠
الصفات	٣٢١	٣٢٢	٣٢٣	٣٢٤	٣٢٥	٣٢٦	٣٢٧	٣٢٨	٣٢٩	٣٣٠
الصفات	٣٣١	٣٣٢	٣٣٣	٣٣٤	٣٣٥	٣٣٦	٣٣٧	٣٣٨	٣٣٩	٣٤٠
الصفات	٣٤١	٣٤٢	٣٤٣	٣٤٤	٣٤٥	٣٤٦	٣٤٧	٣٤٨	٣٤٩	٣٥٠
الصفات	٣٥١	٣٥٢	٣٥٣	٣٥٤	٣٥٥	٣٥٦	٣٥٧	٣٥٨	٣٥٩	٣٦٠
الصفات	٣٦١	٣٦٢	٣٦٣	٣٦٤	٣٦٥	٣٦٦	٣٦٧	٣٦٨	٣٦٩	٣٧٠
الصفات	٣٧١	٣٧٢	٣٧٣	٣٧٤	٣٧٥	٣٧٦	٣٧٧	٣٧٨	٣٧٩	٣٨٠
الصفات	٣٨١	٣٨٢	٣٨٣	٣٨٤	٣٨٥	٣٨٦	٣٨٧	٣٨٨	٣٨٩	٣٩٠
الصفات	٣٩١	٣٩٢	٣٩٣	٣٩٤	٣٩٥	٣٩٦	٣٩٧	٣٩٨	٣٩٩	٤٠٠
الصفات	٤٠١	٤٠٢	٤٠٣	٤٠٤	٤٠٥	٤٠٦	٤٠٧	٤٠٨	٤٠٩	٤١٠
الصفات	٤١١	٤١٢	٤١٣	٤١٤	٤١٥	٤١٦	٤١٧	٤١٨	٤١٩	٤٢٠
الصفات	٤٢١	٤٢٢	٤٢٣	٤٢٤	٤٢٥	٤٢٦	٤٢٧	٤٢٨	٤٢٩	٤٣٠
الصفات	٤٣١	٤٣٢	٤٣٣	٤٣٤	٤٣٥	٤٣٦	٤٣٧	٤٣٨	٤٣٩	٤٤٠
الصفات	٤٤١	٤٤٢	٤٤٣	٤٤٤	٤٤٥	٤٤٦	٤٤٧	٤٤٨	٤٤٩	٤٥٠
الصفات	٤٥١	٤٥٢	٤٥٣	٤٥٤	٤٥٥	٤٥٦	٤٥٧	٤٥٨	٤٥٩	٤٦٠
الصفات	٤٦١	٤٦٢	٤٦٣	٤٦٤	٤٦٥	٤٦٦	٤٦٧	٤٦٨	٤٦٩	٤٧٠
الصفات	٤٧١	٤٧٢	٤٧٣	٤٧٤	٤٧٥	٤٧٦	٤٧٧	٤٧٨	٤٧٩	٤٨٠
الصفات	٤٨١	٤٨٢	٤٨٣	٤٨٤	٤٨٥	٤٨٦	٤٨٧	٤٨٨	٤٨٩	٤٩٠
الصفات	٤٩١	٤٩٢	٤٩٣	٤٩٤	٤٩٥	٤٩٦	٤٩٧	٤٩٨	٤٩٩	٥٠٠
الصفات	٥٠١	٥٠٢	٥٠٣	٥٠٤	٥٠٥	٥٠٦	٥٠٧	٥٠٨	٥٠٩	٥١٠
الصفات	٥١١	٥١٢	٥١٣	٥١٤	٥١٥	٥١٦	٥١٧	٥١٨	٥١٩	٥٢٠
الصفات	٥٢١	٥٢٢	٥٢٣	٥٢٤	٥٢٥	٥٢٦	٥٢٧	٥٢٨	٥٢٩	٥٣٠
الصفات	٥٣١	٥٣٢	٥٣٣	٥٣٤	٥٣٥	٥٣٦	٥٣٧	٥٣٨	٥٣٩	٥٤٠
الصفات	٥٤١	٥٤٢	٥٤٣	٥٤٤	٥٤٥	٥٤٦	٥٤٧	٥٤٨	٥٤٩	٥٥٠
الصفات	٥٥١	٥٥٢	٥٥٣	٥٥٤	٥٥٥	٥٥٦	٥٥٧	٥٥٨	٥٥٩	٥٦٠
الصفات	٥٦١	٥٦٢	٥٦٣	٥٦٤	٥٦٥	٥٦٦	٥٦٧	٥٦٨	٥٦٩	٥٧٠
الصفات	٥٧١	٥٧٢	٥٧٣	٥٧٤	٥٧٥	٥٧٦	٥٧٧	٥٧٨	٥٧٩	٥٨٠
الصفات	٥٨١	٥٨٢	٥٨٣	٥٨٤	٥٨٥	٥٨٦	٥٨٧	٥٨٨	٥٨٩	٥٩٠
الصفات	٥٩١	٥٩٢	٥٩٣	٥٩٤	٥٩٥	٥٩٦	٥٩٧	٥٩٨	٥٩٩	٦٠٠
الصفات	٦٠١	٦٠٢	٦٠٣	٦٠٤	٦٠٥	٦٠٦	٦٠٧	٦٠٨	٦٠٩	٦١٠
الصفات	٦١١	٦١٢	٦١٣	٦١٤	٦١٥	٦١٦	٦١٧	٦١٨	٦١٩	٦٢٠
الصفات	٦٢١	٦٢٢	٦٢٣	٦٢٤	٦٢٥	٦٢٦	٦٢٧	٦٢٨	٦٢٩	٦٣٠
الصفات	٦٣١	٦٣٢	٦٣٣	٦٣٤	٦٣٥	٦٣٦	٦٣٧	٦٣٨	٦٣٩	٦٤٠
الصفات	٦٤١	٦٤٢	٦٤٣	٦٤٤	٦٤٥	٦٤٦	٦٤٧	٦٤٨	٦٤٩	٦٥٠
الصفات	٦٥١	٦٥٢	٦٥٣	٦٥٤	٦٥٥	٦٥٦	٦٥٧	٦٥٨	٦٥٩	٦٦٠
الصفات	٦٦١	٦٦٢	٦٦٣	٦٦٤	٦٦٥	٦٦٦	٦٦٧	٦٦٨	٦٦٩	٦٧٠
الصفات	٦٧١	٦٧٢	٦٧٣	٦٧٤	٦٧٥	٦٧٦	٦٧٧	٦٧٨	٦٧٩	٦٨٠
الصفات	٦٨١	٦٨٢	٦٨٣	٦٨٤	٦٨٥	٦٨٦	٦٨٧	٦٨٨	٦٨٩	٦٩٠
الصفات	٦٩١	٦٩٢	٦٩٣	٦٩٤	٦٩٥	٦٩٦	٦٩٧	٦٩٨	٦٩٩	٧٠٠
الصفات	٧٠١	٧٠٢	٧٠٣	٧٠٤	٧٠٥	٧٠٦	٧٠٧	٧٠٨	٧٠٩	٧١٠
الصفات	٧١١	٧١٢	٧١٣	٧١٤	٧١٥	٧١٦	٧١٧	٧١٨	٧١٩	٧٢٠
الصفات	٧٢١	٧٢٢	٧٢٣	٧٢٤	٧٢٥	٧٢٦	٧٢٧	٧٢٨	٧٢٩	٧٣٠
الصفات	٧٣١	٧٣٢	٧٣٣	٧٣٤	٧٣٥	٧٣٦	٧٣٧	٧٣٨	٧٣٩	٧٤٠
الصفات	٧٤١	٧٤٢	٧٤٣	٧٤٤	٧٤٥	٧٤٦	٧٤٧	٧٤٨	٧٤٩	٧٥٠
الصفات	٧٥١	٧٥٢	٧٥٣	٧٥٤	٧٥٥	٧٥٦	٧٥٧	٧٥٨	٧٥٩	٧٦٠
الصفات	٧٦١	٧٦٢	٧٦٣	٧٦٤	٧٦٥	٧٦٦	٧٦٧	٧٦٨	٧٦٩	٧٧٠
الصفات	٧٧١	٧٧٢	٧٧٣	٧٧٤	٧٧٥	٧٧٦	٧٧٧	٧٧٨	٧٧٩	٧٨٠
الصفات	٧٨١	٧٨٢	٧٨٣	٧٨٤	٧٨٥	٧٨٦	٧٨٧	٧٨٨	٧٨٩	٧٩٠
الصفات	٧٩١	٧٩٢	٧٩٣	٧٩٤	٧٩٥	٧٩٦	٧٩٧	٧٩٨	٧٩٩	٨٠٠
الصفات	٨٠١	٨٠٢	٨٠٣	٨٠٤	٨٠٥	٨٠٦	٨٠٧	٨٠٨	٨٠٩	٨١٠
الصفات	٨١١	٨١٢	٨١٣	٨١٤	٨١٥	٨١٦	٨١٧	٨١٨	٨١٩	٨٢٠
الصفات	٨٢١	٨٢٢	٨٢٣	٨٢٤	٨٢٥	٨٢٦	٨٢٧	٨٢٨	٨٢٩	٨٣٠
الصفات	٨٣١	٨٣٢	٨٣٣	٨٣٤	٨٣٥	٨٣٦	٨٣٧	٨٣٨	٨٣٩	٨٤٠
الصفات	٨٤١	٨٤٢	٨٤٣	٨٤٤	٨٤٥	٨٤٦	٨٤٧	٨٤٨	٨٤٩	٨٥٠
الصفات	٨٥١	٨٥٢	٨٥٣	٨٥٤	٨٥٥	٨٥٦	٨٥٧	٨٥٨	٨٥٩	٨٦٠
الصفات	٨٦١	٨٦٢	٨٦٣	٨٦٤	٨٦٥	٨٦٦	٨٦٧	٨٦٨	٨٦٩	٨٧٠
الصفات	٨٧١	٨٧٢	٨٧٣	٨٧٤	٨٧٥	٨٧٦	٨٧٧	٨٧٨	٨٧٩	٨٨٠
الصفات	٨٨١	٨٨٢	٨٨٣	٨٨٤	٨٨٥	٨٨٦	٨٨٧	٨٨٨	٨٨٩	٨٩٠
الصفات	٨٩١	٨٩٢	٨٩٣	٨٩٤	٨٩٥	٨٩٦	٨٩٧	٨٩٨	٨٩٩	٩٠٠
الصفات	٩٠١	٩٠٢	٩٠٣	٩٠٤	٩٠٥	٩٠٦	٩٠٧	٩٠٨	٩٠٩	٩١٠
الصفات	٩١١	٩١٢	٩١٣	٩١٤	٩١٥	٩١٦	٩١٧	٩١٨	٩١٩	٩٢٠
الصفات	٩٢١	٩٢٢	٩٢٣	٩٢٤	٩٢٥	٩٢٦	٩٢٧	٩٢٨	٩٢٩	٩٣٠
الصفات	٩٣١	٩٣٢	٩٣٣	٩٣٤	٩٣٥	٩٣٦	٩٣٧	٩٣٨	٩٣٩	٩٤٠
الصفات	٩٤١	٩٤٢	٩٤٣	٩٤٤	٩٤٥	٩٤٦	٩٤٧	٩٤٨	٩٤٩	٩٥٠
الصفات	٩٥١	٩٥٢	٩٥٣	٩٥٤	٩٥٥	٩٥٦	٩٥٧	٩٥٨	٩٥٩	٩٦٠
الصفات	٩٦١	٩٦٢	٩٦٣	٩٦٤	٩٦٥	٩٦٦	٩٦٧	٩٦٨	٩٦٩	٩٧٠
الصفات	٩٧١	٩٧٢	٩٧٣	٩٧٤	٩٧٥	٩٧٦	٩٧٧	٩٧٨	٩٧٩	٩٨٠
الصفات	٩٨١	٩٨٢	٩٨٣	٩٨٤	٩٨٥	٩٨٦	٩٨٧	٩٨٨	٩٨٩	٩٩٠
الصفات	٩٩١	٩٩٢	٩٩٣	٩٩٤	٩٩٥	٩٩٦	٩٩٧	٩٩٨	٩٩٩	١٠٠٠

(٢٨)

الوزن بالرطل



الطول بالبوصة



مؤشر بوند رال

مرفق رقم (٤)

استمارة اختبارات القدرات البدنية الخاصة

مرفق رقم (٥)

استمارة تحديد النمط الجسمي

مرفق رقم (٦)
المكاتبات الرسمية

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

السيد الاستاذ / مدير النشاط الرياضى .

تحية طيبة . . . وبعد

تقوم الباحثة / سمىة 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 البحث

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

ماهية البحث :

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

ولقد شملت الدراسة المشكلات الفرعية الآتية :

- ١- اختيار طريقة تحديد النمط الجسمي لأفراد العينة .
- ٢- تطبيق الطريقة المختارة على أفراد العينة لتحديد أنماط أجسامهن .
- ٣- عمل استفتاء لاختبار القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة .
- ٤- تطبيق الاختبارات لتحديد القدرات الخاصة التي يتميز بها كل مركز .
- ٥- المعالجات الإحصائية .

أهداف البحث :

- ١- النمط الجسمي المميز لكل من لاعبي الارتكاز ، القاطع ، صانع اللعب .
- ٢- القدرات البدنية الخاصة لكل من لاعبي الارتكاز ، القاطع ، صانع اللعب .
- ٣- العلاقة بين النمط الجسمي والقدرات البدنية الخاصة لكل مركز .
- ٤- إيجاد العلاقة بين متغيرات البحث .

فروض البحث :

لتوحيد السير في إجراءات البحث وضعت الباحثة الفروض التالية :

ملخص البحث

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

ماهية البحث :

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

ولقد شملت الدراسة المشكلات الفرعية الآتية :

- ١- اختيار طريقة تحديد النمط الجسمي لأفراد العينة .
- ٢- تطبيق الطريقة المختارة على أفراد العينة لتحديد أنماط أجسامهن .
- ٣- عمل استفتاء لاختبار القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة .
- ٤- تطبيق الاختبارات لتحديد القدرات الخاصة التي يتميز بها كل مركز .
- ٥- المعالجات الإحصائية .

أهداف البحث :

- ١- النمط الجسمي المميز لكل من لاعبي الارتكاز ، القاطع ، صانع اللعب .
- ٢- القدرات البدنية الخاصة لكل من لاعبي الارتكاز ، القاطع ، صانع اللعب .
- ٣- العلاقة بين النمط الجسمي والقدرات البدنية الخاصة لكل مركز .
- ٤- إيجاد العلاقة بين متغيرات البحث .

فروض البحث :

لتوحيد السير في إجراءات 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 الجسمي 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 ، والمشاركة فى بطولتى الدورى العام والكأس لموسم ٨٩ / ١٩٩٠ م .

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 لمناسبتة 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 في المجال اختارت الباحثة طريقة (هيث / كارتير) 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 عظمي المرفق - قطر الفخذ - محيط عضلة العضد - محيط عضلة السمانة) .

٥- الدراسات الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة للأسباب التالية :

- أ- تدريب السواعد على الاعمال المطلوبة .
- ب- تحديد الوقت الذي تستغرقه كل لاعبه لاجراء القياسات .
- ج- اكتشاف أى قصور يستلزم اجراء أى تعديلات فى الخطة الموضوعية 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 في 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 الجسمي : فقط ظهر اختلاف بين المراكز فكان لاعبي (الارتكاز) نمطهن عضلي نحيف ، بينما (القاطع) نحيف عضلي ، (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 .

التوصيات :

توصى الباحثة فى حد ود 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 تدريبي بالاثقال لتنمية عناصر القدرة ، القوة ، التحمل العضلى .
- ٥- اجراء بحوث مشابهة فى المراحل السنوية المختلفة للجنسين .

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS
CAIRO

" IDENTIFYING 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

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

Supervised by

Dr. FERAL ABDEL 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

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 potentialities.

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 questionnaire for the choice of the physical capabilities regarding Basket Ball.
- 4- Application of the test chosen to identify the special capabilities (potentialities) 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 capabilities that differ according to the difference in positions.
- 3- There is positive relationship 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 players who are all lady members of the Arab Republic of Egypt's clubs, and who joined in the General Tournament championship and the top championships 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. dropped 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 Descriptive 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
circumference of the bisceiss-muscls and circumference
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 necessary 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 taken in the and then application of special tests concerning the physical capabilities were performed .

6- Results of the Exploratory study:

- 1- Identifying exactly the period of time for measuring the special physical capabilities.
- 2- Organizing the interiometeric measurements for the facility of application
- 3- Assuring the proper understanding of the sample by the helpers perform the required work, and the method of measurements and its recording in the special application forms.
- 4- Suitability and safety 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 appeared among the positions.
Pivot players 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 toughness.
- 2- As to the special physical potentialities:-
Each position was characterized by the following:-
Play makers (balanced regular systemic breathing strength potentiality swiftness accuracy)
cutter players (muscular indurability, accuracy, coordination and speedness regular endurable breathing, strength, capability) pivot players (capability muscular endurance strength accuracy balance coord-

3- As to the relationship among the variables of the research, there is a relationship among each capability separately and the other special physical potentialities.

There exists a correlated relationship which is statistically indicative between the anthropometric measurements and the special physical potentialities.

Recommendations

The researcher recommends in the frame work of research thesis the following:

- 1- Selection of the female Basket Ball players who are characterized by "muscular 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.