

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

في التربية البدنية والرياضية

تدريب نخوي

بعنوان :

علاقة بعض القياسات الجسمية بدقة

التصويب لدى لاعبي كرة القدم

صنفه أشبال U17

تحت إشراف الأستاذ :

*دين شعيب

إعداد الطلبة :

*كيدار التجاني

السنة الجامعية

2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَطَأَ
وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ

الإهداء

الإهداء:

الحمد لله الذي بنعمته تم الصالحات هذه ثمرة من الجهد والاجتهاد اهدي هذا العمل المتواضع إلى منبع الحنان امي الغالية عبنة مريم رمز العطف والمحبة التي لن أوافيها حقها مهما قدمت لها إلى من تقع اللجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان بطاعتها أمي الغالية إلى رمز الفخر والاعتزاز الذي شق لي درب الحياة من أجل راحتي، إلى الذي لن أرد له القليل مما منحني، أبي العزيز تغمده الله برحمته البشير كيدار إلى كل عائتي - أخوتي - أخواتي، أخوالي وخالاتي، أعمامي وعماتي وكل أولادهم كل باسمه وكل العائلة صغيرها وكبيرها دون أن أنسى جداتي تغمدها الله برحمته... وتحية خاصة للأستاذ: دين شعيب وإلى من تقاسم معي حلوا الحياة ومرها إلى كل الأهل والأقارب والأصدقاء ونخص الذكر هزبري رفيق، العربي بهي، علي بسي، تابعي وليد، العربي خفاش، قروي جابر، سلمى كمال، معمر بسي....

كيدار التجاني

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	شكر وتقدير	
	الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	مقدمة	
	الجانب التمهيدي	
04	الإشكالية	01
06	الفرضيات	02
06	أهداف الدراسة	03
06	أسباب اختيار الموضوع	04
06	أهمية الموضوع	05
07	تحديد المصطلحات والمفاهيم	06
09	الدراسات السابقة	07
17	التعليق على الدراسات السابقة	08
18	مناقشة الدراسات السابقة	09
	الجانب النظري	
	الفصل الأول: القياسات الأنثروبومترية	
21	تمهيد	
22	مفهوم القياسات الأنثروبومترية	01
22	أهمية القياسات الأنثروبومترية في المجال الرياضي	02

23	القياسات الأنثروبومترية الشائعة في مجال التدريب الرياضي	03
23	السن كقياس أنثروبومتري في مجال التدريب الرياضي	1_3
23	الوزن كقياس أنثروبومتري في مجال التدريب الرياضي	2_3
23	الطول كقياس أنثروبومتري في مجال التدريب الرياضي	3_3
23	الأعراض	4_3
23	المحيطات	5_3
24	الأعماق	6_3
24	قوة القبضة	7_3
24	سماك الحويبة	8_3
24	سماك الدهن	9_3
24	أهداف القياس الأنثروبومتري	04
24	شروط القياس الأنثروبومتري الناجح	05
25	طرق ومجالات القياسات الأنثروبومترية	06
25	المحيطات وعروض أجزاء جسم الإنسان	1_6
26	قياس المحيطات	1_1_6
27	قياس الأعراض	2_1_6
28	قياس مؤشري الطول والوزن	2_6
28	قياس الوزن	1_2_6
28	قياس الطول	2_2_6
29	خلاصة	
الفصل الثاني: التصويب		
31	تمهيد	
32	مفهوم التصويب	01
32	أنواع التصويب	02

33	أقسام التصويب	03
33	التصويب من الإمام	04
33	التصويب من الجانب	1_4
33	التصويب الخلف	1_1_4
34	بعض التمرينات الخاصة بالتصويب	2_1_4
34	المستطيلات المتداخلة	2_4
35	اختبار الحبال	1_2_4
36	اختبار ركل كرة ثابتة إلى ابعد مسافة	2_2_4
37	العوامل المؤثرة في التصويب	05
38	خلاصة	
الفصل الثالث: كرة القدم والمرحلة العمرية		
40	تمهيد	
دراسة كرة القدم		
41	تعريف كرة القدم	01
41	المبادئ الأساسية لكرة القدم	02
42	عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم	03
42	التحمل	1_3
42	القوة العضلية	2_3
42	السرعة	3_3
43	تحمل السرعة	4_3
43	الرشاقة	5_3
دراسة المرحلة العمرية (16_19 سنة)		
44	مفهوم المراهقة	01
44	تعريف المراهقة	02

45	مراحل المراهقة	03
45	المراهقة المبكرة (12 إلى 15 سنة)	1_3
45	المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)	2_3
45	المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)	3_3
46	خصائص المرحلة العمرية (16 إلى 19 سنة) المراهقة المتوسطة	04
46	خصائص القدرات الحركية	1_4
47	الخصائص الفيزيولوجية	2_4
47	الخصائص المرفولوجية	3_4
48	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة		
51	تمهيد	
52	الدراسة الاستطلاعية	01
52	ضبط متغيرات الدراسة	02
53	منهج الدراسة	03
53	مجتمع الدراسة	04
53	عينة الدراسة	05
54	أدوات الدراسة	06
54	القياسات الأنثروبومترية	1_6
54	الاختبارات البدنية	2_6
55	الشروط العلمية للأداة	07
56	مجالات الدراسة	08
57	الوسائل الاحصائية المستعملة	09
58	خلاصة	

الفصل الثاني: عرض وقراءة نتائج الدراسة

60	عرض وقراءة نتائج الفرضية الأولى	01
62	عرض وقراءة نتائج الفرضية الثانية	02
65	عرض وقراءة نتائج الفرضية الثالثة	03
الفصل الثالث: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة		
69	تمهيد	
70	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى	01
71	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية	02
72	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	03
74	الاستنتاجات	
76	خاتمة	
77	توصيات واقتراحات	
78	صعوبات الدراسة	
80	قائمة المراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول

17	التعليق على الدراسات السابقة	01
56	يوضح مدى صدق وثبات نتائج القياس والاختبار	02
60	يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر محيط الفخذ ودقة التصويب	03
61	يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر طول الفخذ ودقة التصويب	04
62	يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر محيط الساق ودقة التصويب	05
63	يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر طول الساق ودقة التصويب	06
65	يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر محيط القدم ودقة التصويب	07
69	يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر طول القدم ودقة التصويب	08

قائمة الأشكال

26	صورة تمثل محيطات الجسم	01
27	صورة تمثل أعراض الجسم	02
28	صورة توضح جهاز قياس الوزن	03
28	صورة توضح كيفية إجراء قياس طول القامة	04
34	صورة توضح اختبار المستطيلات المتداخلة	05
36	صورة توضح اختبار الحبال	06
55	صورة توضح اختبار المستطيلات المتداخلة	07
60	منحي بياني يبين علاقة محيط الفخذ بدقة التصويب	08
61	منحي بياني يبين علاقة طول الفخذ بدقة التصويب	09
62	منحي بياني يبين علاقة محيط الساق بدقة التصويب	10
63	منحي بياني يبين علاقة طول الساق بدقة التصويب	11
65	منحي بياني يبين علاقة محيط القدم بدقة التصويب	12
66	منحي بياني يبين علاقة طول القدم بدقة التصويب	13

مقدمة



مقدمة:

لقد أصبحت الرياضة محط اهتمام الشعوب وغايتها، إذ لا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من أي شكل من أشكالها، لأنها تشكل بنظمها وقواعدها ميدانا هاما واسعا من ميادين التربية العامة، وعنصرا أساسيا لإعداد الفرد المفيد فكريا وبدنيا وعاطفيا عبر أطوار حياته وتمكنه اجتماعيا من تحقيق الصفات الخلقية كالنظام والطاعة والاحترام.

وتعد دراسة الجسم الإنساني من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية والصحية والنفسية للفرد ، وعادة ما يؤكد العلماء على مراعاة القياسات الجسمية والتي تعرف " بأنها العلم الذي يؤكد على دراسة قياسات الجسم الإنساني وأجزائه المختلفة وإظهار الاختلافات التركيبية فيه " ، وتعتمد القياسات الجسمية أساسا على حساب مقادير تراكيب الجسم الخارجي (أطوال ، إتساعات ، محيطات).

كما أصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الجسمية الخاصة ، لهذا فان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في نشاط رياضي معين يعتمد إلى حد كبير على وجود مواصفات تساعد على التقدم في ذلك النوع من النشاط.

فالقياسات الجسمية ذات أهمية لدلالاتها في التنبؤ بما يمكن أن يتحقق من نتائج إذ أن هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطية بتحقيق المستويات الرياضية العالية وتتيح الفرصة للتفوق ، فالرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة سوف يتعرض إلى مشاكل عديدة أثناء الأداء خلال فترة تدرجه في المستويات الرياضية العالية وبالتالي يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله الزميل الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله لأداء الواجبات المطلوبة وبنفس الوقت. (هاني وشحاتة ، 1980 ، ص 84) حيث يؤكد كثير من المختصين في هذا المجال عن وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية.

لقد تطورت كرة القدم في العصر الحديث وأخذت شكلا جديدا في الجوانب العديدة التي يتطلبها الأداء، ويقول هيربن " Herbin " 1974: " أن كرة القدم تتطلب تدريبا أكثر تركيزا وتكثيفا لإعداد اللاعبين، حيث أن اللعبة قد تكون أسهل رياضة للفرد أن يمارسها ولكنها في نفس الوقت أصعب رياضة إذا حاول التعمق فيها"، وقد ارتبطت كرة القدم الحديثة بكل المجالات والعلوم، ولهذا ازدادت أهميتها خاصة في جانب الصفات البدنية وكيفية الوصول إلى الكفاية البدنية الضرورية للاعب كرة القدم، حيث لا بد أن يكون اللاعب قادرا على أداء المجهود البدني المطلوب منه أثناء التدريبات والمنافسات وهذا الأمر يشترط وجود مستوى عال للياقة البدنية ومن اجل الوصول لهذا المستوى يجب رفع متطلبات



التدريب وفعاليتها من خلال مراعاة إمكانية اللاعب من الناحية المرفولوجية وما يرتبط بها من قياسات لأبعاد وخصائص شكل الجسم ومن الناحية الوظيفية .

ويؤكد بعض الباحثين في مجال كرة القدم Kunze.A "أنه يجب الميل إلى فردية تدريب وتحضير الصفات البدنية للاعب لأنه يختلف عن قرينه وكل لاعب يتمتع بإمكانيات خاصة وبقدرات ذاتية.

وبصفة عامة فإن لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي وما يبين ذلك من خلال مشاهدة المنافسات كبطولة العالم حيث نرى أن المستوى البدني والوظيفي للاعبين عال جدا وهذا المستوى يتضح في المواصلة والاستمرار في بذل الجهد حتى نهاية المباراة وهذا العمل والمستوى ليس مجرد صدفة وإنما تحقق بفضل الاستمرار في التدريب والاعتماد على الأسس العلمية كالارتكاز على عملية التقويم لمعرفة درجة التطور أو غير ذلك.

وفي سياق الحديث عن الأسس العلمية لعملية التدريب في كرة القدم فإن ذلك يعتمد على متطلبات مرفولوجية ووظيفية التي يمكن تطويرها خلال التدريب المتواصل لذلك نجد الأنديا العالمية عامة والأوروبية خاصة تعتمد على القياسات والاختبارات لتقويم المستوى التدريبي ومردوديته، لأن المؤشرات المرفولوجية والوظيفية مرتبطة بعملية التدريب حيث يمكنها تحديد إمكانية اللاعب وما يمكن أن يحققه ولهذا فإننا نرى من خلال المقارنة بين مستوى كرة القدم الأوروبية وكرة القدم الجزائرية عن طريق ملاحظة المنافسات، نجد أن هناك اختلافا كبيرا من الناحية المرفولوجية ومن الناحية البدنية وهذا ما يمكن رؤيته، أما الناحية الوظيفية لا يمكن تقييمها عن طريق الملاحظة وإنما تتركز عن اختبارات دقيقة، ومن هذا المنطلق نستنتج أن المؤشرات المرفو-وظيفية لها دور كبير في التأثير على التدريب في كرة القدم وتطويرها. (طه وآخرون ، 1989 ، ص 1). وهنا تكمن أهمية دراستنا هذه التي كانت تحت عنوان : " علاقة بعض القياسات الجسمية بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم" والتي كانت موجهة للفئة العمرية U17.

وتم هذا من خلال جانب تمهيدي وآخرين نظري وتطبيقي حيث:

الجانب التمهيدي : وتضمن تمهيدا تليه إشكالية الدراسة ثم الفرضيات ، أهداف الدراسة ، أسباب اختيار الموضوع فأهميته ، ثم تحديد المفاهيم والمصطلحات ، عرض الدراسات السابقة _ التعليق عليها _ وأخيرا مناقشتها .

الجانب النظري: فاحتوى على 3 فصول هما :



الفصل الأول: "القياسات الأنثروبومترية"، حيث تطرقنا فيه إلى أهمية القياسات في المجال الرياضي وكذلك القياسات الشائعة في مجال التدريب الرياضي بالإضافة إلى شروط القياس الناجح.

الفصل الثاني: "التصويب"، حيث حاولنا فيه التطرق إلى أهم النقاط الأساسية في التصويب كالعوامل المؤثرة و أنواعه وكذلك طرق قياسه.

الفصل الثالث: "كرة القدم والمرحلة العمرية" حيث تكلمنا فيه عن عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم وكذلك تعرفنا فيه عن مرحلة المراهقة وخاصة المراهقة الوسطى 16 _ 19 سنة، كما تطرقنا إلى الخصائص المرفولوجية والفيزيولوجية لهذه المرحلة.

أما الجانب التطبيقي فاحتوى أيضا على 3 فصول:

الفصل الأول: "الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة" حيث تضمن الدراسة الاستطلاعية وكذلك ضبط متغيرات الدراسة ثم منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة، الشروط العلمية للأداة، مجالات الدراسة، الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة.

الفصل الثاني: "عرض وقراءة نتائج الدراسة" حيث عرضنا فيه نتائج الدراسة وكذلك نوعية العلاقة بين المتغيرات.

الفصل الثالث: "تفسير ومناقشة النتائج" حيث فسرنا فيه النتائج المتوصل إليها بالاستناد إلى المراجع العلمية وكذلك الدراسات السابقة.

وفي ختام دراستنا تم التوصل إلى العديد من الاستنتاجات والتي من بينها:

✓ هناك علاقة عكسية ضعيفة بين مؤشر طول الساق مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

✓ أن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين محيطات الفخذ و الساق و القدم و أطوال الفخذ و القدم مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

كما تم أيضا طرح العديد من الاقتراحات والتي نذكر منها:

✓ الاسترشاد بالقياسات الجسمية التي لها ارتباط ذو دلالة معنوية مع المهارات في كرة القدم وخاصة الأطراف السفلية.

✓ التركيز على تطوير القياسات الجسمية التي أظهرت ارتباط ذو دلالة معنوية مع مهارات رياضة.

الجانب التمهيدي



1. الإشكالية :

عرفت الرياضة منذ نشأتها الأولى تطور كبير و ملحوظا فهذا التطور في الشكل العام قابل للتفرع و التنوع و لعل الرياضة الأكثر شعبية في العالم هي رياضة كرة القدم التي تطورت هي أيضا كباقي الرياضات عما كانت عليه في السابق و هذا التطور يخص قوانينها و خصائصها سببه الدراسات الحديثة لعلماء التربية البدنية و الرياضية ، ويقول هيرين " Herbin " 1974: " أن كرة القدم تتطلب تدريبا أكثر تركيزا وتكثيفا لإعداد اللاعبين، حيث أن اللعبة قد تكون أسهل رياضة للفرد أن يمارسها ولكنها في نفس الوقت أصعب رياضة إذا حاول التعمق فيها"، وقد ارتبطت كرة القدم الحديثة بكل المجالات والعلوم، ولهذا ازدادت أهميتها خاصة في كيفية الوصول إلى الكفاية البدنية الضرورية للاعبين، حيث لا بد أن يكون اللاعب قادرا على أداء المجهود البدني المطلوب منه أثناء التدريبات والمنافسات وهذا الأمر يشترط وجود مستوى عال للياقة البدنية ومن اجل الوصول لهذا المستوى يجب رفع متطلبات التدريب وفعالته من خلال مراعاة إمكانية اللاعب من الناحية المرفولوجية وما يرتبط بها من قياسات لأبعاد وخصائص شكل الجسم ومن الناحية الوظيفية الخاصة بالقدرات الفسيولوجية ودرجة كفاءتها. (طه وآخرون ، 1989، ص 1)

إن اللاعب الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة والمواصفات الوظيفية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية وفيزيولوجية ، تقوده إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله اللاعب الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله إلى الإنجاز المطلوب بنفس الزمن ، ويتفق كل من ماثيوس و كاربوفتس وسيمينغ وارين على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية. (سليمان ، 1983 ، ص16) ، وهذا ما يؤكد محمد صبحي حسنين " بأن إستراتيجية صناعة البطل الرياضي لها مطلبان أساسيان هما البناء الجسمي المناسب لنوع الرياضة التي يمارسها و برامج التدريب المكثفة " (حسنين ، 1995 ، ص98).

وهذا راجع كذلك إلى الانتقاء الجيد للاعبين المناسبين لرياضة المختارة حتى يتسنى لرياضي ممارستها بالطريقة المطلوبة و ذلك لاختيار القياسات المناسبة لكل رياضة وهذا ما أكده (ماهر ، 1992 ، ص40) " أن للقياسات الجسمية أهمية كبيرة باعتبارها مؤشرا ضروريا لمعرفة مدى علاقتها بالمهارات المختلفة ، لذا فمقاييس الجسم تؤثر في نجاح الأداء و كفاءته " .



تتميز كرة القدم بأنها من الأنشطة التي تحتاج إلى الكثير من الدقة من حيث التمرير و كذلك الدقة و الاتزان في التصويب نحو المرمى خلال 90 دقيقة و أكثر لذلك أصبحت الدراسات الحديثة تهتم كثيرا بدقة التصويب و علاقتها بالمرفولوجية الجسمية للاعبين و يؤكد كلامنا هذا ما يذكره (حسنين ، 1995 ، ص429) أن التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد في الاحتفاظ بتوازنه ولقد دلت الدراسات التي قام بها "سميث" و "هوفمان خطأ الفكرة السائدة التي تقول بأن الإناث أكثر قدرة على التوازن من الرجال هذا إلا أن الذكور يتميزون بالقوة العضلية على الإناث ، وهذا عامل مؤثر في القدرة على الاتزان.

وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل الذي يقول :

هل توجد علاقة ارتباطية بين قياسات الجسمية و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

والذي اندرج تحته التساؤلات الجزئية التالية :

- ✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين مؤشري محيط و طول الفخذ بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ؟
- ✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين مؤشري محيط و طول الساق بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟
- ✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين مؤشري محيط و طول القدم بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

2.الفرضية العامة :

■ توجد علاقة ارتباطية بين قياسات الجسمية و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

الفرضيات الجزئية :

- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين مؤشري محيط و طول الفخذ و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة



- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين مؤشري محيط و طول الساق بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة
- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين مؤشري محيط و طول القدم بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

3. أهداف الدراسة :

- ✓ معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- ✓ إبراز العلاقة بين محيط و طول الفخذ بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- ✓ إظهار العلاقة بين محيط و طول الساق بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- ✓ توضيح العلاقة بين محيط و طول القدم بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

4. أسباب اختيار الموضوع:

- ✓ ميل الباحث ورغبته في خوض هذا الموضوع.
- ✓ توفر جميع الظروف والوسائل اللازمة لدراسة هذا الموضوع.
- ✓ الرغبة في التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية و دقة التصويب
- ✓ اعتقاد الباحث بأن لبعض القياسات الجسمية علاقة وطيدة مع دقة التصويب

5. أهمية الموضوع:

يعتبر تحديد أهمية البحث من العناصر الهامة و الأساسية في إعداد خطة البحث فلكل بحث أكاديمي أهمية بالغة وهدف محدد يسعى لتحقيقه، وفيما يخص بحثنا هذا فإن أهميته تكمن في:

- ✓ معرفة طبيعة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ودقة التصويب
- ✓ قياس محيط و طول الفخذ للاعبي كرة القدم فئة (U17).
- ✓ قياس محيط و طول الساق للاعبي كرة القدم فئة (U17).
- ✓ قياس محيط و طول القدم للاعبي كرة القدم فئة (U17).



6. تحديد المصطلحات و المفاهيم :

6_1 القياسات الجسمية:

ـ تعرف ب " دراسة مقاييس جسم الإنسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل وأجزاء الجسم المختلفة." (هاني و شحاتة ، 1980 ، ص84)
ـ هي " فرع من الانثروبومترية تبحث في قياس الجسم البشري من الناحية الهيكلية الخارجية فقط ، أي إنها علم قياس البنية". (حسنين ، 1981 ، ص43)
ـ وعرفها نزار الطالب ومحمود السامرائي بأنها "دراسة مقاييس جسم الإنسان ، وهذا يشتمل على قياسات ، الطول ، الوزن ، الحجم والمحيطات للجسم ككل ، ولأجزاء الجسم المختلفة. (نزار و السامرائي ، 1989 ، ص236)

إجراءات:

من خلال التعريفات السابقة الذكر يرجح الطالب التعريف الثالث كونه التعريف الأقرب لموضوع بحثنا.

6_2 دقة التصويب:

ـ يعتبر التسديد كاللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية و الجماعية في الهجوم و لها قواعد يجب أن تتبعها و تعمل بها مهما كانت القيمة الفردية او الجماعية للفريق.(أبو العلا ، سيد ، 2003 ، ص215)
ـ هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا او جماعيا و يختم على المنفذ اندفاعا كليا أثناء التنفيذ (سعد سعود فؤاد.2002.ص12)

إجراءات:

من خلال التعريفات السابقة الذكر يرجح الطالب التعريف الاول كونه التعريف الأقرب لموضوع بحثنا .

6_3 كرة القدم:

ـ هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، يستعملون الكرة وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بمسك الكرة بيده داخل منطقة تعرف بمنطقة الجزاء.(فرحات ، 1999،ص21)



— هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (آل سلمان، 1998، ص 09)

— هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها "رومي جميل" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي ، 1986 ، ص 50)
إجرائيا:

من خلال التعريفات السابقة الذكر يرجح الطالب التعريف الأول كونه التعريف الأقرب لموضوع بحثنا .

6_4 الفئة العمرية 16 إلى 19 سنة (أشبال):

— تسمى هذه المرحلة بالمرحلة ، و المراهقة مصطلح من العمر ، و الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و قد اقترب من النضج العقلي و البدني و الاجتماعي و الانفعالي إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (فهمي ، 1985 ، ص 153)

— عرفها الدكتور مصطفى زيدان :المراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (زيدان ، 1972، ص 17)

— وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة". (ميخائيل ، 1998 ، ص 220)

إجرائيا:

من خلال التعريفات السابقة الذكر يرجح الطالب التعريف الأول كونه التعريف الأقرب لموضوع بحثنا .



7. الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث مضت وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.
أ_ "المعايير الانثروبومترية و دورها في تفعيل عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم (12-15) سنة".

دراسة ميدانية على بعض مدربي كرة القدم لقسم الشرفي و قبل الشرفي لولاية

مذكرة ماستر من إعداد الطالبة "كيدار علي" ، جامعة بسكرة ، للسنة الجامعية 2017/2016

إشكالية الدراسة:

هل للمعايير الانثروبومترية دور في تفعيل عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم (12_15) سنة؟

وقد اخذ كعينة بعض مدربي الولاية

التساؤلات الفرعية :

_ هل للمعايير الانثروبومترية دور فعال في عملية انتقاء المواهب الشابة في رياضة كرة القدم؟

_ هل إدراك المشرفين للخصائص الجسمية للمرحلة العمرية أثناء الانتقاء يساهم في تطوير قدرات الناشئين؟

فرضية الدراسة :

للمعايير الانثروبومترية دور في تفعيل عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم

الفرضيات الجزئية :

_ إدراك المشرفين للخصائص الجسمية للمرحلة العمرية أثناء الانتقاء يساهم في تطوير قدرات الناشئين

_ للمعايير الانثروبومترية دور فعال في عملية انتقاء المواهب الشابة في رياضة كرة القدم



أهداف الدراسة :

- _ التعرف على أهمية القياسات الجسمية في عملية انتقاء المواهب الشابة لكرة القدم
- _ التعرف على مدى إدراك المشرفين على عملية الانتقاء للخصائص الجسمية للمرحلة العمرية و مدى انعكاسها على قدرات الناشئين
- _ التعرف على دور المعايير الانثروبومترية في عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم

المنهج المتبع :

اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي

عينة الدراسة :

اعتمد على مدربي الولاية قسم الشرفي و ما قبل الشرفي مكونة من 26 مدرب

أهم النتائج المتوصل إليها :

- _وعي المدربين و إدراكهم للمرحلة العمرية له الأثر الايجابي في تحسين أداء اللاعبين و تطوير قدراتهم
- _القيمة التي يعيها و يوليها المدرب للخصائص الجسمية لها دور كبير في عملية الانتقاء.
- _المعايير الانثروبومترية هي الأساس في اختيار و انتقاء المواهب في نفس المرحلة العمرية .
- _الاعتماد على المعايير الانثروبومترية أمر ضروري لتحديد المواهب الشابة و انتقاءها .
- ب_ " علاقة بعض القياسات الجسمية بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة "

دراسة ميدانية للاعبين كرة القدم فريق نجوم النصر بولاية الوادي _

مذكرة ماستر من إعداد الطالب " بهاء العربي " ، جامعة بسكرة ، السنة الجامعية 2018/2017.

إشكالية الدراسة:



هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

_ هل توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشري (الطول، الوزن) مع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19؟

_ هل توجد علاقة ارتباطيه بين عرض الصدر والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19 ؟

_ هل توجد علاقة ارتباطيه بين محيط الصدر والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19؟

فرضية الدراسة :

توجد علاقة ارتباطيه بين بعض القياسات الجسمية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19.

الفرضيات الجزئية :

_ توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشري (الطول، الوزن) مع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19.

_ توجد علاقة ارتباطيه بين عرض الصدر والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19.

_ توجد علاقة ارتباطيه بين محيط الصدر والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19.

أهداف الدراسة :

_ معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19.



— إبراز العلاقة بين مؤشري (الطول، الوزن) مع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19.

— إظهار العلاقة بين عرض الصدر والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19.

— توضيح العلاقة بين محيط الصدر والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U19.

المنهج المتبع :

اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي الارتباطي

عينة الدراسة :

اشتملت عينة الدراسة على 17 لاعب من فئة الأواسط لكرة القدم (أقل من 19 سنة) ينتمون للنادي الرياضي للهواة نجوم النصر الناشط في قسم ما قبل الشرفي لولاية الوادي.

أهم النتائج المتوصل إليها :

- توجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مؤشر الطول و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين مؤشر الوزن و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .
- توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين عرض الصدر و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .
- توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين محيط الصدر و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .

تـ " اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية(التوازن،التوافق) على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة "

مذكرة ماستر من إعداد الطالب " كادو عمر " ، جامعة مسيلة ، السنة الجامعية 2016/2015

إشكالية الدراسة:

هل برنامج لتدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية (التوازن ، التوافق) له اثر على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 12 سنة ؟



فرضية الدراسة :

البرنامج التدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) له اثر على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 12 سنة

الفرضيات الجزئية :

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعديّة في اختبارات بعض الصفات الحركية (التوازن ، التوافق) ومهارة التصويب للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن ، التوافق) ومهارة التصويب بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية

أهداف الدراسة :

_ التعرف في ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعديّة في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن، التوافق) و مهارة التصويب لمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم صنف (9-12 سنة)

_ التعرف في ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن، التوافق) و مهارة التصويب بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم صنف (9-12 سنة)

المنهج المتبع :

اعتمد في دراسته على المنهج التجريبي

عينة الدراسة :

اختار الباحث مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة من فريق اولمي المسيلة كل مجموعة تضم 12 لاعب اختيرت عينة البحث التجريبية بطريقة المعتمدة من نفس النادي بمجموع 24 لاعب .

أهم النتائج المتوصل إليها :



- __ اثبت فاعلية البرنامج التدريبي لبعض الصفات الحركية (التوازن،التوافق) في تحسين دقة التصويب .
- __ لم تظهر فروق معنوية من الاختبارات القبليّة و البعدية لإفراد المجموعة الضابطة.
- __ أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية و هذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذا فعالية في تحسين المتغيرات المهارية للاعب كرة القدم .
- __ تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات مستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

ج- " علاقة بعض القياسات الجسمية (طول،محيط الفخذ) ببعض المتطلبات البدنية (السرعة،القوة) عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة "

دراسة ميدانية للاعبين كرة القدم فريق بريد و مواصلات قسنطينة

مذكرة ماستر من إعداد الطالب " كامل عمار زين الدين " ، جامعة بسكرة ، السنة الجامعية 2018/2017.

إشكالية الدراسة:

هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية (طول،محيط الفخذ) بصفتي (السرعة،القوة) عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

__ هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية طول الفخذ و السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم اقل من 19؟

__ هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية محيط الفخذ و السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم اقل من 19؟

__ هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية طول الفخذ و القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم اقل من 19؟

__ هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية محيط الفخذ و القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم اقل من 19؟



فرضية الدراسة :

توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية (طول، محيط الفخذ) بصفتي (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية) عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

الفرضيات الجزئية :

__ توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية طول الفخذ و السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم اقل من U19.

__ توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية محيط الفخذ و السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم اقل من U19.

__ توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية طول الفخذ و القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم اقل من U19.

- توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية محيط الفخذ و القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم اقل من U19.

أهداف الدراسة :

__ إبراز العلاقة بين طول الفخذ و السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم اقل من U19.

__ إبراز العلاقة بين محيط الفخذ و السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم اقل من U19.

__ إظهار العلاقة بين طول الفخذ و القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم اقل من U19.

__ إظهار العلاقة بين محيط الفخذ و القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم اقل من U19.

المنهج المتبع :

اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي الارتباطي

عينة الدراسة :



اشتملت عينة الدراسة على 12 لاعب من فئة الأواسط لكرة القدم (أقل من 19 سنة) ينتمون للنادي الرياضي بريد و مواصلات لولاية قسنطينة.

أهم النتائج المتوصل عليها :

- __ توجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مؤشر طول الفخذ و صفة السرعة عند لعبي كرة القدم أواسط
- __ توجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مؤشر طول الفخذ و صفة القوة عند لعبي كرة القدم أواسط
- __ توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين مؤشر محيط الفخذ و صفة السرعة عند لعبي كرة القدم أواسط
- __ توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين مؤشر طول الفخذ و صفة القوة عند لعبي كرة القدم أواسط



8. التعليق على الدراسات السابقة :

محتوى الدراسة الحالية	التعليق على الدراسات	العناصر الأساسية	الجانب التمهيدي
توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية و دقة التصويب	اختلفت الدراسات فيما بينها في طريقة طرح الفرضيات ، فأغلبهم طرحها على الشكل الإحصائي " وجود فروق ذات دلالة بين متغيرات البحث " و منهم من عرضها بشكل عادي " تأثير. "	الفرضيات	
اعتمدنا على المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي كونه المنهج الملائم لهاته الدراسة.	معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي إلا دراسة واحدة فقط وهي الدراسة الثالثة اعتمدت على المنهج التجريبي.	منهج الدراسة	
اخترنا مجموعة من لاعبي كرة القدم كعينة لدراسة بحثه ، وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية.	استخدمت الدراسات عينات مختلفة من لاعبين ، وقد اختلفت طرق اختيارها ما بين القصدية والعشوائية. كما اختلفت أعمار العينات التي تناولتها الدراسات ما بين الفئات الصغرى و الوسطى و الكبرى .	عينة الدراسة	الجانب التطبيقي
اعتمد الطالب على اختبار المستطيلات المتداخلة لدقة التصويب ، بالإضافة إلى أخذ قياسات الأطوال و المحيطات أطراف السفلية	اعتمدت كل من الدراسات السابق عرضها على عدة قياسات جسمية بالإضافة إلى العديد من الاختبارات البدنية .	أدوات جمع البيانات	
توصلت هذه الدراسات إلى أنه توجد علاقة عكسية بين طول ساق و دقة التصويب ، كما توصلت أيضا إلى أنه توجد علاقة طردية بين كل من (الأطوال و المحيطات) مع دقة التصويب	توصلت الدراسات السابق عرضها إلى نتائج مختلفة ، فمنهم من تحققت فرضيته المطروحة ومنهم من لم تتحقق ، حيث أن بعضا من الدراسات توصلت إلى أنه توجد علاقة عكسية بين الساق مع دقة التصويب كما توصلت دراسات أخرى إلى أن هناك علاقة ارتباطيه طردية بين (الأطراف السفلية) مع دقة التصويب	أهم النتائج المتوصل إليها	



الشكل (01) : جدول يمثل التعليق على الدراسات السابقة

9. مناقشة الدراسات السابقة وعلاقتها بالدراسة الحالية:

إن للدراسات السابقة والمشاهدة أهمية معتبرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خططياً و معلوماتياً بشكل مقبول ، سواء من ناحية الإطار أو المعلومة ، فجل الدراسات التي تم تناولها وعرضها في دراستنا تصب كلها في موضوعين هما: دقة التصويب والقياسات الجسمية .

وقد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في معظم مراحل البحث المنهج الوصفي، وقد كان الهدف من كل هذه الأبحاث دراسة القياسات الجسمية ودقة التصويب وغيرها من المتغيرات ، فمنها من استعمل نفس الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية ، و أخرى استعملت اختبارات أخرى لها نفس الغرض.

و بالنظر إلى مختلف هذه الدراسات ، فإننا نلاحظ إن لها اتصال يكاد يكون مباشر مع دراستنا ، لذا فقد استعملنا بعض نتائجها كمراجع و مصادر للتعمق في موضوع البحث و الوصول إلى نتائج أكثر دقة و مصداقية ، هذا و باستغلال النتائج و التوصيات التي قام بها الباحثون فقد أفادتنا في معرفة كيفية تحليل و تفسير النتائج ، كما وقد ساعدتنا كثيراً في تحديد المنهج و العينة ووسائل جمع البيانات ، بالإضافة إلى كل هذا إثراء الرصيد المعرفي من خلال الجانب النظري وكل ما يتعلق بالقياسات الجسمية ودقة التصويب وكيفية إجراء القياسات والاختبار بطريقة صحيحة ، إذ أن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر من خلال الخلفية النظرية و النتائج المتحصل عليها ، وهكذا كانت الدراسات المعروضة بالنسبة لموضوعنا الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده.

ومن هنا جاءت دراستنا لتكون تكملة لهذه الدراسات و ذلك بتسليط الضوء على بعض القياسات الجسمية و دقة التصويب موضحين طبيعة العلاقة التي تجمع بينهما .

الجانب النظري

الفصل الأول :

القياسات الانشروبية



تمهيد :

لقد برزت القياسات الانثروبومترية في الدراسة العلمية حيث اهتم الإنسان بتطويرها و الاهتمام بها من جميع النواحي حيث أصبحت تحتل أهمية بالغة في تقويم نمو الفرد في المراحل السنوية المختلفة إذ أنها أحد المؤشرات المعبرة عن حالة النمو عند الأفراد.

ونظرا لأن هذه القياسات أصبحت مهمة ارتبطت بالعديد من المجالات الحيوية كالصحة والنمو الاجتماعي والانفعالي والتحليل والذكاء... الخ، وستتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الانثروبومترية وأهمية هذه القياسات في المجال الرياضي، إضافة إلى التعرف على أهم القياسات الشائعة في هذا المجال ، وكل هذا لا يكون ذا أهمية إذا ما تجنبنا شروط القياس الأنثروبومتري الناجح والوسائل والأجهزة اللازمة لذلك.



1 - مفهوم القياسات الانثروبومترية:

إن مصطلح الأنثروبولوجي Anthropology هو كلمة يونانية تتكون من شقين، الشق الأول (الأنثروبو) Anthropos ومعناها الإنسان، أما الشق الثاني (لوجي) Logy ومعناها العلم، ومن هنا نشأت كلمة الأنثروبولوجي، أي علم الإنسان. (قباري، 1986، ص12)

فالقياسات الانثروبومترية لجسم الإنسان تمثل مكانا مهما في المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق بين الأجناس البشرية وتأثير البيئات فيها، وإن تلك القياسات تمدنا بأسس معينة ستستعمل في المقارنة بين الأداء الرياضي للأفراد " ، فكل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة بها فمن أجل الوصول إلى المستويات العالية لا بد أن يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس. (حسين ، 1987، ص 43)

كما أن القياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد والتعرف على الفروق الفردية بينهما من خلال معرفة الوزن والطول في المراحل السنة المختلفة " كما أن للذات الجسمية للفرد علاقات عالية بالعديد من المجالات الحيوية فالنمو الجسماني له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانتقالي كما أن له علاقة بالتحصيل والذكاء وكذلك هناك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العضلي للأطفال بصفة عامة القياسات الانثروبومترية هي علم قياس ودراسة جسم الإنسان وأجزائه مثل: الطول، المحيطات، الأعراس، الأوزان. (سلوم ،جواد ،2004، ص56)

2- أهمية القياسات الانثروبومترية في المجال الرياضي:

يتفق معظم علماء الأنثروبومتري على انه يمكن توظيف نتائج القياسات الانثروبومترية التي تتم على الأطفال و التلاميذ صغار السن و الشباب و الكبار لتحقيق مجموعة هامة من الأغراض هي:

- تقويم الحالة الراهنة للأفراد و المجموعات و ذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات مجموعة أخرى من نفس المجتمع بدرجات مجموعة أخرى قياسية.
- وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الانثروبومترية بالمعلومات اللازمة عن معدلات التغير التي تحدث للأفراد و المجتمعات.
- التعرف على التغيرات الانثروبومترية التي تحدث داخل المجتمع، و بين المجتمع و المجتمعات الأخرى مما قد يزيد من معلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي و الأهمية النسبية لكل من الوراثة (الجينات) و البيئة. (رضوان ،1991، ص23)



- اشتقاق المؤشرات الانثروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة و كثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظورة لخطورتها أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية.
- تستخدم نتائج بعض القياسات الانثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم، وفقا للطريقة المعروفة باسم طريقة نمط الجسم الأنثروبومتري لهيث و كارتر.

3 - القياسات الانثروبومترية الشائعة في مجال التدريب الرياضي:

3-1- السن

3-2- الوزن

3-3- الطول: ويتضمن:

* الطول الكلي للجسم.

* طول الذراع.

* طول الساعد، وطول العضد ، وطول الكف.

* طول الطرف السفلي.

* طول الساق ، وطول الفخذ، وارتفاع القدم ، وطول القدم.

* طول الجذع. (حسنين، 1987، ص 46)

3-4- الأعراس: وتتضمن:

* عرض المنكبين .

* عرض الصدر.

* عرض الحوض.

* عرض الكف و عرض القدم.

* عرض جمجمة الرأس

3-5- المحيطات: وتتضمن:

* محيط الصدر.

* محيط الوسط.

* محيط الحوض.

* محيط المرفق .



* محيط العضد.

* محيط الفخذ.

* محيط سمانة الساق.

* محيط الرقبة.

3-6- الأعماق: وتتضمن:

* عمق الصدر.

* عمق الحوض.

* عمق البطن.

* عمق الرقبة.

3-7- قوة القبضة.

3-8- سمك الحيوية.

3-9- سمك الدهن (حسنين، 1987، ص 50)

4- أهداف القياس الأنتروبومتري:

حسب (رضوان، 1991، ص 23) يمكن تحديد أهداف القياس الأنتروبومتري كما يلي:

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

✓ اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة.

✓ التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيان و تركيب الجسم مثل : الحياة المدرسية، نوع و طبيعة العمل، الممارسة الرياضية.

✓ التعرف على تأثير الممارسة الرياضية و الأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان و تركيب الجسم.

5- شروط القياس الأنتروبومتري الناجح:

تتحدد معالم القياس الأنتروبومتري الناجح الذي نستطيع من خلاله اخذ نتائج بموضوعية وعلى حسب ما قدمها (حسنين ، 1995 ، ص 12) كما يلي:

• يستلزم أن يكون القائمون بعملية القياس على إلمام تام بما يلي:

(1) النقاط التشريحية المحددة لأماكن القياس.

(2) أوضاع المختبر (المفحوص) أثناء القياس.

(3) طرق استخدام أجهزة القياس.



- شروط القياس الفنية والتنظيمية، وتطبيقها بدقة مع مراعاة الشروط التالية:
 - أن يكون المفحوص مجرد من اللباس عدا تبان غير سميك وخفيف الوزن.
 - أن يكون المفحوص بدون حذاء خاصة في قياسات الوزن و الطول الكلي للجسم.
 - ✓ وقد أشار هيث و كارتر إلى أنه في حالة تعذر تحقيق النقطتين سابقتي الذكر فيجب على المفحوص أن يرتدي أقل قدر ممكن من الملابس ثم تحذف أوزان هذه الأخيرة من الوزن العام للفرد.
 - توحيد ظروف القياس لجميع المفحوصين من حيث الزمن، درجة الحرارة.
 - توحيد القائمين بالقياس كلما أمكن ذلك.
 - توحيد الأجهزة المستخدمة في القياس، وإذا تطلب الأمر استخدام أكثر من جهاز كاستخدام ميزانين لقياس الوزن مثلاً ففي هذه الحالة يجب التأكد من أن للميزانين نفس النتائج على مجموعة واحدة من الأفراد المفحوصين.
 - معاينة الأجهزة المستخدمة في القياس و التأكد من صلاحيتها.
 - إذا كانت القياسات تجرى على إناث بالغات يجب التأكد من أنهن لا يمرن بفترة الدورة الشهرية أثناء إجراء القياس، كما يجب تخصيص مكان مغلق لإجراء القياسات.
 - تسجيل القياسات في بطاقات التسجيل بدقة، ووفقاً للتعليمات الموضوعية.
- 6- طرق ومجالات القياسات الأنثروبومترية::**

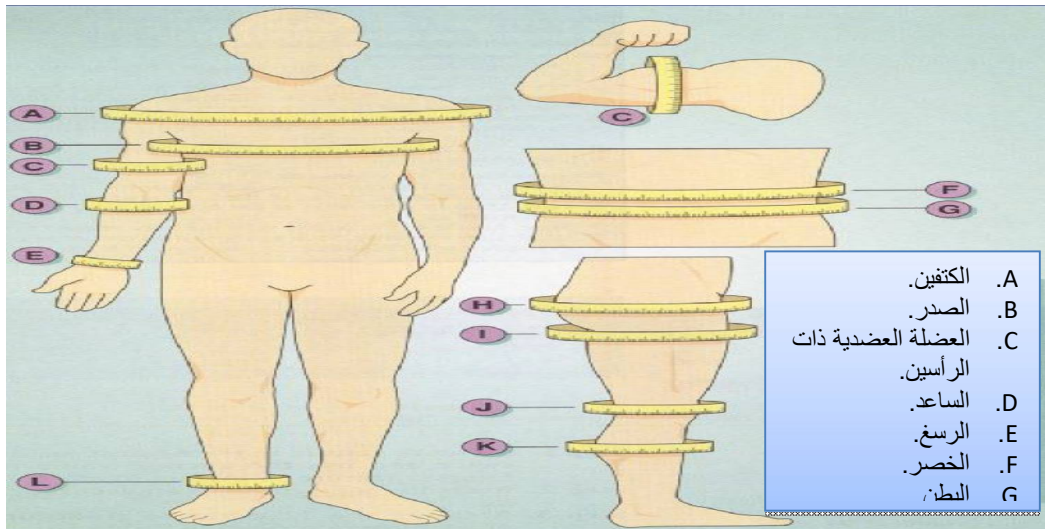
6-1 المحيطات وعروض أجزاء جسم الإنسان:

يرى (رضوان ، 1991، ص78) بأن قياسات محيطات الجسم وعروض أجزائه من القياسات المهمة للعديد من المجالات مثل دراسة النمو، والبدانة، والصحة العامة، والأداء البدني. وهي في الوقت نفسه قياسات سهلة وذات ثبات عال ولا تتطلب أدوات مكلفة، كما أنها لا تحتاج إلى تدريب مكثف كما هو الحال في قياس سمك ثنايا الجلد. ونستعمل هذه القياسات للدلالة على تراكم الشحوم في منطقة ما من الجسم أو على البنية العظمية أو العضلية للشخص. ويستخدم لقياس المحيطات شريط قياس مخصص للقياسات الجسمية (الأنثروبومترية) غير قابل للتمدد، ويستعمل لقياس عرض الأجزاء العظمية مقياس العروض الجسمية (Skeletal Anthrop meter).



6-1-1 قياس المحيطات :

- **قياس محيط القفص الصدري:** يؤدي هذا القياس بواسطة شريط القياس وذلك في ثلاث أوضاع هي وضع الشهيق الكامل ، وضع الزفير الكامل ، الوضع العادي .
- **محيط الكتفين:** أكبر محيط للكتفين من فوق العضلة الدالية واليدين إلى أسفل.
- **محيط العضد:** أكبر محيط أثناء الانقباض وكذلك أثناء الارتخاء.
- **محيط الساعد:** أكبر محيط للساعد والذراع ممدودة والكف إلى أعلى.
- **محيط رسغ اليد:** أصغر محيط لرسغ اليد فوق عظمي الكعبرة والزند والكف لأسفل.
- **قياس محيط الخصر:** يوضع الشريط أفقيا في اقل محيط لمنطقة الوسط في المنطقة أعلى عظمي الحرقفتين.
- **قياس محيط البطن:** يوضع شريط القياس أفقيا في مستوى الصرة ودلالات قياس محيط الخصر ومحيط البطن لهما أهميتهما في معرفة مزاوله الشخص للأنشطة الرياضية من عدمه وكذا تحديد أنماط الجسمية
- **قياس محيط الفخذ:** يقف المختبر على مقعد سويدي بحيث تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين، يوضع الشريط على الفخذ بحيث يكون أفقيا وأسفل طية الإلية من الخلف مباشرة إما من الأمام فيكون موازيا لنفس المستوى ويراعي عند إجراء هذا القياس عدم حدوث توتر في عضلات الفخذ.
- **قياس محيط الساق:** حيث يوضع شريط القياس حول أقصى محيط الساق.
- **محيط كاحل القدم:** أصغر محيط فوق الكعب

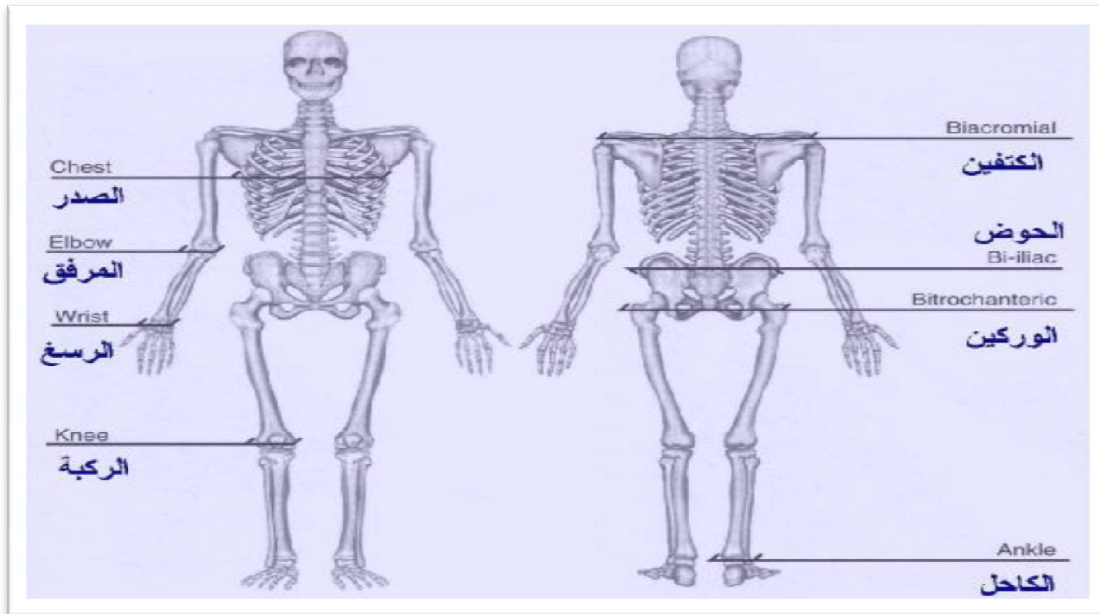


شكل رقم (01) يمثل محيطات الجسم



6-1-2 قياس الأجزاء :

- عرض الكتفين: المسافة بين التوءين الأخرمين.
 - عرض الصدر: يتم القياس من الأمام وتحت مستوى الحلمة مباشرة.
 - عرض الحوض: المسافة بين التوءين العظمين الحرقفتين.
 - عرض الوركين: المسافة بين المدورين الكبرين.
 - عرض الركبة: أثناء الجلوس وزاوية مفصل الركبة 90 درجة.
 - عرض المرفق: المسافة بين لقمتي عظمي العضد والمفصل بزاوية 90 درجة والكف باتجاه وجه المفحوص.
 - عرض كاحل القدم: يتم القياس من الخلف وفوق الكعب مباشرة.
 - عرض رسع اليد: المسافة بين عظمي الكعبرة والزند واليد ممدودة والكف لأسفل.
- ويستخدم في القياس جهاز البلفوميتر وهو يشبه البرجل ، بحيث يثبت طرفاه عند نقطتي القياس ، حيث يعبر التدريج الذي فيه عن عرض المنطقة المقاسة. (رضوان، 1991، ص78)



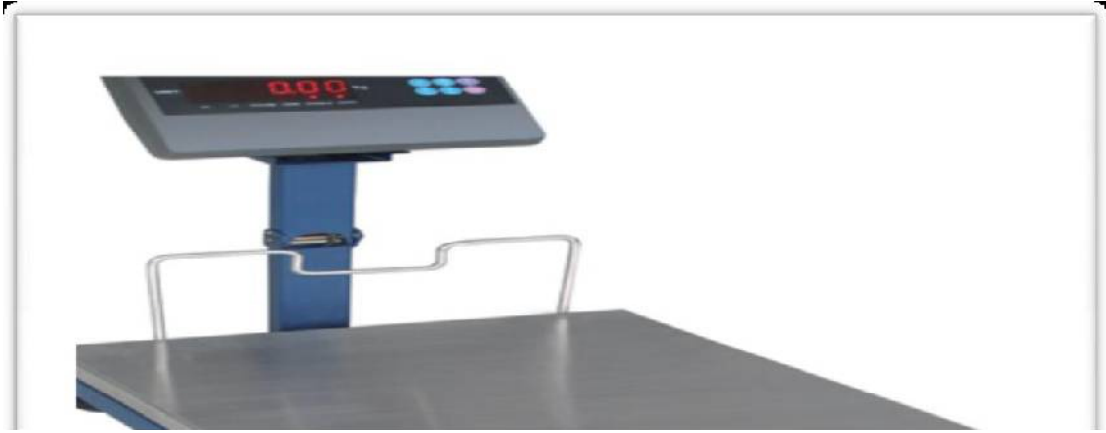
شكل رقم (02) تمثل أبعاد الجسم



6-2- قياس مؤشري الطول و الوزن:

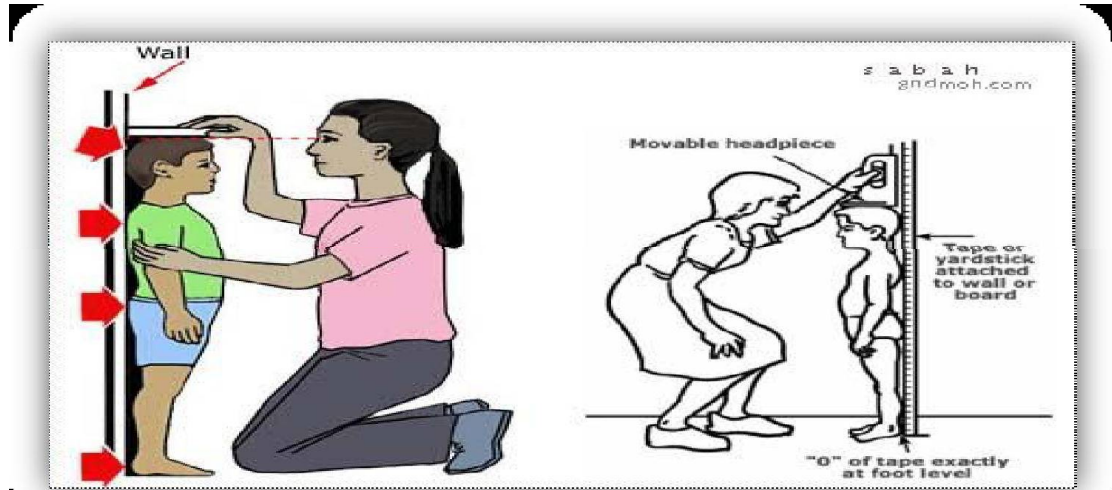
6-2-1 الوزن:

ويتم بواسطة ميزان طبي بدرجة قياس 0.5 كلف حيث يصعد المفحوص ويقف و نظره إلى الأمام، ومن الأفضل يكون شبه عاري من الملابس. (شحاتة و بريقع، 1998، ص 27)



شكل رقم (03) توضح صورة لجهاز قياس الوزن

6-2-2-2 قياس الطول: يعتبر طول القامة (Stature) مؤشراً جيداً للحجم العام للجسم وأطوال العظام بحيث يقف المفحوص معتدل القامة أمام جهاز مارتن المتنقل، العقبين متلاصقين ويكون الردفين والظهر ملاصقة للقائم الرأسي. (شحاتة و بريقع، نفس المرجع السابق، ص 27)



شكل رقم (04) توضح كيفية إجراء قياس طول القامة



خلاصة

ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن للقياسات الانثروبومترية أهمية كبيرة في تعلم الأفراد لنشاط رياضي معين، وبالتالي فإنه لا يمكن صناعة بطل رياضي من أي جسم مهما يكن، إذا لم تتوفر المواصفات الجسمية المناسبة لنوع النشاط. كما أننا تعرفنا في هذا الفصل على الأساليب الناجعة للقياس.

الفصل الثاني :

التصويب



تمهيد:

إن القدرات البدنية للفرد تتحكم فيها العديد من العوامل ، الفسيولوجية و النفسية منها أيضا حيث لكل رياضة جماعية تحتاج إلى قدرات بدنية عالية لأنها الزمن المحدد لرياضة و هذا الوقت المحدد تنخلاه بعض الأوقات التي يتوجب فيها التركيز الكلي كأنها الهجمة بالطريقة الصحيحة و التصويب الصحيح و بدقة نحو المرمى .

ولقد حاولنا في هذا الفصل أن نتكلم على دقة التصويب أو التصويب بصفة عامة ، حيث تم التطرق إلى التصويب وأهم أنواعه ، كما قمنا بالتعرف على أهم العوامل التي تؤثر على التصويب ، بالإضافة إلى معرفة بعض طرق قياسه .



1. مفهوم التصويب:

إن لعبة كرة القدم هي من الألعاب التي تعتمد في نتيحتها على تسجيل الأهداف و هي الحد الفاصل بين الفوز و الخسارة لذلك فان جميع الأهداف متجهة نحو التدريب لتحقيق أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

ومن ذلك تظهر أهمية مهارة التصويب كإحدى أهم المهارات الهجومية لكرة القدم. والتي م خلالها تتحقق أهم مضامين العبه . حيث إن كل التدابير التي تتخذ خلال التدريب او المباراة لا يكون لها أي قيمة من دون إنهاء الصحيح لمهارة التصويب .

وهذا ما ذهب إليه (أبو العلا و حسنين، 1997، ص213) في أن التصويب يمثل حصيلة الأداء الفني و الخططي والفردى أو الجماعي و الفيراقى ، فهو يمثل مهارة إنهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات وتصرفات خطاطيه و مهم تعدده أنواعه وطرق أداءه فإنها تؤدي غرض واحد و هو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى.

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف والتي يجب إن يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها و إجادتها من مختلف المسافات و الاتجاهات و التصويب الجيد يتميز:

- ✓ الدقة: تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة و التي من خلالها يتم إحراز الهدف.
- ✓ القوة: تعني إعطاء الكرة الزخ المناسب لتحركها .
- ✓ السرعة: تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب و سرعة تنفذه..

2. أنواع التصويب :

التصويب يتم بجميع أجزاء الجسم التي تسمح قانون اللعبة باستخدامها شريطة الا يتم التنفيذ من وضع غير قانوني كدفع الخصم أو الارتكاز عليه الخ و هو أنواع :

• التصويب بالرأس للإمام و الجانب.

• التصويب بالصدر للإمام و الجانب.

• التصويب بالقدم وهو على أنواع :

-التصويب بوجه القدم: ويعد من أقوى أنواع التصويب و يتم من مسافات بعيدة و متوسطة و قريبة

-التصويب في باطن القدم: و يتم عند الزحلقه و وضع الكرة باتجاه المرمى



-التصويب في خارج القدم: يتم باستخدام الكرات الملتفة و المخادعة و خاصة و خاصة في الطربات الحرة المباشرة القريبة من منطقة الجزاء

-التصويب في مقدمة القدم: وفيه يتم إعطاء زخم عال للكرة و يستخدم عند التصويب لمسافات بعيدة و تكون قوية

-التصويب بداخل القدم: و يستخدم لمسافات قصيرة و يعد أكثرها دقة لإمكانية توجيه الكرة إلى المكان الخالي

-التصويب بالكعب: وفيه يكون ظهر اللاعب إلى المرمى و يعد من أخطرها بسبب عدم توقع الحارس لمثل هذه الكرات

ومن المضمون أن عملية التصويب لا تختلف كثيرا عن أداء مهارة المناولة إذ أن الاثنين يحتاجان إلى الدقة و القوة و السرعة و الفرق بينهما فقط في الوضع النفسي عند التصويب إذ أن ضياع المناولة أثناء اللعب يختلف كثيرا عن ضياع فرص محققة عند الأداء (حسن و صاحب ، ع.د.س ، ص68.69)

يمكن إن يقسم التصويب إلى أقسام حسب حركة الكرة القادمة :

3. أقسام التصويب:

✓ التصويب من الإمام:

-بالرأس: و يتم من خلال القوة أو الحركة أو القفز أو الطيران و يتم تصادم الكرة في مقدمة الرأس (الجهة) و يستخدم عندما تكون الكرة أمام اللاعب

-بالقدم: و يتم بوجه القدم أو مقدمته أو باطن القدم و حسب الموقف و يمكن أن يتم من الحركة و الوقوف و القفز بتبادل القدمين

-الصدر: و يتم من الوقوف أو الحركة أو القفز لإعطاء زخم كبير للكرة

✓ التصويب من الجانب:

-بالرأس: و يتم من الجانب الأيمن و الجانب الأيسر و يتم ضرب الكرة في جانب الجهة مع دوران الرأس والجذع لإعطاء زخم عالي للكرة وأحيان فقط بدوران الرأس و يتم من خلال الوقوف و الطيران و القفز أو الحركة

-الصدر: و يتم من الجانبين أيضا من خلال قتل الجذع إلى احد الجانبين و يتم من خلال من خلال الوقوف أو الحركة أو القفز.

-بالقدم: و يتم من بداخل القدم أو بخارج القدم و يتم من الوقوف أو الحركة

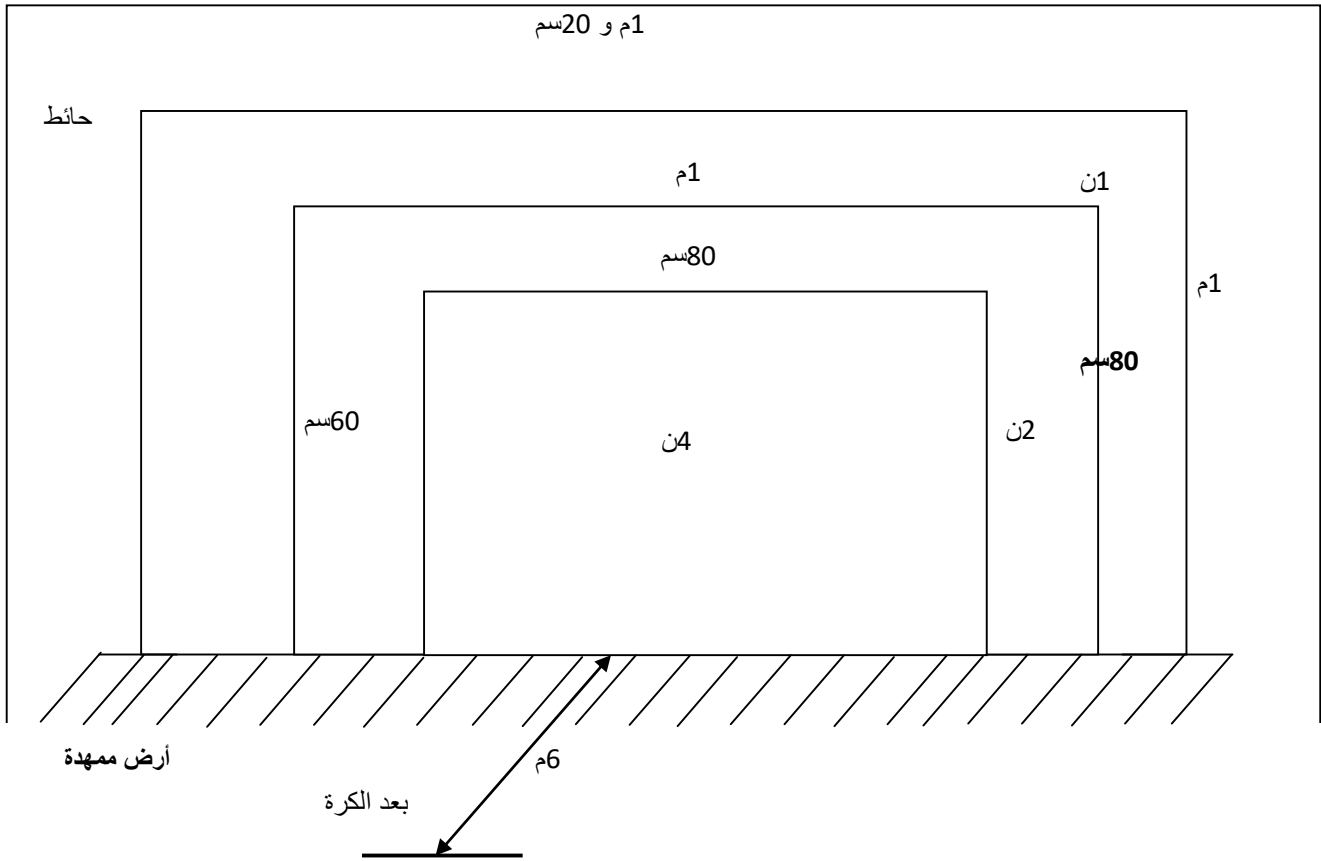
✓ التصويب من الخلف:



- بالرأس: ويتم من مؤخرة الرأس و أيضا يمكن إن يكون من الوقوف أو الحركة أو القفز ومن الطيران أيضا
- بالقدم من السقوط: ويتم من خلال السقوط للخلف و يتم ضرب الكرة في وجه القدم (مقصية)
- بكعب القدم: من الوقوف أو من الحركة (مرجع سابق ، ص71.70)

4. بعض التمرينات الخاصة بالتصويب:

1.4 . اختبار المستطيلات المتداخلة: مُجدّ صبحي حسين 1995، ص413



الشكل (05): يوضح اختبار المستطيلات المتداخلة

-الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب.

-الأدوات: 05 كرات قدم ، حائط أمامه أرض ممددة ، طباشير لرسم المستطيلات.

طريقة العمل: يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل (03) بحيث تمثل الأرض الحافة السفلية للمستطيل ، و يبعد خط التصويب ب 06 أمتار على الحائط و تصوب الكرة 05 مرات متتالية - يمنح اللاعب نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الكبير.

-يمنح نقطتين إذا لمست الكرة المستطيل الأوسط.



-يمنح أربع نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الداخلي.

-لايمنح أية نقطة في حالة عدم ملامسة الكرة لأي مستطيل.

-يحسب مجموع النقاط المحصل عليها.

2.4. اختبار قياس دقة التصويب الحبال: (اقتراح وارنزلسن ، Worner Nelson ، أستاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن)

طريقة العمل: نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى ، نسمى كل قسم بالأحرف الأبجدية ا ، ب ، ت ، ج ، د ، هـ ، و .

حيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى .

القسم الأول : ا : طوله 2م و ارتفاعه 1.22م.

القسم الثاني : ب : طوله 3م و ارتفاعه 1.22م

القسم الثالث : ج : طوله 2م و ارتفاعه 1.22م

القسم الرابع : د : طوله 3م وارتفاعه 1.22م

القسم الخامس : هـ : طوله 2م وارتفاعه 1.22م

القسم السادس : و : طوله 3م وارتفاعه 1.22م

- كيفية إجراء الاختبار :

يقوم اللاعب بتسديد 05 كرات ثابتة ، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل

-هدف الاختبار:

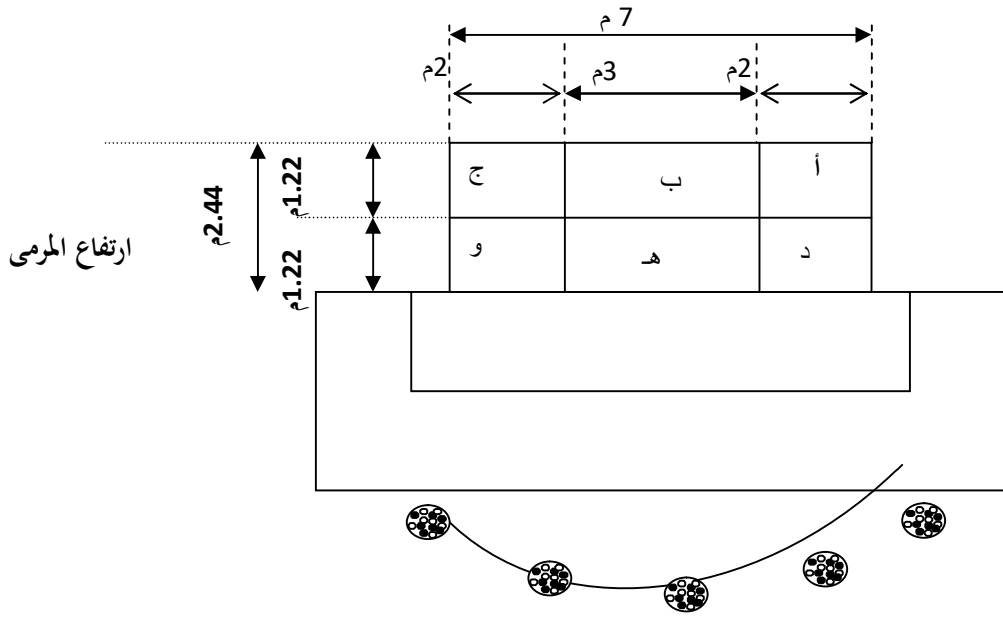
محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (ا،د،ج،و) و بالتالي الحصول على العلامة الكاملة

*في القسم (ب،هـ) يتحصل على نصف العلامة

نشير إن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط و حتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب

بالتسديد داخل الإطارات (ا،ج،د،و) و هذا حتى يضمن 20 نقطة و هي العلامة الكاملة(زيدان كمال

،1997،ص66)



الشكل (06) : اختبار الحبال ل (وارنرلسن)

3.4. اختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة :

-الهدف من الاختبار : ركل الكرة إلى مسافة المحصورة و قوة الركل (عن طريق قياس المسافة التي يحققها اللاعب عن طريق ركل الكرة الثابتة على الأرض لأطول مسافة ممكنة)

-الأدوات المستخدمة :

-ملعب كرة القدم

-كرة القدم عدد 02

-شريط قياس

-صفارة عدد 02

-بورك لتثبيت مسافة الاختبار

-أعلام تثبيت على جوانب منطقة الاختبار

-طريقة الأداء :

1. يحدد مجال الاختبار بعرض 3م من الخط الجانبي من ملعب كرة القدم و الذي يكون خط البدء

2. يقف اللاعب خلف خط البداية و الكرة أمامه ثابتة على الأرض

3. يقوم اللاعب بركل الكرة من الثبات لأبعد مسافة ممكنة في اتجاه خط النهاية و ضمن حدود منطقة الاختبار

ولاتعد المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:



- الفشل في ركل الكرة
- عدة مواجهة المنطقة المخصصة لاختبار
- إذا تدحرجه الكرة على الأرض عند البداية بتأثير الهواء أو تأثير آخر (مجيد، 1988، ص294-293)

5. الحالات التي لا يشجع اللاعب فيها التصويب:

- عندما يكون هناك لاعب قريب ممكن إن ترتطم الكرة عند تسديدها .
- عندما تكون زاوية المرمى ضيقة لا تسمح بتسجيل إصابة.
- عندما تكون المسافة بعيدة جدا لا تسمح بالتسديد.

6. العوامل المؤثرة في التصويب:

- قوة التصويب
- دقة التصويب
- سرعة التصويب (مرجع سابق ، ص322)



خلاصة:

إن دقة التصويب في الرياضة الجماعية تعد من أهم المهارات التي يجب إتقانها جيدا لان من شائنتنا أن تغير مجريات اللعب و نتيجة المباراة بتصويبه واحدة خاصة إذا كانت الرياضة كرة القدم فهي قليلة الأهداف و يمكن لهدف وحيد أن ينهي المباراة

يعتبر اختبار المستطيلات المتداخلة من أشهر الاختبارات التي يمكن إن يقاس به دقة التصويب لدى لرياضة كرة القدم نظرا لسهولة الاختبار و دقته

الفصل الثالث :

كرة القدم والمرحلة العمرية

(اقل من 17 سنة)



تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم و أقدمها شهرة، فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة ، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز، حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية، و يطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة، كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العالم لها .

وقد تناولنا في هذا الباب كرة القدم من حيث مفهومها ومبادئها الأساسية وكذلك عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه اللعبة.



❖ دراسة كرة القدم

1- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (آل سليمان، 1998، ص09)

2- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.



ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى (حسن ع، د.س، ص16)

3- عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم :

3-1- التحمل:

عامية التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن، ويعتبر التحمل أحد والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأثير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية والسرعة نقل الدم للعضلات، وكذا بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها. (Ahmed. k,1990,p10)

3-2 - القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح اجتياح اللاعب لها في كثي رمن المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التميريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمرة مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. (البساطي، 2001، ص111)

3-3 - السرعة:

يفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. (قاسم، قيس ، 1984 ، ص48)



وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة، حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

3-4- تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية. (أبو عبده، 2001، ص 39)

3-5- الرشاقة:

يرى (علاوي، 1994، ص 110) بأن التعريف الذي يقدمه "هوتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

- * القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
- * القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- * القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة



❖ دراسة المرحلة العمرية (16-19 سنة)

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلا ، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها عبد الله الجسماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات " (الجسماني، 1994، ص195)

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (أبو الفصل ، 1997 ، ص430)

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج. (البهي السيد، 1956، ص254)

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

معناها **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** إن كلمة المراهقة التدرج نحو النضج البدني الجنسي ، والانفعالي، والعقلي ، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (فهمي ، 1986 ، ص 18)



3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة (12 إلى 15 سنة):

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي .

ف نجد من يتقبلها بالخيبة والقلق ولآخرين يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه. (فياض ، 2004، ص 216)

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش فيها فيكيفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.



كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (زهرا ن ، 1982، ص252-253)

4- خصائص المرحلة العمرية (16-19 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين). (بسطوسي ، 1996، ص182-183)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (زهرا ن ، 1999، ص370-371)



4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطوسي، 1996، ص182)

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأشكال الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. (بسطوسي، 1996، ص183)



خلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في هذه الفترة يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها. واللاعب في هذه الفترة إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكيات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

الإجراءات المنهجية والميدانية

للدراية



تمهيد :

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه و اختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها و كان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى ، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فان ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية ، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية .



1- الدراسة الاستطلاعية:

يرى (ثابت ، 1984 ، ص74) بأن البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من إبعادها وجوانبها.

فالدراسة الاستطلاعية تعتبر كأول خطوة قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة الخاصة بالدراسة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة و الصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية، ولذلك قمنا في البداية بالإلمام بالجانب المعرفي بالشكل المطلوب، ثم القيام ببعض الزيارات الميدانية من اجل الاطلاع عن مجتمع الدراسة، ثم تحديد و اختيار الفريق الملائم و ذلك بعد أن تمت الاستشارة و الموافقة من طرف رئيس الفريق و المدرب مع تبادل المعلومات حول ارتباطات الفريق و كذلك كيفية إجراء القياسات و الاختبارات و توقيتها.

بدأت الدراسة الاستطلاعية مع بداية السنة الدراسية وهذا بجمع عدد معتبر من المعلومات الهامة النظرية التي تخص موضوعنا أما الدراسة الاستطلاعية التي تخص الجانب التطبيقي فكانت بتاريخ: 2019/02/08 وكان ذلك من خلال إجراء القياسات الجسمانية التي تخص بحثنا كما تم إجراء اختبار المستطيلات المتداخلة على أرضية الملعب البلدي (02) المشوشب اصطناعيا الذي يعتبر مكان تدريب فريق النادي الرياضي للهواة نجوم النصر ، و كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو التقرب من اللاعبين وكذلك اخذ فكرة على كيفية إجراء القياسات الجسمانية و الاختبار و معرفة مختلف الأخطاء والمعوقات التي يمكن أن تواجهنا خلال الاختبارات الرسمية وكذلك مدى استجابة عينة البحث للاختبار.

2- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

1.2 المتغير المستقل : ويتمثل في بعض القياسات الجسمانية

2.2 المتغير التابع : ويتمثل في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم



3- منهج الدراسة:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي .

ويرى (إخلاص مُجَّد و باهي ، 2002، ص 98.97) أن استخدام الدراسات الترابطية قائم على تحديد إلى أي مدى تتفق التغيرات في عامل معين مع التغيرات في عامل آخر، أيضا التعرف على حجم ونوع العلاقات القائمة بين المتغيرات مع بعضها البعض ارتباطا تاما أو ارتباطا جزئيا موجبا أو سالبا، إن الدراسة الإرتباطية تصف بتغيرات كمية درجة اتصال المتغيرات، و يعبر عن مقدار العلاقة بمعامل الارتباط فإذا وجدت علاقة بين متغيرين فإن هذا يعني أن درجات الأفراد على مقياس معين ترتبط بدرجات الأفراد على مقياس آخر، حيث يمكننا تقدير العلاقة بين متغيرين فإذا كان الإرتباط بينهما عاليا فإن معامل الإرتباط يكون قريبا من +1 أو -1 ، وإذا لم يكونا مرتبطين فإن معامل الإرتباط الذي نحصل عليه يقترب من الصفر وكلما ازداد ارتباط المتغيرين ازدادت دقة التنبؤات على هذه العلاقة.

4 - مجتمع الدراسة :

يعرف مجتمع البحث على أنه تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى. فالمجتمع الأصلي لبحثنا هذا يتمثل في فرق كرة القدم فئة الأشبال التابعة لولاية الوادي.

5- عينة الدراسة :

يعرفها (زرواتي ، 2002 ، ص 91) على أنها : "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة" ، كما ينظر (سلطانية و الجيلاني ، 2004 ، 318) إلى العينة على أنها جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تمثل أحسن تمثيل للمجتمع لتجرى عليه الدراسة . وبعد اختيارنا لمجتمع الدراسة اعتمدنا على العينة بالطريقة المقصودة والتي تندرج ضمن ما يسمى بالعينات الغير احتمالية. والتي تمثلت في فئة الأشبال لنادي نجوم النصر لكرة القدم الناشط في قسم الشرفي بولاية الوادي و البالغ عددهم (17) لاعب .



6- أدوات الدراسة :

وهي المحور الذي يستند عليه البحث و توظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبنى عليها الدراسة بحيث تعتبر الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت وهي تلك الأدوات، البيانات، عينات و أجهزة .
وقد تم في هذه الدراسة الاعتماد على :

6-1- القياسات الأنثروبومترية:

❖ القياسات الأنثروبومترية (طول الفخذ ، محيط الفخذ ، طول الساق ، محيط الساق ، طول القدم ، محيط القدم) باستعمال شريط المتر للقياس.

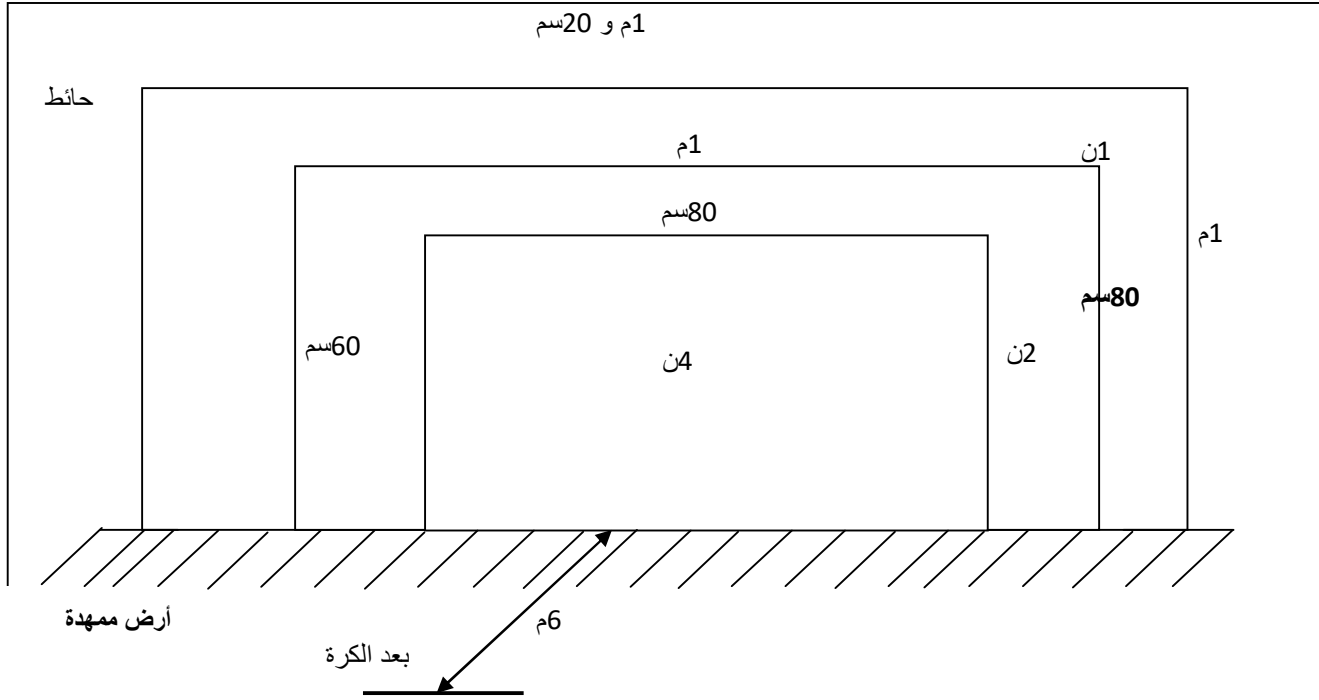
6-2- الاختبارات البدنية:

- إجراء اختبار المستطيلات المتداخلة.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب للاعبين
- الأدوات المستخدمة: 5 كرات قدم ، حائط لرسم المستطيلات
- طريقة الأداء: مكان مستوي مناسب يمكن أن يكون نصف ملعب أو ماشابه.
- وصف الأداء: يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة بحيث تمثل الأرض الحافة السفلية للمستطيل ، و يبعد خط التصويب 6 أمتار على الحائط و تصوب الكرات 5 بشكل متتالي (حسين ، 1995 ، ص 450).
- يمنح اللاعب نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الكبير .
- يمنح نقطتين إذا لمست المستطيل الأوسط.
- يمنح أربع نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الداخلي
- لا يمنح أي نقطة في حالة عدم ملامسة الكرة لأي مستطيل
- يحسب مجموع النقاط المحصل عليها على 20



• فحص وجمع النتائج:

يتم حساب قدرت دقة التصويب عن طريق جمع النقاط المتحصل عليها من نتائج الكرات 5 داخل المستطيلات و تكون اكبر علامة هي 20/20 في حالة التمكن من وضع



شكل رقم (07) : يوضح اختبار المستطيلات المتداخلة

7- الشروط العلمية للأداة :

7-1- الصدق: يرى (علاوي ، 1996 ، ص321) أن درجة الصدق تعتبر هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. كما يشير " تايلر (حسنين ، 1994 ، ص183) أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار يحدد "كيورتن (مروان ع ، 1999، ص68) الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.

7-2- الثبات: يرى (مروان ع، نفس المرجع السابق ، ص75) أنه إذا أُجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن



نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى. والجدول التالي يوضح صدق و ثبات نتائج القياس والاختبار التي قام بها الباحث:

معامل الصدق	معامل الثبات	
0,98	0,97	محيط الفخذ
0,95	0,92	طول الفخذ
0,98	0,97	محيط الساق
0,96	0,94	طول الساق
0,98	0,97	محيط القدم
0,98	0,98	طول القدم
0,97	0,95	اختبار المستطيلات المتداخلة

جدول رقم (05) يوضح مدى صدق وثبات نتائج القياس والاختبار

7-3- الموضوعية: يرى (مروان ع، نفس المرجع السابق ، ص75) أن من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

8- مجالات الدراسة :

أ- المجال المكاني:

- تم إجراء الدراسة التطبيقية المتمثلة في القياسات الجسمية بمقر دار الشباب(01) التابع لبلدية تغزوت ، ولاية الوادي والذي يعتبر مقر لنادي نجوم النصر.
- تم إجراء الدراسة التطبيقية المتمثلة في اختبار المستطيلات المتداخلة بالملاعب البلدي رقم (02) المعشوشب اصطناعيا والذي يعتبر مكان تدريب نادي نجوم النصر.

ب - المجال الزمني :



امتدت الدراسة النظرية من بداية دخول السنة الجامعية (أكتوبر 2018) واستمرت إلى غاية بداية شهر (مارس 2019) أما تواريخ إجراء الاختبار فتتمت كالتالي :

• القياسات الجسمية : 8 فيفري 2019

• اختبار المستطيلات المتداخلة : 18 مارس 2019.

9- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة :

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج

(SPSS 20) وبرنامج (Excel 2010) .



خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين أهم الفصول التي ضمنتها دراستنا هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة .

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، أدوات البيانات ... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .

الفصل الثاني :

عرض وتحليل النتائج



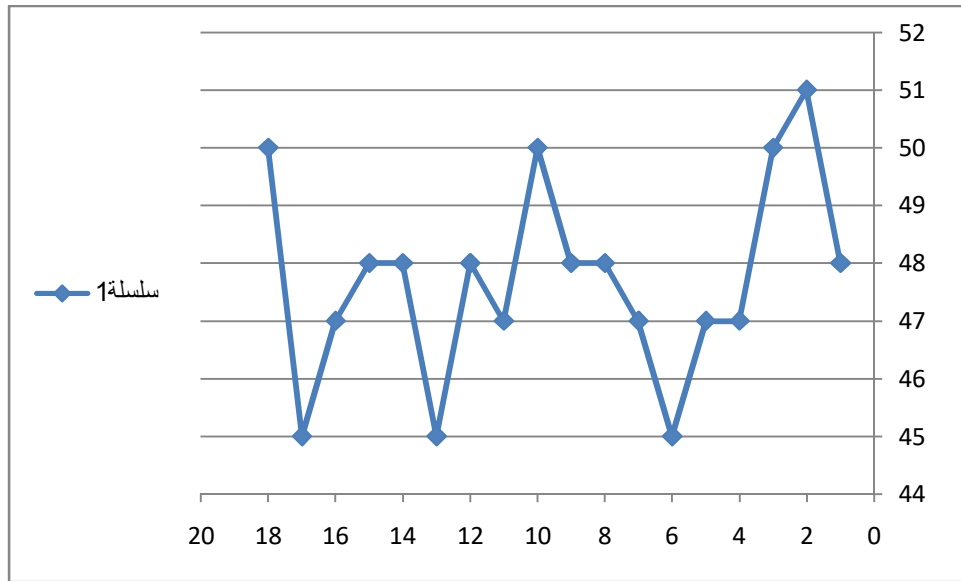
1. عرض وقراءة نتائج الفرضية الأولى :

1.1. تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطيه بين مؤشر محيط الفخذ و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
محيط الفخذ (سم)	18	0.411	1.742	0.220	*
دقة التصويب		0.676	2.869		

الجدول رقم (03): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين محيط الفخذ و دقة التصويب

N : عدد العينة . \bar{X} : المتوسط الحسابي . S : الانحراف المعياري . Ps : معامل بيرسون . * : دالة عند المستوى 0.05



الشكل (08) : منحي بياني يبين علاقة محيط الفخذ بدقة التصويب

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات محيط الفخذ يقدر ب 0.411 وانحراف معياري يساوي 1.742، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدقة التصويب فهو يقدر ب 0.676 وانحراف معياري يقدر ب 2.869.



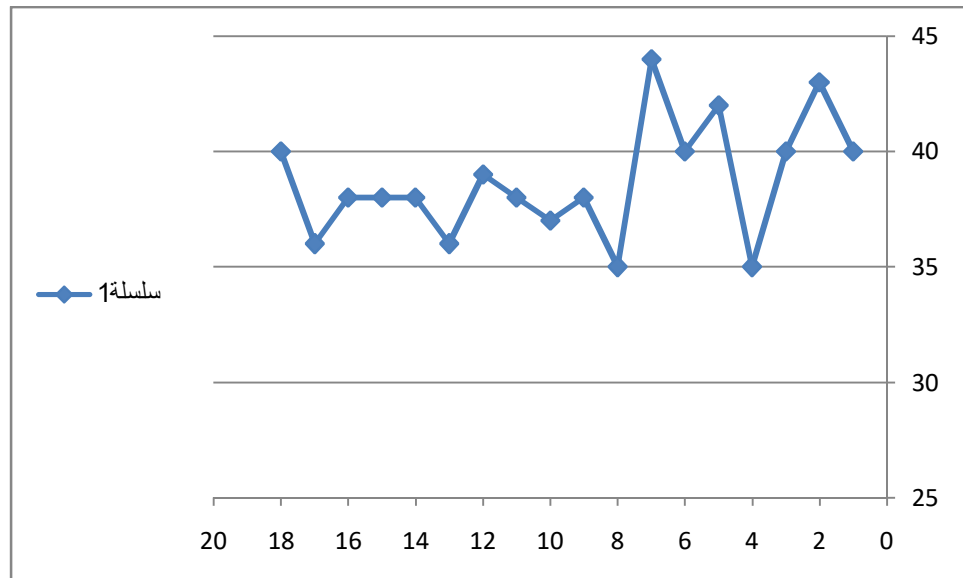
كما يلاحظ من خلال الجدول أنه يوجد ارتباط طردي ضعيف ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05.

2.1. تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطيه بين مؤشر طول الفخذ و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
طول الفخذ (سم)	18	0.603	± 2.562	0.029	*
دقة التصويب		0.676	±2.869		

الجدول رقم (04): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين طول الفخذ و دقة التصويب

N : عدد العينة . \bar{X} : المتوسط الحسابي . S : الانحراف المعياري . Ps : معامل بيرسون . * : دالة عند المستوى 0.05



الشكل (09) : منحي بياني يبين علاقة طول الفخذ بدقة التصويب

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات طول الفخذ يقدر ب 0.603 بانحراف معياري يساوي 2.562 ، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدقة التصويب فهو يقدر ب 0.676 وبانحراف معياري يقدر ب 2.869.



كما يلاحظ من خلال الجدول أنه توجد علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

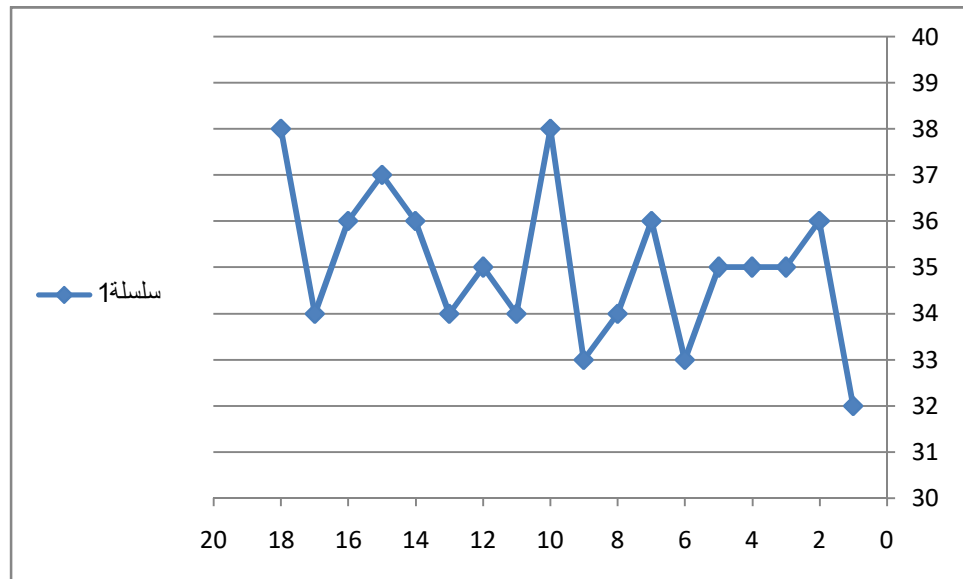
2. عرض وقراءة نتائج الفرضية الثانية :

1.2. تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطيه بين محيط الساق ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
محيط الساق (سم)	18	0.392	± 1.661	0.132	*
دقة التصويب		0.676	± 2.869		

الجدول رقم (05): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين محيط الساق و دقة التصويب

N: عدد العينة . \bar{X} : المتوسط الحسابي . S : الانحراف المعياري . Ps : معامل بيرسون . * : دالة عند المستوى 0.05



الشكل (10) : منحي بياني يبين علاقة محيط الساق بدقة التصويب



من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمحيط الساق يقدر ب 0.392 بانحراف معياري يساوي 1.661، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدقة التصويب فهو يقدر ب 0.676 وبانحراف معياري يقدر ب 2.869.

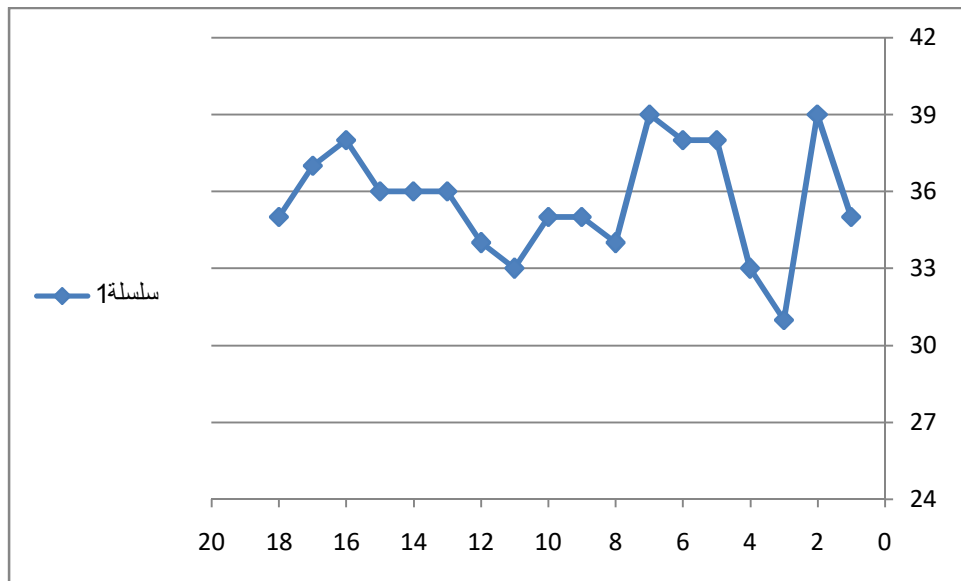
كما يلاحظ من خلال الجدول أنه يوجد علاقة طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05.

2.2. تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطيه بين طول الساق ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
طول الساق (سم)	18	0.771	± 3.274	_0.290	*
دقة التصويب		0.676	± 2.869		

الجدول رقم(06): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين طول الساق و دقة التصويب

N: عدد العينة . \bar{X} : المتوسط الحسابي . S : الانحراف المعياري . Ps : معامل بيرسون. * : دالة عند المستوى 0.05



الشكل (11) : منحي بياني يبين علاقة طول الساق بدقة التصويب



من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لطول الساق يقدر ب 0.771 بانحراف معياري يساوي 3.274، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدقة التصويب فهو يقدر ب 0.676 وبانحراف معياري يقدر ب 2.869.

كما يلاحظ من خلال الجدول أنه يوجد علاقة عكسية ضعيفة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05.



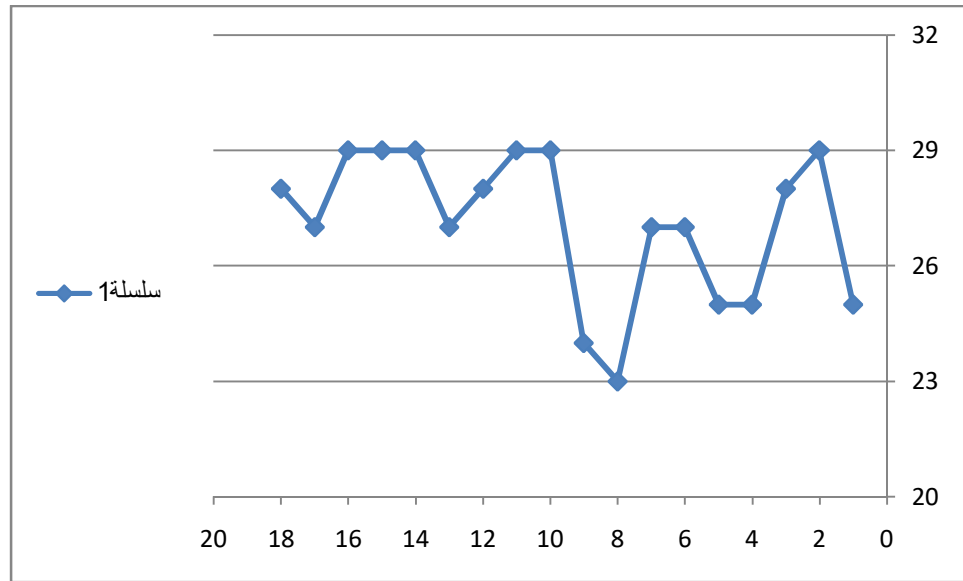
عرض وقراءة نتائج الفرضية الثالثة :

1.3. تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطيه بين محيط القدم ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
محيط القدم (سم)	18	0.456	± 1.937	0.406	*
دقة التصويب		0.676	± 2.869		

الجدول رقم(07): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين محيط القدم و دقة التصويب

N: عدد العينة . \bar{X} : المتوسط الحسابي . S : الانحراف المعياري . Ps : معامل بيرسون. * : دالة عند المستوى 0.05



الشكل (12) : منحني بياني يبين علاقة محيط القدم بدقة التصويب

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي محيط القدم يقدر ب 0.456 بانحراف معياري يساوي 1.937، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدقة التصويب فهو يقدر ب 0.676 وبانحراف معياري يقدر ب 2.869.



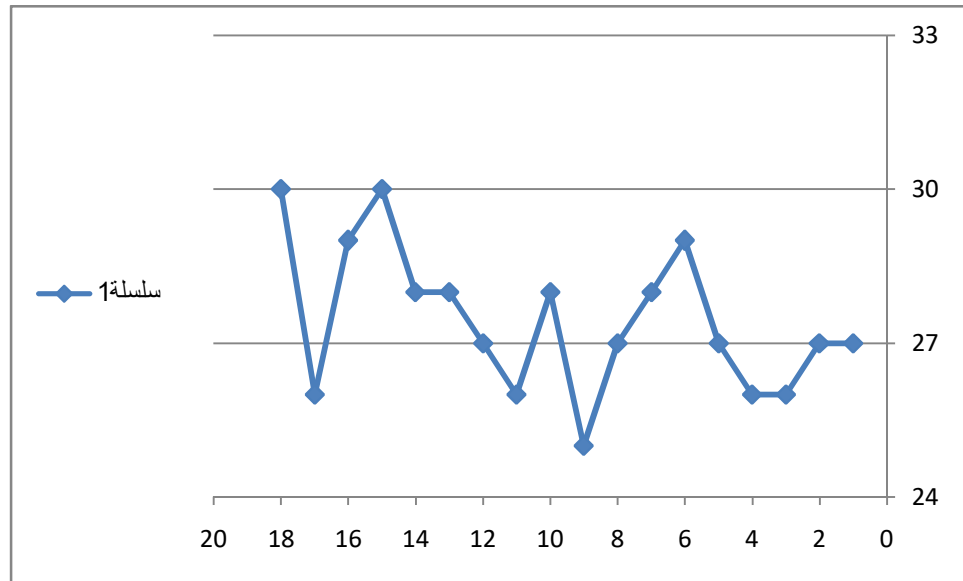
كما يلاحظ من خلال الجدول أنه يوجد علاقة طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05.

2.3. تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية بين طول القدم ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
طول القدم (سم)	18	0.335	± 1.423	0.250	*
دقة التصويب		0.676	± 2.869		

الجدول رقم (08): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون طول القدم و دقة التصويب

N: عدد العينة . \bar{X} : المتوسط الحسابي . S : الانحراف المعياري . Ps : معامل بيرسون. **: دالة عند المستوى 0.05



الشكل (13) : منحي بياني يبين علاقة طول القدم بدقة التصويب

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لطول القدم يقدر ب 0.335 بانحراف معياري يساوي 1.423، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدقة التصويب فهو يقدر ب 0.676 و بانحراف معياري يقدر ب 2.869.



كما يلاحظ من خلال الجدول أنه يوجد علاقة طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05.





تمهيد :

يهدف الباحث في هذا الفصل إلى مناقشة وتفسير النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات بعد تطبيق الاختبار ومحاولة ترجمة الأرقام على أرض الواقع ومقارنتها ، ومن ثم الاستدلال بالجانب النظري في صحة أو عدم صحة النظريات انطلاقاً من كتب المؤلفين أو البحوث العلمية التي اعتمدنا عليها في مقدمة بحثنا.



1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

فيما يتعلق بالفرضية الأولى للدراسة التي تنص على أنها " توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشري (طول ، محيط) الفخذ مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) و (08) وكذا الشكل البياني رقم (04) و (09) ، و التي بينت أنه يوجد ارتباط طردي ضعيف وبالتالي وجود علاقة طردية موجبة بين متغيري الطول و محيط الفخذ مع دقة التصويب .

لذلك فإنه في ضوء هذه النتائج فان الطالب يرى بأن للطول و محيط الفخذ تأثير مباشر في دقة التصويب و خاصة نسبة الكتلة العضلية في الفخذ فيها تؤثر ايجابيا على دقة التصويب و كذلك طول الفخذ يجب أن يكون مناسب فهو يؤثر ايجابيا على دقة التصويب. وهذا راجع إلى الإعداد البدني الصحيح و تطوير و الاهتمام بالقياسات الجسمية لأنها الأساس في الرياضة المختارة.

و هذا ما ذكره : (سليمان، 1983، ص16) : إن اللاعب الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة والمواصفات الوظيفية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية وفيزيولوجية ، تقوده إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله اللاعب الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله إلى الإنجاز المطلوب بنفس الزمن ، ويتفوق كل من ماثيوس و كاربوتس وسيمينغ ووارين على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية. وكذلك الاهتمام بالعناصر الشابة منذ الصغر أمر مهم و انتقاء الرياضيين و كل رياضة تحتاج القياسات المناسبة

كما يثبت : كيدار علي في دراسته " علاقة بعض القياسات الجسمية (طول ، محيط) الفخذ ببعض المتطلبات البدنية (السرعة ، القوة) عند لاعبي كرة القدم (17-19 سنة)". والتي توصل فيها إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين محيط و طول الفخذ بصفة السرعة



2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنها " توجد علاقة ارتباطيه بين طول و محيط الساق مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة " .

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (05) و(10) وكذا الأشكال البيانية رقم (06) و (11) ، تبين أنه يوجد ارتباط طردي ضعيف عند متغير المحيط وبالتالي وجود علاقة طردية موجبة بين متغيري دقة التصويب ومحيط الساق.

وكذلك تبين انه يوجد ارتباط عكسي ضعيف عند متغير الطول و بالتالي وجود علاقة عكسية موجبة بين متغيري دقة التصويب و طول الساق .

لذلك فانه من ضوء هذه النتائج يرى الطالب أن محيط الساق تأثير مباشر على دقة التصويب و خاصة كتلة عضلة الساق فيها تؤثر ايجابيا على دقة التصويب ، أما في ما يخص طول الساق فيرى الطالب من النتائج المتحصل عليها أن تأثير طول الساق يكون غير مباشر على دقة التصويب و هذا راجع إلى أهمية كل من الفخذ و القدم أكثر منها من الساق في التصويب فتركيز التصويبة يكون على القدم الموجهة اتجاه الكرة و الفخذ الذي ينتج أكثر من نصف القوة و بالتالي فان طول الساق هو تأثر اقل من الفخذ و القدم .

وهذا ما يؤكد على أهمية و دور عملية الانتقال الناشئين في الرياضات المختلفة للوصول إلى القياسات المناسبة لكل رياضة

كما يذكر : كيدار علي في دراسته " المعايير الانثروبومترية و دورها في تفعيل عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم (12-15 سنة)" . والتي توصل فيها إلى أن الاعتماد على المعايير الانثروبومترية أمر ضروري لتحديد الموهبة الشابة .

وهذا ما أكده (ماهر ، 1992 ، 40) " أن للقياسات الجسمية أهمية كبيرة باعتبارها مؤشرا ضروريا لمعرفة مدى علاقتها بالمهارات المختلفة ، لذا فمقاييس الجسم تؤثر في نجاح الأداء و كفاءته " .



- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنها " توجد علاقة ارتباطيه بين محيط و طول القدم مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة " .

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (07) و(12) كذا الأشكال البيانية رقم (08) ، و (13) التي بينت أنه يوجد ارتباط طردي ضعيف وبالتالي وجود علاقة طردية سالبة بين متغيري دقة التصويب ومحيط و طول القدم.

ويعلل الباحث هذه العلاقة الموجودة بين القدم و دقة التصويب لما تحمله القدم من أهمية بالغة في دقة التصويب فيها الأساس الذي تتركز عليه التصويبية في توجيهه إلى المكان الصحيح من خلال تسديد التصويبية في مكان الصحيح للقدم .

وهذا راجع إلى التدريب المتواصل على مهارات الأساسية لرياضة المختارة و كذلك الصفات الحركية كالاتزان الجسم عند التصويب و التوافق العصبي العضلي لإعطاء الوقت المناسب لتصويبية.

و يؤكد كلامنا هذا ما يذكره (حسنين ، 1995 ، ص429) أن التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد في الاحتفاظ بتوازنه ولقد دلت الدراسات التي قام بها "سميث" و"هوفمان خطأ الفكرة السائدة التي تقول بأن الإناث أكثر قدرة على التوازن من الرجال هذا إلا أن الذكور يتميزون بالقوة العضلية على الإناث ، وهذا عامل مؤثر في القدرة على الاتزان.

وهذا ما يؤكد أيضا الطالب كادو عمر في دراسته " اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوافق ، التوازن) على تحسين دقة التصويب لدى براعم لاعبي كرة القدم (9-12 سنة)" حيث اثبت فعالية البرنامج التدريبي المقترح لبعض الصفات الحركية التوازن و التوافق في تحسين دقة التصويب.

الاستنتاجات



الاستنتاجات:

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإجراء القياسات الجسمية وكذلك اختبار المستطيلات المتداخلة لقياس دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم ، وعلى ضوء المراجع المستخدمة في إثراء المناقشة نستطيع أن نستنتج مايلي:

- ✓ نستنتج أن هناك علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة بين مؤشر طول الفخذ و محيط الفخذ مع دقة التصويب ، لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، وهذا مايبثت صحة الفرضية الأولى القائلة: " هناك علاقة ارتباطيه بين مؤشري (الطول ، محيط) الفخذ مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17".
- ✓ نستنتج أن هناك علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة بين مؤشر محيط الساق مع دقة التصويب ، وكذلك هناك علاقة ارتباطيه عكسية ضعيفة بين مؤشر طول الساق مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، وهذا مايبثت صحة الفرضية الثانية القائلة: " هناك علاقة ارتباطيه بين مؤشري (الطول ، محيط) الساق مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17".
- ✓ نستنتج أن هناك علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة بين مؤشر طول القدم و محيط القدم مع دقة التصويب ، لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، وهذا مايبثت صحة الفرضية الثالثة القائلة: " هناك علاقة ارتباطيه بين مؤشري (الطول ، محيط) القدم مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17".
- ✓ من خلال ماسبق ذكره ، والتأكد من صحة الفرضيات الأولى والثانية والثالثة ، نستنتج تحقق الفرضية العامة القائلة: " توجد علاقة ارتباطيه بين بعض القياسات الجسمية و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17 "

خاتمة



خاتمة :

إن إلقاء الضوء على مثل هذه المواضيع من العديد من الباحثين لم يكن بمحض الصدفة أو لإضافة بحث في رفوف الجامعات و المعاهد بل يجب علينا الاستفادة من الكم الهائل من المعلومات و النتائج التي خرجت بها هذه البحوث ومحاولة إسقاطها على الجانب التطبيقي لأن بقائها في الجانب النظري لا يفيد الرياضة و الرياضيين .

إن لكل بحث علمي مهما كان نوعه حدود، والهدف من كل دراسة هو الوصول إلى تحقيق أهدافها المسطرة . حيث كان الهدف من دراستنا هذه هو الوصول إلى معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية و دقة التصوير عند لاعبي كرة القدم صنف الأشبال ، حيث سلطنا الضوء ولو بشكل مختصر عن القياسات الجسمية الشائعة في مجال التدريب الرياضي وكيفية قياسها ، كما تكلمنا أيضا عن دقة التصوير وختاما تطرقنا إلى خصائص المرحلة العمرية المذكورة سابقا من الناحية المرفولوجية والفسولوجية وكذلك الحركية .

و استنادا إلى النتائج المتوصل إليها عن طريق الاختبار و بطريقة إحصائية ، و كذا عن طريق الدراسات النظرية والمشاهدة توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه بين القياسات الجسمية المختارة مع دقة التصوير لهذه الفئة العمرية .

وختاما نأمل ونرجو أن نكون قد وفقنا في هذا العمل البسيط المتواضع ، و أن تكون دراستنا هذه مرجعا لدراسات أخرى في هذا المجال.

الاقتراحات والتوصيات



توصيات واقتراحات:

- ✓ الاهتمام بالقياسات الجسمية في التدريب الرياضي وتوظيف نتائجه.
- ✓ الاسترشاد بالقياسات الجسمية التي لها ارتباط ذو دلالة معنوية مع المهارات في كرة القدم وخاصة الأطراف السفلية.
- ✓ التركيز على تطوير القياسات الجسمية التي أظهرت ارتباط ذو دلالة معنوية مع دقة التصويب.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة باستعمال المؤشرات الوظيفية الأخرى.
- ✓ إعادة تطبيق موضوع الدراسة الحالية على عينات و تخصصات رياضية أخرى .



صعوبات الدراسة:

بعد اختيار الموضوع قيد الدراسة كموضوع لنيل شهادة ماستر 2 برزت لنا عدة صعوبات نذكر منها:

- نقص المصادر التي تعنى بدراسة العلاقة بين القياسات الجسمية ودقة التصويب.
- مشكل الغيابات و الإصابات الذي دفعنا لتقليص حجم العينة .
- عدم موافقة اللاعبين على إدراج صور القياسات الجسمية الملتقطة لهم في قائمة الملاحق لأنهم في شكل شبه عار ، وهذا يرجع للتحفظ الكبير الذي تعرفه المنطقة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية

- 1) أبو العلا عبد الفتاح. (2003). فيزيولوجيا التدريب والرياضة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد . (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3) أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين. (1997). فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس و التقويم . ط1. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 4) أبو الفصل جمال الدين ابن منظور. (1997). لسان العرب. ج3. لبنان: دار الطباعة والنشر.
- 5) أمر الله احمد البساطي . (2001). الإعداد البدني – الوظيفي في كرة القدم. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- 6) إبراهيم شحاتة و جابر بريقع. (1998). المرجع في القياسات الجسمية.
- 7) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. (2002). طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية، النفسية و الرياضية. ط2. مصر الجديدة: مركز الكتاب للنشر.
- 8) بسطوسي أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 9) بلقاسم سلاطينية، حسان الجيلاني. (2004). منهجية العلوم الاجتماعية. عين مليلة ، الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر.
- 10) حامد عبد السلام زهران. (1982). علم النفس النمو – الطفولة والمراهقة. عالم الكتب.
- 11) حامد عبد السلام زهران. (1999). علم نفس النمو – الطفولة والمراهقة. ط5. عالم الكتب.
- 12) حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم . ط1. الإسكندرية مصر. دار المعارف .
- 13) حسن عبد الجواد. (د.س). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي. ط4. لبنان: دار العلم للملايين.

- 14) رشيد زرواتي. (2002). تدريبات في منهجية البحث في العلوم الاجتماعية. ط1. الجزائر: دار صومة .
- 15) رشيد فرحات. (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية. ط2. دار النصير عبور.
- 16) رومي جميل. (1986) كرة القدم. ط1. بيروت: دار النقائض.
- 17) سليمان علي حسن. (1983). المدخل إلى التدريب الرياضي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر .
- 18) عادل تركي حسن و سلام جبار صاحب. (د.س). كرة القدم تعليم و تدريب. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19) طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20) عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. لبنان: دار البيضاء.
- 21) علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. القادسية العراق: مطبعة الطيف.
- 22) ماهر علي رضوان. (1992). الصفات البدنية و القياسات الانثروبومترية المساهمة في الانتاج للعمال المصريين. الاسكندرية: اطروحة دكتوراه غير منشوره : كلية التربية الرياضية للبنين.
- 23) على لصيف ،محمود السامرائي. (1973). الإحصاء في التربية الرياضية. بغداد العراق: دار الكتاب والطباعة والنشر.
- 24) سعد سعود فؤاد . (2002). مذكرة ماجستير دراسة اثر الاتزان على تعلم التصويب . قسنطينة
- 25) غايتون وهول. (1977). المرجع في الفيسيولوجيا الطبية . ترجمة الصادق الهلالي . منظمة الصحة العالمية.
- 26) فؤاد البهي السيد. (1956). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مصر: دار الفكر العربي .
- 27) زيدان كمال. (1997). اشكالية التسديد من بعيد عند لاعبين كرة القدم في الجزائر ،مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر ت،ب،ر ،دالي ابراهيم
- 28) قاسم حسن حسين،قيس ناجي عبد الجبار. (1984). مكونات الصفات الحركية . بغداد:المطبعة الجامعية.

- (29) قباري مُجَّد إسماعيل.(1986). علم الأنثربولوجيا الوظيفية .الإسكندرية مصر: دار الكتاب العربية للطباعة والنشر.
- (30) ميخائيل إبراهيم أسعد.(1998). مشكلات الطفولة والمراهقة. ط2. بيروت: دار الجبل.
- (31) مأمور بن حسن آل سلمان.(1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية . ط2. بيروت لبنان: دار ابن حزم.
- (32) مُجَّد حسن علاوي.(1994). علم التدريب الرياضي . ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (33) مُجَّد حسن علاوي ، مُجَّد نصر الدين غضبان.(1996). القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (34) مُجَّد صبحي حسانين.(1981). التقويم والقياس في التربية البدنية . ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (35) مُجَّد صبحي حسانين.(1987). التقويم والقياس في التربية البدنية. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (36) مُجَّد صبحي حسانين.(1994). القياس و التقويم في التربية الرياضية. ج1. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (37) مُجَّد صبحي حسانين.(1995). أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين. النصر القاهرة: دار الفكر العربي.
- (38) مُجَّد زيدان.(1972). النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. جدة: دار الشروق، جدة.
- (39) مروان عبد المجيد إبراهيم.(1999). الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية. عمان. الأردن.
- (40) مصطفى فهمي.(1985). علم النفس التربوي. القاهرة: دار الفكر.
- (41) مصطفى فهمي.(1986). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. دار المعارف الجديدة.
- (42) منى فياض.(2004). الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي. ط1. لبنان: المركز الثقافي العربي.
- (43) مُجَّد نصر الدين رضوان.(1991). المرجع في القياسات الجسمية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (44) هزاع بن مُجَّد الهزاع . (2008). القياسات الجسمية للإنسان . الرياض : جامعة الملك سعود
- (45) نزار الطالب ، محمود السامرائي(1989). مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية .الموصل: مطبعة التعليم العالي.

- 46) ناصر ثابت.(1984). أضواء على الدراسة الميدانية .ط1. الكويت: مكتبة الفلاح.
- 47) رسل خريط مجيد.(1988). موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية الرياضية. جامعة البصرة: مطبعه وزارة التعليم العالي و البحث العلمي. ج1

الكتب باللغة الأجنبية

47) Ahmed khelifi. (1990). **larbitrage à travers le caractère du foot ball.**ENAL ALGER.

مقالات

- 1) ع العظيم ع الحميد.(1995). دراسة لبعض الاستجابات الوظيفية للحمل البدني المقنن لدى عدائي وسباحي المسافات القصيرة. جامعة حلوان مصر: مجلة بحوث التربية الرياضية.
- 2) هاني حسن ومحمود شحاتة.(1980). علاقة بعض الأبعاد القطرية والمحيطية للجسم بمستوى الأداء على عارضة التوازن. جامعة حلوان: مجلة بحوث التربية الرياضية.

الملاحق

المجموع	المحاولة 5	المحاولة 4	المحاولة 3	المحاولة 2	المحاولة 1	الاسم
16	04	04	04	02	04	مساعيد لخضر
14	04	04	04	01	01	قديري علي
20	04	04	04	04	04	خو احمد التجاني
10	04	02	04	00	00	بهي رضا
12	02	02	02	04	02	تركي مسعود
18	04	04	04	02	04	مهيش فيصل
14	04	02	02	02	04	ممادي علي
14	04	02	00	04	04	عنه عبد الرافع
14	02	04	02	04	02	تابعي بالقاسم
20	04	04	04	04	04	داداه التجاني
14	04	02	04	02	04	غيوط احمد
15	04	02	01	04	04	تليلي صلاح
18	04	02	04	04	04	يحياوي مسعود
20	04	04	04	04	04	جاب الله البشير
13	01	04	04	02	02	تليلي عبد الله
15	04	04	04	02	01	دشري علي
13	04	04	04	00	01	حوري محمود
16	04	04	00	04	04	سالم صهيب

الشكل 2 : نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة

الاسم القياسات	الفخذ		الساق		القدم	
	المحيط	الطول	المحيط	الطول	المحيط	الطول
مساعيد لخضر	48	40	32	35	25	27
قديري علي	51	43	36	39	29	27
خو احمد التجاني	50	40	35	31	28	26
بهي رضا	47	35	35	33	25	26
تركي مسعود	47	42	35	38	25	27
مهيش فيصل	45	40	33	38	27	29
مماذي علي	47	44	36	39	27	28
عبنة عبد الرافع	48	35	34	34	23	27
تابعي بلقاسم	48	38	33	35	24	25
داداه تجاني	50	37	38	35	29	28
غيوط احمد	47	38	34	33	29	26
تليلي صلاح	48	39	35	34	28	27
يحياوي مسعود	45	36	34	36	27	28
جاب الله البشير	48	38	36	36	29	28
تليلي عبد الله	48	38	37	36	29	30
دشري علي	47	38	36	38	29	29
حوري محمود	45	36	34	37	27	26
سالم صهيب	50	40	38	35	28	30

الشكل 1 : جدول يوضح قياسات الأطراف السفلية (سم)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "علاقة بعض القياسات الجسمية بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17"
دراسة ميدانية للاعبين النادي الرياضي للهواة نجوم النصر بولاية الوادي

إشكالية الدراسة: "هل توجد علاقة ارتباطيه بين بعض القياسات الجسمية و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17؟"

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطيه بين بعض القياسات الجسمية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشري (الطول، محيط) الفخذ مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17.
- توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشري (الطول، محيط) الساق مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17
- توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشري (الطول، محيط) القدم مع دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17

أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U17.
- إبراز العلاقة بين مؤشري (الطول، الوزن) مع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U17.
- إظهار العلاقة بين عرض الصدر والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U17.
- توضيح العلاقة بين محيط الصدر والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم U17.

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي نظرا لتماشيه و طبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على 18 لاعب من فئة الأشبال لكرة القدم (أقل من 17 سنة) ينتمون للنادي الرياضي للهواة نجوم النصر الناشط في قسم الشرفي لولاية الوادي.

المجال الزمني والمكاني: تم أخذ القياسات الجسمية وإجراء الاختبار على عينة الدراسة في الفترة الممتدة بين 2019/02/8 إلى 2019/03/18.

أدوات الدراسة:

- القياسات الجسمية (الطول ، محيط) الفخذ ، الساق ، القدم
- الاختبارات البدنية (اختبار المستطيلات المتداخلة لدقة التصويب)

النتائج المتحصل عليها:

- توجد علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة بين مؤشري طول و محيط الفخذ مع دقة التصويب .
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية ضعيفة بين مؤشر طول الساق و دقة التصويب .
- توجد علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة بين محيط الساق و دقة التصويب .
- توجد علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة بين مؤشري طول و محيط القدم مع دقة التصويب.

الاقتراحات:

- الاسترشاد بالقياسات الجسمية التي لها ارتباط ذو دلالة معنوية مع المهارات في كرة القدم وخاصة الأطراف السفلية في كرة القدم
- التركيز على تطوير القياسات الجسمية التي أظهرت ارتباط ذو دلالة معنوية مع مهارات كرة القدم .
- إعادة تطبيق موضوع الدراسة الحالية على عينات وتخصصات رياضية أخرى.