



جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي
بعنوان :

علاقة بعض القياسات الجسمية (الطول و الوزن) ببعض الصفات البدنية (القوة
و السرعة) للاعبين
كرة القدم اقل من 19 سنة

دراسة مدانية لفريق نجوم النصر تغزوت لولاية الوادي

إشراف الأستاذ :
دين شعيب

إعداد الطالب :
خفاش العربي

السنة الجامعية : 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ
تُحْمَلُهُ السَّحَابُ فَتَنزِلُ
مِنْهُمُ الْمَاءَ فَنُحْيِي
بِهِ الشَّجَرَاتِ ثُمَّ يُجْمِلُ
لَهُمُ الْغُلُقَامَ ثُمَّ يُخْرِجُ
مِنْهُمُ السَّمَكَ الْمَكِينُ
الَّذِي يُرْسِلُ السَّمَكَ
الْبَاقِيَةَ فِي الْبِحَارِ
وَالَّذِي يُنَزِّلُ السَّمَكَ
الْبَاقِيَةَ فِي الْبِحَارِ
وَالَّذِي يُنَزِّلُ السَّمَكَ
الْبَاقِيَةَ فِي الْبِحَارِ

شكر و تقدير

الحمد والشكر لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل ونسأل الله عز وجل أن يجعله في ميزان الحسنات خالصا لوجهه الكريم وأن يأخذ بأيدينا إلى ما يحبه ويرضاه فهو ولي ذلك وهو القائل في محكم تنزيله

قال تعالى : {رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ} {19} "
سورة النمل الآية {19}

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "دين شعيب" لتوجيهاته ونصائحه
ولا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل المتواضع وفي الأخير نحمد الله جلا و علا الذي انعم علينا بإنهاء هذا العمل .

خفاش العربي

الإهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "وبالوالدين إحساناً" إلى التي حملتني في بطنها، وغمرتني بحبها وشمكنتني بوّدها إلى التي سهرت الليالي لراحتي.. وتعبت وكأنت من أجل سعادتني إلى
مُهجة قلبي وفلذة كبدي

إلى أمي الحنون جيدة

إلى الذي ربّاني على الإيمان.. وأنار لي درب العلم والإحسان إلى الذي ذاق الأمرين في سبيل نجاحي.. وأفنى حياته في سبيل فلاحني ... إلى الذي تمنيت لو حضر يوم تخرجني .

إلى أبي الغالي خليفة

إلى إخوتي الأعمام: عبد اللطيف, حمزة بن سالم

إلى أخواتي الأعمام: مبروكة ، فلة, كوثر, عائشة, خديجة, حنان

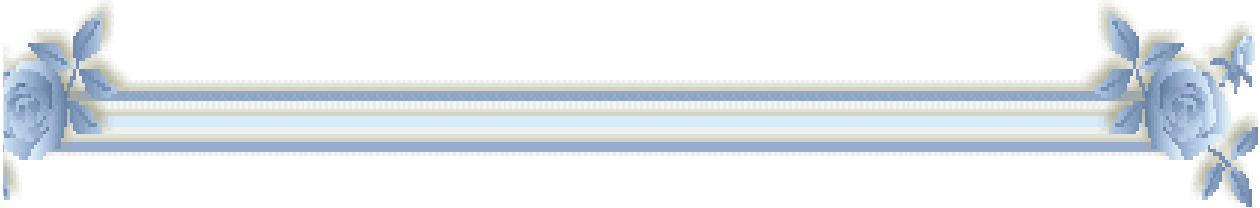
إلى كل الأهل و الأقارب

إلى كلّ زملاء: العربي ، السعيد ، جابر ، علي ، عبد الكريم

وإلى جميع الأصدقاء

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء، فاسمه منقوش في قلبي لا يحتاج إلى
النقش بقلم قد يزول حبره بطوال الوقت .

خفاش العربي



فهرس المحتويات

- شكر و تقدير
- إهداء
- فهرس المحتويات
- قائمة الجداول
- قائمة الأشكال
- مقدمة

الجانب التمهيدي

الصفحة	العنوان
4	1- الإشكالية
5	2- فرضيات البحث
5	3- أهداف البحث
6	4- أهمية البحث
6	5- أسباب اختيار البحث
6	6- ضبط المفاهيم و المصطلحات
8	7- الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول : القياسات الانثروبومترية

الصفحة	العنوان
15	تمهيد
16	1 - مفهوم القياسات الانثروبومترية
16	2- القياسات الانثروبومترية وأهميتها في المجال الرياضي
17	3- تطور القياسات الانثروبومترية
18	4 - القياسات الانثروبومترية الشائعة في مجال التدريب الرياضي
19	5- أهداف القياس الأنثروبومتري:
21	6- شروط القياس الأنثروبومتري الناجح

22	7- الأدوات والأجهزة الانثروبومترية
22	8- طرق ومجالات القياس الأنثروبومترية
22	8-1- قياس عامل المحيطات وعروض
23	8-2- قياس عامل الطول و الوزن
25	خلاصة

فصل الثاني : الصفات البدنية

الصفحة	العنوان
27	تمهيد
28	1- تعريف الصفات البدنية
28	2- انواع الصفات البدنية
28	3- القوة
29	4- المرونة
31	5- الرشاقة
31	6- السرعة
33	7- التحمل
35	الخلاصة

فصل الثالث : كرة القدم و المرحلة العمرية اقل من 19 سنة)

الصفحة	العنوان
--------	---------

I. دراسة كرة القدم

37	تمهيد
38	1- تعريف كرة القدم
38	2- المبادئ الاساسية كرة القدم
39	3- عناصر اللياقة البدنية لكرة القدم

II. دراسة المرحلة العمرية (اقل من 19 سنة)

41	التعريف بالمرحلة العمرية (اقل من 19 سنة)
41	1- مفهوم مراقبة

41	2- تعريف المراهقة
41	9-1 لغة
41	9-2 اصطلاحا
42	3- مراحل المراهقة
42	3-1- مرحلة المراهقة المبكرة
42	3-2- مرحلة المراهقة الوسطى
42	3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة
43	4- خصائص الفئة العمرية (16-19 سنة)
43	4-1 القدرات الحركية
44	4-2- الخصائص الفزيولوجية
44	4-3- الخصائص المرفولوجية
45	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة

48	تمهيد
49	1- الدراسة الاستطلاعية
49	2- ضبط المتغيرات
49	3- المنهج المتبع
50	4- مجتمع الدراسة
50	5- عينة الدراسة
50	6- ادوات الدراسة
51	7- ضبط الشروط العلمية للأداة
52	8- مجالات الدراسة
52	9- الوسائل الاحصائية
53	خلاصة

الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

55	1- عرض وتحليل الفرضية الاولى
----	------------------------------------

56.....	عرض وتحليل الفرضية الثانية	-2
57.....	عرض وتحليل الفرضية الثالثة	-3
58.....	عرض و تحليل الفرضية الرابعة	-4
	تفسير نتائج المحور الثالث.	-5
61	تمهيد	-6
62.....	مناقشة الفرضية الاولى	-7
63.....	مناقشة الفرضية الثانية	-8
64.....	مناقشة الفرضية الثالثة	-9
65.....	مناقشة الفرضية الرابعة	-10
66.....	خاتمة	
67.....	الاقتراحات و التوصيات	
68.....	المراجع	
	الملاحق	

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
55	الشكل رقم (01) : منحى بياني يوضح العلاقة بين الطول وصفة السرعة	01
56	الشكل رقم (02) : منحى بياني يوضح العلاقة بين مؤشر الوزن وصفة السرعة	02
57	الشكل رقم (03) : منحى بياني يوضح العلاقة بين مؤشر الطول و صفة القوة	03
58	الشكل رقم (04) : منحى بياني يوضح العلاقة بين مؤشر الوزن و صفة القوة	04

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
55	الجدول رقم (01) : يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر الطول وصفة السرعة	01
56	الجدول رقم (02): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر الوزن وصفة السرعة	02
57	الجدول رقم (03): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر الوزن وصفة السرعة	03
58	الجدول رقم (04): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الوزن وصفة القوة	04

مقدمة

مقدمة

أصبحت الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية للإنسان ، حيث تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين ، و يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات .

وكرة القدم هي إحدى أشهر وأهم الألعاب الرياضية التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علمياً .

ونظراً لما تلقاه كرة القدم من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها و النامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وتطوير مستوى اللاعبين ذوي القدرات العالية ورفع مستوياتهم في جميع العناصر اللازمة للوصول إلى المستويات العالية لتحقيق أفضل النتائج وقد أصبح واضحاً بأن المستوى العالي لا يمكن تحقيقه إلا بتنمية الشروط الأساسية التي تحتاجها أي لعبة من الطفولة .

ومن الشروط المهمة في الرياضة الاهتمام بالقياسات الجسمية و الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة بكل رياضة ، ومن ناحية أخرى فإن التركيب الهيكلي للجسم يلعب دوراً كبيراً وأساسياً في الأداء الرياضي، وتبدأ أهمية القياسات الأنثروبومترية في أنها غالباً ما تستخدم كأساس للنجاح أو الفشل في نشاط معين، وهذا ما أكدت عليه دراسات كل من كلور وآخرين (Kolar & étal) 1997 (Bouchard & étal 1993) ، حيث يؤثر طولها وقصرها في المواصفات الميكانيكية للأداء المهاري، ويعني ذلك أن الاختلاف في أطوال العظام سوف يؤثر في الأداء المهاري للأفراد، سواءً بصورة إيجابية أو سلبية.

وعلى ضوء هذا فإن القياسات الجسمية قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز كفاءة المستوى الأداء للمهارات الأساسية لكرة القدم .

وهكذا تبلورت هذه الدراسة حول تحديد العلاقة بين بعض القياسات الانثروبومترية و علاقتها بالصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم

وقد قمنا بتقسيم هذه الدراسة على نحو التالي:

◀ **الفصل التمهيدي:** استعرضنا فيه مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة

وأسباب اختيار موضوع الدراسة، تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة، الدراسات السابقة والمرتبطة.

◀ **الباب الأول فيتعلق بالجانب النظري:** فيتكون من ثلاث فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة.

في حين كان الفصول النظرية على النحو التالي :

- الفصل الأول القياسات الجسمية: حيث تطرقنا فيه إلى مفهومها وأهميتها في المجال الرياضي وتطورها والقياسات الجسمية الشائعة في مجال التدريب الرياضي.
- الفصل الثاني الصفات لبدنية : حيث تطرقنا فيه إلى أنواعها ومميزات كل نوع
- في الفصل الثالث فصل كرة القدم والمرحلة العمرية (اقل من 19 سنة) : التعريف بكرة القدم و تاريخها و متطلبات المرحلة العمرية في كرة القدم و مفهوم المرحلة العمرية و التطور البدني للمرحلة العمرية و خصائصها .
- **الباب الثاني فيتعلق بالجانب التطبيقي** :وتناولناه في فصلين
- الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبينا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته و الدراسات السابقة والمشابهة وكذا طريقة التحليل الإحصائي وحدود الدراسة
- الفصل الثاني خصصناه إلى تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها بالإضافة إلى بعض الإقتراحات والتوصيات والملاحق

الجانب

التمهيد

1. الإشكالية :

اصبح الوصول الي المستويات الرياضية العلمية احد مظاهر و الرقي الاجتماعي و الحضاري و يعتبر المجال الرياضي من المجالات العلمية التي تمتاز بتعدد نشاطها مما يجذب الكثير من الباحثين للخوض في درستها و محاولة التوصل الي الحلول و سبيلهم في ذلك الاساليب العلمية في مختلف انواع النشاط الرياضي

ان القياسات الجسمية لجسم الانسان تحتل مكانا هاما في المجالات العلمية المختلفة للوصول الي قمة الانجاز في البطولة في اي نوع من انواع الانشطة الرياضية يرتبط بالسلسلة متصلة و متكاملة لرفع اعلى مستويات كرة القدم كما يذكر حماد حسين 1985 نقلا عن وارنر 1974 و ماس 1974 و سيلز 1974 ان القياسات الجسمية لها فضل كبير في امداننا بالاساس و الفاهيم العديدة عند مقارنة الاعداد الرياضي للافراد عن طريق دراسة العلاقات بين الاداء المهاري لفراد و مواصفاته الجسمية يمكن التوصل الي اهم الدلالات الجسمية المؤثرة و الفعالة في الاداء المهاري

يذكر احمد الخاطر و البيك عن مارس 1976 ان القياسات الجسمية تساعد في التعرف عن التشابه و الاختلاف في التكوين البدني لممارسة الرياضات المختلفة و هي تغطي امكانية تحديد مستوى و خصائص النمو البدني لدراسة ديناميكيتها تحت تاثير مزاوله الانشطة البدنية و كما يضيف محمد عادل رشدي 1976 ان القياسات الجسمية لها اهمية في المجال الرياضي التي تتلائم مع استعدادته و قدراته المختلفة المختلفة في التنبؤ وفق الاساس و المعايير العلمية بمدى تاثير عمليات التدريب و ممارسة على انمائها و تطويرها بطريقة فعالة و تمكن اللاعب من تحقيق التقدم في نشاطها الرياضي و كما يذكر تسير عزيزة محمد رضا 1991 عن ماريت زان الاستمرار يؤدي بعض التغيرات الانتروبووية و الفسيولوجية للاعضاء و اجهزة الجسم المختلفة مما يمكن للفرد الرياضي من التكيف لممارسة النشاط الرياضي و عندما يتحقق للرياضي الوصول الي تلك الخصائص و المؤشرات الانتروبووية و الفسيولوجية اللازمة لنشاط الرياضي الممارس باضافة الي متطلبات الاعداد الاخرى فانه يضمن بذلك تحقيق انجازات رياضية عالية و تعتبر الصفات البدنية و القياسات الجسمية المختلفة مكونا اساسي و مهم في طرة القدم هي ذات اهمية كبرى في الاداء الحركي و قلاحظ الباحثين عدم اهتمام المدرسين بالقياسات الجسمية و الصفات البدنية في تاثير احدهما على الاخرى

ان الانجازات الرياضية التي حققها الرياضيين في القرن 20 في لعبة كرة القدم توضح الجهد المبذول في الرفع و الارتقاء بالصفات البدنية مثل / القوة . السرعة . التوافق العضلي . المرونة . الرشاقة / لدفع عملية التقدم في هذا المجال الحيوي و تكشف من ناحية اخرى عن مدى الاهتمام بالناشئين و التركيز على اعدادهم و اعتبارهم الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها لتحقيق المستويات الرياضية العالية مع ضمان الاقتصاد في الوقت و الجهد الي جانب بعض العوامل الاخرى للارتقاء بمسنوى لاعبين كرة القدم من نلاحظ الجدول الحاصل بين القياسات الجسمية و علاقتها بالصفات البدنية لي طرح الاشكال نفسه الذي يقول :

هل للقياسات الجسمية علاقة ببعض الصفات البدنية عند لاعبين كرة القدم U19

والذي اندرج تحته التساؤلات الجزئية التالية :

1. هل توجد علاقة بين الوزن و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟
2. هل توجد علاقة بين الطول و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟
3. هل توجد علاقة بين الوزن و صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟
4. هل توجد علاقة بين الطول و صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة

2. الفرضية العامة :

■ توجد علاقة بين قياسات الجسمية و بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

الفرضيات الجزئية :

- ✓ توجد علاقة بين الوزن و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة
- ✓ توجد علاقة بين الطول و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة
- ✓ توجد علاقة بين الوزن و صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
- ✓ توجد علاقة بين الطول و صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة

3. أهداف الدراسة :

✓ معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية و الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

- ✓ إبراز العلاقة بين الطول و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- ✓ إبراز العلاقة بين الوزن و صفة السرعة لدى لاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة
- ✓ توضيح العلاقة بين الوزن و طول و صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

4. أسباب اختيار الموضوع:

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

5. أهمية الموضوع:

- يعتبر تحديد أهمية البحث من العناصر الهامة و الأساسية في إعداد خطة البحث فلكل بحث أكاديمي أهمية بالغة وهدف محدد يسعى لتحقيقه، وفيما يخص بحثنا هذا فإن أهميته في كشف و تحليل العلاقة بين القياسات الجسمية و الصفات البدنية حيث يمكن حصر أهمية هذا البحث في بعض النقاط التالية
- ✓ تبرز العلاقة بين القياسات الجسمية
 - ✓ قياس الوزن و علاقته بالسرعة للاعبي كرة القدم فئة (U19).
 - ✓ قياس الطول و علاقته بالسرعة لدى لاعبين كرة القدم فئة (U19).
 - ✓ قياس الطول و الوزن و علاقته بالقوة للاعبي كرة القدم فئة (U19).

6. تحديد المصطلحات و المفاهيم :

6_1 القياسات الجسمية:

- تعرف ب " دراسة مقاييس جسم الإنسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة." (هاني و شحاتة ، 1980 ، ص84)
- هي " فرع من الأنتروبومترية تبحث في قياس الجسم البشري من الناحية الهيكلية الخارجية فقط ، أي إنها علم قياس البنية". (حسنين ، 1981 ، ص43)

— وعرفها نزار الطالب ومحمود السامرائي بأنها "دراسة مقاييس جسم الإنسان ، وهذا يشتمل على قياسات ، الطول ، الوزن، الحجم والمحيطات للجسم ككل ، ولأجزاء الجسم المختلفة. (نزار و السامرائي ، 1989 ، ص236)

إجراءات:

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

6_2 الصفات البدنية

— يعتبر التسديد كاللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية و الجماعية في الهجوم و لها قواعد يجب ان تتبعها و تعمل بها مهما كانت القيمة الفردية او الجماعية للفريق.(أبو العلا ، سيد ، 2003 ، ص215)

— هو النتيجة الاخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا او جماعيا و يختم على المنفذ اندفاعا كليا اثناء التنفيذ (سعد سعود فؤاد.2002.ص12)

إجراءات:

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

6_3 كرة القدم:

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

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

— هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها "رومي جميل" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي ، 1986 ، ص50)

إجرائيا:

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

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

_ هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية والعقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة.(عيساوي ، 1992 ، ص 15)

_ عرفها الدكتور مصطفى زيدان :المراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي.(زيدان ، 1972 ، ص17)

_ وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة".(ميخائيل ، 1998 ، ص220)

إجرائيا:

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

7.الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث مضت وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

_ "المعايير الانثروبومترية و دورها في تفعيل عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم (12-15)سنة".

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

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

إشكالية الدراسة:

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

اهداف البحث :

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

وقد اخذ كعينة بعض مدربي الولاية و اتبع في بحثه على المنهج الوصفي

اعتمد على الاستبيان كأداة جمع البيانات

فروض الدراسة :

- إدراك المشرفين للخصائص الجسمية للمرحلة العمرية أثناء الانتقاء يساهم في تطوير قدرات الناشئين
- للمعايير الانثروبومترية دور فعال في عملية انتقاء المواهب الشابة في رياضة كرة القدم

الفرضية العامة :

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

النتائج المتوصل اليها :

- وعي المدربين وإدراكهم للمرحلة العمرية له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتطوير قدراتهم
- القيمة التي يعيها ويوليها المدرب للخصائص الجسمية لها دور كبير في عملية الانتقاء .
- المعايير الانثروبومترية هي الأساس في اختيار و انتقاء الموهبة في نفس المرحلة العمرية .
- الاعتماد على المعايير الانثروبومترية أمر ضروري لتحديد الموهبة الشابة و انتقاءها .

ب_ " علاقة بعض القياسات الجسمية الطول و محيط الفخذ مع صفتي السرعة و القوة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة "

دراسة ميدانية للاعبين كرة القدم فريق اتحاد بسكرة _

مذكرة ماستر من إعداد الطالب " صغير صلاح " ، جامعة بسكرة ، السنة الجامعية 2017/2016

إشكالية الدراسة:

هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية الطول و محيط الفخذ بين صفتي السرعة و القوة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

اهداف الدراسة:

1. معرفة اذا كانت توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية (الطول و محيط الفخذ) بصفتي القوة و السرعة عند لاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

القياسات الجسمية (طول و محيط الفخذ) علاقة ارتباطية مع كل من صفتي السرعة و القوة لدى لاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين طول الفخذ مع صفة السرعة عند لاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة
- توجد علاقة ارتباطية بين طول الفخذ مع صفة القوة عند لاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة

- توجد علاقة ارتباطية بين محيط الفخذ مع صفة السرعة عند لاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة

- توجد علاقة ارتباطية بين محيط الفخذ مع صفة القوة عند لاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة

النتائج المتحصل عليها :

1. اشارت نتائج الدراسة الى وجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مؤشر طول الفخذ و صفة السرعة عند لاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة

2. اشارت نتائج الدراسة الى وجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين مؤشر طول الفخذ و صفة القوة عند لاعبين كرة القدم اقل 19 سنة

3. اشارت نتائج الدراسة الى وجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين محيط الفخذ و صفة السرعة عند لاعبين كرة القدم اقل 19 سنة

ت_ " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب في كرة القدم (9-12) سنة "

مذكرة ماستر من إعداد الطالب " مرخي سليم " ، جامعة بسكرة، السنة الجامعية 2017/2016.

إشكالية الدراسة:

هل يوجد فروض ذات دلالة احصائية في العناصر اللياقية البدنية و القياسات الجسمية بين بعض خطوط اللعب في كرة القدم اقل من 12 سنة

فرضية الدراسة :

يوجد فروض ذات دلالة احصائية في بعض العناصر اللياقية البدنية وبعض القياسات الجسمية على حسب بعض خطوط اللعب في كرة القدم اقل من 12 سنة

الفرضيات الجزئية :

__ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدافع و خط لاعبي وسط الميدان .

__ توجد علاقة ارتباطية بين الطول و الوزن و مختلف الصفات البدنية عند لاعبي خط الدافع و خط وسط الميدان

أهداف الدراسة :

- التعرف على الفروق الموجودة بين لاعبي خط الدافع و خط وسط الميدان (9-12 سنة)

- تعرف على الفروق الموجودة بين الطول و الوزن و مختلف الصفات البدنية عند لاعبي خط الدافع و خط وسط الميدان

أهم النتائج المتوصل إليها :

__ أظهرت وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي خط الدافع و خط لاعبي وسط الميدان .

__ أظهرت وجد علاقة ارتباطية بين الطول و الوزن و مختلف الصفات البدنية عند لاعبي خط الدافع و خط وسط الميدان

-مناقشة الدراسات السابقة :

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

و قد كان الهدف منها التعرف على بعض القياسات الجسمية و كذلك بعض الاختبارات البدنية لصفات البنية المذكورة في بحثنا هذا و هذا لمساعدتنا في تسيير بحثنا بالطريقة الصحيحة و دعمه.

الجانب النظري

الفصل الأول :

القياسات الجسمية



تمهيد

لقد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه، وكذا اهتمام الكثير من العلماء والمختصين في المجال الرياضي، وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص، يطلق عليها الخصائص المورفولوجية، وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزاً عن الآخرين. ولقد أعطى المتخصصون في المجال الرياضي خاصة متخصصو القياس والتقييم، أهمية خاصة للمواصفات والظواهر المورفولوجية باعتبارها أحد الخصائص والظواهر الهامة للنجاح في مزاولة الأنشطة المختلفة. تعتبر هذه الظواهر المورفولوجية الحيوية بمثابة صلاحيات أساسية للوصول إلى المستويات العالية، حيث يشير ذلك إلى أن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء علاقة طردية كل يؤثر ويتأثر بالآخر.



1 - مفهوم القياسات الانثروبومترية:

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

تعد القياسات الانثروبومترية من العوامل المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية إذ تساعد تلك القياسات في أداء الحركات المختلفة وتعرف بأنها " فرع من فروع الأنثروبولوجيا الطبيعية يبحث في قياس الجسم البشري وأبعاده المختلفة

وإن القياسات الانثروبومترية لجسم الإنسان تمثل مكانا مهما في المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق بين الأجناس البشرية وتأثير البيئات فيها، وإن تلك القياسات تمدنا بأسس معينة ستستعمل في المقارنة بين الأداء الرياضي للأفراد " ، فكل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة بها فمن أجل الوصول إلى المستويات العالية لا بد أن يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس. (حسانين. 1987. ص43)

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

2- القياسات الانثروبومترية وأهميتها في المجال الرياضي:

كان الجسم البشري منذ القدم من دواعي اهتمام الإنسان بسبب الاختلافات الظاهرية الواضحة بين البشر لذا فقد بدأ الإنسان بملاحظة أن البشر يختلفون بالفروق الفردية التي تميز أحدا عن الآخر من ناحية القياسات الانثروبومترية ، إذ أن كل نشاط رياضي يتطلب قياسات جسمية خاصة به يجب مراعاتها عند اختيار اللاعب و انتقاءه. (احمد و حسانين. 1997. ص64)

وتعد القياسات الانثروبومترية من الخصائص الفردية المرتبطة بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات العالية وذلك لأن كل نشاط رياضي لهم متطلباتها لبدنية الخاصة و المميزة والتي تنعكس على الصفات الواجب توافرها في من يمارس نشاط رياضي معين.

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



- تقويم الحالة الراهنة للأفراد و المجموعات و ذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات مجموعة أخرى من نفس المجتمع بدرجات مجموعة أخرى قياسية.
- وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الانثروبومترية بالمعلومات اللازمة عن معدلات التغير التي تحدث للأفراد و المجتمعات.
- التعرف على التغيرات الانثروبومترية التي تحدث داخل المجتمع، و بين المجتمع و المجتمعات الأخرى مما قد يزيد من معلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي و الأهمية النسبية لكل من الوراثة (الجينات) و البيئة.
- اشتقاق المؤشرات الانثروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة و كثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظورة لخطورتها أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية.
- تستخدم نتائج بعض القياسات الانثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم، وفقا للطريقة المعروفة باسم طريقة: نمط الجسم الأنثروبومتري لهيث و كارتر. (رضوان.2006.ص23)

3- تطور القياسات الانثروبومترية:

يرجع الاهتمام بالقياسات الجسمية إلى عصور متناهية في القدم، ففي الهند القديمة كانوا يقسمون الجسم إلى ثمانية وأربعين (48) جزءا بطريقة "سميت"، وفي مصر القديمة قسم الجسم على تسعة عشر (19) قطاعا متساويا، حيث كان معيار قياسها الأصبع الأوسط، إذ كانت الجسام النموذجية في هذا الوقت هي الجسام الطويلة الضخمة.

وفي سنة 1770، استطاع الرسام الإنجليزي "جوزها ورينولوز" وضع الشكل الجديد للقياسات الجسمية وقد ركز الانتباه إلى أن حجم وتناسب أجزائه هي وراثية بشكل كبير، وان الفرد يمتلك التحكم المحدود والتي يمكن اعتبارها قابلة للتغيير من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. (حسانين.1987.ص49)

وفي سنة 1850 بدأت القياسات الجسمية تصبح ذات أهمية في تنظيم برامج التربية البدنية. في سنة 1860 درس الإنجليزي "كر ومويل" (CROM WELL) في مدرسة "فانشتر" القياسات الجسمية للأطفال من الثامنة إلى الثانية عشر، وقد وجد أن البنات أطول وأكثر وزنا عن الأولاد في نفس العمر، وفي سنة 1861 استطاع "ادوارد هينسكوك" في كلية امبيرمست، من أن يضع قياسات معيارية للسن بالنسبة للطول، الوزن، محيط الصدر، والذراع والساعد، وقوة الطرف العلوي من الذراع. وبعد انتهاء القرن الثامن عشر بدأ تطور دليل الطول والوزن واهم بعض العلماء بتطور مؤشرات



السلوك والوزن ، وقد أصبحت هذه المؤشرات مفيدة لكل من المرين ولعامّة الناس ، وتبعاً لانتهاى القرن فقد تباطأ وتأخر استخدام القياسات الجسمية ولكن مع نهاية العشرينيات فقد طورت ، وفي عام 1928 وضع "كليفورد براونل" (Brownel Clifford) من جامعة كولومبيا مجموعة من نماذج القوام للحماية من الانحرافات القومية لدى الأطفال ثم تابعهم "تسالورت" ، "مالك ايوان" و "ايبجن" للتقدم والوصول إلى القوام الجيد وبعد سنين قام "ريس قيمي" بتطوير ميزان الطول التحليلي للرجل . ولا شك أن هناك العديد من الدراسات الخاصة بالقياسات الجسمية والتي نفذت على اغلب ممارسي الرياضة سواء كانت من مجتمعات أمريكية أو أوروبية أو عربية (حسانين.1987.ص50)

4 - القياسات الانثروبومترية الشائعة في مجال التدريب الرياضي:

4-1- السن .

4-2- الوزن

4-3- الطول: ويتضمن:

* الطول الكلي للجسم.

* طول الذراع.

* طول الساعد، وطول العضد ، وطول الكف.

* طول الطرف السفلي.

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

* طول الجذع. (حسانين.1987.ص46)

4-4- الأبعاد: وتتضمن:

* عرض المنكبين .

* عرض الصدر.

* عرض الحوض.

* عرض الكف و عرض القدم.

* عرض جمجمة الرأس.

4-5- المحيطات: وتتضمن:

* محيط الصدر.

* محيط الوسط.

* محيط الحوض.



- * محيط المرفق .
- * محيط العضد.
- * محيط الفخذ.
- * محيط سمانة الساق.
- * محيط الرقبة.

4-6- الأعماق: وتتضمن:

- * عمق الصدر.
- * عمق الحوض.
- * عمق البطن.
- * عمق الرقبة.

4-7- قوة القبضة.

4-8- سمك الحيوية.

4-9- سمك الدهن. (حسانين.1987.ص50)

5- أهداف القياس الأنثروبومتري:

- تقويم البنيان الجسماني.
- التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على البنيان الجسماني.
- ويمكن أن يتحقق تقويم البنيان الجسماني عن طريق قياس عدد كاف من أبعاد الجسم بحيث يوضع في الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تؤثر على ذلك البنيان مثل: التغذية و الممارسة الرياضية و أسلوب حياة الفرد والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الوراثة و غيرها.
- وحسب رضوان نصر الدين (1997) يمكن تحديد أهداف القياس الأنثروبومتري كما يلي (رضوان.2006.ص30) :
- ✓ التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة، ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة.
- ✓ اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة.
- ✓ التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيان و تركيب الجسم مثل : الحياة المدرسية، نوع و طبيعة العمل، الممارسة الرياضية.



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

✗ ويرى إبراهيم شحاتة و جابر أن هناك غرضين أساسيين للقياس في التربية البدنية بشكل عام

هما:

- زيادة المعرفة عن الأفراد .

- تحسين عملية التعليم أو التدريب .

وبشكل خاص هناك ستة أغراض خاصة للقياس:

أ- التمييز (Diagnostic):

القياس ضروري لتمييز الفروق في القدرات، الميول بين الأفراد من أجل وضع البرامج الملائمة، فالمعرفة المنظورة عن الفرد ضرورية وأساسية لتجنب البرامج العلاجية والإصلاحية، البرامج التدريبية، المنظمة والعادية

ب- التصنيف (Classification):

إنه من المفيد في بعض الأحيان تصنيف وتقسيم الأفراد إلى مجموعات متجانسة والتي يكون المصنف فيها في شكل التعليم الخاص، المنافسة أو الخبرة، ويمر التصنيف غالباً في نتائج القياسات الملائمة والعادية.

ت- التحصيل (Achèvement):

بالنسبة للنتائج دقة على للمحافظة الموضوعية القياس وسائل على الحصول الأهمية من إنه وتحديد محتوى البرنامج اختبار في الأساس تشكل النتائج هذه لأن نظراً وتقدمهم، الأفراد لتحصيل والعلامات الدرجات.

ث- الإدارة (Administration):

يمكن الحصول على المعرفة المطلوبة من القياسات كأساس لتحديد أفضل الطرق في التعليم والتوجيه وقيادة الطلاب في التجارب والخبرات الملائمة، فالقياسات الدقيقة تساعد في تحديد النجاح للطلبة واستعدادهم للتقدم للمستوى الأعلى فيما بعد، فالإدارة اللائقة والمناسبة للاختبارات تستطيع المساعدة في تزويد المعرفة المرغوبة والمطلوبة من الطلاب والمدرسون وأولياء الأمور ومديري المدارس.

ج- الإشراف (Supervisory):

يمكن أن تكون نتائج الاختبار الموضوعية ذات قيمة تقييم كفاءة المدرسين التعليمية، ويمكن استخدامها للإشارة عما إذا كانت الأغراض الموضوعية من المدرسين يمكن تحقيقها والوصول إليها.



ح- البحث (Research):

يعتبر مجال التربية البدنية غني ومليء بالفرص القيمة للبحث وعلى سبيل المثال فالبحث ضروري، لفاعلية الطرق المختلفة في التعليم، نسبة التقدم لدى اللاعبين والطلاب في الجانب الفسيولوجي، النفسي والاجتماعي لمختلف الأنشطة، وكذلك لتقييم النشاط الداخلي للتربية في المدرسة، وعلى أية حال فإن البحث العلمي يمكن أن يكون مؤثرا وفعالا فقط عند استخدام الاختبارات والقياسات الملائمة. (شحاته و بريق. 1998. ص 89.90)

6- شروط القياس الأنثروبومتري الناجح:

تتحد معالم القياس الأنثروبومتري الناجح الذي نستطيع من خلاله اخذ نتائجه بموضوعية وعلى حسب ما قدمها محمد صبحي حسانين، (1995) كما يلي:

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

(1) النقاط التشريحية المحددة لأماكن القياس.

(2) أوضاع المختبر (المفحوص) أثناء القياس.

(3) طرق استخدام أجهزة القياس.

• شروط القياس الفنية والتنظيمية، وتطبيقها بدقة مع مراعاة الشروط التالية:

- أن يكون المفحوص مجرد من اللباس عدا تبان غير سميك وخفيف الوزن.

- أن يكون المفحوص بدون حذاء خاصة في قياسات الوزن و الطول الكلي للجسم.

✓ وقد أشار هيث و كارتر إلى أنه في حالة تعذر تحقيق النقطتين سابقتي الذكر فيجب على

المفحوص أن يرتدي أقل قدر ممكن من الملابس ثم تحذف أوزان هذه الأخيرة من الوزن العام للفرد.

- توحيد ظروف القياس لجميع المفحوصين من حيث الزمن، درجة الحرارة.

- توحيد القائمين بالقياس كلما أمكن ذلك.

- توحيد الأجهزة المستخدمة في القياس، وإذا تطلب الأمر استخدام أكثر من جهاز كاستخدام ميزانين

لقياس الوزن مثلا ففي هذه الحالة يجب التأكد من أن للميزانين نفس النتائج على مجموعة واحدة من

الأفراد المفحوصين.

- معاينة الأجهزة المستخدمة في القياس و التأكد من صلاحيتها.

- إذا كانت القياسات تجرى على إناث بالغات يجب التأكد من أنهن لا يمرن بفترة الدورة الشهرية أثناء

أجراء القياس، كما يجب تخصيص مكان مغلق لإجراء القياسات.



- تسجيل القياسات في بطاقات التسجيل بدقة، ووفقا للتعليمات الموضوعية. (حسنين. 1995. ص12)

7- الأدوات والأجهزة الانثروبومترية:

تمتاز أجهزة القياس الانثروبومترية بأنها أجهزة تتمتع بالثبات والدقة وبخاصية تلك الأجهزة التي تنتج لأغراض القياسات العلمية والطبية، ويتفق معظم علماء أن الأدوات يمكن أن تتضمن الوحدات التالية:

- أشربة القياس: Tapes measures من الصلب أو القماش أو الفيبروجلاس.

- لوحة للقدم: يقف عليها المفحوص عند قياس طول القامة للوقوف أمام حائط.

- لوحة الرأس: تستخدم عند قياس طول القامة للوقوف أمام حائط.

- مقاييس الوزن: Weighing scales.

- جهاز الاستاديومتر لقياس طول القامة.

- منصدة هارب ندن لقياس الطول منة الجلوس.

- صندوق كاميرون لقياس الطول من الجلوس.

- برجل القياس: لقياس الثانية الجلدية هما نوعان البرجل المترلق و البرجل المنفرجل

(رضوان. 1991. ص78).

8- طرق ومجالات القياس الأنثروبومترية::

8-1 المحيطات وعروض أجزاء جسم الإنسان:

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



8-1-1 قياس المحيطات :

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

8-1-2 قياس الأعراس :

- عرض الكتفين: المسافة بين التوءين الأخروميين.
- عرض الصدر: يتم القياس من الأمام وتحت مستوى الحلمة مباشرة.
- عرض الحوض: المسافة بين التوءين العظيمين الحرقفتين.
- عرض الوركين: المسافة بين المدورين الكبيرين.
- عرض الركبة: أثناء الجلوس وزاوية مفصل الركبة 90 درجة.
- عرض المرفق: المسافة بين لقمتي عظمي العضد والمفصل بزاوية 90 درجة والكف باتجاه وجه المفحوص.
- عرض كاحل القدم: يتم القياس من الخلف وفوق الكعب مباشرة.



- عرض رسغ اليد: المسافة بين عظمي الكعبرة والزند واليد ممدودة والكف لأسفل (رضوان.1991.ص78)

8-2- قياس عامل الطول و الوزن:

- 8-2-1 تعريف قياس الوزن: ويتم بواسطة ميزان طبي بدرجة قياس 0.5 كلغ حيث يصعد المفحوص ويقف و نظره إلى الأمام، شبه عاري من الملابس.

☒ أهمية قياس الوزن:

عنصر هام في النشاط الرياضي إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية، فبعضها تعتمد أساسا على الوزن وعليه يتم التصنيف تبعا لأوزانهم كالمصارعة وغيرها. كما قد يكون عائقا في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى كالماراتون إذ يمثل الوزن الزائد عبئا، كما خص بذلك زيادة الوزن بمقدار % 25 عن الوزن الطبيعي في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى الإصابة بالتعب وثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو و النضج، والياقة الحركية و الاستعداد الحركي عموما . - وأظهرت البحوث العلمية الفرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي كما يلي:

• قياس الوزن المثالي:

هو الوزن الذي يكون مساويا تقريبا لعدد السنتيمترات الزائدة بالنسبة للمتر الأول في الطول بالنسبة للذكور أما الإناث فالوزن المثالي يقل عن هذا المعدل من 2 إلى 5 كلغ وهذا لا ينطبق ينطبق على الرياضيين نظرا لنمو جهازهم العضلي.

• قياس الوزن الطبيعي:

هو قيمة محددة لانحراف الوزن من نقص أو زيادة عن الوزن المثالي حسب اختلاف العلماء بما لا يزيد عم 10-15-20-25% يجعل الفرد مازال في حدود الوزن الطبيعي وما يزيد عن ذلك بالنقصان يتجه بالفرد إلى النحافة وبالزيادة إلى السمنة.

8-2-2 تعريف قياس الطول : يعتبر طول القامة (Stature) مؤشراً جيداً للحجم العام للجسم

وأطوال العظام بحيث يقف المفحوص معتدل القامة أمام جهاز مارتن المتنقل، العقبين متلاصقين ويكون الردفين والظهر ملاصقة للقائم الرأسي .

☒ أهمية قياس الطول :



يعتبر الطول ذو أهمية في معظم الأنشطة الرياضية سواء كان طول الجسم ككل أو طول بعض الأطراف التي يعتمد عليها بشكل كبير ككرة السلة والطائرة.. الخ.
كما أن الطول يمثل عائق في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى إذ يؤدي طول القامة المفرط إلى الضعف في القدرة على الاتزان، وذلك لبعدها عن مركز الثقل عن الأرض ومثال ذلك في رياضة رفع الأثقال. وقد أثبتت الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان، كما أشارت بعض البحوث إلى ارتباط الطول مع السن، الوزن، الرشاقة، الدقة، التوازن، الذكاء (شحاته و يرفع.1998.ص27)



خلاصة

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

■ ■ الفصل الثاني :

الصفات البدنية



تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة و في لعبة الكرة القدم خاصة، ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بالكرة القدم، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية، الانتقاء. وتنمية اللياقة البدنية في الكرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.



1. تعريف الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطوية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (البيسوي. 1999ص171). وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية :

2. أنواع الصفات البدنية:

1.1.2. القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية ومقاومتها) (البيسوي. 1992ص171) القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل الجهود العضلي،



و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص « (I.P) Matvieu

(1983, Apects gonda .)

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك» (مختار. 1974. ص62)

أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية :

أ . القوة العضلية القصوى :

و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب . سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».

ج . تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة ».(حمادة. 1993. ص216)

2.2. المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (مرجع سابق. ص220)



أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب . المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع » (مرجع سابق.ص226)

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما: (مرجع سابق ص 226)

ج . المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ،

مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

د . المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض

القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة

المرونة الايجابية .

3.2. الرشاقة :



تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (مرجع سابق ص 197)

4.2. السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن⁽³⁾، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع .

واحد في أقصر مدة (يوتشر. 1964 ص 181)

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .
- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق .
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التليبية و رد الفعل في البداية .



أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثل على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه (صبري و

الكاتب 1980 ص84)

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (1992. weineck b337، و

بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن

نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع

الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر

بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب (ناجي . 1976 ص56)

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترتو زمنية (حسين و عبد الجبار . 1984

ص48)

د . سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن (مرجع سابق ص 220)

5.2. التحمل:



يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ،
و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة
باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء

التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على

تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة ، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي
بجسم معين لفترة طويلة دون انقطاع (مرجع سابق.1977)

أنواع التحمل :

أ . التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من
العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب
رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد
التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب (قدوس
1977ص168)

ب . التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة "
مرجع سابق ص 1984 .)



خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل أن نبين بعض عناصر اللياقة البدنية من سرعة ومرونة وتحمل، التي هي صدد دراساتنا، والتي تعتبر من عناصر اللياقة البدنية القاعدية المهمة والتي تبنى عليها أغلب العناصر الأخرى، وقد تطرقنا لأهم الخصائص التي تتميز بيها كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية، فقد خصص هذا الفصل ليبين أهم الصفات البدنية والشيء الذي أردنا تحقيقه هو أن يكون هناك ربط بين كل العناصر اللياقة البدنية

الفصل الثالث :

كرة القدم و المرحلة

العمرية (اقل من

19سنة)



تمهيد:

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

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



❖ دراسة كرة القدم

1- تعريف كرة القدم:

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

2- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

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

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

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.



ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى (حسن ع، د.س، ص16)

3- عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم :

3-1- التحمل:

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

3-2 - القوة العضلية:

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

3-3 - السرعة:

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



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

3-4- تحمل السرعة:

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

3-5- الرشاقة:

يرى (علاوي، 1994، ص 110) بأن التعريف الذي يقدمه "هوتز" من أنسب التعاريف

الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

* القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

* القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

* القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة



❖ دراسة المرحلة العمرية (16-19 سنة)

1- مفهوم المراهقة:

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

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

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

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

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

2-2- اصطلاحا:

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

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



3- مراحل المراهقة:

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

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

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

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

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

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

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

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

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



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

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

4-1- خصائص القدرات الحركية:

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

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

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



4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

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

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

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

4-3- الخصائص المورفولوجية:

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

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

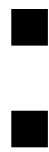


خلاصة:

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

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع



الإجراءات المنهجية و
الميدانية للدراسة

تمهيد :

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

1- الدراسة الاستطلاعية:

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

بدأت الدراسة الاستطلاعية مع بداية السنة الدراسية وهذا بجمع عدد معتبر من المعلومات الهامة النظرية التي تخص موضوعنا أما الدراسة الاستطلاعية التي تخص الجانب التطبيقي فكانت بتاريخ: 2019/03/08 وكان ذلك من خلال إجراء القياسات الجسمية التي تخص بحثنا كما تم إجراء اختبار المستطيلات المتداخلة على أرضية الملعب البلدي (02) المشوشب اصطناعيا الذي يعتبر مكان تدريب فريق النادي الرياضي للهواة نجوم النصر ، و كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو التقرب من اللاعبين وكذلك اخذ فكرة على كيفية إجراء القياسات الجسمية و الاختبار و معرفة مختلف الأخطاء والمعوقات التي يمكن أن تواجهنا خلال الاختبارات الرسمية وكذلك مدى استجابة عينة البحث للاختبار.

2- ضبط متغيرات الدراسة:

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

1.2 المتغير المستقل : ويتمثل في بعض القياسات الجسمية

2.2 المتغير التابع : ويتمثل في الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

3- منهج الدراسة:

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

ويرى (إخلاص محمد و باهي، 2002، ص98.97) أن استخدام الدراسات الترابطية قائم على تحديد إلى أي مدى تتفق التغيرات في عامل معين مع التغيرات في عامل آخر، أيضا التعرف على حجم ونوع العلاقات القائمة بين المتغيرات مع بعضها البعض ارتباطا تاما أو

ارتباطا جزئيا موجبا أو سالبا، إن الدراسة الارتباطية تصف بتغيرات كمية درجة اتصال المتغيرات، و يعبر عن مقدار العلاقة بمعامل الارتباط فإذا وجدت علاقة بين متغيرين فإن هذا يعني أن درجات الأفراد على مقياس معين ترتبط بدرجات الأفراد على مقياس آخر، حيث يمكننا تقدير العلاقة بين متغيرين فإذا كان الارتباط بينهما عاليا فإن معامل الارتباط يكون قريبا من +1 أو -1 ، وإذا لم يكونا مرتبطين فإن معامل الارتباط الذي نحصل عليه يقترب من الصفر وكلما ازداد ارتباط المتغيرين ازدادت دقة التنبؤات على هذه العلاقة.

4 - مجتمع الدراسة :

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

5- عينة الدراسة :

يعرفها (زرزواتي ، 2002 ، ص91) على أنها : "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة" ، كما ينظر (سلاطية و الجيلاني ، 2004 ، 318) إلى العينة على أنها جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تمثل أحسن تمثيل للمجتمع لتجرى عليه الدراسة . وبعد اختيارنا لمجتمع الدراسة اعتمدنا على العينة بالطريقة المقصودة والتي تندرج ضمن ما يسمى بالعينات الغير احتمالية. والتي تمثلت في فئة الأشبال لنادي نجوم النصر لكرة القدم الناشط في قسم الشرفي بولاية الوادي و البالغ عددهم (17) لاعب .

6- أدوات الدراسة :

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

وقد تم في هذه الدراسة الاعتماد على :

6-1- القياسات الأنثروبومترية:

❖ القياسات الأنتروبومترية (طول, الوزن) باستعمال شريط المتر للقياس و ميزان لقياس الوزن.

6-2- الاختبارات البدنية:

• اختبار 30 متر .

- الهدف من الاختبار: تحديد السرعة و التسارع

- التسجيل: تسجيل احسن محاولة و تكون القراءة من اليقائي او الجهاز مباشرة

- طريقة الأداء: مكان مستوي مناسب يمكن أن يكون نصف ملعب أو ماشابه.
(حسين , 1995 , ص450).

- اختبار القوة الوثب العريض من الثبات (سارجنت)

- الهدف من الاختبار: قياس قوة الأطراف السفلية (الانفجارية)

- حساب النتيجة: يتم حساب النتيجة عن طريق أكبر بعد يصل إليه اللاعب (ابو

عبدة, 2008, ص88)

7- الشروط العلمية للأداة :

7-1- الصدق: يرى (علاوي ، 1996 ، ص321) أن درجة الصدق تعتبر هي العامل

الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.

كما يشير" تايلر(حسنين ، 1994 ، ص183) أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره

في الاختبار يحدد"كيورتن (مروان ع ، 1999، ص68) الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين

الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.

7-2- الثبات: يرى (مروان ع، نفس المرجع السابق ، ص75) أنه إذا أجري اختبار ما

على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا

الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن

الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي

حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن

نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى. والجدول التالي

يوضح صدق و ثبات نتائج القياس والاختبار التي قام بها الباحث:

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

8- مجالات الدراسة :

أ- المجال المكاني:

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

ب - المجال الزمني :

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

• القياسات الجسمية : 8 مارس 2019

• اختبار السرعة , اختبار القوة : 18 افريل 2019.

9- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة :

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج (SPSS 20) وبرنامج (Excel 2010) .

خلاصة:

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

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

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

الفصل الخامس

:

عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

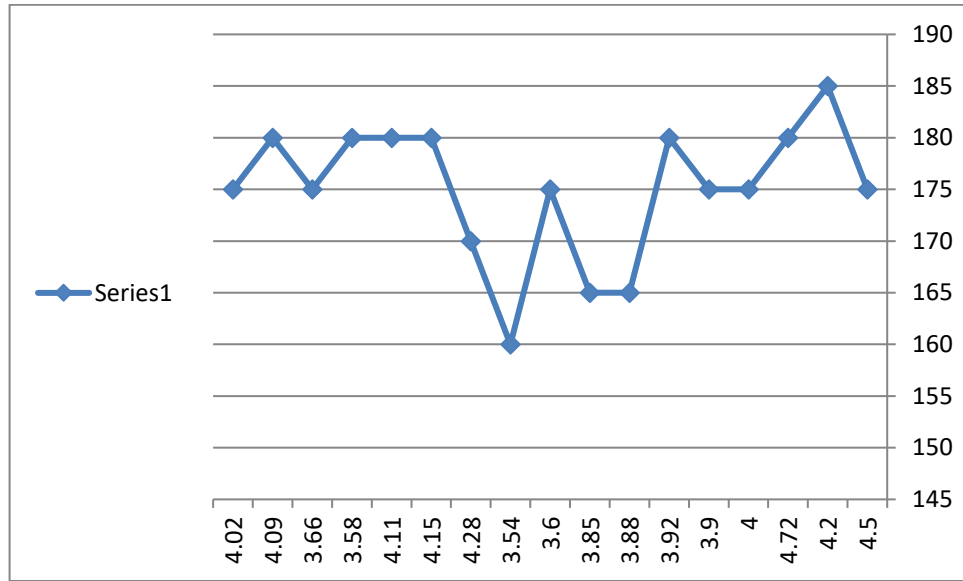
1. عرض وقراءة نتائج الفرضية الأولى :

تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
الطول (سم)	17	1,72	$\pm 0,06$	0.34	*
السرعة		49,85	$\pm 4,58$		

الجدول رقم (01): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر الطول وصفة السرعة

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



الشكل رقم (01): منحى بياني يوضح العلاقة بين الطول وصفة السرعة

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات الطول يقدر ب 1,72 ، بانحراف معياري يساوي 0,06 ، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدرجات السرعة فهو يقدر ب 49,85 ، وبانحراف معياري يقدر ب 4,58 .



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

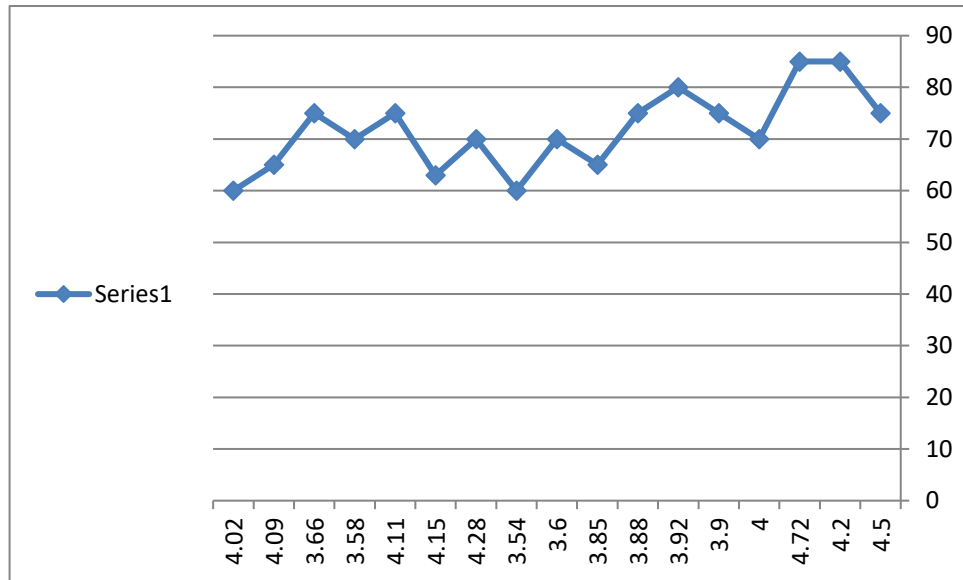
2. عرض وقراءة نتائج الفرضية الثانية :

تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطيه بين مؤشر الوزن و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
الوزن (كغ)	17	65,64	$\pm 6,04$	- 0.48	*
السرعة		49,85	$\pm 4,58$		

الجدول رقم (02): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مؤشر الوزن و صفة السرعة

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



الشكل رقم (02): منحنى بياني يوضح العلاقة بين مؤشر الوزن و صفة السرعة



من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات الوزن يقدر ب 65,65 بانحراف معياري يساوي 6,04 ، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدرجات صفة السرعة فهو يقدر ب 49,85 و بانحراف معياري يقدر ب 4,58.

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

3. عرض وقراءة نتائج الفرضية الثالثة :

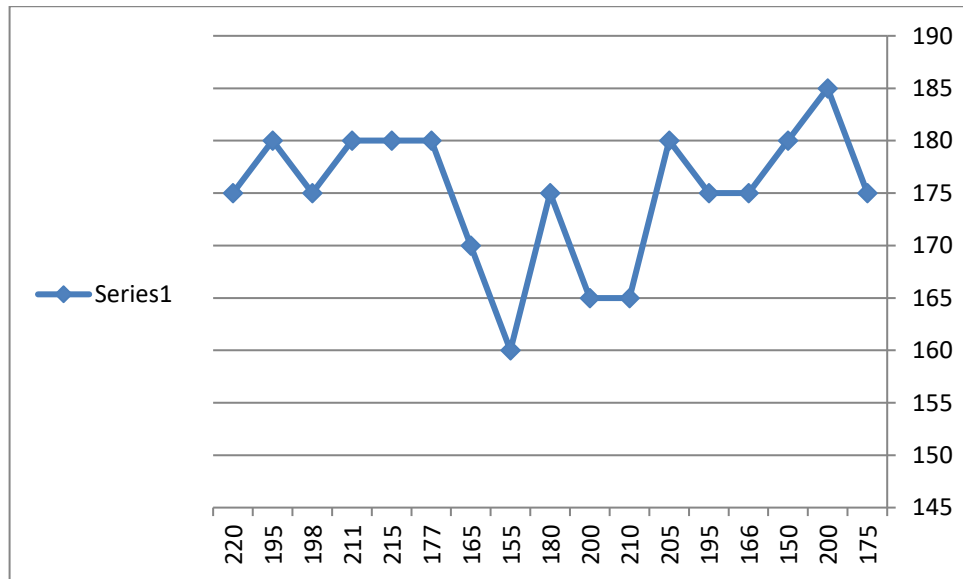
تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطيه بين الطول و صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
الطول (سم)	17	1.75	± 0.06	0.84	**
القوة		49,85	$\pm 4,58$		

الجدول رقم(03): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الطول و صفة القوة

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

عند المستوى 0.01





الجدول رقم(03): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الطول وصفة القوة

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات الطول يقدر ب 1.75 بانحراف معياري يساوي 0.06، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدرجات صفة القوة فهو يقدر ب 49,85 وبانحراف معياري يقدر ب 4,58.

كما يلاحظ من خلال الجدول أنه يوجد علاقة طردية قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01.

4. عرض وقراءة نتائج الفرضية الرابعة :

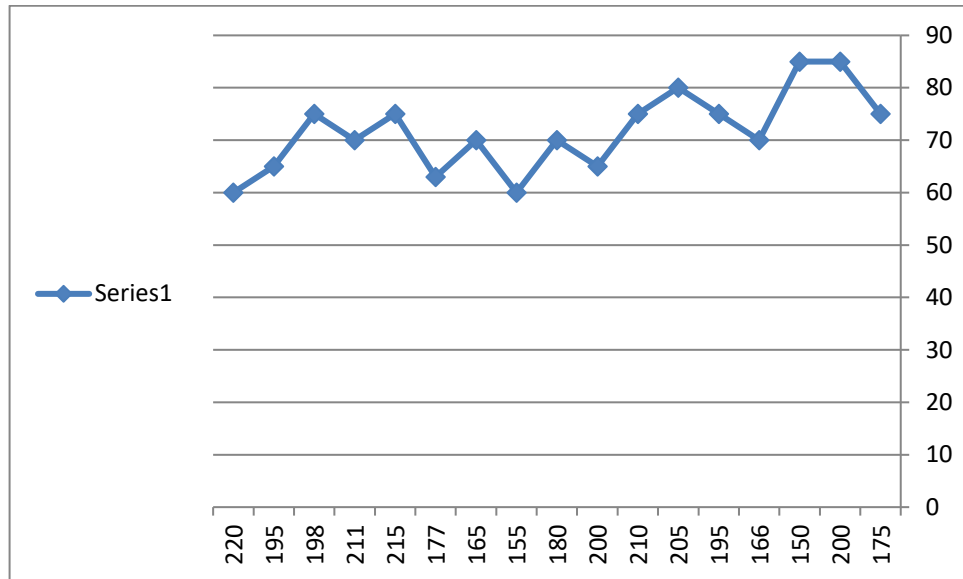
تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطيه بين الوزن وصفة القوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

المتغيرات	N	\bar{X}	S	PS	مستوى الدلالة
الوزن (كغ)	17	65.64	$\pm .6.04$	0.87	**
القوة		49,85	$\pm 4,58$		

الجدول رقم(04): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الوزن وصفة القوة

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

عند المستوى 0.01



الجدول 04 منحى بياني يوضح العلاقة بين الوزن و صفة القوة

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات الوزن يقدر ب 65.64 بانحراف معياري يساوي 6.04 ، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لدرجات صفة القوة فهو يقدر ب 49,85 و بانحراف معياري يقدر ب 4,58.

كما يلاحظ من خلال الجدول أنه توجد علاقة طردية قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01.



تمهيد :

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



1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

فيما يتعلق بالفرضية الأولى للدراسة التي تنص على أنها " توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر (الطول) مع مع صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة " .

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) و كذا الشكل البياني رقم (08) ، و التي بينت أنه يوجد ارتباط طردي ضعيف وبالتالي وجود علاقة طردية موجبة بين متغيري صفة السرعة و مؤشر الطول .

لذلك فإنه في ضوء هذه النتائج فان الطالب يرى بأن للطول تأثير مباشر في الصفة السرعة وذلك من خلال طول مناسب لحصول على نتائج جيدة فاذا او نقص الطول فانه يؤثر سلبا على صفة السرعة .

وهذا ما يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على :

- القوة العظمى .

- سرعة انقباض و تقلص العضلات .

- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .

- التوافق .

- نوعية الألياف العضلية .

- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

كما يثبت : صغير صلاح في دراسته " علاقة بعض القياسات الجسمية الطول و محيط الفخذ مع صفتي السرعة و القوة لدى لاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة (صنف أواسط) " . والتي توصل



فيها إلى وجود علاقة ارتباطية بين صفة السرعة و طول الفخذ و كذلك صفة و محيط الفخذ و يعني وجود علاقة بين بعض القياسات الجسمية و صفة السرعة

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنها " توجد علاقة ارتباطيه بين الوزن و السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة " .

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) و كذا الشكل البياني رقم (09) ، تبين أنه يوجد ارتباط طردي قوي وبالتالي وجود علاقة طردية موجبة بين متغيري صفة السرعة و مؤشر الوزن .

حيث فإنه في ضوء هذه النتائج فان الطالب يرى بأن للوزن تأثير مباشر في صفة السرعة و خاصة نسبة الشحوم في حالة ما إذا كانت مرتفعة بدرجة كبيرة بحيث يكون التأثير سلبي. ويؤكد هذا ما أكده (خاطر ، 1996 ، ص91) " على ان الصفات الانثروبومترية تعتبر احدى الاسس الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية فهي تعكس الحالة الوظيفية و الحيوية لجسم و تحدد بشكل واضح درجة ما يتميز به الفرد من القدرات البدنية " .

وهذا ما أثبتته أيضا دراسة الطالب زواوي سامي والتي كانت تحت عنوان " علاقة القياسات الجسمية الطول , الوزن بنتائج اختبارات اللياقية البدنية لحام السباحة الرابطة المحترفة لكرة القدم

حيث توصل الى وجود علاقة بين الوزن و نتائج الاختبارات البدنية لحكام السباحة الفدرالين و هذا ما يثبت وجود علاقة بين الوزن و بعض الصفات البدنية



- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنها " توجد علاقة ارتباطيه بين صفة القوة و مؤشر الطول لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة " .

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) وكذا الشكل البياني رقم (10) ، و التي بينت أنه يوجد ارتباط طردي قوي وبالتالي وجود علاقة طردية موجبة بين متغيري صفة القوة و مؤشر الطول

ويعمل الباحث هذه العلاقة المعنوية لصفة القوة و مؤشر الطول ذلك لقوة الفخذين الذي يتاثر بالطول الفخذين و وبالتالي طول اللاعب كاملا

و يؤكد كلامنا هذا ما يذكره (هاره ، 1975) إن الطول صفة تلعب دورا " مهما " في كثير من الألعاب ومنها كرة السلة و كذلك تزداد قدرة الأطراف العليا والسفلى بزيادة طول الذراع والرجل و عرض الكتفين . وهذا يتفق مع دور الأطراف في الألعاب الرياضية .

وهذا ما يؤكد أيضا الطالب صغير صلاح في دراسته " علاقة بعض القياسات الجسمية الطول و محيط الفخذ مع صفتي السرعة و القوة لدى لاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة " حيث توصل فيها إلى وجود علاقة ارتباطية بين صفة القوة و طول الفخذ و كذلك صفة القوة و محيط الفخذ و يعني وجود علاقة بين بعض القياسات الجسمية و صفة القوة

كما يثبت كلامنا أيضا الدراسة التي قام بها زواوي سامي

والتي كانت تحت عنوان " توجد علاقة ارتباطيه بين الوزن و السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة " ، حيث توصل الى وجود علاقة بين الطول و نتائج الاختبارات البدنية لحكام السباحة الفدرالين و هذا ما يثبت وجود علاقة بين الطول و بعض الصفات البدنية



- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابع:

نصت الفرضية الرابع على أنها " توجد علاقة ارتباطيه بين صفة القوة و مؤشر الوزن لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة "

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) وكذا الشكل البياني رقم (11) ، و التي بينت أنه يوجد ارتباط طردي قوي وبالتالي وجود علاقة طردية موجبة بين متغيري صفة القوة و مؤشر الوزن

ويعلل الباحث هذه العلاقة المعنوية لصفة القوة و مؤشر الوزن حيث ان نسبة القوة العضلية للفخذين تؤثر كذلك بالوزن الاجمالي للاعب و حيث يدل على تاثر القوة بالوزن و خاصة الاطراف السفلية قوة الفخذين.

و يؤكد كلامنا هذا ما يذكره (هاره ، 1975) تلعب العضلات (الأطراف) دورا " رئيسيا" في الألعاب الرياضية وان هذه الناحية مفضلة وخاصة من وجهة نظر البايوميكانيك.

كما يثبت كلامنا أيضا الدراسة التي قام بها مرخي سليم

والتي كانت تحت عنوان " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب في كرة القدم (9-12) سنة " ، حيث توصل الى وجود علاقة ارتباطية بين الطول و الوزن و مختلف الصفات البدنية عند لاعبين خط الدافع و خط وسط الميدان

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1. وعي المدربين وإدراكهم للمرحلة العمرية له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتطوير قدراتهم
2. القيمة التي يعيها ويوليها المدرب للخصائص الجسمانية لها دور كبير في تطوير اللاعبين بدنيا
3. الاعتماد على القياسات الجسمانية امر ضروري في عملية التدريب .
4. الاعتماد على القياسات الجسمانية للوصول إلى المستويات العالية .

خاتمة

الخاتمة:

ان الرياضية قبل كل شي هي اخلاق و ثقافة تهدف الى اعداد الفرد و تكوينه من النواحي البدنية , تنظيمية و نفسية و اجتماعية . في كرة القدم باعتبارها نشاط رياضي مهم و بفضل تطورها السريع منذ نشأتها الى يومنا هذا اصبحت الافضل في العام و احتلت الاهمية الكبرى في اوسط الرياضيات الاخرى و قد حضيت بقسط و فير من التقدم العلمي في الاوانة الاخيرة لذا وصل بها القائمين عليها اليوم بالوصل الى ارقى المستويات التفوق و التميز عبر المستوى العلمي في عملية التدريب و كذلك بحديث المنشأة و التجهيزات من الجانب المادي و البحث عن افضل العناصر في الاوسط الشبانية بغيت تحقيق ما يسمى بالبطل الرياضي و بات من الضروري الاهتمام بالجانب المرفولوجي من طرف العلماء و الباحثين و مدى اهميته في تحسين المستوى الرياضي و كذلك بعض القياسات الجسمية و تلعب دورا مهما و اساسيا في العمل التدريبي من اجل الوصول بالرياضي الى اعلى المستويات و ايضا في تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بيهم من جهة و من جهة اخر كان لصفات البدنية من قوة و سرعة و رشاقة و التحمل عنصر مهم في اللياقة البدنية القاعدية .

الأقتراحات و التوصيات

الاقتراحات و التوصيات:

ان مراعات القياسات الجسمية امر ضروري عند التدريب و لكل رياضة خصائصها الجسمية المناسبة ،
انطلاقا من هذه الدراسة يمكننا تقديم الاقتراحات التالية:

1. اختيار مدربين يراعون القياسات الجسمية
2. إتباع طرق علمية لتطوير الصفات البدنية
3. توفير بيئة ملائمة قبل اجراء الاختبارات البدنية
4. توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف
5. إجراء القياسات الجسمية الازمة لكل رياضة

قائمة المراجع

قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية

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

- 14) رشيد زرواتي. (2002). تدريبات في منهجية البحث في العلوم الاجتماعية. ط1. الجزائر: دار صومة .
- 15) رشيد فرحات. (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية. ط2. دار النصير عبور.
- 16) رومي جميل. (1986) كرة القدم. ط1. بيروت: دار النقائص.
- 17) سليمان علي حسن. (1983). المدخل إلى التدريب الرياضي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر .
- 18) طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19) عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. لبنان: دار البيضاء.
- 20) علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. القادسية العراق: مطبعة الطيف.
- 21) على لصيف ،محمود السامرائي. (1973). الإحصاء في التربية الرياضية. بغداد العراق: دار الكتاب والطباعة والنشر.
- 22) غايتون وهول. (1977). المرجع في الفيسيولوجيا الطبية .ترجمة الصادق الهلالي . منظمة الصحة العالمية.
- 23) فؤاد البهي السيد. (1956). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مصر: دار الفكر العربي .
- 24) قاسم حسن حسين،قيس ناجي عبد الجبار. (1984). مكونات الصفات الحركية .بغداد:المطبعة الجامعية.
- 25) قباري محمد إسماعيل. (1986). علم الأثربولوجيا الوظيفية .الإسكندرية مصر: دار الكتاب العربية للطباعة والنشر.
- 26) ميخائيل إبراهيم أسعد. (1998). مشكلات الطفولة والمراهقة. ط2. بيروت: دار الجبل.
- 27) مأمور بن حسن آل سلمان. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية . ط2. بيروت لبنان: دار ابن حزم.
- 28) محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين غضبان. (1996). القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 30) محمد صبحي حسانين. (1981). التقييم والقياس في التربية البدنية . ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 31) محمد صبحي حسانين. (1987). التقييم والقياس في التربية البدنية . ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32) محمد صبحي حسانين. (1994). القياس و التقييم في التربية الرياضية. ج1. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 33) محمد صبحي حسانين. (1995). أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين. النصر القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34) محمد زيدان. (1972). النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. جدة: دار الشروق، جدة.
- 35) مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية. عمان. الأردن.
- 36) مصطفى فهمي. (1985). علم النفس التربوي. القاهرة: دار الفكر.
- 37) مصطفى فهمي. (1986). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. دار المعارف الجديدة.
- 38) منى فياض. (2004). الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي. ط1. لبنان: المركز الثقافي العربي.
- 39) محمد نصر الدين رضوان. (1991). المرجع في القياسات الجسمية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40) محمد نصر الدين رضوان. (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 41) هزاع بن محمد الهزاع . (2008). القياسات الجسمية للإنسان . الرياض : جامعة الملك سعود
- 42) نزار الطالب ،محمود السامرائي(1989). مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية .الموصل: مطبعة التعليم العالي.
- 43) ناصر ثابت. (1984). أضواء على الدراسة الميدانية . ط1. الكويت: مكتبة الفلاح.
- 44) سعد سعود فؤاد . (2002). مذكرة ماجستير دراسة اثر الاتزان على تعلم التصويب . قسنطينة
- 45) حسن ابو عبدة . (2008). الاعداد البدني في كرة القدم الفاتح الاسكدرية : لطباعة و النشر .

- 46) محمد نصر الدين رضوان.(2006). المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط 1. القاهرة: (47) محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطىء.(1992). نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية
- 48) حنفي محمود (1974)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي
- 49) مفتي إبراهيم حماد (1993). بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1.
- 50) مفتي إبراهيم حماد .(1993). بناء فريق كرة القدم . دار الفكر العربي ، ط 1
- 51) تشارلز يوتشر و د / كمال صالح.(1964). أسس التربية البدنية ، ترجمة الدكتور حسن معوض ، ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ،
- 52) أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب .(1980). التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد
- 53) (تامر محسن واثق تاجي (1976)، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد
- 54) قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار.(1984) كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد .
- 55) قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار.(1984) كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد .
- 56) صالح السيد قدوس .(1977)، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ،
- 57) قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار.(1984) كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد .
- 58) هاره ديتزش .(1975). اصول التدريب الرياضي ترجمة د.عبد على نصيف بغداد: مطبعة اوفيسر التحرير
- 59) الدكتور احمد خاطر و اخرون .(1996). القياس في المجال الرياضي .دار الكتاب الحديث ط 4

- 60) Ahmed khelifi. (1990).larbitrage à travers le caractère du foot ball.ENAL ALGER.
- 61) Matvieu (I.P) Apects gonda . 1983 entaux de l'entrainement " édition vigot . Paris
- 62) Jurgen weineck .(1985). Biologie du sport. Edition vigot Paris.
- 63) Jurgen Weineck.(1986).manuel d'entrainement. édition vigot , paris
- 64) E.Hahn.(1981). entrenement Sportif de l'enfant . édition vigot , paris
- 65) Jurgen weinech.(1986).manuel d'entrainement. édition vigot , paris.
- 66)Wei neck (j).(1986). Manuel d'entraînement. , paris,

مقالات

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

الملاحق

الاسم و اللقب	الوزن	الطول
شفيق بكوش	75كلغ	175م
احمد بوغي	85كلغ	185م
بشير بوغي	85كلغ	180م
عثمان شادو	70كلغ	175م
عبد السلام جاب الله	75كلغ	175م
عبد الكريم حنانه	80كلغ	180م
فارس شامي	75كلغ	165م
محمود برحومة	65كلغ	165م
اسامة زكرياء خليفة	70كلغ	175م
عادل مرتضى لوصيف	60كلغ	160م
عباس مصباحي	70كلغ	170م
البشير محرم	63كلغ	180م
شمس الدين مود	75كلغ	180م
نور الدين نفصي	70كلغ	180م
محمد الصغير نوار	75كلغ	175م
شعيب الربيب	65كلغ	180م
رضا جاب الله	60كلغ	175م

الا اسم و اللقب	اختبار السرعة(30م)	اختبار القوة(القفز من الثبات)
شفيق بكوش	ث4.5	م175
احمد بوغي	ث4.2	م200
بشير بوغي	ث4.72	م150
عثمان شادو	ث4	م166
عبد السلام جاب الله	ث3.9	م195
عبد الكريم حنانه	ث3.92	م205
فارس شامي	ث3.88	م210
محمود برحومة	ث3.85	م200
اسامة زكرياء خليفة	ث3.60	م180
عادل مرتضى لوصيف	ث3.54	م155
عباس مصباحي	ث4.28	م164
البشير محرم	ث4.15	م177
شمس الدين مود	ث4.11	م215
نور الدين نفصي	ث3.58	م211
محمد الصغير نوار	ث3.66	م198
شعيب الربيب	ث4.09	م195
رضا جاب الله	ث4.02	م220

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة"

أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية و الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
 - ابراز العلاقة بين الطول و صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
 - ابراز العلاقة بين الوزن و صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
 - توضيح العلاقة بين الطول و الوزن و صفة القوة عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
- مشكلة الدراسة : " هل لقياسات الجسمية علاقة ببعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟ "

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة :

توجد علاقة بين بعض القياسات الجسمية و بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة

الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة بين الوزن و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
- توجد علاقة بين الوزن و صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
- توجد علاقة بين الطول و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
- توجد علاقة بين الطول و صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة

إجراءات الدراسة :

نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعا للموضوعية في النتائج ارتأينا إلى اختيار العينة القصدية و التي شملت 17 لاعب من فريق نجوم النصر تغزوت ولاية الوادي

المنهج المتبع : استعملنا المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع و إخضاع الدراسات للتحليل الدقيق الأدوات المستخدمة في البحث : " الاختبارات البدنية "

النتائج المتحصل عليها : وجود علاقة ارتباطية

- وجود علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول و صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم اقل 19 سنة .
- وجود علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول و صفة القوة عند لاعبي كرة القدم اقل 19 سنة.
- وجود علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن و صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم اقل 19 سنة.
- وجود علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن و صفة القوة عند لاعبي كرة القدم اقل 19 سنة.

تَعْرِيفُ

بِحَدِّ

اللَّهِ