جامعة محمد خيضر ـ بسكرة ـ
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة
الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخبوي
الموضوع:

تحديد نمط الجسم للاعبي كرة اليد

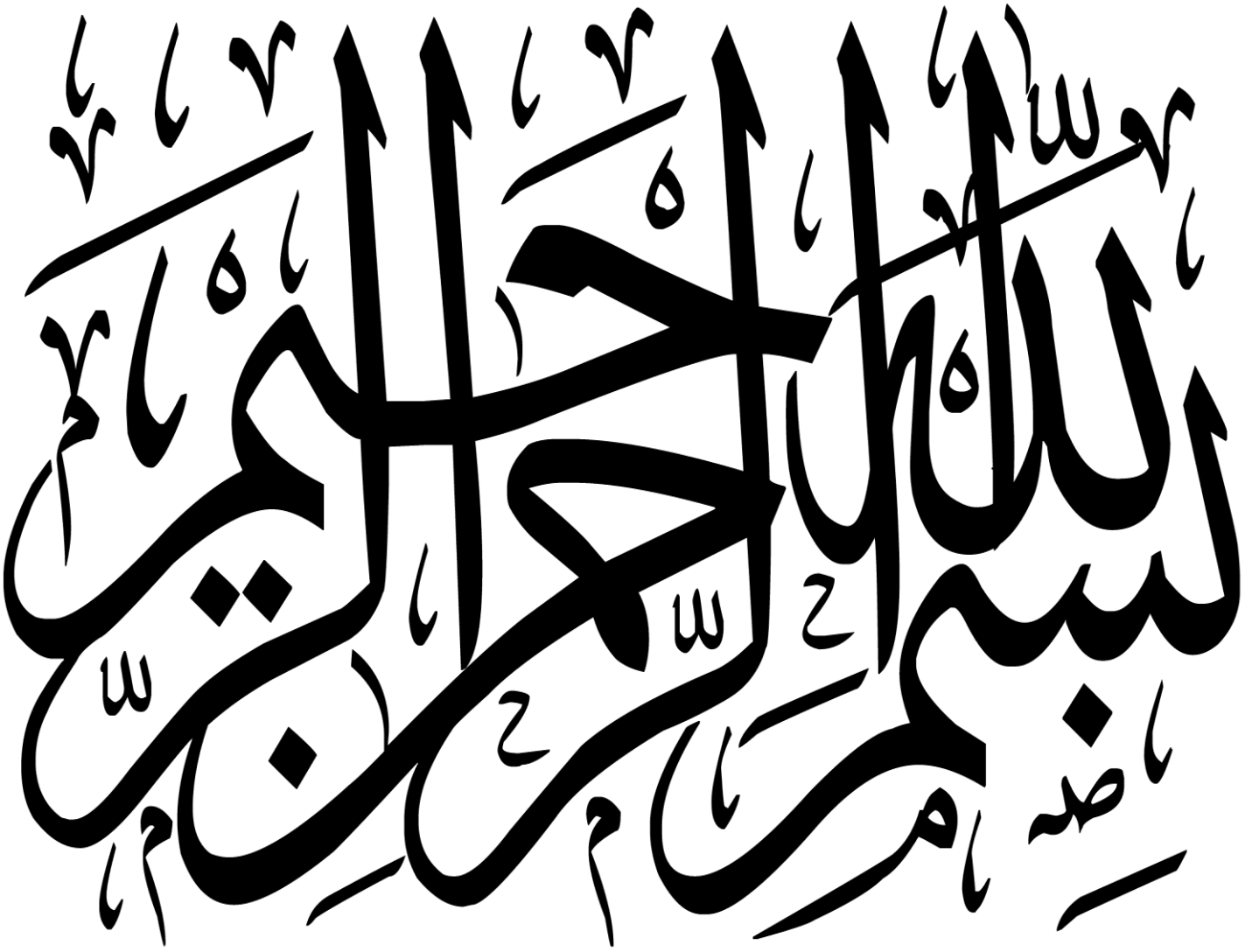
صنف أكابر

دراسة ميدانية على مستوى نادي إتحاد بسكرة

من إعداد الطالب:
براهيمي محمد فؤاد

إشراف الأستاذ:
بن يلس عبد اللطيف ✓

الموسم الجامعي: 2016-2017م


بسم الله الرحمن الرحيم

اهـــــــداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما

إلى والدي العزيزين أدامهما الله لي

إلى الأستاذ الكريم **دخية عادل**

إلى كل إخوتي

إلى كل أصدقائي

إلى كل طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة

إلى كل من سقط من قلمي سهوا

شكـــر وتقديـــر

الحمد لله الذي أنار لي درب العلم والمعرفة وأعانني على أداء هذا الواجب ووفقني إلى انجاز هذا العمل .

أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهته من صعوبات، وأخص بالذكر الأستاذ المشرف **بن يلس عبد اللطيف** الذي لم يبخل عليا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عونا لي في إتمام هذا العمل المتواضع .

كما أتقدم بالشكر إلى كل عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة وكل طاقم فريق إتحاد بسكرة لكرة اليد .

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
إهداء	
تشكرات	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ – ب
الجانب التمهيدي	
1– الإشكالية	4
2– الفرضيات	6
3– أسباب اختيار الموضوع	6
4– أهمية الدراسة	6
5– أهداف الدراسة	6
6– تحديد المفاهيم والمصطلحات	7
7– الدراسات السابقة	9
8–التعليق على الدراسات السابقة	11
الجانب النظري	
الفصل الأول: الأنماط الجسمية و طرق قياسها	
تمهيد	15
1– مفاهيم ومصطلحات	16
2– تطور تقسيمات أنماط الأجسام	16

3- تتطور تقسيمات أنماط الأجسام	16
4- نمط الجسم	20
5- بناء الجسم	28
6- حجم الجسم	29
7- أهمية دراسة الأنماط الجسمية	31
8- التقدير الكمي لنمط الجسم	31
9- طرق تقويم أنماط الأجسام	32
10- العلاقة بين مورفولوجية الجسم وتكوينه والأداء الرياضي	41
11- العلاقة بين الأنماط الجسمية وعناصر اللياقة البدنية	43
12- العلاقة بين الأنماط الجسمية والحالة المزاجية	43
خلاصة	45
الفصل الثاني: كرة اليد	
تمهيد	47
1- نبذة تاريخية عن كرة اليد	48
2- تعريف كرة اليد	51
3- خصوصيات كرة اليد	51
4- أهمية رياضة كرة اليد	52
5-قانون لعبة كرة اليد	52
6-مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية	54
7- خصائص لاعب كرة اليد	55
8- دور و أهمية الألعاب الشبه رياضية في كرة اليد	58
9-الأبعاد التربوية لكرة اليد	59
- خلاصة	60

الجانب التطبيقي	
الإجراءات المنهجية للدراسة	
– تمهيد:	63
1–الدراسة الاستطلاعية	64
2– مجالات الدراسة	64
3– المصدر	65
4– عينة البحث وكيفية اختيارها	65
5– المنهج المتبع في الدراسة	65
6– أدوات جمع البيانات	66
7– الأسس العلمية لأدوات الدراسة	67
8– أساليب المعالجة الإحصائية	67
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	70
1– عرض وتحليل نتائج	70
مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	73
خاتمة	75
اقتراحات وتوصيات	76
ملخص الدراسة	77
قائمة المراجع	79
الملاحق	83

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	طريقة كيورتن لتحديد النمط العام للجسم	40
02	يُمثل مجتمع الدراسة	65
03	يمثل نتائج الأنماط الجسمية للاعبي فريق كرة اليد إتحاد بسكرة	69

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل متغيرات نمط البناء الجسمي وفقاً لنظرية شيلدون	26
02	تمثل بطاقة نمط الجسم عند شيلدون	31
03	يمثل فئات ومناطق بطاقة النمط الجسمي	71
04	دائرة نسبية تمثل نسب الأنماط الجسمية الخاصة بلاعبي إتحاد بسكرة لكرة اليد	72

مقدمة

إن التقدم الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة بل نتيجة لاستخدام أحدث الوسائل والأساليب العلمية والتقنية في التخطيط، التدريب والإعداد لذا كان للتطور، التقدم واستخدام الحاسوب الأثر الفعال في ذلك، ومن المعروف أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية، مهارية وجسمية معينة يجب أن تتوافر في الفرد الرياضي ليصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه، إذ تعد الصفات البدنية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها المستوى المهاري للأنشطة الرياضية المختفلة، لذا يعد إختيار الفرد الرياضي المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الأولى نحو الوصول إلى مستوى البطولة، لذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المواصفات الضرورية والخاصة بكل نشاط على حدا، والتي تساعد على إختيار الفرد الرياضي وفقا لأسس علمية محددة بمدف الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، حيث يؤكد كارتر CARTER 1970 على ضرورة قياس وملاحظة أحسن الرياضيين من أجل تحديد المعايير البدنية الأساسية في تحقيق أفضل النتائج الرياضية، أما جريم GRIMM 1987 فيؤكد بأن المعطيات التجريبية المتحصل عليها خلال قياس بعض المؤشرات الأنثروبومترية لأحسن الرياضيين أثبتت أهمية الحصول على نمط مورفولوجي محدد من أجل النجاح في الاختصاص المطلوب، في حين تؤكد MIMOUNI 1996 تهتم بمورفولوجيا الرياضة بالتطوير البدني لكل فرد بمعنى مجمل المعايير البدنية والتي لها علاقة بتحسين القدرات العملية، بحيث تتمثل هذه المعايير في طول القامة ووزن الجسم، المساحة الجسمية، مختلف الكتل الجسمية (العضلية، العظمية، الدهنية)، المعايير المورفولوجية مؤشرات القوة، المرونة" [1]، حيث يرى شيلدون SHELDON 1999 أن دراسة أنماط الأجسام تساعد على تحديد متطلبات النشاط الرياضي المناسب، كما يؤكد أحمد الحسيني شعبان عن فرتسشا 2006 FERTZSCHE طريقة تساعد وضع دلائل الإرتباطية بين نوع النمط الجسمي وتطور القدرات الحركية والمهارية، كما وتشير MIMOUN1 2005 إلى أهمية إختيار وتحديد النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عملية التدريب[2].

إن التفوق الرياضي يعكس العلاقة الوطيدة في إمتلاك الفرد النمط الجسمي الملائم في نوع النشاط المناسب فامتلاكه لهذا النمط يحقق له نتائج جيدة، وعلى الغالب أن النتائج الجيدة المسجلة في ممارسته لهذه الرياضة تعود للنمط الجسمي المناسب، حيث يعرف النمط الجسمي أنه محاولة تقويم البناء البيولوجي للفرد من خلال البنيان الجسمي[3]"، حيث يمكن توضيحه بكونه تحديد كمي للمكونات

---

[1] ميموني نبيلة، حميد دشري: دراسة النمط الجسمي لرباعي الأثقال الأفارقة دفاتر مخبر المسألة، العدد 8، جامعة بسكرة، 2001، ص 38.

[2] ميموني نبيلة: دراسة مقارنة بين الأنماط الجسمية للرياضات الجماعية المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005، ص 30.

[3] أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 139.

الأساسية الثلاثة المحددة للبناء البيولوجي للفرد ويعبر عنه بثلاثة أرقام متسلسلة الأول (يسار) يشير إلى مكون السمنة ENDOMORPHY

الثاني (في المنتصف) يشير إلى مكون العضلية MESOMORPHY،

والثالث (يمين) يشير إلى مكون النحافة ECTOMORPHY.

ولعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية ذات الصدى الواسع نظرا لقلة تكاليفها وسهولة ممارستها فالوصول إلى المستويات العالية في هذه اللعبة يتطلب الكثير من الجهد والوقت من قبل المختصين والمدربين لاختيار رياضيين يتمتعون بمواصفات بدنية وقياسات جسمية فضلا عن الموهبة، فهذه اللعبة أخذت نصيبا وافرا من الإهتمام المتزايد من خلال زيادة عدد البطولات العالمية والقارية على مدار العام حيث قام الإتحاد الدولي بجهود عظيمة في تشكيل اللعبة لتناسب الجمهور الحديث، يجعلها أكثر إثارة وتشويقا وذات طابع تنافسي ويعد الإهتمام بالقياسات الجسمية للاعبين المتعلق بنوع التخصص في لعبة كرة اليد هو مسألة ذات أهمية كبيرة وخاصة الأنماط الجسمية للاعب، إذ أنها من الأسس العلمية لانتقاء الناشئين وتوجيههم نحو اللعبة التي تناسب مواصفاتهم الجسمية وبذلك فإن الأنماط الجسمية ينبغي أن تختار بشكل يتناسب مع نوع النشاط أو التخصص المطلوب في اللعبة[1] ، هذا وتهدف الدراسة إلى التعرف على نوع النمط الجسمي لدى لاعبي كرة اليد فضلا عن فهم العلاقة الإرتباطية الموجودة بين النمط الجسمي وبعض الصفات البدنية في هذه اللعبة، في محاولة للتنويه بأهمية هذا المتغير (النمط الجسمي) بغية أخذه بعين الإعتبار في انتقاء أفضل العناصر من أجل تحقيق أحسن الإنجازات، ومن أجل دراسة هذا الموضوع تم تقسيم العمل إلى ثلاثة جوانب: الجانب التمهيدي الذي تضمن إشكالية الدراسة، فرضياتها، بالإضافة إلى أهمية وأهداف الدراسة أسباب إختيار الموضوع، إضافة إلى ضبط المفاهيم والمصطلحات كذلك الدراسات السابقة، كمدخل تمهيدي للموضوع في حين إحتوى الجانب النظري على فصلين، تضمن الأول الأنماط الجسمية وطرق قياسها ، أما الفصل الثاني فتضمن كرة اليد و نشأتها و تطورها و الخصائص التي تميز لاعبيها ، في حين إشتمل الجانب التطبيقي على فصلين، حدد الأول الإجراءات الميدانية التي تتمثل في الدراسة الاستطلاعية، بحالات الدراسة، نوع المنهج المستخدم ، تحديد مجتمع وعينة البحث، كذلك أدوات البحث وأخيرا الأدوات الإحصائية المستعملة، أما الفصل الثاني، تضمن عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

[1] عبد المنعم برهم، هاشم إبراهيم: دليل الأنماط الجسمية والمواصفات الجسمية عمان، الأردن، 1987، ص 13.

الجانب

التمهيدي

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

في عصرنا الحالي لقيت الأنشطة الرياضية حضها الأوفر من العناية والرعاية من طرف شعوب العالم ، ومن بين هاته الأنشطة الرياضية نشاط كرة اليد ، الذي أخذ مكانة مرموقة من بين الأنشطة التي ظهرت حديثا، إذا ما قورنت بألعاب أخرى مثل كرة القدم والهوكي ...الخ فعمرها لا يتعدى مائة سنة حتى اليوم ، ولكن استطاعات أن تأخذ مكانتها بين تلك الرياضات التي سبقتها ، وهذا بسبب ممارستها من طرف كلا الجنسين على مستوى جميع الفئات العمرية ، وخاصة فئة الأطفال والشباب ، نظرا لسهولة ومتعة أدائها، فهي عبارة عن جري ووثب وتصويب وتمرير، ولهذا أصبحت المفضلة لدى الكثيرين. بالإضافة إلى فائدتها على اللاعب لجميع أنحاء جسمه نتيجة ما يتحمله من منافساتها من سرعة وكفاح مستمرين بين الهجوم والدفاع ، وكذلك فائدتها على المتفرجين الذين تكسوهم الروح الرياضية والحماسة ، عند المشاهدة ناهيك عن مساهمتها في التقليل من الأفات الاجتماعية بصورة عامة .

إن العملية التدريبية لإعداد لاعبي كرة اليد للمستوى العالي تحتاج إلى جهد وعناء كبيرين، كما أنها عملية باهظة التكاليف، لذلك فإنه من العبث أن تسخر الإمكانات المادية والبشرية للاعب لن تساعدهم إمكانيته وطبيعة تكوينه لأن يكون لاعبا للمستوى العالي. فإيصال اللاعب للمستوى العالي في الأداء يتطلب أسسا علمية صحيحة لاختيار اللاعب المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس.

ويشير (يشير حجر 1984) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعتمد على مقومات أساسية أبرزها توفر بعض الصفات البدنية والحركية وبعض القياسات الجسمية، وذلك لأن الانتقاء بالأسس العلمية يمكننا تحديد إمكانية الفرد الرياضي بالمستوى الذي يمكن أن يحققه واستمراره في ممارسة اللعب بمستوى عالي من الكفاءة مستقبلا. كما أن فعالية لاعب كرة اليد ترتبط ارتباطا وثيقا بما يقدمه بدنيا إذ لا يستطيع اللاعب إتقان المهارات الحركية في حال افتقاره إلى الشروط الجسمانية و البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعبي كرة اليد في المركز الذي يشغره.

وكان لعلم البيوميكانيك والقياس والتقويم والعلوم الاخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضة من حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية هذه الأخيرة تعتبر من الأولويات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية، لأن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة والمواصفات الوظيفية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية وفيزيولوجية، تقود إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله زميله الذي يمتاز

الجانب التمهيدي

بقياسات جسمية تؤهله إلى الإنجاز المطلوب بنفس الزمن، ويتفق كل **من ماثيوس كاربوفيتش وسيمنغ ووارين (1973)** على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية. [1]

والمورفولوجيا الرياضية تعد من أبرز العلوم التي فتحت أبوابا واسعة ومجالات كبرى للبحث والتدقيق في خفايا التفوق الرياضي لأجل استكشاف متطلبات كل اختصاص رياضي، ومن ثمة تحديد الأنماط الجسمية لكل ممارس للرياضة، ويشير كاربوفيتش (karpOVich 1973) إلى أهمية إختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب، وأن المدرب العاقل لا يضيع وقته وجهده مع نمط غير مبشر بالنجاح[2] ، من هذا أضحى من الضروري وضع الجانب المورفولوجي منطلقا مبدئيا في جميع العمليات الانتقائية، لأنه يعد مقياس ومعيار مرجعي في تكوين المواهب، وهذا ما تؤكده **N.MIMOUNI 1996**" بأن المعطيات المورفولوجية يمكنها التحكم في عملية تحضير الرياضيين للمستويات العالية، كون أن غالبية الرياضيين لا يمكنهم الوصول إلى قمة التفوق حتى باستعمال أرقى التكنولوجيات الرياضية [3]" و ما يفسره حسنين محمد صبحي " بأن إستراتيجية صناعة البطل الرياضي لها مطلبان أساسيان هما بناء جسماني مناسب لنوع الرياضة التي يمارسها وبرامج تدريب وممارسة مكثفة

ولكن ما ليس فيه حوار علمي أو جدل فلسفي هو أن البدء بانتقاء البناء الجسمي هو العامل الأول في الترتيب، يليه التدريب والممارسة الرياضية على مدار الحياة الرياضية للاعب الرياضي [4]

ومن خلال ملاحظتنا الميدانية لاعبي كرة اليد لفريق إتحاد بسكرة USB وما يمتلكونه من خصائص جسمية وبنيوية متنوعة ظاهرة يتبادر في ذهننا التساؤل العام التالي :

هل يتمتع لاعبي كرة اليد فريق إتحاد بسكرة بنمط جسم رياضي ؟

---

[1] سليمان علي حسن :المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1983 ، ص 1

[2] محمد صبحي حسانين :أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، نصر، القاهرة، 1995 ، ص 77

[3] قميني حفيظ : مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاء، رسالة ماجستير، المعهد الوطني.

[4] محمد صبحي حسنين :المرجع السابق، ص: 98 .

2- الفرضيات

2-1- الفرضية العامة :

يتمتع لاعبي كرة اليد فريق إتحاد بسكرة بنمط جسم رياضي .

3- أسباب إختيار الموضوع :

- الميول و الرغبة الشخصية لإنجاز هذه الدراسة .

- محاولة التعرف على تأثير النمط الجسمي على أداء اللاعبين وعلى وصولهم للمستويات العليا – إثراء المكتبة

- عدم الإهتمام الكبير بالنمط الجسمي و الجانب المرفولوجي في فريق كرة اليد إتحاد بسكرة USB

4- أهداف الدراسة :

- التعرف على نوع النمط الجسمي (السمين – العضلي – النحيف)لدى لاعبي كرة اليد فريق إتحاد بسكرة USB .

- إستخلاص نوع النمط الجسماني المناسب و معرفة ما إذا كانو لاعبي فريق إتحاد بسكرة USB يمتازون بهذا النمط ام لا

5- أهمية الموضوع :

لكل بحث أكاديمي أهمية بالغة و هدف محدد يسعى إلى تحقيقه كما يعتبر تحديد أهمية البحث عنصر هام و أساسي في إعداد خطة البحث, و فيما يخص هذا البحث و الذي يصنف ضمن الدراسات المورفووظيفية ' فإن أهميته تكمن في تحديد النمط الجسمي و معرفة كيفية إستخراج نوع النمط .

6- تحديد المفاهيم الأساسية :

6-1-كرة اليد:

- تعتبر كرة اليد ثاني لعبة من حيث الشعبية في العالم، حيث مرت بتعديلات في قوانينها حتى وصلت إلى هذا المستوى، وأصبح اهتمام الإعلام والجمهور كبير، وأبرز فرق بين ممارستها قديما وحديثا هو عدد اللاعبين، حيث انتقل من (11) إلى (07) لاعبين، إضافة إلى مساحة الملعب وغير ذلك من قوانين وأبرز مهاراتها: التمرير، الاستقبال، الخداع، التصويب بأنواعه[1].

- تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة، تجري بين فريقين، يتألف كل منهما من(07) لاعبين و(05) احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ، ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين، لها قواعد وقوانين ثابتة[2].

6-2-المورفولوجيا:

حسب التعريف القاموسي فالمورفولوجيا تعنى بدراسة الأشكال البشرية [3].

6-2-1- التعريف الاصطلاحي:

هي علم يدرس الأشكال البشرية، ويتضمن عوامل عديدة ومحددة، هيكل الجسم نجده مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد. إن التنمية ومراقبة الجسم المستمرة مضمونتين عن طريق غدة ذات الإفراز الداخلي والجهاز العصبي وتعتبر هذه المجموعات ناتجا وراثيا واجتماعيا صادرا عن المحيط الذي تعيش فيه. يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من طرف المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات التشريحية قاعدة لعلم المورفولوجيا ولمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الذهنية في جسم الإنسان [4]

---

[1]- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994، ص85.

[2]- إعداد جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية،ط1، 1993،ص37.

[3] Verducci, F.M., Measurment concepts in physical Education, the c.v.mosby, london. 1990, p. 13

[4] مذكرة الليسانس : دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية و المورفولوجية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية بولاية الجلفة، 2000 ص 64

6-3-مفهوم القياسات الجسمية:

القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) ANTHROPOMETRY هي العلم الذي يدرس قياس اجزاء جسم الإنسان من الخارج [1]

كما يعرفه قاموس جروليار GROLIER أن الأنثروبومتري عبارة عن الدراسة والأسلوب الفني المتبع في قياس الجسم البشري لاستخدامه لأغراض التصنيف والمقارنة الأنثروبومترية.

ويعرف ماثيوس MATHEWS 1973م الأنثروبومتري علم قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة، حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي تحدث له في الشكل [2].

كما وعرفها نزار الطالب بأنها " دراسة مقاييس جسم الإنسان، وهذا يشمل على قياسات الطول والوزن، الحجم والمحيطات للجسم ككل، ولأجزاء الجسم المختلفة.

هذا وعرفها محمد صبحي حسنين 1981 م بأنها فرع من الأنثروبومترية تبحث في قياس الجسم البشري من الناحية الهيكلية الخارجية فقط، أي أنها علم قياس البنية [3].

6-4- الأنماط الجسمية :

6-4-1-التعريف الإصطلاحي :

هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما، ويعبرعنه بثلاث أرقام متتالية، يشير الرقم الأول منها إلى عنصر السمنة أو البدانة، والثاني إلى عنصر العضلية، أما الثالث فيشير إلى عنصر النحافة [4] .

ولقد عرف شيلدون نمط الجسم بقوله : يعرف نمط الجسم بكونه تنبؤ بالتتابع المقبل للأنماط الظاهرية التي سيبدو عليها الشخص الحي إذا ظلت التغذية عاملا ثابتا أو تغيرت في الحدود العادية فحسب، ونحن نعرف نمط الجسم بشكل أكثر دقة بأنه المسار أو الممر الذي سيسلكه الكائن في ظل ظروف التغذية العادية وانعدام حالات الاضطراب المرضي الشديد [5]

---

[1] P.Andre dowart, Djacques Bourneuf: Ptit Larousse de la médecine,libraire larousse, paris, France, 1990, p502

[2] محمد نصر الدين رضوان :المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، نصر، مصر، 1997 ، ص 20.

[3] محمد صبحي حسنين :التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ج 2، القاهرة، مصر، 1981 ، ص 43

[4] محمد صبحي حسنين، محمد عبد السلام :القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، نصر، مصر، 1995 ، ص199.

[5] محمد صبحي حسانين : مرجع سبق ذكره ، ص 27 .

7- الدراسات السابقة :

7-1-الدراسة الأولى :

دراسة دمدوم حمو سنة 2012 بعنوان(علاقة الأنماط الجسمية ببعض الصفات البدنيةعند لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر)

- دراسة ميدانية على فريق سراب بسكرة SARAB

حيث هدفت الدراسة إلى :

1 - التعرف على نوع النمط الجسمي (السمين – العضلي – النحيف) لدى لاعبي كرة الطائرة بالإعتماد على طريقة هيث وكارتر.

2 - التعرف على تأثير نوع النمط الجسمي (السمين – العضلي – النحيف) على بعض الصفات البدنية.

3 - إستخلاص نوع النمط الجسمي المناسب من خلال ربطه بنتائج الإختبارات المتحصل عليها في العينة المدروسة

4 - التنويه بأهمية هذا المتغير من أجل ضبطه والإهتمام به أثناء عملية الإنتقاء وكذا التدريب.

و أجريت الدراسة على عينة 10 لاعبين من فريق نادي سراب بسكرة SARAB القسم الوطني الثاني

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1. تباين في النمط الجسمي لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر كالتالي:

* النمط النحيف- العضلي.

* النمط العضلي- النحيف.

الجانب التمهيدي

* النمط العضلي- السمين.

* النمط النحيف - المتوازن.

2. إرتفاع في النمط العضلي مع إنخفاض في النمط النحيف والنمط السمين عند أفراد العينة المدروسة.

3.علاقة النمط النحيف مع كل من SJ.CMJ إختبار المداومة هي علاقة طردية موجبة وضعيفة

7-2- الدراسة الثانية :

- دراسةبحدي بلال سنة 2015 بعنوان (تحديد الأنماط الجسمية لطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية)

- دراسة ميدانية لطلبة المعهد أولى ماستر ولاية بسكرة

حيث هدفت الدراسة إلى :

1 - التعرف على نوع النمط الجسمي (السمين – العضلي – النحيف) لدى معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة بالإعتماد على طريقة هيث وكارتر.

2- إستخلاص نوع النمط الجسمي المناسب و معرفة ما إذا كانوا طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية 1 ماستر رياضيين أو لا.

و أجريت الدراسة على عينة 60 طالب اولى ماستر من طلبة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة كلهم ذكور

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1-متوسط النمط الجسمي لطلبة المعهد هو النمط العضلي النحيف

2- وجود اختلاف في النمط الجسمي و التي حددت بالنمط العضلي-البدين.النحيف-العضلي . البدين العضلي العضلي المتوازي حيث دلت النتائج بأن هناك تباين في النمط الجسمي . و التي تميزت

بارتفاع في مكون العضلية و متوسط في النحافة و انخفاض في البدانة و يرجع ذلك إلى أن الطلبة منخرطين في نوادي رياضية .

8- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قمنا من قراءات و استطلاع النتائج و تقارير الأبحاث السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة:

فيما يخص الدراسات المتعلقة بدراسة تحديد الأنماط الجسمية للاعبي كرة اليد لفريق إتحاد بسكرة

يمكن القول من خلال الدراسات السابقة و المرتبطة تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث و الدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينة، أدوات البحث و كذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

.

الجانب

النظري

الفصل الأول :

الأنماط الجسمية

وطرق قياسها

الفصل الأول : الأنماط الجسمية وطرق قياسها

1. تمهيد
2. مفاهيم ومصطلحات
3. تطور تقسيمات أنماط الأجسام
4. نمط الجسم
5. بناء الجسم
6. حجم الجسم
7. أهمية دراسة الأنماط الجسمية
8. التقدير الكمي لنمط الجسم
9. طرق تقويم أنماط الأجسام
10. العلاقة بين مورفولوجية الجسم وتكوينه والأداء الرياضي
11. العلاقة بين الأنماط الجسمية وعناصر اللياقة البدنية
12. العلاقة بين الأنماط الجسمية والحالة المزاجية
13. خلاصة

الفصل الأول : الأنماط الجسمية وطرق قياسها

1- تمهيد:

إن دراسة الأنماط الجسمية ضلت ولوقت طويل الشغل الشاغل للعديد من الباحثين، إلى أن جاء العالم شيلدون مند ما يزيد عن خمسين سنة، حيث حاول اكتشاف التوصيف القوامي للمتوقع لبعض الأجسام ثم وضع لجميع الأنماط الجسمية سمات سلوكية تتميز عن بعضها البعض، ولا بد من الإشارة هنا أن العلاقة القائمة بين الأنماط الجسمية والحالة المزاجية للفرد هي التي دفعت الكثير من العلماء والباحثين للخوض في أسرار التكوين الجسمي.

ولقد جاءت دراستنا في هذا الفصل لتسليط الضوء على جانب هام جدا من جوانب تكوين الفرد وهو النمط الجسمي وركزنا دراستنا على الأنماط الجسمية الأولية والمتمثلة في النمط الجسمي السمين، النمط الجسمي النحيف والنمط الجسمي العضلي، ولم نتوقف عند هذا الحد بل حاولنا التعرف على الطرق التي بواسطتها نستطيع الحكم على نمط الفرد أنه سمين أو نحيف أو عضلي.

2. مفاهيم و مصطلحات:

هناك بعض المصطلحات تدور بالتحديد حول البنيان الجسماني و تركيب الجسم

1.2. القوام:

هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كلما كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم.

2. 2. حجم الجسم:

وهو مصطلح يشير إلى الطول والوزن أي إلى كتلة الجسم كقول الأحجام الصغيرة والمتوسطة والكبيرة، أو طويل وقصير، أو خفيف وثقيل الوزن وعموماً يمكن النظر إلى وزن الجسم كمؤشر لحجم الكتلة .

2. 3. تركيب الجسم :

وهو مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها البعض. وهذا يعنى أن تركيب الجسم يهتم بتحديد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الكل، والطريقة التي تترابط بها تلك الأجزاء وكذا التنظيم الذي يتكون منه هذا الكل. ويتطلب فهم تركيب الجسم أن نأخذ في الاعتبار مكونين أساسياً هما:

وزن الأنسجة الدهنية.

وزن الأنسجة غير الدهنية.

3. تطور تقسيمات أنماط الأجسام [1]

3. 1. تقسيم هيبو قراط Hippocrate(400 ق . م):

قسم الطبيب اليوناني هيبوقراط الأجسام إلى نوعين :

أ- القصير السمين (أميل للإصابة بالسكتة)

ب-الطويل النحيل (أميل بالإصابة بالنحافة المرضية)

[1] محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية(الجزء الثاني)، القاهرة، دار الشكر العربي، 2000، ص 81–84.

ثم عاد وقسم الناس نتيجة لتغلب أحد أربعة هرمونات في دم لفرد وهي في رأيه تعتمد على عناصر الطبيعية الأربعة (الهواء ، التراب ، النار ، الماء). وهى كما يلي :

– دموي : متقلب في سلوكه، سهل الاثارة، سريع الاستحابة، مرح و متفائل و نشيط، قوى الجسم (هوائى).

– سوداوي: متشائم، منطوري، قوى الانفعال، ثابت في تصرفاته، بطيئ التفكير (ترابي)

– صفراوي: حاد الطبع، سريع الغضب، عنيد، طموح، قوى الجسم (ناري).

– ليمفاوي: هادئ لدر جة البرودة، يميل إلى الاسترخاء، بدين الجسم (مائي).

2.3 تقسيم هال (Halle (1797م) :

كما قسم هال أنماط الأجسام إلى:

أ- بطني

ب – عضلي

ج – صدري (ذو صدر مستدير).

د – عصبي

3. 3. تقسيم جول و سبورزهايم.(1809 م):

قسم الفرنسيان جول وسبورزهايم أنماط الأجسام إلى ثلاثة أنماط هي :

أ– الهضمي ب – العضلي ج – المخي (الرأسي)

4.3. تقسيم روسيتان (1928م):

قسم الفرنسي روستان أنماط الجسام إلى:

أ- الهضمي ج – التنفسي

ب – العضلي د – المخي

3. 5. تقسيم فيولا (1909م):

قسم عالم أنثروبولوجيا الإيطالي فيولا أنماط الأجسام إلى:

أ– نمط متضخم : جذع كبير، نمو أكثر في الأطراف والأبعاد الأفقية، في حين الأبعاد الرأسية قصيرة .

ب – نمط عادى (صغير): جذع قصير وأطراف طويلة نسبيا، والأبعاد الرأسية تزيد عن الأبعاد الأفقية..

وبين هذين النمطين يوجد نمط ثالث يمثل تناسباً متناسقاً لكل من الجذع والأطراف.

3. 6. تقسيم سانت ناكاراتي.Sant N:

توصل سانت ناكاراتى الى دليل التركيب للجسم = طول الذراع + طول الساق

حجم الجذع (بواسطة مقاييس تفصيلية)

وأثبت أن هناك علاقة بين جداول فيولا الخاصة بالأجسام والاستخدام الذكي للعقل وقام مع جاريت Garratt بدراسة حول العلاقة بين الصفات التركيبية والأمزجة الإنسانية الشخصية .

7.3. تقسيم كرتشمر (KretSchmer 1929م):

يشار إليه كأب لتحديد أنماط الأجسام حديثا. وتخصص بدراساته عن العلاقة بين أنماط الأجسام والاضطرابات العقلية. وقسم كرتشمر الأجسام كما يلي:

أ- الواهن (المعتل) Athlotic (كلمة إغريقية معناها بلا قوة)

وأصحاب هذا النمط نحاف وذو صدور مسطحة وطوال القامة بالنسبة لأوزانهم.

ب – العضلي Muscular (كلمة إغريقية معناها المنافس على الجائزة)

وأصحاب هذا النمط ذو أكتاف عريضة وصدر نام شديد القوة.

ج – البدين Pyknic (كلمة إغريقية تعي الممتلئ)

وهو نمط يتصف بكونه ممتلئاً والرأس كبير والعنق غليظ والأوداج منتفخة.

د- المختلط الهزيل DySplastic(كلمة إغريقية معناها سيئ التكوين).

وهو جسم غير عادي لا يدخل تحت أي نوع من الأنواع الثلاثة السابقة.

3.8.تقسيم شيلدون. (Sheldon)[1] :

ويعتبر من أحد أهم التقسيمات المستخدمة الآن وقسم الأجسام إلى : –

[1] كمال عبد الحميد إسماعيل ":القياسات الجسمية للرياضيين الأساليب العلمية والتطبيقية "دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.

- نمط السمين Endomorphe

– نمط العضلي Mésomorphe

--نمط نحيف Ectomorphe

وقد أهتم شيلدون منذ 1920م بدراسة أنماط الأجسام ودراسة الطرق المختلفة التي ابتكرها العلماء لتقويم نمط الجسم. تم بدء تشكيك شيلدون في الأساليب المستخدمة لتقويم الأنماط وذلك عندما أجرى دراسة على 400 طالب جامعي وذلك تبعاً لتقسيم كرتشمر وكانت النتائج:

– 7% من الطلبة حاء تقسيمهم وى النمط الهزيل.

- 12% من الطلبة جاء تقسيمهم في النمط العضلي.

– 9% من الطلبة جاء تقسيمهم في النمط البدين.

– 72% من الطلبة يلزم إيجاد مجموعة مختلفة له.

وقد لاحظ بعد هذه الدراسة أن أهم عيوب نظرية الأنماط الجسمية هي أنها تضع خط فاصلا بين الأنماط وهذا من الوجهة العلمية غير موجود.

ومن هنا بدأت دراسات شيلدون في مجال أنماط الأجسام والتي أسفرت عن نتائج كان لها الفضل في الوصول إلى التقسيم الذي أقترحه شيلدون وثبت صحته فيما بعد.

وذلك عن طريق دراسة لجثث الموتى ولاحظ أن:

– مجموعة من الجثث تتميز بضخامة أعضاء الهضم، والقلب والكليتان ذات أحجام متواضعة.

– مجموعة من الجثث تتميز بسيطرة جلد منطقة السطح. ولقد بدء شيلدون Sheldon ذلك منذ ما يزيد عن خمسين سنة 1940م، حيث حاول استكشاف التوصيف القومي المتوقع لبعض الأنماط الجسمية وقد اصدر في عام 1945م أشهر مؤلفاته على الإطلاق والمعروفة "أطلس الإنسان حيث بين أن لكل شخص بناء بيولوجياً افتراضيا (طرازاً جسمياً) Morphogynotype) في بناء الجسم الخارجي الظاهر " Phenotype " وهو الذي يحدد نموه وشكله وسلوكه[1]. وقد توصل شيلدون بعد دراسة (4000) أربعة آلاف صورة مقننة لطلاب جامعيين من الذكور إلى أن البنيان الجسماني "Physique" تحدده ثلاثة مكونات أولية وهي :

1– المكون الداخلي التركيب (الأندومورفي)

2- المكون المتوسط التركيب (الميزومورفي)

[1] محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام: القوام السليم لجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 372.

3- المكون الخارجي التركيب (الاكتومورفي)

وبالإضافة إلى المكونات الثلاثة الأولية السابقة يقرر شيلدون أنه توجد أيضاً مكونات ثانوية يعزى إليها تفسير التنوع الحادث داخل الطراز الجسمي الواحد وأهم هذه المكونات الثانوية ما يسميه شيلدون المكون الثانوي المركب وهو يعبر عن امتلاك البيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الأخر وقد أشار إليه شيلدون بالعامل (g) ويرى أن كل من عوامل التغذية، والشحوم، لا تضع الطراز الجسمي، ولكن الهيكل العظمي للجسم وشكل الرأس والبناء العظمي للوجه والرقبة والرسغين والساقين والركبتين والساعدين والنسب بين أجزاء الجسم المختلفة هي التي تصنع الطراز الجسمي.

ولقد تمكن شيلدون من خلال دراساته أن يكتشف ستة وسبعين (76) نمطاً جسمانياً، ولقد بلغ عمق ودقة الدراسات التي قام بها أن تمكن من التنبؤ بأن هناك أنماط أخرى لم تكتشف بعد وأشار إلى ذلك بوجود فجوات في بعض الأماكن في الخريطة التي قام بتصميمها لانتشار أنماط الأجسام تجاه الأقطاب الثلاثة (نحيف – عضلي – سمين) وقد اكتشف بعض الأنماط الأخرى ليصبح عدد الأنماط التي توصل إليها إلى (88) نمط. وبالرغم من أن الغالبية العظمى من دراسات شيلدون كانت قاصرة على الذكور فإنه قد قام بدراسة (4000) آنثى بهدف التعرف على مدى صلاحية طريقته في تقويم أنماط أجسام الرجال عند استخدامها لتقويم أنماط النساء.

ولقد دلت الدراسات المبدئية التي قام بها أن الإناث لهم نفس العدد من الأنماط التي تم اكتشافها في ذلك الوقت (76) نمط ولكن لاحظ أن توزيع أنماط الإناث على خريطة الأنماط التي صممها لم تأخذ نفس كثافة الانتشار والتي حققها الذكور وأن للإناث كثافة أكبر في التوزيع فاقت كثافة توزيع الرجال في المناطق الاخرى.

– ولقد أشار إلى النمط البدين مجتمعاً مع النمط النحيف أكثر شيوعاً بين النساء والنمط العضلي مع النمط السمين أكثر شيوعاً بين الرحال.

– وأن النساء يملن إلى النمط السمين أكثر من الرجال. فهن في كل الأعمار أثقل وزناً بالنسبة لطولهن.

4. نمط الجسم[1].

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم ، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاث أنماط تميز جسم الإنسان هي:

[1] محمد صبحي حسانين: القياس والتقوم في التربية البدنية والرياضية (الجزء الثاني)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 81

4. 1. الأنماط الأولية:

لقد اتفقت معظم الدراسات حول أنماط الأجسام على الأنماط أن الأنماط الولية ثلاثة وهي:

النمط النحيف Ectomorphe

النمط العضليMésomorphehe

النمط السمينEndomorphe

موازين التقدير هي ثلاثة أرقام متتالية. بحيث يشير الرقم الأول جهة اليمين إلى النمط النحيف والرقم الثاني إلى النمط العضلي والرقم الثالث جهة اليسار إلى النمط السمين.

1.1.4النمط السمين:

هو الدرجة التي تغلب بها صفة الاستدارة التامة والشخص الذي يعطى تقديراً عالياً (7 درجات أو قريباً منها على يسار الأرقام الثلاثة المعبرة عن النمط الجسمي) في هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلاً، وفي هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدري متضخم. وما يميز هذا النمط هو أنه يتميز بالرخاوة وكثرة الدهن في المناطق المختلفة مثل خلف العضد وسمانة الساق وأسفل لوح الكتف وأعلى بروز العظم الحرقفي، كما يتميز بكبر الرأس واستدارته وقصر الرقبة وسمكها، واستمرار نمو الثديين نتيجة للترسب الدهني، والجلد رخو وناعم، والأرجل ثقيلة وقصيرة، والأكتاف ضعيفة، والحوض عريض ولديه بطئ شديد في رد الفعل[1].

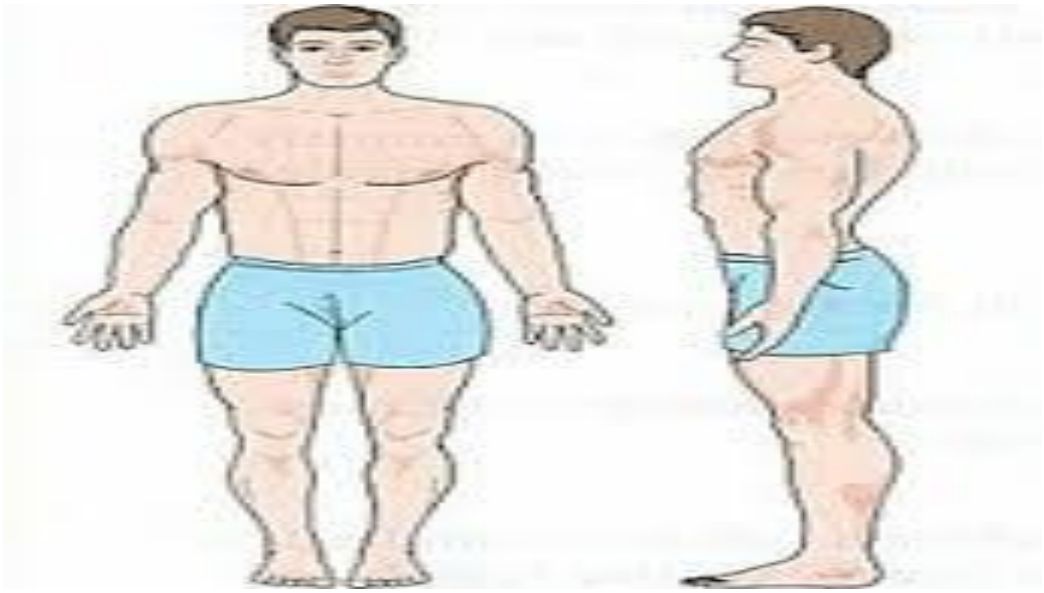
[1] محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ص87

رسم رقم 01 : النمط الجسم السمين

عن محمد صبحي حسانين (أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، 1995)

4. 1. 2. النمط العضلي:

هو الدرجة التي يسود فيها العظام والعضلات، فالشخص الذي يكون صلب في مظهره الخارجي وعظامه كبيره وسميكة وعضلاته النامية وعظام الوجه بارزة والرقبة طويلة والأكتاف عريضة وعضلاته بارزة وقوية والخصر نحيف والحوض ضيق والأرداف ثقيلة وقوية والرجلان متناسقتان وبنيانه متين يطلق عليه النمط العضلي والذي يعطي تقدير (7) في وسط الأرقام الثلاثة.

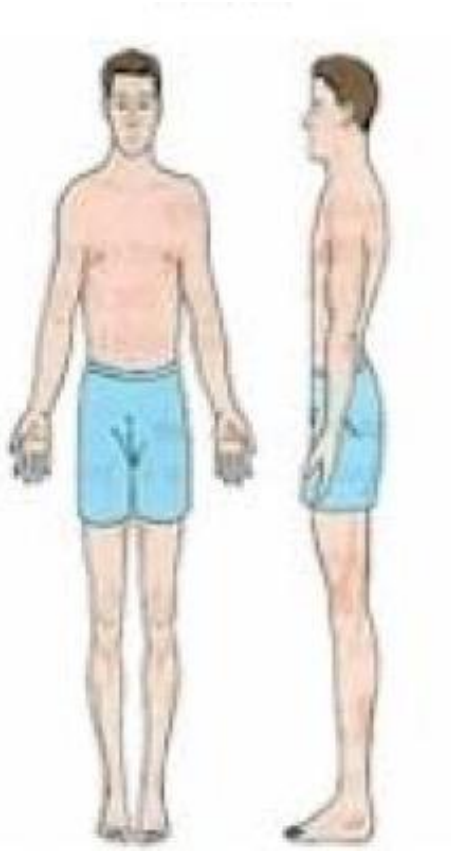


رسم رقم 02 : النمط الجسمي العضلي

عن محمد صبحي حسانين (أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، 1995)

4. 1. 3. النمط النحيف:

هو الدرجة التي تغلب فيه النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفاً ذا عظام طويلة رقيقة وعضلات ضعيفة النمو. ويتميز هذا النمط بنحافة الوجه مع بروز الأنف، ذو بنيان جسماني رقيق وهزيل، والعظام صغيرة وبارزة والرأس كبير نوعاً ما مع رقبة طويلة ورقيقة، والصدر طويل وضيق مع استدارة الكتفين وطول ملحوظ في الذراعين والأرجل، ويبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة إلا من بعض عضلات قليلة، ويملك سرعة عالية في رد الفعل وحدة الحركات.



رسم رقم 03:النمط الجسمي النحيف

عن محمد صبحي حسانين (أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، 1995)

4. 2. الأنماط الثانوية عند شيلدون.[1]

4. 2. 1. النمط الخلطي:

هو خليط من المكونات الأولية الثلاثية (سمين، عضلي، نحيف) في مختلف مناطق الجسم. ويعبر هذا النمط عن عدم الانسجام بين مختلف مناطق البنيان الجسمي كأن يكون الرأس والرقبة لمكون بدني على حين أن الأرجل تمت لمكون بدني آخر، ويعرف بكونه " خليط غير منسق أو غير مستو من المكونات الأولية الثلاثة في مختلف مناطق الجسم.

[1] أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1997.

4. 2. 2. النمط الأنثوي:

يتضمن هذا النمط امتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الأخر، فالحاصلون على درجات عالية في هذا النمط من الذكور يملكون جسماً ليناً وحوضاً واسعاً وعجيزة عريضة بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنثوية، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه، يعرف هذا النمط بكونه امتلاك بنيان جسمي يتميز بخصائص ترتبط عادة بالجنس الأخر.

4. 2. 3. النمط النسيجي:

أكثر الأنماط الثانوية أهمية وأكثرها زئبقية، ويشبه الشخص المرتفع الدرجة في هذا المكون به "الحيوان النقي" ويتدرج هذا النمط من النسيج الجسدي الخشن حق الرقيق جداً، ويعد هذا النمط مقياساً للرضا الجمالي. فيما يتعلق بخشونة النسيج الجلدي، يعرف بكونه " تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التي هي الفرد نفسه"، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم.

4. 2. 4. النمط الواهن:

يتميز هذا النمط بناء جسمي ضعيف و طويل، و هو نمط مماثل للنمط الذي توصل له كرتشمر KretSchmer من قبل وأطلق عليه اللقب النمط "الوهن أو المعتل Asthenic " ومعناها باللاتينية " بلا قوة" فأصحاب هذا النمط من الأفراد النحاف ذو الصدور المسطحة والمتميزين بطول القامة بالنسبة لأوزانهم .

4.2.5 النمط المتضخم :

وهو نمط يظهر فيه تضخم هائل في الجسم ، و لكن هذا تضخم غير وظيفي في البنيان الجسمي .

4.2.6 .النمط سيئ التكوين:

هو نمط سيئ التكوين، أو الأساس المنخفض للمكون النسيجي السابق الإشارة آلية، ولا يتدخل مع النمط الخلطي، رغم كونه يتضمن أنماط مختلفة في مناطق مختلفة من الجسم.

4. 2. 7. النمط الضامر:

اللابلازما (ضمور ناشئ عن قصور نسيج أُو عضو)، وللمعنى الحرفي يعني عدم الاكتمال أو نقص في النمو وبشكل عام فإن البنية الجسمية لهذا النمط توجه حدوث تليف يرجع إلى التجمد أو التعرض لبعض القوى المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة .

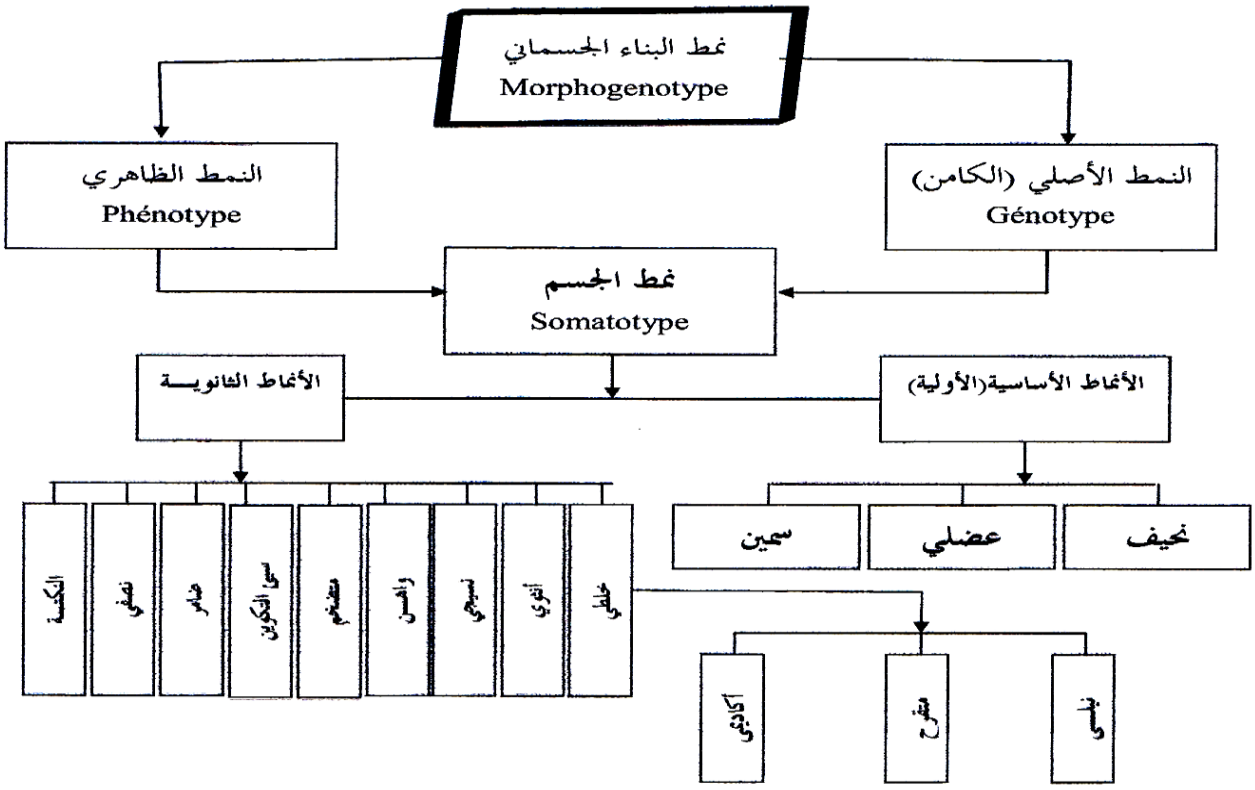
4. 2. 8. نمط المدى النصفي:

هو المدى النصفي لنمط الجسم الوسطي الذي تتراوح معدلات تقديره على مقياس النقاط السبعة بين 3، 4 درجات.

4. 2. 9. نمط نكتة الرجل البدين:

هو نمط يدل به "شيلدون "على ثبات النمط الجسمي، كأن يكون نمط "سمين – عضلي "في البداية، ثم يشاهد نحيلا ورياضيا في أواخر المراهقة وبداية النضج، ولكن بمرور الزمن يعود إلى نمطه الأصلي حيث يصبح سميناً جداً ومستديراً وهذه هي النكتة.

وفيما يلي مخطط توضيحي لمختلف الأنماط الجسمية الأولية والثانوية وفق نظرية شيلدون[1] :



شكل (01): متغيرات نمط البناء الجسمي و فقا لنظرية شيلدون)(تصميم محمد صبحي حسانين)

[1] محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ص:88.

4. 3. فئات الأنماط الثلاثة عشر لهيث وكارتر:

4. 3. 1. النمط السمين المتوازن:

المكون السمين هو الغالب أو المسيطر في حين أن مكوني العضلية والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة.

4. 3. 2. النمط السمين العضلي:

المكون السمين هو المسيطر والمكون العضلي أكبر من مكون النحافة.

4. 3. 3. النمط (عضلي سمين – أو سمين عضلي):

المكون السمين والمكون العضلي متساويان أو الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة وقيمة المكون النحيف آصغر.

4. 3.4. النمط العضلي السمين:

المكون العضلي هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون النحافة.

4. 3. 5.النمط العضلي المتوازن:

المكون العضلي هو المسيطر ومكونا السمنة والنحافة منخفضان ومتساويان أو مختلفين بما لا يزيد عن نصف وحدة.

4. 3. 6. النمط عضلي نحيف:

المكون العضلي هو المسيطر ومكون النحافة أكبر من مكون السمنة.

4. 3. 7. النمط العضلي النحيف أو نحيف عضلي:

مكونا النحافة والعضلية متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون السمنة أقل.

4. 3. 8. النمط النحيف المتوازن:

مكونا النحافة هو المسيطر ومكونة السمنة والعضلية متساويان وكلاهما قليل أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة.

4. 3. 9. النمط النحيف المتوازن:

مكون النحافة هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون العضلية.

4. 3. 10. نمط معين نحيف:

مكونا السمنة والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون العضلية أقل.

4. 3. 11. النمط عضلي نحيف:

المكون العضلي هو المسيطر- ومكون النحافة أكبر من مكون السمنة.

12.3.4النمط المركزي:

لا يزيد الفرق بين كل مكون والمكونين الآخرين عن وحده واحدة ويتكون هذا النمط من الوحدات 3، 2 أو 4.

4. 3. 13. الأنماط القطبية:

هي الأنماط شديدة السمنة أو العضلية أو النحيفة في حين أن المركبين الأخرين تكون درجتهما قليلة أو اقل مستوى لها[1].

5 بناء الجسم:

يشير مصطلح بناء الجسم إلى مورفولوجية الجسم أو شكل الجسم وكذلك يشير إلى تكوين الجسم، لذلك نجد أنه من الضروري قياس نمط الجسم لأنه أسلوب علمي مستخدم لوصف مورفولوجية الجسم على أساس كمي[2].

وجميع الدراسات التي تهدف إلى التعرف على مورفولوجيا الجسم تقوم على أساس أن الجسم يضم ثلاثة مكونات أساسية هي السمنة، العضلية، النحافة. ولابد أن لكل شخص درجة معينة من هذه المكونات لذلك تم إعداد عدة أساليب للتقدير الكمي لنمط الجسم وبذلك يعطي لكل فرد رتبة من كل مكون من المكونات الأساسية الثلاثة، والأسلوب الأكثر شيوعاً هو ما توصل له شيلدون باستخدام معدلات مقياسية من 1 إلى 7 علامات يحدد في ضوئها وعلى أساس متزايدة سيادة مكون على الأخر نسبيا وعلى التوالي .

[1] إياد محمد السيد خليل. " العلاقة بين نمط الجسم والقوام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الجيزة " رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية بنات- القاهرة – جامعة حلوان، 2000م

[2] أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط1، مرجع سابق، ص 385.

6. حجم الجسم:

يشير مصطلح حجم الجسم ببساطة إلى الطول والكتلة أو الوزن للفرد، فمثلا قصير وصغير أو طويل وكبير...، وأهمية معرفة أن الفرد قصير أو طويل، كبير أو صغير، ثقيل أو خفيف تتوقف تماما على نوع النشاط الرياضي الممارس ومركز أو مكان اللاعب في الملعب أو المسابقة التي يمارسها.

إن حجم الجسم متغير ذو حدين في الرياضة، فهو في بعض الأنشطة الرياضية يمثل الميزة الكبرى والعامل الأول لإحراز التفوق والإبداع الرياضي، ومن أمثلة ذلك جميع مسابقات الرمي في ألعاب القوى

(جلة، رمح، قرص، مطرقة...)، في حين أن يُعتبر الحجم الكبير للجسم أكبر معوقات الأداء الحركي في أنشطة رياضية أخرى[1].

مما سبق تتضح أهمية حجم الجسم في المجال الرياضي وفي كل أنواع الرياضات، فأهميته نسبية وفقاً لنوع الرياضة، وكذلك يتباين وفقاً لمراكز اللعب أو نوع المسابقة في نوع الرياضة الواحدة.

1.6. الوزن:

الوزن هو عنصر هام في الحياة، ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبية التي تشير إلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز سن الأربعين تؤدي إلى قصر العمر. فقد وجد أن حدوث زيادة في الوزن بمقدار خمسة كيلوغرامات يقلل من العمر بمقدار 7%، وإذا ارتفعت الزيادة إلى 15 كيلوغرام يقل العمر بنسبة3%.

وفي دراسة أخرى ثبت أن 80% من المصابين بالسمنة يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وأن 60% منهم مصابون بضيق في شرايين القلب.

هذا وتمثل أي زيادة في الوزن أعباء إضافية على القلب، فالشرايين التي يحتويها الجسم يبلغ طولها حوالي 25 كيلومتر، فإذا زاد الوزن كيلو غرام واحد عن معدله الطبيعي يتحتم على القلب أن يدفع الدم عبر 3 كيلومتر إضافيين من الشرايين لتغذية هذه الزيادة.

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي أيضاً، إذ يلعب دوراً هاما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا، لدرجة أن بعض الأنشطة الرياضية تعتمد أساسا على الوزن، مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف متسابقيها تبعا لأوزاهم كالمصارعة والملاكمة والجودو ورفع الأثقال، وهذا يعطي انعكاسا واضحا على مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الأرقام.

[1] أبو العلا احمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: مرجع سابق، ص 392.

وقد تكون زيادة الوزن مطلوبة في بعض الأنشطة الرياضية، كما أنها قد تكون معيقة في البعض الأخر[1]. فمثلا زيادة الوزن قد تكون مطلوبة للاعب الجلة، ولكنها معيقة للاعب للماراتون ، إذ يمثل الزائد بالنسبة للاعب هذه المسابقة عبئا يرهقه طيلة فترة المسابقة. وفي هذا الخصوص يقول مك كلوى McCloy أن زيادة الوزن بمقدار 25% عما يجب أن يكون في عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى سرعة إصابته بالتعب.

كما ثبت من بعض البحوث أن نقص وزن المتسابق يعتبر مؤشر لبداية الإجهاد. وللوزن أهمية كبيرة في عملية التصنيف حيث أشار إلى ذلك

مك كلوى و كاونز CaZenS، حيث ظل الوزن قاسما مشتركا اعظم في المعادلات التي وضعها مك كلوى واستخدمت بنجاح في المراحل الدراسية المختلفة (ابتدائي، إعدادي، ثانوي وجامعة)، كما أن الوزن كان ضمن العوامل التي تضمنتها معادلة نيلسون وكازنز لتصنيف التلاميذ في المراحل المختلفة. هذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما.

6. 2. الطول:

يعتبر كذلك الطول ذو أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية، سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة والكرة الطائرة، أو طول بعض أطراف الجسم كطول الذراعين وأهميته للملاكم وطول الرجلين وأهمية ذلك للاعب الحواجز.

كما أن تناسق طول الأطراف مع بعضها البعض له أهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية.

وقد تقل أهمية طول القامة في بعض الأنشطة، حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القدرة على الاتزان، وذلك لبعد مركز النقل عن الأرض. لذلك يعتبر الأفراد قصيري القامة أكثر قدرة على الاتزان في معظم الأحوال من الأفراد طوال القامة.

هذا وقد أثبتت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والدقة والاتزان والذكاء.

[1] أبو العلا احمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: مرجع سابق، ص 393.

7. أهمية دراسة الأنماط الجسمية:

هناك عدة فوائد لدراسة الأجسام نذكر منها:

1. النمط للمناسب يمثل طاقة بشرية قبل عملية التدريب، حيث يقول كاربوفتش Karpovich "ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل يحاول أن يخرج بطلا من مجرد أي جسم...". وبالتالي دراسة النمط الجسمي تعتبر مرحلة هامة جداً لاختيار النشاط الرياضي المناسب[1]

2. كشفت عدة دراسات على وجود علاقة ارتباطيه بين بناء الجسم والاستعدادات البدنية.

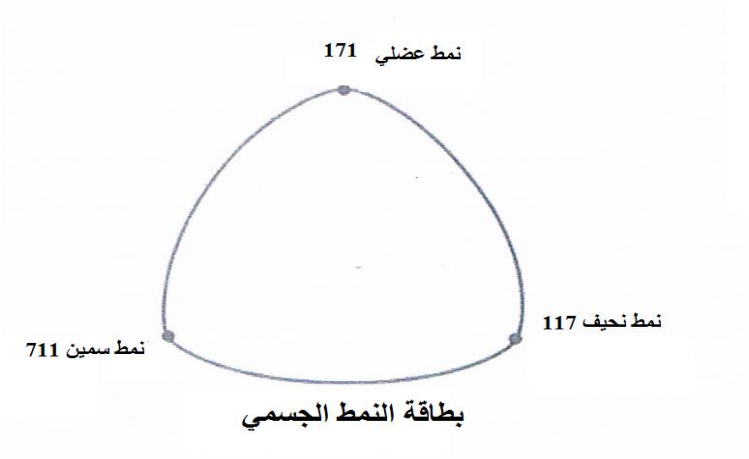
3. تمكن علماء الباثولوجي من إيجاد العلاقة بين نمط الجسم وقابليته للإصابة بأمراض معينة وبالتالي يمكن التعرف مسبقاً على المرض بمجرد التعرف على النمط الجسمي.

4. علاقة التكوين الجسمي بالتصرف الظاهري أي أنه هناك علاقة بين النمط الجسمي و سلوكات الفرد.

5. تساعد الأنماط الجسمية على تحديد ألوان النشاط البدني التي تناسب كل نمط، كما أنها تساعد على تحديد الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط.

8. التقدير الكمي لنمط الجسم:

" موازين التقدير" هو المقياس الذي ابتكره العالم شيلدون و هو مقياس النقاط السبع Sept points لتقدير الأجسام ويتم تقدير هذا النظام في ضوء ثلاثة أرقام تعبرعن المكونات الثلاثة الأولية للنمط " سمين – عضلي – نحيف" بحيث :



شكل (02): بطاقة النمط الجسمي عند شيلدون

[1] محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ص 87

– يشير الرقم الأول (شمال) إلى المكون السمين.

– يشير الرقم الثاني (في المنتصف) إلى المكون العضلي.

– يشير الرقم الثالث (في اليمين)إلى المكون النحيف.

– وتمثل الدرجة 1 الحد الأدن من المكون.

– وتمثل الدرجة 7 أكبر قدر ممكن من المكون.

مثال:

(711) تقرأ واحد – واحد – سبعة وهذا يعنى إن مكون السمنة أعلى من المكون العضلي والنحيف،.

(171) تقرأ واحد – سبعة – واحد وهذا يعنى أن المكون العضلي أعلى من المكون السمين والنحيف.

(461) يمثل قدراً عالياً من مكون العضلية، ومتوسطاً من السمنة والحد الأدنى من مكون النحافة.

(135)يعتبر نمط نحيف و (632) يعتبر نمط سمين.

وللدقة في القراءة يسمى النمط في ضوء المكونين الغالبين أو المسيطرين.

(371) يعتبر نمط عضلي سمين، (632) يعتبر نمط سمين عضلي، (135) يعتبر نمط نحيف عضلي ويقرأ النمط من الشمال إلى اليمين.

9. طرق تقويم أنماط الأجسام:

9. 1. طريقة نمط الجسم الفوتوغرافي لشيلدون (اختبارات أداء نمط الجسم)[1]:

في هذه الطريقة يتم تصوير الجسم فوتوغرافيا (من وضع معين وخلفية معينة) ثلاث صور من الأمام والجانب والخلف (الظهر)، ولقد أطلق شيلدون على هذا الأسلوب اسم "اختبار أداء نمط الجسم " وترجع هذه التسمية إلى أن إجراءات تصوير نمط الجسم تماثل تقنين اختبارات الأداء، وأن الصورة عبارة عن سجل جزئي لاستجابة الفرد على الاختبار حيث يتم التصوير وفق شروط صارمة ودقيقة يُجعل من الصورة سجلا متكاملا لرد فعل المختبر.

[1] محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، مرجع سابق، ص112

إضافة إلى الصور يؤخذ طول المختبر بالبوصة ووزنه بالرطل، وذلك لاستخلاص دليل معدل الطول – الوزن HWR من المعادلة التالية :

$$\text{دليل الطول – الوزن (HWR)} = \frac{\text{الطول (سم)}}{\sqrt[3]{\text{الوزن (كلغ)}}}$$

هذا وقد تمكن شيلدون من تصوير أنماط أجسام عينة بلغ عددها 46 ألف رجل في جميع الأعمار من 18 – 65 سنة، وباختصار فإن هذه الطريقة تتبع الخطوات التالية:

1 – تصوير نمط الجسم وفقاً لشروط التصوير التي حددها شيلدون وتقدير نمط الجسم باستخدام مقياس النقاط السبعة.

2- قياس الطول (البوصة) والوزن (الرطل) واستخراج معدل الطول – الوزن من المعادلة:

$$\text{معدل الطول – الوزن (HWR)} = \frac{\text{الطول (سم)}}{\sqrt[3]{\text{الوزن (كلغ)}}}$$

ولقد تم تصميم شكل هندسي يمكن بموجبه استخراج نتيجة هذه المعادلة مباشرة دون إجراء أي عمليات حسابية.

3- بدلالة معادلة الطول – الوزن (HWR) يتم البحث عن نمط الجسم المناسب في جداول شيلدون لأنماط الأحسام وفقاً لسن المختبر. وفي هذه الجداول التي يعرضها شيلدون هناك إمكانية للحصول على أكثر من نمط محتمل.

4 – استرشادا بتقدير نمط الجسم بموجب مقياس النقاط السبعة المستخلص من الصور الفوتوغرافية للمختبر، وناتج معدل الطول – الوزن، والأنماط المحتملة المستخرجة من جداول أنماط الأجسام لشيلدون.. يتم البحث في كتاب "أطلس الرجال" لشيلدون عن أقرب نمط مصور إلى النمط الجسمي للمختبر. ومراعاة البيانات الواردة أسفل الصور في "أطلس الرجال" وكذلك الترتيب والفهرسة والتنظيم الدقيق للصور في الأطلس سيكون من السهل تحديد نمط الجسم النهائي للمختبر.

9. 2. طريقة نمط الجسم الأنتروبومتري لهيث – كارتر:

توصل هيث وكارتر إلى هذا الأسلوب باستخدام القياسات الأنتربومترية، وهو الأسلوب الذي شاع استخدامه لدقته وموضوعيته، هذا علاوة على أنه لا يستخدم التصوير الفوتوغرافي الذي يكون مكلفاً للبعض.

يعتمد هذا الأسلوب على القياسات التالية:

1- الطول بالسنتيمتر

2- الوزن بالكيلوغرام

3- معدل الطول - الوزن (دليل بوندرال)

4- لعلك ثنايا الجلد من المناطق التالية:

أ- خلف العضد بالمليمتر

ب – أسفل اللوح بالمليمتر

ج- أعلى بروز العظم الحرقفي بالمليمتر.

د- سمانة الساق بالمليمتر(من على السطح الأنسي)

5- القياسات العرضية

أ- عرض العضد بالسنتيمتر

ب - عرض الفخذ بالسنتيمتر

6 – القياسات الخيطية وتتضمن:

أ- محيط العضد بالسنتيمتر

ب - محيط سمانة الساق بالسنتيمتر.

وفيما يلي وصف تفصيلي لأسلوب استخراج المكونات الثلاثة (سمين، عضلي، نحيف) لنمط الجسم.

يتم استخدام الاستمارة التي وضعها هيث وكارتر وتضم على الجانب الأيسر القياسات التي سبق الإشارة إليها في الأعلى وتظم على اليمين تدرجات حساب المكونات الثلاثة للنمط الجسمي.

الجزء العلوي من الاستمارة يتضمن البيانات الخاصة بالمختبر والبيانات الأخرى الضرورية.

وفيما يلي خطوات إستخدام الإستمارة التي عرضها هيث وكارتر لاستخلاص المكونات الثلاثة لنمط الجسم.

أ- استفتاء البيانات العامة في أعلى الاستمارة وهي تتضمن:

- اسم المختبر
- الجنس
- الرقم
- المهنة
- المجموعة
- التاريخ
- المشروع
- القائم بالقياس.

9. 2. 1. تقدير مكون السمنة:

بعد ملئ للمعلومات الخاصة بالمختبر تأتي المرحلة الثانية والمتعلقة بالقياسات ب – تسجيل قياسات سمك ثنايا الجلد الأربعة في أماكنها المخصصة بالاستمارة، ثم القيام بتصحيح الطول لمكون السمنة، ثم اختيار أقرب قيمة لقيمة الطول المصحح على الاستمارة على ثلاثة أسطر تحمل قيم مختلفة، بعد ذلك توضع دائرة حول القيمة الأقرب وتسقط عمودياً على السطر الرابع الذي يحمل القيم النهائية لمكون السمنة حيث تتدرج من 1، 1. 1 $\frac{1}{2}$ ، 2 ، 2. $\frac{1}{2}$ ، 3 ، 3. $\frac{1}{2}$ ، .....

9. 2. 2. تقدير مكون العضلية:

يتم في هذه المرحلة قياس عرض الفخذ، عرض العضد، محيط العضد الذي يصحح عن طريق طرح دهن العضد (سماك ثنايا الجلد لخلف العضد) من قيمة محيط العضد، وفي الأخير قياس محيط سمانة الساق الذي يصحح عن طريق طرح دهن سمانة الساق (سماك ثنايا الجلد لسمانة الساق). توجد خمسة أسطر على الاستمارة حيث السطر الأول مخصص لطول المختبر ومن ثم توضع دائرة حول أقرب قيمة لطول المختبر ويوضع عندها سهم يتجه للأسفل لتوضيح الانحرافات الموجبة والسالبة، نفس الشيء يتم مع القياسات العرضية والمحيطية للمختبر حيث توضع دائرة حول أقرب قيمة لهذه القياسات في الأسطر الأربعة المتبقية على الاستمارة الخاصة بمكون العضلية.

بعد وضع الدوائر على القيم يتم التعامل فقط مع الأعمدة وليس مع القيم المسجلة بحيث يحسب متوسط الانحراف للقيم التي تم وضع دوائر عنها من القيمة الخاصة بعمود الطول المشار إليه بسهم ويتم ذلك كما يلي:

أ- إنحرافات القيم عن عمود الطول (السهم) جهة اليمين تمثل الانحرافات الموجبة، والانحرافات التي على اليسار تمثل الانحرافات السالبة.

ب – حساب المجموع الحسابي الانحرافات ويرمز له بالرمز ().

ج – باستخدام المعادلة التالية يتم الحصول على قيمة مكون العضلية.

مكون العضلية = $4+\frac{د}{8}$

د – توضع دائرة حول القيمة المستخلصة من المعادلة السابقة في الصف الأفقي السادس الذي يمثل المكون العضلي الذي يبدأ من القيمة $\frac{1}{2}$ درجة وينتهي بتسع درجات... وذلك إلى أقرب نصف درجة.

9. 2. 3. تقدير مكون النحافة:

– يتم في هذه المرحلة تسجيل قيمة الوزن بالكيلوغرام في الجزء الخاص بمكون النحافة.

– من المعطيات السابقة يستخرج مؤشر بوندرال $\frac{\text{الطول}(\text{سم})}{\sqrt[3]{\text{الوزن}(\text{كلغ})}}$

ويتم ذلك إما حسابياً أو من خلال الرسم البياني الذي اقترحه هيث وكارتر، حيث تسجل القيمة في المستطيال المخصص لذلك على الجانب.

–على يمين قيم الطول ومعدل الطول الوزن HWR يوجد ثلاثة صفوف أفقية عليها قيم مختلفة، يتم اختيار القيمة الأقرب لقيمة ناتج معدل الطول – الوزن HWR ويوضع عليها دائرة، نسقط هذه القيمة عمودياً على السطر الرابع الذي يمثل المحصلة النهائية لمكون النحافة، وبالتالي القيمة الموجودة على الصف الرابع هي قيمة مكون النحافة.

9. 3. طريقة نمط الجسم الأنتروبومتري باستخدام المعادلات الرياضية (هيث –كارتر)[1]

: 9. 3. 1. القياسات والتعديلات:

توصل هيث وكارتر إلى هذه المعادلات لحساب مكونات نمط الجسم الثلاث (سمين – عضلي – نحيف) باستخدام الوحدات المترية.

[1] محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، مرجع سابق، ص125– 128.

وقبل استخدام المعادلات التالية يجب استيفاء القياسات والتصحيحات التالية:

1- قياس الطول (سم).

2- قياس الوزن (كغ).

3- استخراج معدل الطول-الوزن HWR من المعادلة: $\frac{\text{الطول (سم)}}{\sqrt[3]{\text{الوزن (كلغ)}}}$

وذلك باستخدام الشكل البياني الذي وضعه هيث—كارتر أو بحسابها مباشرة من المعادلة السابقة.

4- قياسات سمك ثنايا الجلد التالية:

أ - سمك ثنية الجلد خلف العضد(مم).

ب – سمك ثنية الجلد أسفل لوح الكتف (مم).

ج – سمك ثنية الجلد أعلى بروز العظم الحرقفي (مم).

د– سمك ثنية جلد سمانة الساق (مم).

5- القياسات العرضية التالية:

أ- عرض ما بين لقمي عظم العضد (سم).

ب – عرض ما بين لقمي عظم الفخذ (سم).

6- القياسات المحيطية التالية:

أ- محيط العضد (سم).

ب - محيط سمانة الساق (سم).

7- إجراء التصحيحات التالية على القياسات:

أ- لتصحيح الطول للمكون السمين تستخدم المعادلة التالية :

تصحيح الطول لمكون السمنة = مجموع قايسات الدهن الثلاثة (خلف العضد + أسفل اللوح + أعلى بروز العضم الحرقفي) × $\frac{\mathbf{170.18}}{\text{الطول (سم)}}$

ب - تصحيح محيط العضد:

1- تحويل قياس سمك دهن خلف العضد من المليمتر الى السنتيمتر (بالقسمة على 10).

2- يطرح الناتج السابق من محيط العضد.

ج- تصحيح محيط سمانة الساق:

1- تحويل قياس سمك دهن سمانة الساق من المليمتر إلى السنتيمتر (بالقسمة على 10).

2- يطرح الناتج السابق من محيط سمانة الساق.

9. 3. 2. المعادلات[1]

فيما يلي مواصفات المعادلات التي وضعها هيث –كارتر لتقدير مكونات الجسم الثلاثة: السمين والعضلى والنحيف.

1– معادلة مكون السمنة:

النمط السمين = $(^3x)0.0000014+(^2x)0.00068 - (x)\ 0.1451 +0.7182-$

حيث (X) = مجموع قياسات الدهن الثلاثة (خلف العضد+ أسفل لوح الكتف + أعلى بروز العظمالحرقفي).

كما تصحح قيمة X بتصحيح الطول .

2–معادلة مكون العضلية:

النمط العضلي = (X0,858 عرض العضد) + (X0,601 عرض الفخذ) + (X0, 188 محيط بعد التصحيح) + (0, 16 1× محيط سمانة الساق بعد التصحيح) – (الطول 0.131x)+4.50

يجب الأخذ بعين الاعتبار التصحيحات على محيط العضد و محيط سمانة الساق.

3–معادلة مكون النحافة:

النمط النحيف = معدل الطول - الوزن 28.85 – 0.732 X HWR

ويلاحظ ما يلي:

أ– في حالة إذا كان معدل الطول – الوزن HWR=40.75 تطبق المعادلة السابقة مباشرة.

[1] محمد صبحي حسانين: القياس والقويم في التربية البدنية والرياضية(الجزء الثاني)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.

ب – في حالة إذا كان معدل الطول – الوزن HWR أقل من 40.75 وأكثر من 38.25 تطبق المعادلة التالية لاستخراج النمط النحيف:

النمط النحيف = معدل الطول – الوزن 0.463 X HWR – 17.63

ج – في حالة إذا كان معدل الطول – الوزن HWR أقل من 38.25 يعطى النمط (0,1) مباشرة كنتيجة هائية لمكون النحافة.

9. 3. 3. بعض الاعتبارات على هذه الطريقة:

1- يجب استخدام القياسات المترية في هذه الطريقة.

2- معادلة المكون السمين من معادلات الدرجة الثالثة.

3- معادلتا المكون العضلي والمكون النحيف تكون خطية إذا كان معدل الطول – الوزن HWR أكبر من 40,74.

4– إذا كان معدل الطول – الوزن HWR أقل من 40.75 يجب استخدام المعادلة السابق ذكرها.

5– إذا كان ناتج حساب أي مكون (سمين، عضلي، نحيف) يساوي صفراً أو أي قيمة سلبية يسجل كناتج لهذا المكون (0,1) مباشرة، ويرجع هيث –كارتر ذلك لكون الواقع يشير إلى عدم وجود أي قيم صفرية أو سلبية لأي مكون من مكونات أنماط الجسم الثلاثة، هذا ويختلف عما هو متبع في نظام تقويم نمط الجسم عن طريق التصوير، حيث إن أقل قيمة لأي مكون من المكونات الثلاثة هي نصف درجة (0.5) حيث إذا شوهدت أي قيمة باستخدام نظام التصوير أقل من نصف درجة تعدل إلى نصف درجة.

6- تقرب قيم المكونات إلى أقرب عشر وحدة أو لأقرب نصف وحدة وهذا يتوقف على أغراض القياس.

9. 4. تقسيم الجسم إلى خمس مناطق:

وضع هذه الطريقة كيورتن Cureton حيث يتم فيها تقسيم الجسم إلى خمس مناطق محددة يتم تقويم كل منطقة بمفردها ، بحيث يعتبر متوسط تقويم المناطق الخمسة عن النمط العام لجسم .

وتعتبر هذه الطريقة أكثر موضوعية من طريقة موازين التقدير ... حيث يتم فيها التقوم وفقاً للتسلسل التالي :

1- دراسة الخصائص الطبيعية المثالية لأحسن النماذج البشرية بعناية كبيرة .

2- تقويم كل جزء من المناطق الخمسة بمفرده، بحيث تعطي درجة من 1–7 لكل قطب من الأقطاب الثلاثة (نحيف – عضلي – سمين).

3- حساب متوسط كل قطب من الأقطاب على حدا. أي حساب متوسط النحافة في المناطق الخمسة على حده، ومتوسط السمنة في المناطق الخمسة على حده.

4– متوسط الأقطاب الثلاثة يعبر عن نمط الجسم .

والجدول التالي يوضح المناطق الخمسة المحددة، مع ملاحظة أن الجدول يتضمن مثالاً لكيفية استخدامه في تقويم نمط الجسم .

م	المناطق الخمسة	النحافة	العضل	السمنة
1	الرأس والرقبة	1 2 3 4 (5) 6 7	1 (2) 3 4 5 6 7	(1) 2 3 4 5 6 7
2	الصدر	1 2 3 4 (5) 6 7	1 2 (3) 4 5 6 7	1 (2) 3 4 5 6 7
3	المنكبان والذراعان	1 2 3 4 5 (6) 7	1 2 (3) 4 5 6 7	1 (2) 3 4 5 6 7
4	البطن والحوض	1 2 3 4 5 (6) 7	1 2 (3) 4 5 6 7	1 (2) 3 4 5 6 7
5	الرجلان والقدمان	1 2 (3) 4 5 6 7	1 2 3 (4) 5 6 7	1 2 (3) 4 5 6 7
	المجموع	25	15	10
	المتوسط	5	3	2
	النمط العام للجسم			235 (نحيف عضلي)

جدول رقم (01): طريقة كيورتن لتحديد النمط العام للجسم

9. 5. التصوير الفوتوغرافي:

تعتمد هذه الطريقة على أخذ ثلاث صور للمختبر من الأمام والجانب والخلف ثم مطابقة الفيلم السلبي للصور الثلاثة واستقبال الصورة على شاشة على أن يتم تقويم نمط الجسم في ضوء المواصفات المحددة لكل نمط وقد تتم المقارنة باستخدام الصور المعبرة عن الأنماط التي تم عرضها شيلدون في "أطلس الرجال ".

طريقة المزج:

في هذه الطريقة يتم مزج أكثر من طريقة من الطرق السابقة وذلك لزيادة موضوعية التقويم.

7.9. طرق آخرى:

تتعدد الطرق والأساليب التي توصل لها الباحثون لتقويم نمط الجسم، فالبعض أدخل بعض القياسات الخاصة بأطوال الجذع والمنطقة الصدرية والبطنية بإضافة إلى مؤشر بوندرال (علاقة الطول والوزن) والبعض الأخر يضيف إلى تقسيم الجسم إلى خمس مناطق بعض المقاييس الجسمية، حيث اجتهد العلماء في وضع العديد من المؤشرات.

10. العلاقة بين مورفولوجية الجسم وتكوينه والأداء الرياضي [1]:

يعتبر بناء الجسم شيء مرتبط ارتباط كبير بالجانب الوراثي لأن مورفولوجيا الشخص خاصية موروثة من الأبوين لذلك يعتبر تغيير نمط الجسم وحجمه للفرد الرياضي أمر محدود جدا ومن هنا تنشأ لدينا فكرة أنه من الضروري إلحاق كل نوع معين من الأجسام بالأنشطة الرياضية المناسبة لتحقيق نجاح الفرد أو الفريق. وهذا ما تؤكده بطاقة النمط الجسمي للاعبات إناث ولاعبين ذكور حيث تبين أن توزع أنماط أجسام الإناث يتركز حول للمنطقة الوسطى من بطاقة النمط، في حين أن توزيع أنماط أجسام اللاعبين الذكور موزعة ومنتشرة بشكل جيد على بطاقة النمط وأن معظمها يميل نحو النمط العضلي. وفي نطاق أي لعبة رياضية يوجد تباين كبير في أنماط أجسام اللاعبين، ومن هذه المعلومات يتضح أن اللاعب كي يكون ناجح يجب أن ينتقي لوناً من الرياضة يكون نمط جسمه مناسبة لها، و الجدير بالذكر أن جميع الألعاب الرياضية باستثناء القليل منها يتطلب معدلا من متوسط إلى عال من مكون العضلية، في حين أن مقادير مكوني السمنة والنحافة تكون قاصرة جداً.

ولقد ربط عدد من الدراسات بين نمط الجسم وحجم الجسم ومستوى أداء اللاعبين في العاب معينة، ومن هذه الدراسات البحث الذي أجراه كيورتن (cureton, 1951) عن القدرات البنائية والوظيفية لأحدى وعشرين لاعباً ذكر من فريق الولايات المتحدة الأمريكية عام 1948 وعدد أربعة

وعشرين من اللاعبين الأولمبيين الدوليين في ألعاب القوى (مسابقات الميدان والمضمار) فوجد ان هناك فروقاً كبيرة في نمط الجسم وحجم الجسم بين لاعبي الألعاب الرياضية وكذلك وجود فروق كبيرة بين أنماط أجسام اللاعبين وفقاً لنوع المسابقة داخل النشاط الرياضي الواحد.

كما تابع كورينتي وزولي(166,1964 (correnti et Zouli) 166 من لاعبي ألعاب القوى و 08 سباحين في الدورة الأولمبية، حيث وجد فروقاً في السن والطول والوزن بين لاعبي المسابقات المختلفة، ولكنهما وجدا قدرا من التشابه بين أنماط أجسام اللاعبين داخل نفس المسابقة في كل من المسابقات الخاضعة للبحث.

[1] أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1997، ص 380.

في ضوء ما سبق يتضح أن بنية الجسم المورفولوجية محددة بصفات وراثية إلى حد كبير وهذا يشير إلى أهمية وضع اللاعب في النشاط الرياضي الذي يناسب نمطه الجسمي حتى يمكن تحقيق النجاح في هذا النشاط المعين. ويجب الأخذ كذلك في الحسبان أن تكوين الجسم يكتسي نفس أهمية بناء الجسم عند محاولة رفع أداء اللاعب إلى الحد الأقصى.

فحجم الجسم مرتبط بنوعية الأداء الرياضي وبنوع النشاط الرياضي، إذ أن زيادة وزن أو حجم الجسم يكون معيقاً للأداء باستثناء لاعبي رفع الأثقال.

ما سبق يشير إلى أن الاهتمام يجب أن يوجه بالنسبة للرياضيين إلى وزن الأنسجة الخالية من الدهون أكثر من الاهتمام بالوزن العام.

لذلك نجد أن تكوين الجسم يتنوع حسب النشاط الرياضي، فالألعاب والأنشطة التي يلزمها مكون التحمل endurance بشكل كبير تحتاج نمطياً إلى رياضيين ذوي أجسام بها نسب منخفضة نسبياً من الدهون، فلاعبو ولاعبات جري المسافات الطويلة عادة ما يوجد في أجسامهم أقل من 10%دهون. ولاشك أن النمط الجسمي المناسب والتدريب الرياضي المقنن هما عاملا النجاح في الرياضة، فالنمط الجسمي كما قلنا وراثي بشكل كبير، لكن لا ننفي الدور الذي يلعبه التدريب الرياضي السليم والمقنن في تعديل وتوجيه هذا النمط الوراثي إلى النشاط المقابل ثم الموقع الجيد في هذا النشاط وداخل الفريق.

11. العلاقة بين الأنماط الجسمية وعناصر اللياقة البدنية:

قام كرتشمر وهيوجر وفلفرت بإجراء بعض البحوث أثبتت ما يلي [1]:

– أصحاب النمط النحيف يتميزون بالسرعة في الأداء الحركي والدقة في الحركات ويتميزون أيضاً بإجادة حركات الخداع.

– أصحاب النمط الرياضي يتميزون بقوة الأداء للمرتبط بقدر من البطء، مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسماني، ويميلون إلى تغليب القوة العضلية على الرشاقة، ولا يملكون القدرة على سهولة التكيف مع ظروف اللعب المختلفة.

[1] محمد صبحي حسانين:القياس والتقوم في التربية البدنية والرياضية (الجزء الثاني)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 92.

-أصحاب النمط السمين يتميزون بالبطء في الحركة، ولكن مع القدرة على التوافق في الأداء، ويسعون لمحاولة الابتكار في أداء الحركات.

وبالتالي نلاحظ أن النمط النحيف يعتمد على الحركات الخفيفة والتي تتميز بالرشاقة والسرعة في حين أن النمط العضلي والذي يتميز به أغلب الرياضيين يميل إلى الاعتماد على القوة العضلية في أغلب الحركات الرياضية أما النمط السمين فيميل إلى تنفيذ بطيء للحركة الرياضية ولها قدر كبير من الدقة .

و في دراسات أخرى أجراها سيلزر و بيتر ثبت [1]:

- تفوق النمط العضلي في القوة على النمط النحيف والسمين.

— تفوق النمط العضلي في الرشاقة والسرعة والجلد على النوعين الأخرين.

- تفوق النمط السمين في القوة على النمط النحيف.

— تفوق النمط النحيف على النمط السمين في اختبارات الرشاقة والسرعة والجلد.

12. العلاقة بين الأنماط الجسمية والحالة المزاجية [2]:

قام العالم شيلدون بإجراء بحوث مستفيضة تمكن من خلالها إلى جمع 650 سمة للشخصية، اختصرها إلى 50 سمة.

وتوصل بذلك إلى ثلاث عوامل أساسية مكونة للمزاج تتضمن 22 سمة للشخصية وهي:

العامل الأول: تضمن 06 سمات هي: الاسترخاء، حب الراحة، الاستمتاع بالهضم، الاعتماد على القبول الاجتماعي، النوم العميق، الحاجة إلى الناس وقت الشدة. وأصحاب هذه السمات يميلون إلى السمنة وأطلق عنهم شيلدون أصحاب المزاج الحشوي.

العامل الثاني: تضمن 07 سمات هي: اتخاذ وضع الحزم، الحيوية، الحاجة إلى الممارسة، صراحة التصرف، الصوت المنطلق، أن يبدو المرء أكبر من سنه، الحاجة إلى العمل وقت الشدة. وأصحاب هذه السمات يميلون إلى النمط العضلي، وأطلق عليهم شيلدون أصحاب المزاج البدني.

العامل الثالث: تضمن تسع سمات هي: التقيد في الحركة والأوضاع، استجابات مبالغ في سرعتها، الخوف من المجتمعات، كف التخاطب الاجتماعي، مقاومة العادات، الصوت المقيد، قلة النوم، عزم

[1] محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم، مرجع سابق، ص 93

[2] محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006، ص 76.

الشباب، الحاجة إلى الوحدة وقت الشدة. وأصحاب هذه السمات يميلون إلى النحافة وأطلق عليهم شيلدون أصحاب المزاج المخي .

خلاصة:

وفي خلاصة هذا الفصل المهم من دراستنا وجدنا أن لموضوع دراسة الأنماط الجسمية أهمية خاصة في علاقة النمط الجسمي بالاستعداد البدن وعناصر اللياقة البدنية والحالة المزاجية وعلاقتها أيضاً بالشخصية والسلوك، ولا شك أن الفرد بشكله وإمكانات جسمه يعطي انطباعاً مبدئياً لدى الآخرين إلى أن يثبت عكس ذلك.

والجدير بالذكر أن اللاعبين (في مرحلة المراهقة) في الفرق الرياضية لهم أنماط جسمية كما للاعبين الكبار خاصة وأن في هذه المرحلة يهتم الاعب بالمظهر الخارجي لجسمه أكثر من قبل وبالتالي قد تؤدي بعض الأنماط الجسمية عند المراهق إلى نوع من عدم تقبل الذات وعد الثقة في المظهر الخارجي للجسم، لكن يمكن للمربي الكفاء التفطن لهذه الحالات التي يجب أحاطها بعناية خاصة .

.

الفصل الثاني :

كرة اليد

الفصل الثاني : كرة اليد

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

و في هذا الفصل سأتطرق إلى نبذة تاريخية لكرة اليد و تطورها في الجزائر و التعريف باللعبة و ذكر أهم خصائصها و أهمية ممارستها و القوانين التي تحكمها و المتطلبات البدنية و المهارات الاساسية التي يستوجب توجدها في الفرد الممارس لهذا النشاط الرياضي .

1- نبذة تاريخية عن كرة اليد :

الفصل الثاني : كرة اليد

1-1- في العالم :

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطى أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنمركي (هولجر نيلسون) (H.NIELSON) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقين كل فريق يظم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدا تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة [1] .

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة .

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة (FIHA) بأمستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية . [2]

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936

وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباراة دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .

أما في سنة 1952- 1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات .

وفي سنتي 1970 – 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد .[1]

---

[1] مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر ، ص 35 .

[2] Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 P19

1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية .

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930 – 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبر في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعين (حمناد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد .

وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

- فريق (SAINT – EVGENE) بولوغين L' OMSE .

- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A)
- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة (G.L.E.A)
- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (HBCA)
- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A)
- فريق من عين الطاية .
- فريق سبارتو وهران

[1] كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 35 .

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط (الجزائر ، وهران ، قسنطينة) .

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق L OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 .

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية ، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات .

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة إبتداءا من 19 أفريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث . [1]

2- تعريف كرة اليد :

[1] Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger .P 6.

الفصل الثاني : كرة اليد

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين ، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة . [1]

3- خصوصيات كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوي الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحي بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة . تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم . [2]

كذلك من خصوصيات كرة اليد :

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
- القوة والسرعة للرمي والقذف .
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .

---

[1] إعداد جميل نصيف : المرجع السابق ، ص 371 .

[2] Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989 . P 25.

- تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير .[1]

4 – أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة .....الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى .[2]

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارسيها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل .[3]

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحضي باهتمام المدربين .[4]

5- قانون لعبة كرة اليد :

5-1- الميـدان :

---

[1] Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995 .P 8 .

[2] د.جيرد لانجريوف ، د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص 20 – 22 .

[3] د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 21 .

[4] منير جرسي إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 103 .

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

5-2- المـرمى :

يوضع وسط خط التهديف طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة .

5-3- مساحة المرمى :

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف بربع دائرة بقياس 6 متر ، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف بربع دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس بـ 15 سم ،ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة بـ 20 سم .

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية بـ 3 متر .

- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة .

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم .

5-4- الكـرة :

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولامع .

للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ " ، للكبار الشابات يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 – 400 غ " .

5 – 5 – اللاعبين :

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب) ، أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط .

6– مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور عديد من طرق التصنيف CLASSIFICATION ، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معضمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي نعرض أراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات .

تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو :

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين .
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن لاحتمال الإصابة أو الموت .
- أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد .

كما صنف **تشارلز . بوتشر** كرة اليد ضمن النوع الأول (الألعاب الجماعية) للأنشطة الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إلماما تاما بكثير منها، ومن الضروري أ، يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على

ممارسيها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين .[1]

7- خصائص لاعب كرة اليد :

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية اكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

7-1- الخصائص المرفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول

الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

7-1-أ- النمط الجسماني :

إن النمط الجسمي أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة .[2]

[1] كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نيين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص 18 – 20 .

[2] كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 25

7-1-أ- أولا : الطول :

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك ((الصد واسترجاع الكرات)) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح

فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة .

7-1-أ- ثانيا : الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر ((INDIC)) .

وزن الجسم × 1000 ÷ الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي .

بمقارنة فترة السبعينات والثمنينيات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز. [1]

7-2- المرونة :

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمرير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمرير .

[1] منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 25 .

7-3- الخصائص الرياضة والفيزيولوجية :

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه :

- سريع : سرعة تنفيذ كبيرة جدا .
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمرير بفاعلية كبيرة
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب .
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب .
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا) .

7-4- الصفات الحركية :

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح .

- ✓ **التوازن** : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .
- ✓ **الرشاقة** : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .
- ✓ **التنسيق** : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .
- ✓ **التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء** : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه .

7-5- الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي :

- المواجهة والمثابرة للانتصار .

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس .

- التحكم في كل انفعالاته .
- نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

7-5- الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز .[1]

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخططية .

7-6- الذكاء :

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية ، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه .

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا .[2]

8- دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد التي تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتلئ بالتغير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللاعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الاشتراك المواقف المتغيرة دائما والطموح من أجل تحقيق الفوز والعمل على رفع مستوى الأداء

[1] منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 336 .
[2] المرجع نفسه .ص 336.

بمثابة أو باعتباره مجال حيوي للغاية ، يتم من خلاله تكوين اللاعبين بطريقة اجتماعية تجعلهم يكتسبون خصائص طيبة وشخصية متكاملة . [1]

والسعادة هي الدافع الحقيقي للاعبين للمشاركة في الألعاب الشبه رياضية ونحن نكتسب العديد من عناصر رياضة كرة اليد أثناء هذه الألعاب فمن الألعاب الشبه رياضية تنمو لدينا الرغبة في التدريب لتحسين مهاراتنا الفنية وقدراتنا الخططية وكذا قدراتنا البدنية والتي من خلا لها أو بدونها لا يمكننا الوصول إلى تحسين هذه المهارات كل ذلك من أجل تحقيق الفوز المرغوب فيه وهو ما يحثنا على تحسين مهاراتنا وقدراتنا وإذا بات من الضروري استخدام أسس الألعاب الشبه رياضية بشكل يتناسب مع كل المراحل السنية ومستوى أداء قدرات اللاعبين . [2]

9- الأبعاد التربوية لكرة اليد :

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين ، لقد أدرجت ضمن منهاج التربية البدنية لجميع المراحل التعليمية ، إذ أنها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة حيث رجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار .....الخ

تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية .[3]

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا عمليا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعشون فيها .[4]

---

[1] كمال عبد الحميد ، محمد حسن علاوي : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، المرجع السابق ، ص 36 .

[2] المرجع نفسه ، ص 37 .

[3] كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، المرجع السابق ، ص 18 .

[4] كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : كرة اليد (تدريب ، مهارات ، قياسات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 20 .

خلاصة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع .

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي .

الجانب

التطبيقي

الإجراءات

المنهجية

للدراسة

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات ، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم ، هذه المغامرة تستدعي الصبر ، الموضوعية ، الجهد المتواصل التنظيم التخيل الخصب ، الفطنة الحادة ، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة ...إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

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-.الدراسةالاستطلاعية:

للوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة والتعرف على اللاعبين الذين ستطبق عليهم القياسات الجسمية ، وكذا ملاحظة مدى استعداد اللاعبين والمسؤولين عنهم، ومن أجل التعرف بصفة جيدة على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع في الدراسة الميدانية قمت بإجراء دراسة استطلاعية لنادي إتحاد بسكرة USBلكرة اليد بغية:

- التعرف على صعوبات التي يمكن أن تواجهني أثناء العمل.

- المدة المحتملة التي يمكن أن تستغرقها القياسات والاختبارات.

- التعرف على اللاعبين (المختبرين).

- معرفة أوقات تدريبات الفريق، ومقابلاته الرسمية حتى لا يكون تداخل في العمل.

- أخذ الفكرة الحقيقية على الواقع الرسمي للنادي من حيث الوسائل التي يملكها وكذا مكان التدريب.

2- مجالات الدراسة

سنتناول من خلال هذا المبحث المجال المكاني والزماني للدراسة كذلك المجال البشري وعينة البحث والمنهج المتبع فيالدراسة .

1. المجال المكاني:

تم إجراء القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) في القاعة المتعددة الرياضات الشهيد محمد الطاهر بن مهيدي بسكرة.

2. المجال الزماني:

يمثل المجال الزماني للدراسة المدة التي استغرقتها الدراسة، وكذا تحديد الموضوع تحديدا دقيقا وطرح الإشكالية و كانت بداية الجانب النظري في شهر جانفي أما العمل الميداني فكانت في أفريل.

3. . المجال البشري:

وهو يمثل مجتمع الدراسة حيث أن طبيعة الموضوع والذي يندرج ضمن الدراسات المورفولوجية والمتمثل في تحديد الانماط الجسمية للاعبي فريق إتحاد بسكرة USBوبالتالي فإن مجتمع الدراسة هو لاعبي إتحاد بسكرة USB.

جدول رقم (02) : يمثل مجتمع الدراسة

الولاية	الفريق	الصنف	عدد الاعبين
بسكرة	**USB**	**أكابر**	**10**

3- المصدر : من إعداد الطالب **براهيمي محمد فؤاد** .

4- عينة البحث وكيفية إختيارها:

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها[1] و لبلوغ الأهداف المسطرة سالفا ، حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من لاعبي إتحاد بسكرة USB أجري البحث على عينة 10 لاعبين كلهم ذكور ، أجريت جميع القياسات داخل القاعة المتعددة الرياضات الشهيد محمد الطاهر بن مهيدي بسكرة.

5 -المنهج المتبع في الدراسة:

يقول عبد الرحمان بدوي في التقدم لكتابه " مناهج البحث العلمي" إن المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك فتقدم البحث العلمي رهين بالمنهج، وهو يرى أن كلمة منهج بحث تعني طائفة من القواعد العامة المصوغة من أجل الوصول إلى الحقيقة في العلم وهذه القواعد تعتبر إشارات عامة وتوجيهات كلية يهتدي بها الباحث أثناء بحثه وله مطلق الحرية في تعديلها بما يتلائم وموضوع بحثه الخاص[2].

وعليه فإن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المعتمد في البحث، وبما أن الهدف من الدراسة هو معرفة الانماط الجسمية للاعبي فريق إتحاد بسكرة USBفإن استخدام المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها.

[1]وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ،دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1993 ص 19.
[2]عبدالرحمان بدوي : مناهج البحث العلمي،دارالنهضة العربية،القاهرة،مصر، 1968 ،ص 9

حيث أن المنهج الوصفي يعرف على أن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالتها وتحديدها بالصورة التي هي عليه كميا وكيفيا كهدف التوصل إلى نتائج فائية يمكن تعميمها.

6.أدوات جمع البيانات

يعتبر المحور الذي يستند إليه البحث وتوظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبنى عليها الدراسة حيث تعتبر " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت وهي تلك الأدوات، البيانات، عينات وأجهزة "

وقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على :

6. 1– طريقة التحليل البيبليوغرافي:

تتمثل في جمع المعلومات النظرية من مختلف المراجع والمصادر العربية والأجنبية وكذا المواقع الإلكترونية، بهدف تكوين خلفية نظرية حول الموضوع لإعطائه صبغة علمية جديدة.

– استمارة (هيلث و كارتر)

–المعادلات الاحصائية :

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج كما النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي :

6 . 2–القياسات الأنثروبومترية:

– قياس الطول والوزن.

– القياسات الأنثروبومترية الخاصة بتحديد النمط الجسمي باستعمال حقيبة

COffert anthropométrique de harpenden للقياسات الجسمية .

7-الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

1.7 -الصدق :

- تمت القياسات الأنثروبومترية بواسطة الحقيبة الأنثروبومترية من نوع Coffertanthropométrique deharpenden**معتمدة من طرف معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لكافة أفراد العينة .**

- كما أخذت قياسات الطول والوزن بواسطة جهاز معتمد خاص بمعهد العلوم والتفنيات النشاطات التربية البدنيةوالرياضية وهذا أيضا لكافة أفراد العينة.

7.2-الثبات :

- تمت المعالجة البدنية بنفس الطريقة وبنفس الأجهزة وفي نفس الظروف لكافة أفراد العينة في القاعة المتعددة الرياضات الشهيد محمد الطاهر بن مهيدي بسكرة.

- تمت القياسات الأنثروبومترية بنفس الحقيبة الأنثروبومترية لكل أفراد العينة.

7.3 - الموضوعية:

- جهاز الطول والوزن مصنع وفق معايير دولية..T.D.150 Body SCal

- الحقيبة الأنثروبومترية كندية الصنعanthropométrique deharpendenCoffert

8- أساليب المعالجة الإحصائية:

- اعتمدت في هذه الدراسة على مجموعة من الإحصائية وقد تمت عن طريق الحزمة الإحصائية لبرنامج excel 2007 .

عرض و تحليل

النتائج و

مناقشتها

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

جدول رقم(3) يمثل نتائج الأنماط الجسمية للاعبي كرة اليد فريق إتحاد بسكرة

اللاعب	النمط النحيف	النمط العضلي	النمط البدين	نوع النمط
01	2.5	4.5	2	النحيف العضلي
02	1	3.75	3	البدين العضلي
03	3	4	2	النحيف العضلي
04	2	4.5	3	البدين العضلي
05	4	3.5	2	العضلي النحيف
06	3	3.5	1	النحيف العضلي
07	3	2.5	2	العضلي النحيف
08	1.5	5.62	3	البدين العضلي
09	2	5.87	3	البدين العضلي
10	5	1	1	النحيف المتوزن

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

من خلال نتائج القياسات الأنثروبومترية ومن خلال نتائج الجدول أعلاه(3) يلاحظ أن هناك تباين قي النمط الجسمي لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابرفريق إتحاد بسكرة، حيث دلت النتائج على:

- 04 لاعبين النمط الجسمي السائد هو البدين العضليendomesomorphy الممثل ب :

(1، 3.75 ، 3) ، (2 ، 4.5 ، 3) ، (1.5 ، 5.62 ، 3) ، (2 ،5.87 ، 3) .

- في حين أن 03 لاعبين النمط الجسمي السائد هو النمط النحيف العضلي ectomesomorphy الممثل ب :

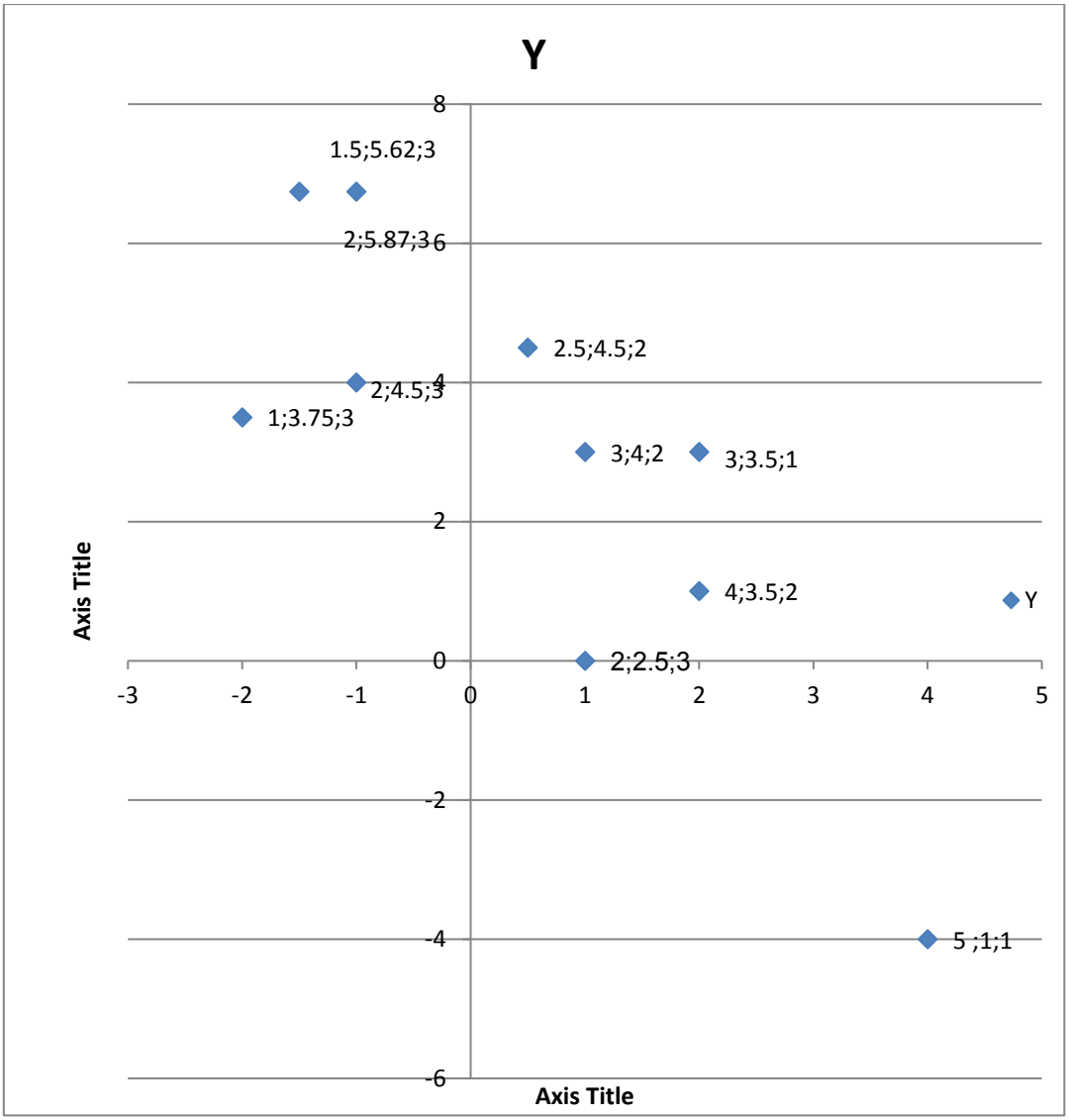
(2.5 ، 4.5 ، 2) ، (3 ، 4 ، 2) ، (3 ، 3.5 ، 1) .

- أما 02 لاعبين النمط الجسمي السائد هو النمط العضلي النحيف mesoectomorphy الممثل ب :

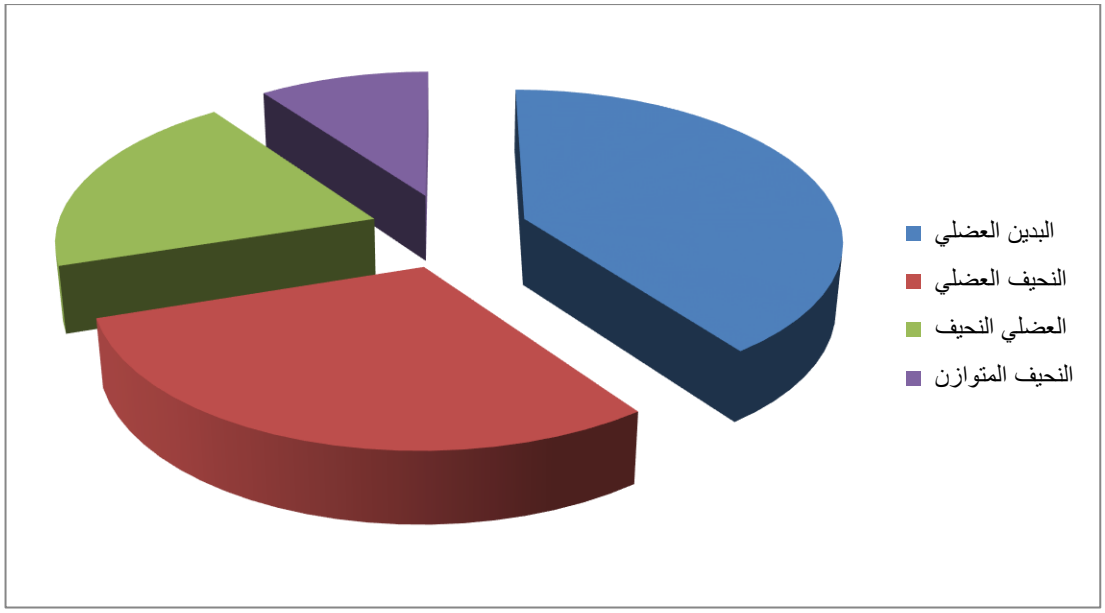
(4 ، 3.5 ، 2) ، (3 ، 2.5 ، 2) .

- في حين أن لاعبا واحد يتميز بنمط النحيف المتوازن ectomorphy balance الممثل ب :

(5 ، 1 ، 1) .



شكل رقم (03): يمثل فئات و مناطق وفئات بطاقة النمط الجسمي



الشكل (4) دائرة نسبية تمثل نسب الأنماط الجسمية الخاصة بلاعبي كرة اليد أكابر فريق إتحاد بسكرة

لاحظنا من نتائج المتحصل عليها من جدول نتائج الانماط الجسمية الخاصة بلاعبي كرة اليد اكابر اتحاد بسكرة ان النمط السائد في الفريق هو النمط البدين العضلي و قدر بنسبة 40% فيما كانت نسبة 30 % للنمط النحيف العضلي و مثل النمط العضلي النحيف بنسبة 20% و 10 % كانت للنمط النحيف المتوازن .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

يتمحور الهدف الرئيسي لهذه الدراسة حول تحديد النمط الجسمي للاعبي كرة اليد لفريق اتحاد بسكرة، والنتائج التي توصلت اليها دلت على أن متوسط النمط الجسمي للاعبي فريق اتحاد بسكرة هو النمط البدين العظلي،وهذا ما يتجلى لنا في الجدول رقم(3) الذي يمثل نتائج الأنماط الجسمية الخاصة بلاعبي كرة اليد أكابر فريق إتحاد بسكرة.

كما دلت نتائج الجدول على وجود اختلاف في النمط الجسمي والتي حددت بالنمط البدين–العظلي ،النحيف– العظلي،العظلي–النحيف،النحيف–المتوازن ،حيث دلت النتائج بان هناك تباين في النمط الجسمي،والتي تميزت بارتفاع في مكون العظليةومتوسط في النحافة و انخفاض في مكون البدانة، وهذه الاختلافات في نمط الجسم تعزى الى الاختلافات المرفولوجية لمراكز اللعب حيث يتميز لاعبي الخلف بالنمط البدين العظلي ،في حين يمتاز لاعبي الاجنحة بالنمط النحيف العظلي،و يمتاز اللاعب الموزع بالنمط العظلي النحيف في حين يمتاز حارس المرمى بالنمط النحيف المتوازن.

حيث يوضح الشكل رقم (03): الذي يمثل مناطق وفئات بطاقة النمط الجسمي والتي يتجه معظمها نحو النمط البدين العضلي من المثلث العلوي مع جنوح بسيط نحو النمط النحيف العظلي والنمط العظلي النحيف والنمط النحيف المتوازن وهذا ما يؤكد ان غالبية العينة تتميز في ارتفاع مكون العظلية مقارنة بمكون البدانة .

مماسبق يمكن أن نقول ان النمط الذي يميز لاعبي كرة اليد لفريق اتحاد بسكرة هو النمط البدين العظلي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية التي مفادها أن لاعبي كرة اليد لفريق اتحاد بسكرة يمتلكون جسم رياضي يتناسب مع هذا الصنف من الرياضة.

كما نلاحظ ان اصحاب النمط العظلي يتميزون بقوةالاداء،امااصحاب النمط النحيف يتميزون في السرعةفي الاداءالحركي،واصحاب النمط السمين بالبطئ في الحركة .

خاتمة

خاتمة :

تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب مواصفات بدنية جيدة و قياسات جسمية مناسبة لممارسة هذا النشاط حيث يعتبر هذين العاملين كشرط أساسي لتطوير لعبة كرة اليد و الوصول بلاعبيها الى أعلى المستويات .

و قد تمكنا في هذه الدراسة من التعرف على كيفية تحديد نمط الجسم للاعبي كرة اليد لنادي إتحاد بسكرة ومن الضروري الإهتمام بالجانب المرفولوجي من طرف المدربين و المختصين في هذا النادي من أجل انتقاء لاعبين يتمتعون بمستوى رياضي جيد حيث يمكن الكشف عن المؤشرات المرفولوجية بواسطة أجهزة ووسائل علمية و هذا ما أكده العديد من الباحثين الذين اهتموا كثيرا بموضوع النمط الجسمي .

و في ختام هذه الدراسة يمكن القول بأن النتائج المتحصل عليها أن النمط الغالب هو البدين العضلي و هو ملائم في الأداء الرياضي .

الإقتراحات والتوصيات :

بعد الإنتهاء من هذه الدراسة بجانبيها النظري والتطبيقي إرتأيت تقديم بعض التوصيات التي من الممكن أن تكون إقتراحات ناجحة تساعد المدربيين في تطوير لاعب كرة اليد والوصول به إلى أفضل المستويات وتتمثل في النقاط التالية :

- ضرورة إعتماد النمط الجسمي كمؤشر لعملية إنتقاء أفضل العناصر وأنسب اللاعبين في كرة اليد.

- القيام بإختبارات بدنية لمعرفة المستوى الرياضي للاعبي كرة اليد لفريق إتحاد بسكرة .

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : تحديد نمط الجسم للاعبي كرة اليد (دراسة ميدانية لفريق إتحاد بسكرة صنف أكابر).

– أهداف الدراسة : – التعرف على نوع النمط الجسمي (السمين – العضلي – النحيف)لدى لاعبي كرة اليد فريق إتحاد بسكرة USB .

– إستخلاص نوع النمط الجسماني المناسب و معرفة ما إذا كانو لاعبي فريق إتحاد بسكرة USB يمتازون بهذا النمط ام لا

مشكلة الدراسة : هل يتمتع لاعبي كرة اليد فريق إتحاد بسكرة بنمط جسم رياضي ؟

فرضية الدراسة : يتمتع لاعبي كرة اليد فريق إتحاد بسكرة بنمط جسم رياضي .

إجراءات الدراسة :

– العينة: العينة قصدية 10لاعبين من فريق إتحاد بسكرة لكرة اليد صنف أكابر.

– المجال المكاني : تم إجراء القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) في القاعة المتعددة الرياضات الشهيد محمد الطاهر بن مهيدي بسكرة.

– المجال الزماني: يمثل المجال الزماني للدراسة المدة التي استغرقتها الدراسة، وكذا تحديد الموضوع تحديدا دقيقا وطرح الإشكالية و كانت بداية الجانب النظري في شهر جانفي أما العمل الميداني فكانت في أفريل.

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .

الإقتراحات والتوصيات :

بعد الإنتهاء من هذه الدراسة بجانبيها النظري والتطبيقي إرتأيت تقديم بعض التوصيات التي من الممكن أن تكون إقتراحات ناجحة تساعد المدربيين في تطوير لاعب كرة اليد والوصول به إلى أفضل المستويات وتتمثل في النقاط التالية :

– ضرورة إعتماد النمط الجسمي كمؤشر لعملية إنتقاء أفضل العناصر وأنسب اللاعبين في كرة اليد.

- القيام بإختبارات بدنية لمعرفة المستوى الرياضي للاعبي كرة اليد لفريق إتحاد بسكرة .

قائمة المراجع :

الكتب :

1–ميموني نبيلة، حميد دشري: دراسة النمط الجسمي لرباعي الأثقال الأفارقة دفاتر مخبر المسألة، العدد 8، جامعة بسكرة، 2001 .

2– ميموني نبيلة: دراسة مقارنة بين الأنماط الجسمية للرياضات الجماعية المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005 .

3– أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.

4- عبد المنعم برهم، هاشم إبراهيم: دليل الأنماط الجسمية والمواصفات الجسمية عمان، الأردن، 1987.

5– سليمان علي حسن :المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1983 .

6– محمد صبحي حسانين :أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1995 .

7– منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994.

8– إعداد جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية،ط1، 1993.

9– محمد نصر الدين رضوان :المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، نصر، مصر، 1997.

10– محمد صبحي حسنين :التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ج 2، القاهرة، مصر، 1981 .

11– محمد صبحي حسنين، محمد عبد السلام :القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي،مصر، 1995 .

12–محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية(الجزء الثاني)، القاهرة، دار الشكر العربي، 2000.

13– كمال عبد الحميد إسماعيل ":القياسات الجسمية للرياضيين الأساليب العلمية والتطبيقية "دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.

14– محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1.

15– أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1997.

16– محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006 .

17– مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر .

18– كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 .

19– د.جيرد لانجريوف ، د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978.

20– د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980.

21– منير جرسي إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 .

22– كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نيين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 2001 .

23– كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 .

24– كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : كرة اليد (تدريب ، مهارات ، قياسات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

25– وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ،دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1993.

26- عبدالرحمان بدوي : مناهج البحث العلمي،دارالنهضة العربية،القاهرة،مصر، 1968.

الرسائل الجامعية :

1- قميني حفيظ : مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاء، رسالة ماجستير، المعهد الوطني.

2– مذكرة الليسانس : دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية و المورفولوجية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية بولاية الجلفة، 2000.

3–إياد محمد السيد خليل. " العلاقة بين نمط الجسم والقوام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الجيزة " رسالة ماجستير –كلية التربية الرياضيةبنات- القاهرة – جامعة حلوان، 2000م.

المواقع الأجنبية :

1–Verducci, F.M., Measurment concepts in physical Education, the c.v.mosby, london. 1990.

2– P.Andre dowart, Djacques Bourneuf: Ptit Larousse de la médecine,libraire larousse, paris, France, 1990.

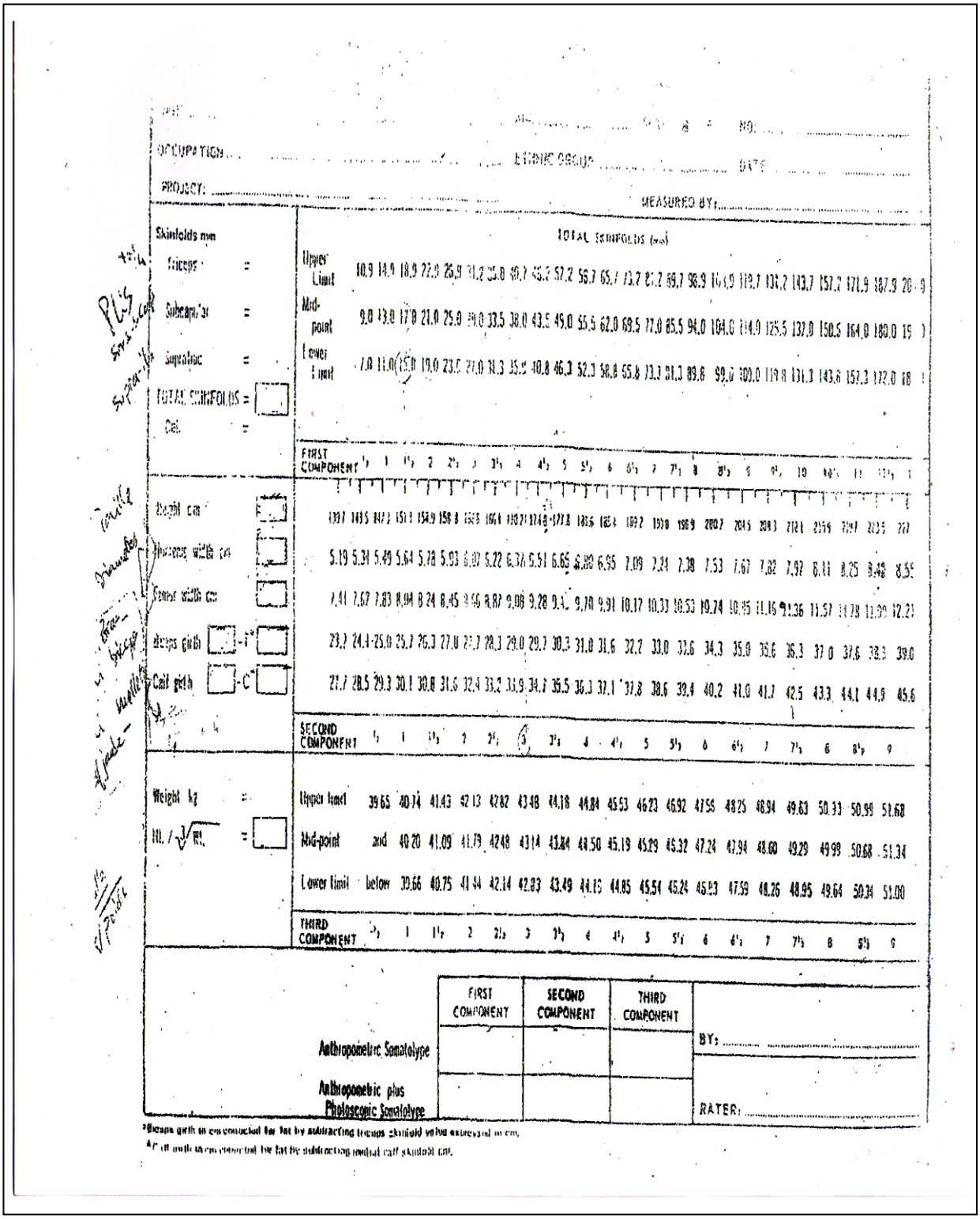
3– Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 .

4– Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger .

5– Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989 .

6– Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995.

الملاحق



الشكل (5) يمثل بطاقة هيث و كارتر

Fiche d'investigation

Nom:.....
Date de naissance:.....
Sport pratiqué:.....
Nombre d'année de pratique: .....

Poids: .....Kg

N	Points anthropométrique		N	diamètres		N	périmètre	
01	Vertex		01	Tète		01	Tète	
02	Suprasternal		02	Biacromial		02	Cou	
03	Acromial		03	Trans thorax		03	Thorax repos	
04	Radial		04	Th.ante post		04	thorax inspirat	
05	Stylion		05	Distal bras		05	Thorax expirat	
06	Dactylion3		06	Distal avant bras		06	Bras contracté	
07	Eias		07	Main		07	Bras décontracté	
08	Symphosien		08	Bicretal		08	Avant bras	
09	Tibial		09	Bitrochantérien		09	Main	
10			10	Distal cuisse		10	Abdomen	
11			11	Distal jambe		11	Bassin	
12			12	Pied		12	Cuisse	
13			13	Arc épaules		13	Pied	
						14	jambe	

N	longueurs		N	Plis cutanés		N		
01	Stature		01	Sous scapilaire				
02	Taille assis		02	Pectoral				
03	Tronc		03	Bicipital				
04	Lms		04	Tricipital				
05	Bras		05	Avant bras				
06	Avant bras		06	Main				
07	Main		07	Ventre				
08	Lmi		08	Suprailiaque				
09	Cuisse		09	Cuisse				
10	Jambe		10	jambe				
11	pied		11					

الشكل رقم(6) يمثل نتائج القياسات الأنتروبومترية

الشكل رقم (7) يمثل الحقيبة الأنتروبومترية