الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع

دراسة مقارنة لبعض الخصائص الجسمية عند الممارسين وغير الممارسين لكرة اليد

دراسة ميدانية لنادي الأمل الرياضي لكرة اليد وثانوية هالي عبد الكريم بقمار

- صنف أشبال-

من اعداد الطالب:
محرم بدرالدين

تحت اشراف الدكتور:
حميد دشري

السنة الجامعية
2017 - 2016

بسم الله الرحمن الرحيم

"وَقُـل رَّبِّ زِدْنِـي عِـلْـمًـا"

الآية 114 من سورة طه

شكر و تقدير

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

سورة النمل الآية 19.

و قال ε :[من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل

الشكر إلى الأستاذ المشرف * حميد دشري* الذي لم يبخل عليا بنصائحه

القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتني أن أتقدم

بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة

* بدر الدين *

إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...

إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

(وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِ مِنَ اَلْرَحْمَةِ وَقُلْ رَبِي ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبيَانِي صَغِيرَا) سورة الإسراء الآية 24

إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح

إلى نبع الحنان والعطف و الأمل تلك هي " أمي الغالية " أطال الله في عمرها

دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي ابي اطال الله في عمره

.

و إلى أصدقائي المخلصين

إسلام- يوسف - عبد العزيز - كمال - حفناوي

و إلى إخوتي الذين شاركوني الحياة الجامعية محمد -جابر- جمال - عبد الرحيم

بدر الدين

فهرس

- ❖ الآية القرآنية
- ❖ شكر و تقدير
- ❖ إهداء
- ❖ مقدمة
- ❖ فهرس المحتويات
- ❖ قائمة الجداول
- ❖ قائمة الأشكال

الجانب التمهيدي

1- الاشكالية.....16
2- فرضيات البحث.....17
3- أهمية البحث.....18
4- أهداف البحث.....18
5- أسباب إختيار الموضوع.....18
6- تحديد المصطلحات.....19
7- الدراسات السابقة.....20
8- الفائدة من الدراسات السابقة:.....25

الجانب النظري

الفصل الأول: القياسات الجسمية

تمهيد..... 28
1- مفهوم القياسات الأنثروبومترية.....29
2- القياسات الأنثروبومترية وأهميتها في المجال الرياضي.....29
3- تطور القياسات الأنثروبومترية.....30
4- القياسات الأنثروبومترية الشائعة في مجال التدريب الرياضي.....31
1.4. السن.....31
2.4. الطول.....31
3.4. الوزن.....31
4.4. الأعراض.....31
5.4. المحيطات.....32
6.4. الأعماق.....32
5- أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية.....32
1.5. الوزن.....32
2.5. الطول.....34

3.5. مساحة سطح الجسم.....34
4.5. مؤشر كتلة الجسم.....35
6- دهن الجسم.....36
7- شروط القياس الأنتروبومتري
الناجح.....37
8- الأدوات والأجهزة
الأنثروبومترية.....38
1.8. أشرطة القياس.....39
2.8. الأستاديومتر.....40
9- قياس الأطوال.....40
1.9. قياس طول القامة من الوقوف.....40
2.9. طريقة القياس.....41
3.9. الأطوال.....41
10- المحيطـات وعروض أجزاء جسم
الانسان.....42
11- قياس وزن الجسم.....44
12- البناء الجسمي للإنسان.....44
1.12. المقــاس الجسمي.....44
2.12. التركيب الجسمي.....45
3.12. التكوين الجسمي.....45
خلاصة.....47

الفصل الثاني: كرة اليد.

تمهيد.....50
1- ماهية كرة اليد.....51
2- نشأة كرة اليد في العالم.....51
3- ميلاد وتطور كرة اليد في
الجزائر.....53
4- قانون لعبة كرة اليد في العالم.....55
5- التعديلات الجديدة في قانون كرة اليد 58
6- مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية
والرياضية.....61
7- أهمية ممارسة كرة اليد.....61
8- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة
اليد.....62
1.8. الصفات البدنية للإعداد العام.....63
2.8. الصفات البدنية للإعداد البدني
الخاص.....63

3.8. الصفات البدنية الأخرى.....63
9- خصائص لاعب كرة اليد.....63
10- دور وأهـمية الألعـاب الشبه رياضـية في كـرة اليـد.....66
11- الأبعـاد التـربوية لكـرة اليـد.....67
خلاصة.....68

الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية (15-17سنة)

تمهيد.....70
1- مفهوم المراهقة.....71
2- أطوار المراهقة.....72
1.2. مرحلة المراهقة المبكرة.....72
2.2. مرحلة المراهقة الوسطى.....72
3.2. مرحلة المراهقة المتأخرة.....73
3- خصائص الفئة العمرية(15- 17سنة).....73
4- مشاكل المراهقة.....78
5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق.....81
6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة.....82
7- التطور البدني لدى فئة المراهقين.....84
خلاصة.....85

الجانب التطبيقي

*** الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية والميدانية للدراسة**

تمهيد.....88
1- المنهج المستخدم.....89
2- الدراسة الاستطلاعية.....89
3- المجتمع الأصلي للبحث.....90
4- تحديد عينة البحث.....90
5- الأدوات المستخدمة في البحث.....91
6- الأدوات الاحصائية المستعملة.....91
7- مجالات البحث.....92
8- متغيرات الدراسة.....92

*** الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج .**

1- عرض وتحليل نتائج الممارسين للنشاط البدني.....94

2- عرض وتحليل نتائج الغير ممارسين للنشاط البدني.....103
3- عرض وتحليل نتائج دراسة مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين.....112
4- دراسة ارتباطية بين الاوزان والاطوال الجسمية مع المحيطات بالنسبة للممارسين للنشاط البدني.....118
* مناقشة الفرضيات.....120
* الاستنتاج العام.....123
*الاقتراحات والتوصيات.....124
* خاتمة.....125
* المراجع.
* الملاحق.

قائمة الجداول

الرقم	الجـــــــــدول	الصفحة
01	**جدول رقم (1): يوضح معايير تصنيف البدانة تبعا لمقادير مؤشر كتلة الجسم.**	**35**
02	**جدول رقم (2): معايير مؤشر كتلة الجسم التي من خلالها تصنيف البدانة لدى الراشدين تبعا لتصنيف منظمة الصحة العالمية.**	**36**
03	**جدول رقم (3): يوضح معايير مؤشر كتلة الجسم حسب سكيل**	**36**
04	**جدول رقم(04): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للوزن والعمر التي تم قياسهما على الممارسين لكرة اليد**	**94**
05	**جدول رقم(05): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للطول والعمر التي تم قياسهما على الممارسين لكرة اليد**	**95**
06	**جدول رقم(06): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد**	**96**
07	**جدول رقم(07): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساعد**	**97**
08	**جدول رقم(08): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الصدر**	**98**
09	**جدول رقم(09): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط البطن**	**99**
10	**جدول رقم(10): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الحوض**	**100**
11	**جدول رقم(11): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الفخذ**	**101**
12	**جدول رقم(12): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساق**	**102**
13	**جدول رقم(13): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للوزن والعمر التي تم قياسهما على الغير ممارسين لكرة اليد**	**103**
14	**جدول رقم(14): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للطول والعمر التي تم قياسهما على الغير ممارسين لكرة اليد**	**104**
15	**جدول رقم(15): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد**	**105**
16	**جدول رقم(16): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساعد**	**106**
17	**جدول رقم(17): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الصدر**	**107**
18	**جدول رقم(18): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط البطن**	**108**
19	**جدول رقم(19): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الحوض**	**109**
20	**جدول رقم(20): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الفخذ**	**110**
21	**جدول رقم(21): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساق**	**111**
22	**جدول رقم (22): يوضح نتائج المقارنة الأوزان بين الممارس والغير الممارس**	**112**
23	**جدول رقم (23): يوضح نتائج المقارنة الاطوال بين الممارس والغير الممارس**	**113**
24	**جدول رقم (24): يوضح نتائج المقارنة لمحيطات العضد بين الممارس والغير الممارس**	**113**
25	**جدول رقم (25): يوضح نتائج المقارنة لمحيط الساعد بين الممارس والغير الممارس**	**114**
26	**جدول رقم (26): يوضح نتائج المقارنة محيط الصدر بين الممارس والغير الممارس**	**115**

27	جدول رقم (27): يوضح نتائج المقارنة محيط البطن بين الممارس والغير الممارس	115
28	جدول رقم (28): يوضح نتائج المقارنة محيط الحوض بين الممارس والغير الممارس	116
29	جدول رقم (29): يوضح نتائج المقارنة محيط الفخذ بين الممارس والغير الممارس	117
30	جدول رقم (30): يوضح نتائج المقارنة محيط الساق بين الممارس والغير الممارس	117
31	جدول رقم (31): يوضح دراسة ارتباطية بين الوزن والمحيطات الجسمية بالنسبة للممارسين للنشاط البدني	118
32	جدول رقم (32): يوضح دراسة ارتباطية بين الطول والمحيطات الجسمية بالنسبة للممارسين للنشاط البدني	119

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	**الشكل رقم (1): يمثل جهاز قياس ثنايا الجلد**	**39**
02	**الشكل رقم (2): يمثل شريط القياس**	**39**
03	**الشكل رقم (3): رسم توضيحي لتقسيم البناء الجسمي (بنية الجسم).**	**46**
04	**الشكل رقم (4): ملعب كرة اليد**	**60**
05	**الشكل رقم (05): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للوزن والعمر التي تم قياسهما على الممارسين لكرة اليد**	**94**
06	**الشكل رقم (06): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للطول والعمر التي تم قياسهما على الممارسين لكرة اليد**	**95**
07	**الشكل رقم (07): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد**	**96**
08	**الشكل رقم (08): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد**	**97**
09	**الشكل رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الصدر**	**98**
10	**الشكل رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط البطن**	**99**
11	**الشكل رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الحوض**	**100**
12	**الشكل رقم (12): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الفخذ**	**101**
13	**الشكل رقم (13): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساق**	**102**
14	**الشكل رقم (14): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للوزن والعمر التي تم قياسهما على الغير ممارسين لكرة اليد**	**103**
15	**الشكل رقم (15): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للطول والعمر التي تم قياسهما على الغير ممارسين لكرة اليد**	**104**
16	**الشكل رقم (16): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد**	**105**
17	**الشكل رقم (17): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساعد**	**106**
18	**الشكل رقم (18): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الصدر**	**107**
19	**الشكل رقم (19): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط البطن**	**108**
20	**الشكل رقم (20): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الحوض**	**109**
21	**الشكل رقم (21): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الفخذ**	**110**
22	**الشكل رقم (22): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساق**	**111**

مقدمة

مقـدمـة

مقدمة:

شمل التطور العلمي كل جوانب الحياة المختلفة وما هذا التطور إلا ناتج عن التخطيط السليم وإتباع الخطط والسعي الجيد من قبل العلماء و الباحثين من أجل الوصول إلى ما يبتغيه الإنسان. لذا أصبحت الألعاب الرياضية في معظم دول العالم تشكل أحد المقاييس المهمة في تقدم الأمم وتطورها ونهضتها الحضارية . وذلك نتيجة لإستخدام أسلوب القياس والتقويم كما أن التطور العلمي الذي يشهده العصر الحالي قد حقق قفزة نوعية متميزة في تحقيق الإنجازات الرياضية الكبيرة في كثير من الألعاب الجماعية والفردية .

ومن هذه الألعاب لعبة كرة اليد وهي من الألعاب الجماعية التي يتصف أدائها بطابع القوة والسرعة والرشاقة و تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت إستحسانا وإقبالا شديدين من قبل الأطفال والشباب من كلا الجنسين لذا فان وصول لاعب كرة اليد إلى المستوى العالي لا يأتي من فراغ بل يعتمد على الأسس العلمية عن طريق التدريب المنظم والدقيق بقدرات وإمكانيات اللاعبين من أجل الوصول إلى الهدف ..ويتمثل إعداد اللاعبين كرة اليد من الناحية الجسمية حجر أساس في عملية التدريب التي تلتزم من المدرب الإلمام بجوانب متعددة حيث تعد القياسات الجسمية أحد الأبعاد الهامة في إعداد لاعبين كرة اليد حيث يشير **محمد حسن علاوي** (على أن التكوين الجسمي من حيث البنيان وروافع الجسم من أهم العوامل التي تحدد المهارة الرياضية ويمكن للفرد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية)[1]

ويرى **يوسف الشيخ ويس طارق** (إن بناء الجسم و وزنه وطوله عوامل لا يمكن تجاهلها بل أنها من الضروري الإهتمام بها إذا أردنا تحقيق أرقام قياسية ونتائج طيبة في الرياضة) [2]

وتعد القياسات الجسمية مطلبا أساسي للاعبي كرة اليد ويعد الطول واحد من العوامل الحساسة في أداء لاعب كرة اليد وفضلا عن ذالك فان الوزن يلعب دورا مهما في إمكانية اللاعب على القفز والإرتقاء أثناء التسديد عكس اللاعب الغير الممارس للكرة اليد والذي يتميز بوزن ثقيل لا يسمح له بالإرتقاء والتسديد بالسرعة وإتقان ،ويتناسب الطول والوزن اللاعب الممارس لكرة اليد بالشكل الذي لا يسبب عائقا في الاداء الرياضي اذا يشير **عقيل الكاتب** ""الى ان المتطلبات الجسمية (القياسات الجسمية) مثل الطول والوزن يتفق على اهميتها معظم العلماء ""

و تعد القياسات الجسمية احد العوامل المهمة لدى الممارسين لكرة اليد اذ تتطلب مواصفات جسمية تتختلف عن الغير الممارسين

---

[1] محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي . دار المعارف .مصر . 1966.ص82

2 يوسف الشيخ وياسين طارق . فسيولوجيا الرياضة والتدريب .نبع الفكر . الإسكندرية 1969.ص39

مقـدمـة

واستنادا إلى ما سبق ذكره وجدنا أهمية معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية والاداء الرياضي للاعبين الممارسين والغير الممارسن لكرة اليد ومدى فعاليتها من اجل وصول باالاعبين إلى المستوي الجيد للاداء، وكذلك الفروق الجسمية بين الممارسين والغير الممارسين عند لاعبي كرة اليد (صنف أشبال).

وهكذا تبلورت هذه الدراسة حول دراسة مقارنة لبعض الخصائص الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين لكرة اليد فئة أشبال 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 السـابقة والمرتبطة.

الباب الأول: فيتعلق **بالجانب النظري**: فيتكون من ثلاثة فصول يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة.

وقد جاء في **الفصل الأول** القياسات **الأنثروبومترية**، حيث تطرقنا فيه إلى مفهومها وأهميتها في المجال الرياضي وتطورها والقياسات الأنثروبومترية الشائعة في مجال التدريب الرياضي مع التطرق الى أدوات قياس الأنثروبومترية.

في حين كان **الفصل الثاني** كان بعنوان **كرة اليد**، حيث تطرقنا فيه الى مفهوم وميلاد ونشأة كرة اليد، وقانون ومكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية ،وكما تطرقنا إلى أهمية ومتطلبات وخصائص لاعب كرة اليد .

أما **الفصل الثالث** فتطرقنا فيه الى **مفهوم الفئة العمرية من 15إلى 17سنة**

الباب الثاني يتعلق **بالجانب التطبيقي:**

ويحتوي هذا الجانب على فصلين وهما:

- **الفصل الرابع:** تمثل في الإجراءات المنهجية للبحث الميداني، وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة، وقد حددت فيه المنهج المتبع والمتغيرات، إضافة إلى تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها وكذلك الأدوات والتقنيات المستخدمة.
- **الفصل الخامس**: تمثل في عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها..

وأخيرا انهينا دراستنا بخاتمة.

الجانب التمهيدي

الإشكالية:

إن التطور الملحوظ في كافة الرياضات راجع للأداء الرياضي للنخبة الذين كانت لهم تنشئة خاصة و متابعة من الصغر لنوع الرياضة من عدة نواحي و تعتبر كرة اليد من الأنشطة الرياضية الجماعية الأكثر إقبالا و ممارسة و كما هو معروف أن كرة اليد هي لعبة تعتمد على الجانب المورفولوجي بشكل كبير حيث يمتلك ممارسي رياضة كرة اليد قياسات جسمية تفوق الممارسين

أصبح من الأهمية معرفة المواصفات الجسمية كأساس الدعامات الأساسية الواجب توفرها للوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى ممكن , و من ناحية أخرى فان التركيب الهيكلي يلعب دورا كبيرا و أساسيا في الأداء الرياضي

فالقياسات الجسمية من المتطلبات التي يجب أن لا يهملها احد أو يمكن من التقليل من الدور الذي تلعبه حيث نجد الطول و الوزن و غيرها من القياسات تؤثر بصورة إيجابية على أداء الرياضي . و تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية لدراسة مقارنة الخصائص الجسمية بين الممارسين و غير ممارسين لكرة اليد

و إن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم وأسس معينة تتيح الفرصة لدراسة الفروق الجسمية بين الممارسين و الغير ممارسين لكرة اليد . فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى الأداء الجيد في كرة اليد هذا ما أوضحه **ويليامز**- أن التركيب الهيكلي للجسم يلعب دورا كبيرا و أساسيا في الأداء الرياضي - حيث في حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فان الفرد اللائق تشريحيا يتفوق على الفرد غير لائق تشريحيا

و بعبارة أخرى أن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة (الغير الممارس لكرة اليد) سوف يتعرض إلى المشاكل أثناء أدائه لمهارة ما في كرة اليد و بالتالي يحتاج إلى بذل المزيد من الوقت و الجهد عكس الذي يمتاز بقياسات جسمية (الممارس لكرة اليد) تؤهل لأداء المهارات المتعلق بهاو بنفس الوقت يؤكد كثير من الباحثين عن وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم و الأداء الرياضي للاعبي كرة اليد . و هذا ما أكده **هارة**- لقد ثبت بشكل واضح في تخلف الألعاب الرياضية بان هناك علاقة بين صفات بناء الجسم مثل الطول و الوزن و طول الأطراف و بين المستوى الرياضي العالي و أن لكل لعبة صفات جسمية معينة لابد من ملاحظتها عند اختيار الرياضيين للألعاب و الفعاليات المختلفة).

من خلال ما سبق تتضح لنا أن القياسات الجسمية تعتبر المرأة التي تعكس العلاقة بين شكل الجسم و الأداء الرياضي و نظر لموقع كرة اليد و طبيعتها . فلابد

من مقارنةبعض الخصائص الجسمية بين الممارسين و الغير الممارسين لنشاط كرة اليد. و هذا ما أخذنا إلى طرح التساؤل التالي :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير ممارسين لكرة اليد في الخصائص الجسمية ؟

وإندرجت تساؤلات جزئية وهي :

- هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةبينالطولوالوزنعندالممارسينوغيرالممارسينلكرةاليد؟
- هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةبينالمحيطاتعندالممارسينوغيرالممارسينلكرةاليد؟
- هلهناكارتباطاتقويةبينالاوزانوالاطوالمعالمحيطاتالجسمية ؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير ممارسين لكرة اليد في الخصائص الجسمية.

الفرضيات الجزئية

- توجدفروقذاتدلالةإحصائيةبينالطولوالوزنعندالممارسينوغيرالممارسينلكرةاليد.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المحيطات عند الممارسين وغير الممارسين لكرة اليد.
- هناك إرتباطات قوية بين الأوزان و الأطوال مع المحيطات الجسمية.

أهمية البحث:

مما لاشك فيه أن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة بحيث تختلف هذه الأهمية من دراسة لأخرى حسب ما تقتضيه كل واحدة منها وأهميتها البالغة من مختلف الجوانب وذلك لأن:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة اليد الحديثة.
- مكانة وقيمة الجانب المورفولوجي بالنسبة للاعب كرة اليد.
- معرفة الفروق الجسمية بين الممارسين والغير الممارسين لكرة اليد.
- تاثير ممارسة كرة اليد على البنية الجسمية لدى الممارسين .

أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- التعرف على بعض القياسات الجسمية لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف على الفروق الحسمية بين الممارسين والغبر الممارسين لكرة اليد .
- التعرف على المناطق الاساسية في عملية القياس للاعبين.
- التعرف على بعض القياسات الانثروبومترية للطلبة قيد الدراسة.

أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب موضوعية :

- الرغبة في معرفة اهمية القياسات الجسمية لدى المراهق .
- محاولة التعرف على المناطق الاساسية للقياسات الجسمية .
- معرفة الفروق بين الممارس والغير الممارس لكرة اليد.

ب- أسبابذاتية :

- الرغبة الكبيرة في انجاز هذا الموضوع.
- حب الاطلاع وميلي لهذا المجال والعمل مع المشرف على هذا الموضوع .
- إثراء مكتبة الجامعة وتوفير البحوث للدفعات القادمة.
- كون هذا الموضوع جديدا ولم يتطرق إليه كثيرا.

تحديد المصطلحات:

تمهيد :

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات وهذا راجع إلى النزعة الأدبية.

وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح ونذكر منها :

1. كرةاليد:

كرة اليد هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة وبعدد معين من اللاعبين.[1]

تعريفإجرائيلكرةاليد:

إحداللعبالتيتمارسبالكرةوهيلعبةحديثةمقارنةمعالرياضاتالأخربظهرتفيالقرن 19 وهيتتكونمنسبعةلاعبينبمافيهمالحارس،وتلعببالليدوتأخذميدانطوله 40 موعرضه 20 موتسيرمنطرفحكمين،وهيعبارةعنشوطينكلشوطمدته 30 دتفصلهم 10 دللاسترجاعوالراحة.

ويعرفها (شارس):"هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة.[2]

[1]ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1996، ص 11.
[2] جمال معوش علي بلعباس: "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية"؛ مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة:2007/2006،ص(11).

2 .القياساتالجسمية:
وتعرفالقياساتالجسميةبأنها:

"دراسة
مقاييسجسمالإنسان،وهذايمثلقياساتالطولوالوزنوالحجموالمحيطللجسمككلولأجزاءالجسمالمختلفة"[1].

الفئةالعمرية:

ونقصدفيدراستناالفئةالعمريةمن15-17سنة و هي مرحلة المراهقة الوسطى وفيهايشعرالمراهقبالنضجالجسميوالاستقلال الذاتي[2] .

وهي المرحلة المعنية بالدراسة الثانوية تقريبا حيث يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية كما تصبح حركات المراهق في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه واهتمامه بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته .كما تتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما وراءها ,ونلاحظ عليه الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية , كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة . وتزداد الانفعالات الجنسية في هذه المرحلة[3] .

الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتتمة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.
أما بالنسبة للدراسات السابقة و المشابهة حتى وإن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية اللهم إشارات مشابهة ولم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع منها:

- **الدراسة الأولى: مذكرة دكتوراه**
  - **عنوان البحث:**مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
  - **من اعداد الباحثة:**سوسن جدوع كاظم النعيمي.
  - **مكان البحث:** جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
  - **سنة النشر:**2001
  - **أهداف البحث :**

[1] نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987ص236.
[2] عبد الرحمان الوافي، سعيد زيان، النمو من الطفولة إلى المراهقة، ديوان المطبوعات الجامعية، 2007 ، ص 5
[3] صلاح الدين العمرية، علم النفس النمو، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011 ، ص 232

- أولاً: التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- ثانياً: التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ودقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.
- ثالثاً: التعرف على العلاقات المتبادلة في التأثير المشترك لبعض المتغيرات في دقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.
- رابعاً: التعرف على نسبة مساهمة متغيرات الدراسة بدقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.

- **في حين كانت فروض البحث:**

- اولاً: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.
- ثانياً: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض القياسات الجسمية ودقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.
- ثالثاً: هناك علاقات متبادلة بين المتغيرات عند حساب التأثير المشترك في دقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.
- رابعاً: هناك تباين في نسبة مساهمة متغيرات الدراسة بدقة مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.

- أما مجالات البحث فهي:

- المجال البشري: لاعبو المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة.
- المجال الزماني: للمدة من 14-6-2000 الى 18-6-2000.
- المجال المكاني: قاعة الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة.

- **اجراءات البحث:**

واحتوى على منهجية البحث حيث استخدم منهج البحث بأسلوب المسح وكانت عينة البحث تتكون من ثمانية عشر لاعباً من المنتخب الوطني بالكرة الطائرة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تحديد الاختبارات والقياسات للمتغيرات البدنية والقياسات الجسمية ومهارة الضرب الساحق واجريت التجربة الاستطلاعية للتعرف على مدى تفهم واستيعاب اللاعبين لمفردات الاختبارات والقياسات ومدى صلاحية الادوات والاجهزة التي ستستخدم في التجربة الرئيسة والتعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات فضلاً عن تحقيق الشروط العلمية لها، كماتضمن الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة.

- **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

تناول هذا الباب عرض وتحليل نتائج المعالجات الاحصائية وتبويبها في مجموعة من الجداول حيث تم عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباطات ونسبة مساهمة واختبار تحليل التباين للاختبار (F) للتأكد من صدق الانموذج للانحدار المتعدد ومن ثم مناقشته بأسلوب علمي دقيق ومدعم بالمصادر ذات العلاقة بموضوع الدراسة بغية تحقيق اهداف البحث.

- **الدراسة الثانية: مذكرة ماجستير**

- **عنوان البحث:**بعض المواصفات المورفولوجية والفسيولوجية والبدنية والمهارية المميزة للاعبين الناشئين بكرة القدم والسلة.
- **من اعداد الباحث:**فالح طه عبد يحيى.
- **مكان البحث:** جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
- **سنة النشر:**2004
- **أهداف البحث :**

- تحديد القياسات المورفولوجية والفسيولوجية والبدنية والمهارية المميزة لدى مجموعة اللاعبين المتميزين ومجموعة اللاعبين غير المتميزين في لعبتي كرة القدم والسلة.
- التوصل الى دالة تمييز لها القدرة على التنبؤ بمجموعة اللاعبين المتميزين في لعبتي كرة القدم وكرة السلة.

- **في حين كانت فروض البحث:**

- يوجد تمايز بين مجموعة اللاعبين المتميزين وبين مجموعة اللاعبين غير المتميزين في لعبتي كرة القدم والسلة فيبعض القياسات المورفولوجية والفسيولوجية والبدنية والمهارية.
- تتميز دالة التمييز بدرجة عالية من القدرة على التنبؤ بمجموعة اللاعبين المتميزين في لعبتي كرة القدم وكرةالسلة.

- **اجراءات البحث:**

لقد اجري البحث على لاعبي منتخبات التربية في محافظة نينوى بكرة القدم وكرة السلة وتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم وكرة السلة لمنتخبات مديرية تربية محافظة نينوى للعام الدراسي 2002 – 2003 .

اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية اذ تكونت من (72) لاعباً منهم (48) لاعب كرة قدم و (24) لاعب كرة السلة .

ومن خلال تطبيق الاختبارات والقياسات على عينة البحث تم معالجتها احصائيا باستخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، النسبية المئوية ، الدرجة المعيارية ، الدرجة التائية ، تحليل التمايز باستخدام النظام الاحصائي spss.

- **تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :**

<u>اولا: الاستنتاجات الخاصة بلعبة كرة القدم</u>

1. من خلال استخدام تحليل التمايز امكن استخلاص اربعة متغيرات بدنيه فسلجيه مسببه للتمايز بين لاعبي كرة القدم المتميزين وبين اللاعبين غير المتميزين وهي : (السرعة الانتقالية ، القوة الانفجارية للرجلين ، القيمة القصوى لاستهلاك الاوكسجين vo2 max ، مطاولة السرعة)

2. امكن التوصل الى معادلتين للتنبؤ بوضع لاعب كرة القدم في مجموعة اللاعبين المتميزين او مجموعة اللاعبين غير المتميزين احدهما غير معياريه تستخدم الدرجات الخام مضافا اليها المقدار الثابت،والثانية معياريه بعد تحويل الدرجات الخام لدرجات معياريه . وكما موضحة في المعادلتين ادناه.

معادلة التمايز غير المعيارية=-6.428+3.468×زمن السرعة الانتقالية 30م/ثا+1.396×القوة الانفجارية للرجلين /سم+-0.105×قيمة Vo2max للمختبر + (-0.686×زمن مطاولة السرعة 100م/ثا).

معادلة التمايز المعيارية =0.209×زمن السرعة الانتقالية 30م/ثا+0.927×القوة الانفجارية للرجلين /سم+-0.621×قيمة -)+ Vo2max 0.540×زمن مطاولة السرعة 100م/ثا)0

3. امكن استخدام الدالة المميزة في تصنيف اللاعبين وكانت نسبة نجاح المعادلة في التصنيف 89.58 %وهذا يدل على امكانية الدالة المميزة في التنبؤ و تصنيف مجموعتي اللاعبين في كرة القدم تبعا لقياساتهم في متغيرات الدالة المميزة .

ثانيا: الاستنتاجات الخاصة بلعبة كرة السلة

1. من خلال تحليل التمايز امكن استخلاص ثلاثة متغيرات مهارية ومورفولوجية مسببة للتمايز بين لاعبي كرة السلة المتميزين ولاعبي كرة السلة غير المتميزين وهي اختبار دقة التمرير على الجدار واختبار الرمية الحرة وكمية الدهون النسبية .

2. امكن التوصل الى معادلتين للتنبؤ بوضع لاعب كرة السلة في مجموعة اللاعبين المتميزين ومجموعة اللاعبين غير المتميزين احداهما غير معيارية تستخدم الدرجات الخام مضافا اليها المقدار الثابت والثانية معيارية بعد تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية . وكما موضحة في المعادلتين ادناه:

معادلة التمايز غير معيارية=-5.596+-0.187×متغير الدهون النسبية +0.165×دقة التمرير على الجدار+0.355×الرمية الحرة.

معادلة التمايز المعيارية =0.593×متغير الدهون النسبية +0.527×دقة التمرير على الجدار +0.820×الرمية الحرة .

3. امكن استخدام الدالة المميزة في تصنيف اللاعبين وكانت نسبة نجاح المعادلة في التصنيف 91,7 % وهذه النسبة تدل على امكانية الدالة المميزة في التنبؤ وتصنيف مجموعتي اللاعبين في كرة السلة تبعا لقياساتهم .

- **ولقد اوصى الباحث مجموعة من التوصيات:**

1. استخدام القياسات المورفولوجية والفسيولوجية والبدنية والمهارية التي اسفرت عنها هذه الدراسة كأسلوب اولي لاختيار الناشئين في كرة القدم وكرة السلة .

2. زيادة الاهتمام بتنمية وتطوير المتغيرات التي لها القدرة على التمييز بين مجموعة اللاعبين المتميزين ومجموعة اللاعبين غير متميزين في لعبتي كرة القدم وكرة السلة .

3. استخدام المعادلات التي امكن الوصول اليها للتنبؤ بالناشئين في لعبتي كرة القدم وكرة السلة وفقا لقياساتهم في متغيرات الدالة المميزة .
4. الاهتمام باستخدام اساليب المعالجة المتعددة في دراسة المتغيرات التي تتناول الاداء في مجالات التربية البدنية والرياضية .
5. اجراء مزيد من الدراسات والبحوث لتحديد المتغيرات المختلفة والمؤثرة في حالة لاعبي كرة القدم وكرة السلة والفعاليات الاخرى للاسترشاد بها خلال عمليات الانتقاء والتصنيف.

الفائدة من الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة، بمثابة خبرات علمية وعملية. حيث تم استفادة منها وفق النقاط التالية:

صياغة أهداف وفروض البحث بدقة

طريقة اختيار العينة بدقة وعناية

تحديد المنهاج المستخدم لطبيعة الدراسة

اختيار متغيرات البحث وكيفية قياسها

تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية.

كيفية استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة

مقارنة نتائج الدراسة من خلال الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الأول

القياسات الجسمية

تمهيد

لقد خطت الرياضة خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا استنادا الى استخدام اساليب التقويم والقياس العلمي، وتعتبر التكنولوجيا الحديثة هي احدى الدعامات الاساسية في ذلك.

ولعل من أبرز القياسات او اساليب القياس، القياسات الأنثروبومترية ولكن بداية فان الأنثروبولوجي مصطلح يشير الى الدراسة العلمية لأصل الانسان وتطوره من الناحية البدنية والاجتماعية والثقافية وكذا سلوكه، فالناحية البدنية هنا هي التي تعبر عن القياسات الأنثروبومترية التي اصبحت تحتل اهمية بالغة في تقويم نمو الفرد في المراحل السنية المختلفة اذ انها أحد مؤشرات المعبرة عن حالة النمو عند الأفراد.

ونظرا لأن هذه القياسات أصبحت مهمة ارتبطت بالعديد من المجالات الحيوية كالصحة والنمو الاجتماعي والانفعالي والتحليل والذكاء...الخ، سنتطرق في هذا الفصل الى مفهوم الأنثروبومترية وأهمية هذه القياسات وتطورها، اضافة الى القياسات الشائعة في هذا المجال وأهمية بعضها، وكل هذا لا يكون ذا أهمية إذا ما تجنبنا شروط القياس الأنتروبومتري الناجح والوسائل والأجهزة اللازمة لذلك.

1.مفهوم القياسات الأنثروبومترية:

أن مصطلح الأنثروبولوجي Anthropology هو كلمة يونانية تتكون من شقين، الشق الأول (الأنثروبوس) Anthropos ومعناها الإنسان، أما الشق الثاني (لوجي) Logy ومعناها العلم، ومن هنا نشأت كلمة الأنثروبولوجي، أي علم الإنسان.[1]

[1] قباري محمد إسماعيل :**علم الأنثربولوجيا الوظيفية**، دار الكتاب العربية للطباعة والنشر، الإسكندرية،مصر، 1986، ص12

تعد القياسات الأنثروبومترية 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 الأنثروبومترية 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.[1]

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 الأنثروبومترية هي علم قياس ودراسة جسم الإنسان وأجزائه مثل: الطول، المحيطات، الأعراض، الأوزان.[2]

2. القياسات الأنثروبومترية وأهميتها في المجال الرياضي:

كان الجسم البشري منذ القدم من دواعي اهتمام الأنسان بسبب الاختلافات الظاهرية الواضحة بين البشر لذا فقد بدأ الأنسان بملاحظة أن البشر يختلفون بالفروق الفردية التي تميز احدًا عن الاخر من ناحية القياسات الأنثروبومترية، إذ أن كل نشاط رياضي يتطلب قياسات جسمية خاصة به يجب مراعاتها عند اختيار اللاعب وانتقاءه.[3]

فمثلا يفضل للاعب المصارعة أن يكون قصير الأطراف السفلى ليحقق الاتزان الأكثر، بينما لاعب الكرة الطائرة وكرة السلة يفضل اللاعب الطويل القامة ليتمكن من أداء مهارات اللعبة الخاصة

ان كل نشاط يتطلب مواصفات جسمية يجب مراعاته عند اختيار الرياضيين الجدد، وهذه إشارة الأهمية الى قياسات الأنثروبومترية في عملية الانتقاء الرياضي الذي يعد القاعدة الأساسية للوصول الى المستويات العليا .

---

[1] محمد صبحي حسانين :**التقويم والقياس في التربية البدنية**، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر،1987، ص43

[2] علي سلوم جواد الحكيم :**الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي**، مطبعة الطيف، القادسية، العراق،2004، ص56

[3] ابو العلا احمد ومحمد صبحي حسانين :فسيولوجيا **ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس**، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر،1997، ص 64.

وتعد القياسات الانثروبومترية من الخصائص الفردية المرتبطة بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات العالية وذلك لأن كل نشاط رياضي له متطلباته البدنية الخاصة والمميزة والتي تنعكس على الصفات الواجب توافرها في من يمارس نشاط رياضي معين.

ويؤكد الكثير من العلماء الى أن المواصفات الأنثروبومترية تعد بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول الى المستويات العليا، إذ إن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء في هذا النشاط علاقة طردية الكل يؤثر والأخر يتأثر منه.

وتظهر أهمية القياسات الأنثروبومترية بشكل خاص لدى لاعبي كرة اليد لأنهم يحتاجوا اليها عند القيام ببعض المهارات مثل مهارة التصويب بالارتقاء التي يحتاج فيها اللاعب الى الارتقاء والقفز لأعلى مايمكن لأجل اتمام متطلبات المهارة بشكل جيد وفعال وكلما كان اللاعب يتميز بطول القامة كلما ساعده ذلك في اتمام متطلبات الأداء الفني للمهارة.[1]

3. تطور القياسات الأنثروبومترية:

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

وفي سنة 1770، استطاع الرسام الانجليزي "جوزها ورينولورز" وضع الشكل الجديد للقياسات الجسمية وقد ركز الانتباه الى ان حجم وتناسب اجزائه هي وراثية بشكل كبير،[2] وان الفرد يمتلك التحكم المحدود والتي يمكن اعتبارها قابلة للتغيير من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد.

وفي سنة 1850 بدأت القياسات الجسمية تصبح ذات اهمية في تنظيم برامج التربية البدنية .في سنة 1860 درس الانجليزي "كر وميل" (CROM WELL) في مدرسة "فانشتر" القياسات الجسمية للأطفال من الثامنة الى الثانية عشر، وقد وجد ان البنات اطول واكثر وزنا عن الاولاد في نفس العمر، وفي سنة 1861 استطاع "ادوارد هينسكوك" في كلية امبيرمست، من ان 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 اصبحت هذه المؤشرات مفيدة لكل من المربين

ولعامة الناس، وتبعا الانتهاء القرن فقد تباطأ وتأخر استخدام القياسات الجسمية ولكن مع نهاية العشرينيات فقد طورت، وفي عام 1928 وضع "كليفوردبراونل" (Brownel Clifford) من جامعة كولومبيا مجموعة من نماذج القوام للحماية من الانحرافات القومية

---

[1] ابو العلا احمد ومحمد صبحي حسانين، **مرجع سابق**، ص 65.
[2] محمد حسانين، **مرجع سابق**، ص49.

لدى الاطفال ثم تابعهم" تشالورت"،"مالك ايوان " و "وايبجن" للتقدم والوصول الى القوام الجيد وبعد سنين قام "ربس قيمي" بتطوير ميزان الطول التحليلي للرجل .

ولا شك ان هناك العديد من الدراسات الخاصة بالقياسات الجسمية والتي نفذت على اغلب ممارسي الرياضة سواء كانت من مجتمعات أمريكية او أوروبية او عربية.[1]

4. القياسات الأنثروبومترية الشائعة في مجال التدريب الرياضي:

1.4 السن

2.4 الطول: ويتضمن:

- الطول الكلي للجسم
- طول الذراع.
- طول الساعد والعضد
- طول الكتف
- طول الطرف السفلي
- طول الساق والفخذ
- طول القدم
- طول الجذع
- طول الطرف العلوي

3.4 الوزن.[2]

4.4 الأعراض: وتتضمن :

- عرض المنكبين
- عرض الصدر
- عرض الحوض
- عرض الكتف القدم
- عرض جمجمة الرأس

5.4 المحيطات :وتتضمن:

- محيط الصدر
- محيط الوسط
- محيط الحوض
- محيط مفصلي المرفق والفخذ
- محيط العضد
- محيط الفخذ
- محيط سمانة الساق
- محيط الرقبة
- محيط البطن

6.4 الأعماق: وتتضمن:

- عمق (سمك) الصدر
- عمق الحوض
- عمق البطن
- عمق الرقبة

[1] محمد حسانين، **مرجع سابق**، ص50.

[2] محمدابراهيم شحاتة و جابر بريقع : **دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي**،منشأة المعارف القاهرة، مصر، 1995 ص25-26

1.5 الوزن: Weight:

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي ايضا، اذ يلعب دورا هاما في جميع الانشطة الرياضية تقريبا، لدرجة ان بعض الانشطة تعتمد اساسا على الوزن مما دعا القائمين عليها الى تصنيف متسابقي اتبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة والجودو ورفع الاثقال (ثقيل، خفيف، متوسط ...) وهذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الارقام وقد تكون زيادة الوزن مطلوبة في بعض الانشطة الرياضية، كما انها قد تكون عنصرا معروفا في البعض الاخر، فمثلا زيادة الوزن قد تكون مطلوبة للاعب الجلة، ولكنها معروفة للاعب الماراطون، اذ يمثل الوزن الزائد عبئا يرهقه طيلة فترة السباق وفي هذا الخصوص يقول "ماكلوي" ان زيادة الوزن بمقدار 25 % عما يجب ان يكون عليه اللاعب في بعض الالعاب يمثل عبئا يؤدي الى سرعة اصابته بالتعب، كما ثبت في بعض البحوث ان نقص 1/ 30 من وزن المتسابق يعتبر مؤشرا صادقا لبداية الاجهاد.

وللوزن اهمية كبيرة في عملية التصنيف، حيث اشار الى ذلك "ماكلوي" و"نيلسون" و"كازنز"، حيث ظل الوزن قاسما مشتركا اعظمًا في المعادلات التي وضعها "ماكلوي" واستخدمت بنجاح في المراحل الدراسية المختلفة (ابتدائي، اعدادي، ثانوي، جامعي) كما ان الوزن[1] كان ضمن العوامل التي تضمنتها معادلة "نيلسون" و"كازنز" لتصنيف التلاميذ في المراحل المختلفة . وهذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما، واظهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي والوزن النوعي، وكلها اصطلاحات فنية جاءت نتيجة دراسات مستفيضة حول اهمية الوزن في مجالات التربية البدنية.

أ. أنواع الموازين المستخدمة في قياس كتلة الجسم:

هناك ثلاثة أنواع من الموازين المستخدمة في قياس كتلة (وزن) الجسم، وهي كالتالي:

- **الميزان الزنبكي(springscale):**

وهذا كمعظم الموازين الموجودة في الصيدليات والمحلات التجارية الاستهلاكية. وهو رخيص الثمن عموما، وسهل الاستعمال، ولا يحتاج إلى صيانة في معظم الأحيان. وتتفاوت دقته في القياس حسب صناعته. إلا أنه بشكل عام ليس دقيقا جدا، ولا تعطي قراءته ثباتا عاليا، وتتوافر هذه الأجهزة إما بشاشة ذات مؤشر أو ذات قراءة رقمية. ونادراً ما يوصى به قياسات النمو أو في معرفة التغيرات التي تحدث من جراء برامج خفض الوزن، حيث يتطلب الأمر الدقة بالعرامات في هذه الحالات.

- **الميزان ذو الذراع (balance beam):**

وهذا الميزان يعتبر دقيقا، ويعتمد على قوانين الروافع في ضبط الاتزان، وهو من أفضل الأجهزة التي يُعتمد عليها، وذو تحمل عالي وثبات، لكنه ليس سهل الحمل والنقل، ويستغرق

[1] محمد ابراهيم شحاتة و جابر بريقع، **مرجع سابق**، ص27.

قياس الوزن عند استعماله وقتا لضبط توازن الذراع، وهو غالبا ما يستخدم في مراكز البحوث والمختبرات وبعض المستشفيات.

❖ **ميزان الشد الرقمي (strain gauge digital scale):**

وهو دقيق جدا وذو ثبات عالي، ويستخدم فيه (transducer) لقياس الوزن، ويتطلب هذا النوع معايرة دقيقة ودورية.

ما هو الفرق بين الكتلة والوزن؟ جرت العادة عند التعبير عن الوزن استخدام وحدة الكيلوغرام، وهذا في الواقع غير صحيح، حيث أن الكتلة **(mass)** هي التي يعبر عنها في الوحدات الدولية **(SI)** بالكيلوغرام، بينما الوزن **(weigth)** فيعبر عنه بالنيوتن حيث:

الكتلـــة (كغ)= الوزن x تسارع الجاذبية (9.81 نيوتن) .

2.5 الطول:

يعتبر الطول ذا اهمية كبرى في العديد من الانشطة الرياضية سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة وكرة الطائرة او طول بعض أطراف الجسم كطول الذراعين واهميته للملاكم وطول طرف السفلي واهميته للاعب الحواجز.

كما ان تناسق طول الاطراف مع بعضها له اهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الانشطة الرياضية.

وقد تقل اهمية الطول في بعض الانشطة الرياضية، حيث يؤدي طول القامة المفرط الى ضعف القدرة على الاتزان، وذلك لبعد مركز الثقل عن الارض. لذلك يعتبر الافراد قصيروا القامة أكثر قدرة على الاتزان في معظم الاحوال من الافراد طويلي القامة. هذا وقد اثبتت بعض الدراسات ان الاناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال، وذلك لقرب مركز ثقلهم من قاعدة الاتزان، كما اثبتت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والتوازن والذكاء.

3.5 مساحة سطح الجسم (Body Surface Area):

وهي تمثل في الواقع المساحة التي يشغلها الجلد، ويتم الحصول على مساحة سطح الجسم من خلال استخدام **دوبوى(DU BOIS)**، على النحو التالي

مساحة سطح الجسم (م^2)= الوزن (كغ)$^{0.425}$ x الطول (سم) $0.007184 x^{0.725}$

وهذه معادلة أخرى بغرض حساب مساحة سطح الجسم، وتعطي نتائج مشابهة جدا للمعادلة السابقة، وهي على النحو التالي:

مساحة سطح الجسم (م^2)= الوزن (كغ)$^{0.425}$ x الطول (م) $^{0.725}$0.202x

تخص الأفراد الين يتجاوز طولهم 160سم (Martirossov E.G, 1992).

SA : مساحة سطح الجسم (م^2).

P : الـوزن (كغ).

T : الطـول (سم).

$$SA(m^2) = 1 + \frac{(P + (T - 160))}{100}$$

4.5 مؤشر كتلة الجسـم (BMI):

أ. مؤشر كويتليت(Quetlete's index):

و يسمى أحيانا مؤشر **كويتليت (1869) (Quetlete'sindex)**نسبة إلى عالم الرياضيات البلجيكي **أدولف كويتليت(Adolphe Quételet)** الذي هو أول من أشار إليه، و مؤشر كتلة الجسم هو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر، على الشكل التاي:

مؤشر كتلة الجسم (غ/سم)= الوزن (غ)/

مؤشـر كتلة الجسم (غ/سم)	التصنيف
400-350	رجـــال
375-325	نســـاء
325	شباب ذكـور
300	شباب إنـــاث
400	رياضيين

جدول رقم (1): يوضح معايير تصنيف البدانة تبعا لمقادير مؤشر كتلة الجسم.

أو بشكل آخر:

مؤشر كتلة الجسم (كغ/م^2)= الوزن

مؤشــر كتلة الجسم (كغ/م^2)	التصنيف	درجة المخاطر الصحية
أقل من 18.5	نحيل	محدودة
من 18.5 - 24.9	مناسب	منخفضة
من 25 - 29.9	زيادة في الوزن	متوسطة
من 30 - 34.5	بدانة	عالية
من 35 – 39.5	بدانة مرتفعة	عالية جدا
40 فأكثر	بدانة مفرطة	عالية إلى أبعد حد.

جدول رقم (2): معايير مؤشر كتلة الجسم التي من خلالها تصنيف البدانة لدى الراشدين تبعا لتصنيف منظمة الصحة العالمية.

ب. <u>مؤشر سكيل (indice de skèle):</u>

هذا الأسلوب هو لتحديد البعد (أصغر) في النسبي مقارنة مع بعد آخر (أكبر).

$$IS = \frac{(T - Ta)}{Ta} \times 100$$

IS : مؤشر سكيل.

T : الطـول.

Ta : الطول – طول الأطراف السفلية.

من خلال هذا المؤشر، يمكننا العمل على هذا التصنيف حسب الجدول رقم (06):

مؤشــر كتلة الجسم (%)	التصنيف
أقل من 84.9 %	طول الأطراف السفلية قصير **(Brachyskèle)**
من 85.0 % -89.9%	طول الأطراف السفلية متوسط**(Mesoskèle)**
أكبـر من 90 %	طول الأطراف السفلية طويل **(Macroskèle)**

جدول رقم (3): يوضح معايير مؤشر كتلة الجسم حسب سكيل

6.دهن الجسم:

يوجد ارتباط عكسي بين نسبة الدهون في الجسم واللياقة البدنية، فمعنى وجود دهون ان مجهود الفرد قد قل، وان نسبة ما يأكله من اطعمة اصبحت تفوق بكثرة كمية النشاط المبذول، وعادة تتجمع الدهون في اماكن معينة في الجسم، وأصبح من السهل قياسات ومعرفة مقدارها كميا. وارتفاع نسبة الدهون في الجسم تعتبر مؤشرا

خطيرا بالنسبة للرياضيين، حيث يعبر ذلك عن نقص قدراته البدنية وقلة كفاءته في اداء النشاط بصورة جيدة، فجسم الانسان محتاج الى كمية من الدهون لتحقيق الأغراض التالية:

تكوين احتياطي للوقود.
تكوين مساند لبعض الاجهزة الحيوية بالجسم.
حماية النهايات العصبية.[1]

والدهون تعتبر من عناصر الغذاء الكامل، اذ يجب ان يتناول الانسان في طعامه كمية من الدهون تعادل من 50 الى 100 غرام يوميا، أي ينبغي ان يحتوي غذاءه من 30 % الى 40 % من الدهون.

لكن يعيب الدهون انها تمتص في المعدة بمعدل اقل من الكربوهيدرات، لذلك فهي تحتاج الى كمية أكبر من الأكسجين وهذا يمثل عبئا على الجهاز التنفسي، ونتيجة لذلك يجب ان يقل حجم الدهن من غذاء اللاعبين الذين يمارسون سباقات الجري لمسافات طويلة.[2]

ويمكن الاستدلال على نسبة الشحوم المخزنة في الجسم من خلال قياس سمك طيات الجلد في مناطق محددة من الجسم، وذلك باستخدام معادلات تنبؤيه معدة لهذا الغرض. فمن المناطق الأكثر شيوعا لقياس سمك طية الجلد هي المناطق التالية:

1- سمك طية الجلد في منطقة الصدر.
2- سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس.
3- سمك طية الجلد في منطقة ما تحت عظم لوحة الكتف.
4- سمك طية الجلد في منطقة البطن.
5- سمك طية الجلد فوق العظم الحرقفي.
6- سمك طية الجلد في منطقة الفخذ.
7- سمك طية الجلد في المنطقة الإنسية للساق.

7. شروط القياس الأنتروبومتري الناجح:

لإجراء قياسات يلزم ان يكون القائمون بعملية القياس على المام تام بطرقه ونواحيه الفنية مثل:

- أداء القياس بطريقة موحدة.
- تنفيذ القياس الاول والثاني (إذا كانت هناك اعادة للقياس بنفس الادوات).

- اجراء القياس في توقيت يومي موحد (أحسن الاوقات صباحا قبل الافطار وبعد التخلص من الفضلات).
- المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد اماكن القياس.
- الإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر اثناء القياس.
- معرفة طرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.

[1] محمد ابراهيم شحاتة و جابر بريقع، **مرجع سابق**، ص28-29
[2] المرجع نفسه، ص30.

- ان يتم القياس والمختبر عار تماما الا من مايو رقيق.
- توحيد ظروف القياس لجميع المختبرين لأن بعض القياسات تتأثر بالحرارة (الطول مثلا).
- توحيد القائمين بالقياس كلما أمكن.
- توحيد الأجهزة المستخدمة في القياس كلما أمكن ذلك.
- تجريب الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها.

إذا كانت القياسات تجرى على اناث بالغات يجب التأكد من أنهن لا يمرون بفترة الدورة الشهرية أثناء اجراء القياسات. تخصص مكان مغلق (صالة، حجرة كبيرة) لإجراء القياس على الاناث. [1]

ومن أكثر المشاكل التي تواجه القائمين بالقياس في مجتمعنا رفض بعض البنات والأولاد لعملية خلع الملابس، وقد يرجع السبب في ذلك الى وجود عيوب جسمية او الخجل او الحالة الاجتماعية، كأن تكون الملابس الداخلية متسخة او ممزقة. لذلك يجب الاهتمام بالتهيئة النفسية للمختبرين عند القياس ومحاولة اقناعهم بأن العائد من عملية القياس سيعود عليهم بالنفع. وفي حالة اصرار المختبرين على موقفهم يفضل ان تجرى عليهم القياسات في مكان منعزل بعيدا عن زملائهم.[2]

8. الأدوات والأجهزة الأنثروبومترية:

تمتاز أجهزة القياس الأنثروبومترية بأنها أجهزة رخيصة الثمن نسبيا هذا بالإضافة الى كونها تتمتع بالمثانة والدقة وبخاصية تلك الأجهزة التي تنتج لأغراض القياسات العلمية والطبية، ويتفق معظم علماء القياسات الأنثروبومترية على أن طاقم (مجموعة الأدوات والأجهزة اللازمة للقياسات الأنثروبومترية) يمكن أن تتضمن الوحدات التالية:

- **أشرطة القياس:** Tapes measuresمن الصلب أو القماش أو الفيبرو جلاس.
- **لوحة للقدم:** يقف عليها المفحوص عند قياس طول القامة للوقوف أمام حائط.
- **لوحة الرأس:** تستخدم عند قياس طول القامة للوقوف أمام حائط.
- **مقاييس الوزن:** Weighingscales .

الشكل رقم (1): تمثل جهاز قياس ثنايا الجلد (SkinfoldCalipers).

- **جهاز الاستاديومتر**لقياس طول القامة.
- **منضدة هاربندن** لقياس الطول منة الجلوس.
- **صندوق كاميرون** لقياس الطول من الجلوس.
- **الأنتروبومتري (برجل القياس)** حيث يمكن التمييز بين نوعين رئيسيين وفقا لأغراض الاستخدام هما: **البرجل المترلق . - البرجل المنفرجل .**

البرجل الخاص بقياس سمك ثنايا الجلد (المساك – الكاليبر) وهو عبارة عن اداة تستخدم لتقدير كمية الدهون تحت الجلد .

[1] محمد الخاطر و فهمي البيك،**مرجع سابق**،.ص100

[2] المرجع نفسه، ص101.

1.8 أشرطة القياس Tape measures :

يستخدم في مجال القياسات الجسمية العديد من اشرطة القياس المصنوعة من المعدن او القماش او الفيبروجلاس او غيرها.[1]

ويتوقع اختيار شريط القياس المناسب للقياسات الأنثروبومترية على خمسة معايير هامة هي:

- ان يكون المقطع العرضي لشريط القياس غير قابل للإنشاء.
- ان تكون وحدات تدريج الشريط هي السنتمترات والمليمترات ويفضل ان تكون التدرجات على كلا جانبي الشريط.
- يجب ان يشتمل شريط القياس قبل بداية التدريج (درجة الصفر) على مقدمة خالية من التدرج حتى يتمكن القائم بالقياس من المسك منها بحيث لا يحجب ذلك درجة الصفر.
- ان يكون الشريط مصنعا من المعدن او الفيبروجلاس، وبعد هذا الشريط من الشروط الهامة لان اشرطة القياس المصنعة من الصلب او الفيبروجلاس غير قابلة للاستطاعة، عند شدها اثناء الاستخدام مما يؤدي الى الحصول على قراءات دقيقة.
- يفضل طول شريط القياس المستخدم في القياسات الأنثروبومترية متر واحد.

الشكل رقم (2): يمثل شريط القياس.[2]

2.8 الأستاديومتر(أجهزة قياس طول القامة):

الأستاديومتر جهاز قياس الأطوال، وهو يعد من أكثر الادوات المتاحة امام الباحثين والمهتمين بالقياسات الأنثروبومترية، فهو يتوافر بشكل مناسب على كليات الطب في المستشفيات والمعاهد الصحية ومراكز البحث العلمي، ومع ذلك فان هذا الجهاز يعد من أغلى اجهزة القياسات الأنثروبومترية ثمناً وبخاصة الموديلات الحديثة منه.

ويتكون جهاز الأستاديومتر في جميع الحالات من جزئين رئيسيين هما:

[1] محمد نصر الدين رضوان : **المرجع في القياسات الجسمية**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر، 1991، ص78

[2] FOR's (Friends of Rosscraft) Technical Notes Instruments, Publications, Projects. For those who plan ahead and help us do so as well.

أ. **قائم رئيسي من الخشب:** مصمم بشكل يجعله دائما في وضع راسي، وهو مدرج بوحدات السنتمترات والمليمترات.

ب. لوحة افقية من الخشب مثبتة بالقائم الراسي (القائم الخلفي) وتتحرك عليه من الأعلى الى الاسفل والعكس، ويطلق عليها اسم: لوحة الرأس، ولعل من أهم الشروط الواجب توافرها في لوحة الراس هذه هي ان تتحرك بسهولة ويسر على القائم الراسي (القائم الخلفي) بحيث تظل في جميع الحالات في وضع افقي مواز للأرض ومن الملاحظ انه توجد انواع مختلفة من هذا الجهاز، لذا يجب الحيطة عند اختيار المناسب منها وفيما يلي بعض الاجهزة لقياس الطول:[1]

- **جهاز هاربندستاديومتر:** يعد من أفضل أجهزة قياس الطول.
- **جهاز هولتين ستاديومتر الالكتروني.**
- **جهاز هولتافورزهاي متر.**
- **جهاز الميكروتوس لقياس الطول.**

9. قياس الأطوال:

1.9 قياس طول القامة من الوقوف:

جهاز استاديومتر أو جهاز مارتن انثروبومتر(البرجل المنزلق الكبير) ويرى معظم العلماء أن قياس طول القامة باستخدام الأدوات القياس الأنثروبومترية المتنقلة مثل جهاز" مارتن" يعطي نتائج تكون اقل دقة من جهاز الأستاديومتر، ويوصي هؤلاء العلماء بأنه لا يفضل قياس القامة باستخدام الحائط(الوقوف أمام الحائط) لان الحائط لا يوجد بها لوحات متحركة للرأس، كما أن المفحوص قد يقف في كثير من الأحيان على سجاد

أو موكيت أو على المسطين حيث يحول الحائط دون ملاحظة ذلك، ويوصي العلماء أيضا بأنه لا يفضل قياس طول باستخدام ذي الطبلية .

2.9 طريقة القياس:

بعد ان يتأكد المحكم (القائم بالقياس) ان المفحوص قد اتخذ الوقفة الصحيحة أمام جهاز الأستاديومتر يقوم بتحريك لوحة الرأس الأفقية في جهاز الأستاديومتر للأسفل حتى تضغط على أعلى نقطة من الجمجمة (قمة الرأس) ويمكن القائم بالقياس أن يحرك رأس المفحوص للإمام وللخلف بيده حتى يلاحظ أن لوحة الرأس أفقية قد وصلت الى الوضع الأفقي لها.

3.9 الأطوال: (قياس أطوال الجسم)

الطول الكلي للجسم:

ويستخدم لذلك جهاز الرستاميتر او الأستاديومتر وهما جهازان متشابهان تقريبيا، في حال استعمال الرستاميتر وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة قاعدة خشبية والقائم

[1] محمد نصر الدين رضوان، **مرجع سابق**،ص79-80.

طوله (250سم) بحيث يكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية، كما يوجد حامل مثبت أفقيا على القائم بحيث يكون قابلا للحركة للأعلى وللأسفل، يقف المختبر على القاعدة[1] *الخشبية وظهره موجه للقائم بحيث يلامسه في ثلاث نقاط هي المنطقة الواقعة بين اللوحتين .وابعد نقطة للحوض من الخلف وابعد نقطة لسمانة الساقين، ويجب أن يراعي المختبر شد الجسم للأعلى والنظر للأمام، يتم إنزال الحامل حتى يلامس أعلى نقطة للجمجمة، حيث يعبر الرقم الموجه للحامل على طول المختبر.

1. **طول الذراع**: يستخدم لذلك شريط القياس وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي حتى نهاية الأصبع الأوسط وهو مفرود.
2. **طول العضد**: ويستخدم شريط القياس لذلك وهو المسافة بين الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي وحتى الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد.
3. **طول الساعد**: يتم قياس طول الساعد باستخدام شريط القياس أما من النتوء المرفقي لعظم الزند وحتى النتوء الابري لنفس العظم أو من أعلى نقطة في عظم الرأس الكعبرة حتى النتوء الابري لنفس العظمة.

4. **طول الطرف العلوي**: من وضع الجلوس على مقعد بدون ظهر يتم قياس الطرف العلوي من حافة المقعد وحتى أعلى نقطة في الجمجمة، يمكن استخدام نفس الجهاز المستخدم لقياس الطول الكلي على أن يكون الصفر موازيا للمقعد، كما يلاحظ أن يلمس المختبر القائم بالمنطقة التي بين اللوحين مع استقامة الجذع وشده للأعلى والنظر للأمام.
5. **طول الطرف السفلي**: يتم القياس باستخدام شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا المفصل الفخذ حتى الأرض.
6. **طول الفخذ**: يتم القياس باستخدام شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ حتى الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة من الجهة الوحشية.[2]
7. **طول الساق**: يتم ذلك بقياس طول المسافة من شق مفصل الركبة من الجهة الوحشية وحتى الكعب الوحشي لعظم الشظية، أو من الحافة الإنسية لشق مفصل الركبة حتى الكعب الإنسي أو بروز الإنسي للكعب. يمكن استعمال جهاز البرجل المنزلق في قياس بعض الأطوال مثلا: "العضد، الساعد، الساق "

10.المحيطات وعروض أجزاء جسم الانسان:

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 طية الجلد. ونستعمل هذه القياسات للدلالة على تراكم الشحوم في منطقة ما من الجسم أو على البنية العظمية أو العضلية للشخص. ويستخدم لقياس المحيطات شريط

[1] محمد نصر الدين رضوان، **مرجع سابق**، ص81
[2] محمد نصر الدين رضوان، **مرجع سابق**،ص81

قياس مخصص للقياسات الجسمية (الانثربومترية) غير قابل للتمدد، ويستعمل لقياس عروض الأجزاء العظمية مقياس العروض الجسمية (SkeletalAnthropometer). ومن الجدير أنه لا ينبغي قياس محيط الخصر للمرأة وهي في فترة الدورة الشهرية، ففي الشكل الأول يبين رسما توضيحيا لمواقع القياس بدء من الكتفين وحتى الكاحل. أما الشكل الثاني فيوضح وصفا لكيفية قياس عروض أجزاء الجسم والموقع التشريحي لكل موقع.

أ. قياس محيط القفص الصدري:

يؤدى هذا القياس بواسطة شريط القياس وذلك في ثلاث أوضاع هي وضع الشهيق الكامل، وضع الزفير الكامل، الوضع العادي، حيث يقف المختبر ويرفع ذراعيه جانبا .يوضع الشريط على جسمه بحيث يمر من الخلف أسفل الزاوية السفلى لعظمتي اللوحين ومن الأمام بالنسبة للرجال وكذا الأولاد من الجنسين حتى (13سنة) أسفل شدقي الحلمتين،أما بالنسبة للسيدات فمن أسفل الغدد الثديية وحتى منطقة اتصال الضلع الرابع بعظم القص

(عند النقطة الصدرية المتوسطة) وبعد وضع شريط على الجسم، يسقط المختبر ذراعيه في الوضع العادي، ويجب مراعاة التأكد من وضع سليم للشريط على الجسم وخاصة من الخلف .يعتبر الفرق بين أقصى شهيق وزفير مؤشر هام على حالة الجهاز التنفسي.

1. **محيط الكتفين:** أكبر محيط للكتفين من فوق العضلة الدالية واليدين إلى أسفل.
2. **محيط العضد**: أكبر محيط أثناء الانقباض وكذلك أثناء الارتخاء.
3. **محيط الساعد:** أكبر محيط للساعد والذراع ممدودة والكف إلى أعلى.
4. **محيط رسغ اليد:** أصغر محيط لرسغ اليد فوق عظمي الكعبرة والزند والكف لأسفل.
5. **قياس محيط الخصر:** يوضع الشريط أفقيا في اقل محيط لمنطقة الوسط في المنطقة أعلى عظمتي الحرقفتين.
6. **قياس محيط البطن:** يوضع شريط القياس أفقيا في مستوى الصرة ودلالات قياس محيط الخصر ومحيط البطن لهما أهميتهما في معرفة مزاولة الشخص للأنشطة الرياضية من عدمه وكذا تحديد أنماط الجسمية.
7. **قياس محيط الفخذ:** يقف المختبر على مقعد سويدي بحيث تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين، يوضع الشريط على الفخذ بحيث يكون أفقيا وأسفل طية الإلية من الخلف مباشرة إما من الأمام فيكون موازيا لنفس المستوى ويراعي عند إجراء هذا القياس عدم حدوث توتر في عضلات الفخذ.[1]
8. **قياس محيط الساق:** حيث يوضع شريط القياس حول أقصى محيط الساق.
9. **محيط كاحل القدم:** أصغر محيط فوق الكعب.

- **عرض الكتفين:** المسافة بين النتوءين الأخروميين.
- **عرض الصدر:** يتم القياس من الأمام وتحت مستوى الحلمة مباشرة.

[1] محمد نصر الدين رضوان، **مرجع سابق**،ص82-83

- **عرض الحوض:** المسافة بين النتوءين العظمين الحرقفيين.
- **عرض الوركين:** المسافة بين المدورين الكبيرين.
- **عرض الركبة:** أثناء الجلوس وزاوية مفصل الركبة 90 درجة.
- **عرض المرفق:** المسافة بين لقمتي عظمي العضد والمفصل بزاوية 90درجة 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.

11.قياس وزن الجسم:

يجري بواسطة الميزان الطبي بدقة (50 غ) ويجب قبل قياس الوزن عمل اختبار للميزان نفسه للتأكد من سلامته.

1.11 طريقة القياس:

يقف الشخص في منتصف المساحة أو القاعدة للميزان، حيث انه عند الوقوف على الحد الأمامي للقاعدة فان الثقل بمقدار يتراوح من 100-150 غ كما أن الوقوف على مؤخرة القاعدة قد يزيد من الوزن الحقيقي بنفس النسب السابقة.

يجب أن يحدد الوزن سابقا وقبل الإفطار وبعد إخلاء المعدة والمثانة مع مراعاة أن يكون الشخص عاري (التخفيف من الملابس قدر الإمكان)، حيث انه في الظروف الأخرى يكون الخطأ كبيرا بحيث لا يسمح به يمكن التأكد من سلامة الميزان بواسطة تحميله أوزان معروفة ونرى المؤشر، كما يمكن استعمال الميزان القباني لوزن الجسم[1].

12. البناء الجسمي للإنسان (بنية الجسم):

يطلق على شكل الجسم مصطلح عام هو البناء الجسمي (أو بنية الجسم)، ويتفرع من هذا البناء ثلاثة تقسيمات رئيسية، وهي: المقاس الجسمي، التركيب الجسمي والتكوين الجسمي، وذلك على النحو التالي:

1.12 المقـاس الجسمي (Body size):

ويشمل هذا المسمى كل من قياس كتلة الجسم (وزنه)، وطوله، وحجمه، ومساحة سطحه.

ولكل من هذه القياسات أهمية كبيرة في الصحة والمرض لدى الانسان عامة والرياضي بشكل خاص. ومن المعلوم أنه يتم في معظم الأحيان نسبة معظم المتغيرات الفسيولوجية المطلقة (Absolute values) سواء في الراحة أو القصوى (مثل حجم القلب أو وظائف الرئتين، أو الاستهلاك الأقصى للأكسجين، أو القوة العضلية، أو الطاقة المصروفة، ... إلخ) إلى كل كيلو غرام من وزن الجسم أو إلى طول الجسم أو إلى مساحة سطح الجسم، عند مقارنة أفراد ذوي أطوال أو أوزان أو أعمار مختلفة.

[1] محمد نصر الدين رضوان، **مرجع سابق**،ص84

2.12 التركيب الجسمي (Body structure):

ويتضمن هذا المسمى أجزاء كل من الهيكل العظمي والهيكل العضلي، وتشمل القياسات المرتبطة بالتركيب الجسمي أطوال العظام وعروضها، ومحيطات العضلات، وهي قياسات مهمة أيضا في الصحة والمرض، غير أنها تكتسب أهمية قصوى لدى الرياضيين نظرا لتأثير تلك القياسات على الأداء البدني للرياضي. ومن المعلوم أن أخذ
تلك القياسات يعد إجراء سهلا ولا ستغرق الكثير من الوقت لدى الفاحص الخبير بإجراءات القياس، كما أن تلك القياسات بالإضافة إلى قياس وزن الجسم وطوله تعد ذات ثبات عالٍ.

3.12 التكوين الجسمي (Body composition):

ويعني هذا المسمى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغيرها. وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف. ويتم القياس المباشر للتكوين الجسمي عن طريق فحص الجثث فقط وعزل مكوناتها عن بعضها البعض ثم تحديد نسبتها إلى المكون الكلي للجسم. غير أن هناك طرق أخرى غير مباشرة يمكن من خلالها تقدير الكتلتين الشحمية والغير شحمية في الجسم، بعض منها يتم في المختبر فقط والبعض الآخر يمكن استخدامه ميدانيا. ولطبيعة التكوين الجسمي لدى الشخص تأثير ملحوظ على صحته وأداءه البدني والمهاري.

الشكل رقم (3): رسم توضيحي لتقسيم البناء الجسمي (بنية الجسم).

خلاصة:

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

الفصل الثاني

كـرة اليـد

تمهيد:

لعبة كرة اليد دائما وفنونها في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغير و التعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها من الناشئين.

وان كانت لعبة كرة اليد هي لون من ألوان الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين يحاول كل منهما حيازة الكرة ووضعها في شبكة الخصم ، فان هذا الصراع الذي تحكمه قوانين وقواعد محددة كان منذ نشأته مجالا فكريا واسعا وعميقا لمدربي كرة اليد والقائمين على دراسة فنونها ، وذلك بهدف تطوير تحركات اللاعبين أثناء الدفاع لسرعة حيازة الكرة وأثناء الهجوم لسرعة ودقة إصابة الشبكة.

وفى وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة اولمبية الذي أدى إلى تنوع اتساع فنونها، فقد أصبح من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة اليد ، كما أن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة اليد مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى أنها مجالا فنيا لا يعي متغيراته إلا من تعمق في ممارستها وتدريسها وتدريبها.

1. ماهية كرة اليد:

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنقيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في (كرة اليد) ٠

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله (40م) وعرضه (20م) مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة (6م) المعروفة بالمنطقة المحرومة حيث لايسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب ، وتليها منطقة (9م) المعروفة بالمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد (7م) عنى المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين٠

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من (14) لاعب منهم (6) لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و(7) لاعبين في الاحتياط ،ويحاول كل فريق تسجيل اكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم ، حيث يبلغ طول المرمى (3م) وارتفاعه (2م) ،وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر بـ (30د) تتخللهما فترة راحة مدتها (10د) ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب.[1]

2. نشأة كرة اليد في العالم:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك أونياس ملك ايبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن العاب الكرة الصغيرة و الكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب واستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول **"أميل هورل"** أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لانستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب.[2]

ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجمباز الدانماركي **"هولجر نلسن"** عام 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أدروب" لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات اصدر "نلسن" كتيبا عن لعبة والتي كانت تعرف باسم **"هاند بولد"** وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان أرويا كألمانيا

[1] إبراهيم محمد المحا سنة : **تعليم التربية الرياضية** , ط1, دار جرير للنشر والتوزيع, عمان , السنة 2006 , ص223.

[2] منير جرجس إبراهيم : **كرة اليد للمجتمع** , دار الفكر العربي للنشر , القاهرة مصر , سنة 2008 , ص ص8 – 9.

سويسرا ثم اتخذت" حزينا " صفة كرة اليد سبعة أفراد 1905 أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.
وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر معلم السويدي "ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ومن ضمن هذه الألعاب مايشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة كرة اليد المشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (7) أفراد داخل الملاعب المختلفة ٠

ولكن لم تتخذ اللعبة طبعة المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها٠

وكذالك لم تمارس هذه اللعبة أول مرة عندهم بواسطة الرجال لكن بعد ذالك وجدت إقبالا من لاعبي وهذا الإقبال من جانب لاعبي ألمانيا دعا**"شلنز"** إلى تنظيم اللعبة بين الرجال كما قام بتعديل بعض قواعدها حتى تأخذ اللعبة طابع المنافسة فأصبح يسمح للاعب بمهاجمة منافسه في حالة حيازة الكرة كما أصبح الجري بالكرة مسموحا به.

فى عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذالك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان، وفى المؤتمر الثامن لاتحاد العاب القوى الدولي المنعقد 1926 في مدينة"لاهاي" بهولندا٠ انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دوليا ووضع قواعد لهذه اللعبة وفى عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد وحتى هذا التاريخ كان اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفى 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الاولمبية بأمستردام أتعقدت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة كرة اليد وأصبحت برلين مقرا للاتحاد بحضور عدة دول وتعبر هذه الدول الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي، وفى نفس العام وحدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت اللعب سيدات 20x2 دقيقة والرجال 30x2 دقيقة، وفى عام-1928- طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والفرنسية وذالك عملا على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة.[1]

3. 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 وبذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما أن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية٠

[1] منير جرجس إبراهيم : نفس المرجع السابق , ص ص9 – 10.

ونشير هنا 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 معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن ٠

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعين "حمناد عبد الرحمن وإسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفى 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 :

1. فريق (SAINT-EVGENE) بولوغينLOMSE
2. فريق الراسينغ لجامعة الجزائر(R.U.A).
3. فريق المجموعة اللائكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A) .
4. فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A).
5. فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A).
6. فريق من عين الطاية.
7. فريق سبارتو وهران. [1]

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 (LOMS) في سنة 1963٠

كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 وفى سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضة، حيث يتم فيها

توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب، بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة[1]٠

وفى سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت اثري قانون 1901 وفى سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP)والتي تظم سبع جمعيات٠

[1] **مجلة الوحدة الرياضية** ،العدد18،595مارس 1992،الجزائر, ص35 .
[1].جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة , دار الكتاب العلمية , مصر, سنة1993 ,ص371

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالإحداث كونها عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى (1500) موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات للاعبين يفوق (20.000) بطاقة.

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

1. **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 .
- تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير .[3]

4. قانون لعبة كرة اليد في العالم:

المادة (1) الميدان: شكله مستطيل يضم مساحة تقدر 40م طولا و20م عرضا وتسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

[1] .جميل نصيف : نفس المرجع السابق ، ص371

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

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

المادة(2) المرمى: طولها2م وارتفاعها2م العارضة والقائمين تكونان من المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين واضحين ويكون مزود بشبكة مغلقة تحد من سرعة ارتدام الكرة المقذوفة مساحة المرمى وتكون محدودة بخط مستقيم 3متر ومسطر لمسافة 6م أمام المرمى ويكون مستمر مع طرف بربع دائرة بقياس 6م الخط الذي يحدد ساحة المرمى يسمى خط ساحة المرمى علامة من 15سم توضع أمام مركز كل مرمى ومتوازية وعلى بعد 4م من الجانب الخارجي بخط المرمى المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3م و9م أمام المرمى

- علامة7م تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد7م.
- خط الوسط يربط بين الخطوط ويبلغ قياسها5سم.
- علامة 15سم تحدد منطقة التبادل على كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ويبلغ قياسها 5سم عرضا.
- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعد8سم.[1]

المادة(3) الكرة: تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستكية أحادية اللون ومستديرة الشكل بالنسبة للشباب يبلغ قياس محيطها58الى60سم الوزن 425 إلى 475غ أما بالنسبة للشابات يبلغ قياسها54 إلى 56سم الوزن 326 إلى 400غ.

المادة(4) اللاعبون: يتكون الفريق من (14) لاعب (7) لاعبين في كل فريق والباقي يكون على كرسي الاحتياط ولا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسمين في كرسي الاحتياط

المادة (5) زمن المباراة: زمن المباراة من شوطين كل شوط30د بينما فترة راحة10د لجميع الفرق ذكور وإناث من 18سنة فأكثر.

المادة(6) حارس المرمى: يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بزى مختلف وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حراسا للمرمى يجب أن يتم تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل.

المادة (7) لعب الكرة: يسمح للاعب :

- إيقاف ومسك وضرب ورمي الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخذين أو الركبتين.
- الاحتفاظ بالكرة لمدة اقصاها3ثوانى في اليد أو عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض.

[1].منير جرجس: قانون كرة اليد , دار الكتاب الحديث , مصر, سنة1995 , ص ص23 – 24

- التحرك والكرة في اليد بما لايتجاوز3خطوات.

المادة(8) الدخول على المنافس: يسمح للاعب :

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.
- لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.
- حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بحوزته ولا يسمح للاعب بغير ذلك.

المادة(9) تسجيل الأهداف: يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ولم يرتكب الرامي أو زملائه أثناء ذلك أية مخالفة.[1]

المادة(10) رمية الإرسال: يؤدى رمية الإرسال الفريق الذي يربح القرعة واختار الكرة ،فيختار المنافس نصف الملعب وفى حالة اجتيازه نصف الملعب يؤدى الفريق المنافس رمية الإرسال، تؤدى رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني للفريق الأخر، تجرى قرعة جديدة قبل الوقت الإضافي.

المادة(11) الرمية الجانبية: تحتسب الرمية الجانية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب والأخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع قبل أن تعبر خط المرمى الخارجي لفريقه.

المادة(12) رمية المرمى: تمنح رمية المرمى إذا عبرت الكرة بكاملها خط المرمى الخارجي.

المادة(13) الرمية الحرة: تحتسب الرمية الحرة في الحالات التالية:

التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفا للقوانين أو القواعد، مخالفات حارس المرمى مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى ،المخالفات المتعلقة بقواعد لاعب الكرة تعمد لاعب الكرة عبر المرمى أو خط الجانب،اللعب السلبي،مخالفات قواعد اللعب التي تخص الدخول على المنافس،رمية الإرسال،الرمية الجانبية،رمية حارس المرمى، الرمية الجزائية، رمية الحكم، الأداء الخاطئ للرميات، السلوك غير الرياضي والتهجم.

المادة(14) الرمية الجزائية: تحتسب الرمية الجزاء:

- عند إضاعة فرصة محققة لتسجيا هدف في أي جزء من الملعب.
- عندما يحمل أو يأخذ حارس المرمى الكرة من خارج منطقة مرماه إلى داخلها.
- عند دخول اللاعب منطقة مرماه واثر ذلك على هجوم المنافس الذي بحوزته الكرة.
- تعمد اللاعب إرجاع الكرة إلى منطقة مرماه داخل منطقة المرمى وقام بلمسها حارس المرمى.
- إطلاق صفارة بدون مبرر في نفس وقت وجود فرصة واضحة للتسجيل.

[1] منير جرجس: نفس المرجع السابق , ص ص24 – 25.

- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتداخل احد غير مصرح به بالتواجد بالملعب.

المادة(15) رمية الحكم: يستأنف اللعب برمية الحكم إذا:

- توقف اللعب بسبب ارتكاب كلا الفريقين مخالفة لقواعد اللعب في نفس الوقت.
- إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
- إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ولم يكن من الفريقين مستحوذ على الكرة.

المادة(16) أداء الرميات: قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي ويكن مر كل اللاعبين طبقا لقواعد اللعب قبل أداء الرمية.[1]

- يجب تصحيح الوضع الخاطئ.

المادة(17) العقوبات: يجوز إعطاء إنذار:

- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس.
- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس والتي تعاقب تصاعديا.
- السلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.

المادة(18) الحكام: يدير كل مباراة حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما مسجل وميقاتي.

المادة(19) المسجل والميقاتي : يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط اللاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك وبالاشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين أو اللاعبين الذين انضموا بعد بداية المباراة المسجل مسؤول عن ورقة التسجيل ويسجل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطرد.[1]

بدأ الاتحاد الدولي لكرة اليد تطبيق أربع تعديلات جديدة على قانون اللعبة في بطولة كأس العالم للشباب المقامة حالياً في العاصمة البرازيلية ريو دي جانيرو بمشاركة 24 منتخباً. و قال المراقب الدولي الإماراتي عمر الزبير المرزوقي أن التعديلات الجديدة قد أمتعت عشاق كرة اليد هنا في البرازيل، حيث أصبحت اللعبة سريعة و ممتعة بعيداً عن الإصابات و التمثيل، و تنتهي أشواطها في الوقت المحدد.

[1] منير جرجس: نفس المرجع السابق , ص ص26 – 27.

[1] منير جرجس: نفس المرجع السابق , ص ص28-29.

5. التعديلات الجديدة في قانون كرة اليد

وأضاف الزبير: "أصبح المعالج أو أخصائي العلاج دوره مقصوراً على جلوسه في مقعد البدلاء و معالجة اللاعبين خارج الملعب، حيث أصبح اللاعبين لا يدعون الإصابة أو التمثيل، خوفهم من أن دخول المعالج إلى داخل الملعب سيكلف اللاعب جلوسه لمدة ثلاثة هجمات متتالية لفريقه على مقاعد البدلاء، مما يسبب عدم إستفادة الفريق من اللاعب".

و أصبح من النادر في المباريات التي لعبت حتى الآن في كأس العالم للشباب دخول المعالج، ففي ستة مباريات في يوم واحد دخل المعالج في مباراة واحدة فقط، و استثنى التعديل الجديد اذا كانت هناك إصابة لاعب من قبل الخصم وتم معاقبة الخصم فلا يخرج هذا اللاعب من الملعب، ويستطيع الإستمرار في اللعب. و استثنى أيضاً الحارس إذا صوبت الكرة في وجهه وأصيب فقط، حيث كانت في السابق معاناة من تمثيل اللاعبين وادعاءاتهم الإصابات، مما كان يستغرق المباراة إلى مدة ساعتين أحيانا بسبب إيقافات الوقت المتكررة.

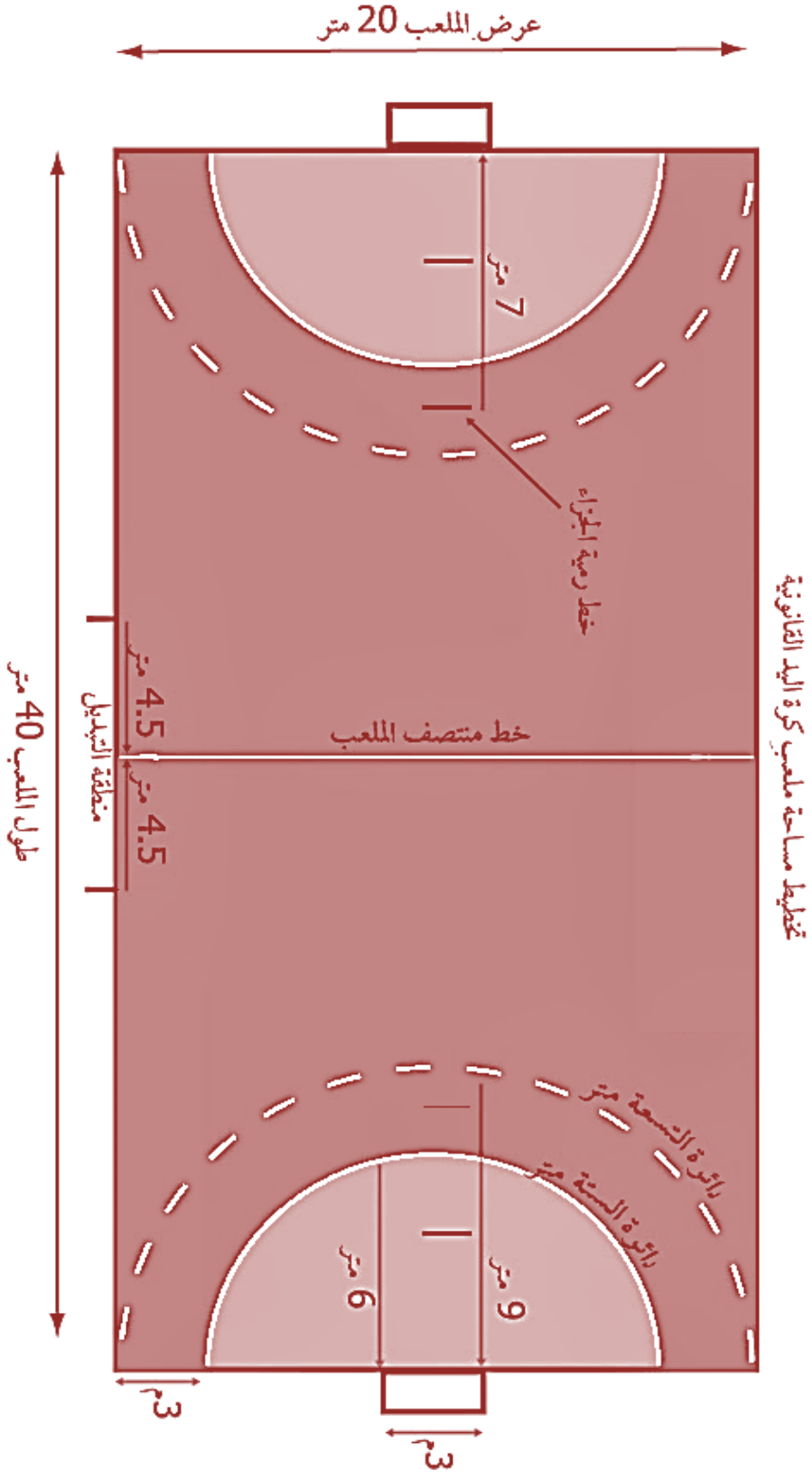
أما بالنسبة للعب السلبي، فاشترط التعديل أن يسمح للفريق من 5 إلى 8 تمريرات فقط، ويحق للحكم أن يطلق صافرته بعد التمريرة الخامسة ويعكس الهجمة للفريق المدافع، ولا يجوز إعطاء الفريق أكثر من 8 تمريرات إلا في حالة واحدة، وهي إذا تم احتساب رمية حرة للفريق المهاجم في التمريرة الثامنة، فمسموح للفريق تمريرة واحدة فقط في الرميات الحرة المتكررة بعد التمريرة الثامنة. و قضى هذا التعديل على تقديرات الحكام في السابق، حيث كانت الهجمة في السابق تستغرق أكثر من 3 دقائق أو تصل إلى 50 تمريرة، ولكن الآن هناك قاعدة و قانون يربط الجميع ولا مكان لتقديرات الحكام.

أما بالنسبة للبطاقة الزرقاء فتخرج بعد الكرت الأحمر ليميز أن الزرقاء متبوعة بتقرير و غير مسموح للاعب باللعب في المباراة المقبلة، أما البطاقة الحمراء التي لا تكون متبوعة بالزرقاء فهي بدون تقرير و مسموح للاعب أن يلعب في المباراة المقبلة.

أما بالنسبة للخطأ التكتيكي فأصبح في آخر ثلاثين ثانية و ليس مثل السابق في آخر دقيقة، و لكن الخطأ التكتيكي الآن في آخر ثلاثين ثانية فهو متبوع بالبطاقة الزرقاء بعد الحمراء مع رمية جزائية، حتى لو كانت المخالفة في أي مكان في الملعب، و هذا سوف يزيد من تركيز اللاعبين في اللعب القانوني، حيث أن الخطأ التكتيكي سوف يكلف اللاعب رمية جزائية ضد فريقه.

و أصبح جميع اللاعبين والمدربين والإداريين في البرازيل متفائلين بعودة كرة اليد إلى رونقها من جديد و متعتها وسرعتها بعيداً عن الإصابات و المشاكل و الاحتجاجات و التمثيل، حيث أصبحت التعديلات التي أقرها الاتحاد الدولي برئاسة الدكتور حسن مصطفى و أعضاء لجنة الحكام والمدربين مطلب باعتمادها لأنها حتى الآن تجربة ناجحة جداً، و رغم أن الاتحاد الدولي لا يعتقد بنجاحها لكن أصبح المردود واضحاً من الجميع دون استثناء،

وسيدخل لاعب المنتخب الجزائري سفيان تمام التاريخ كونه أول لاعب ترفع في وجهه البطاقة الزرقاء وذلك في مباراتهم الافتتاحية أمام فرنسا في مونديال الشباب بالبرازيل.[1]



1 بن

.الشكل رقم (4): ملعب كرة اليد

6. مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية :

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء ومعظم الأنشطة الرياضية في ايطار تصنيف منطقي ٠

وفيما يلي لعرض أراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول مكانة كرة اليد ضمن التصنيفات للأنشطة ٠

- تصنيفات " كوديم " حيث ضم كرة اليد ضمن أنشطة رياضية تتضمن توقعات لحركات الغير من أفراد وهى الألعاب الجماعية التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.[1]
- أما **"تشارلزبوتشر"** فقد ضمنها ضمن الألعاب الجماعية التي تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ٠
- أما تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) فتصنف كرة اليد ضمن قسم الألعاب الجماعية، حيث يضم رياضات " كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ...الخ . أما تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) لكرة اليد تقع ضمن قسم الألعاب الكبيرة حيث تتضمن كرة القدم والسلة ...الخ .[2]
- ومن خلال هذه التصنيفات للعلماء والدول للأنشطة الرياضية ، إن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم مختلف الأنشطة الرياضية الكروية.

7. أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقة من ممارسيها ،فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية بدنية تجاهلها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكانياتها بسيطة وسهلة حيث تعلمها والتقدم بها٠

[1] كمال عبد الحميد إسماعيل, محمد صبحي حسين: **رباعية كرة اليد الحديثة** , مركز الكتاب للنشر , سنة2001 , ص ص18 -20.
[2] كمال عبد الحميد إسماعيل, محمد صبحي حسين: **نفس المرجع، ص ص** 88-89.

قانونها بسيط ويمارسها الجنسين في مختلف الأعمار وهى مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم والمدافع ،يشاركهم في هذا الكفاح حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارسيها

مواصفات خاصة تؤدى إلى تغير وتحسين كثيرا من العمليات الفسيولوجية مما ينتج عنه القدرة على الاحتفاظ بالمجهود التكيفي والمقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة ،فان هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ،وذلك لان العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسوجين اللازم لعملها ،كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات أي انه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة، إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية للاعبين على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات.

كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهى وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من اجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفو، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمى للاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد.[1]

8. المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد وهى احد الجوانب الهامة في خطط التدريب اليومية والأسبوعية والفطرية والسنوية فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب ومهارات الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب إلى المميزات التي تؤهله لذلك في تنمية وتطوير الصفات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء العملي والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات لذلك فان التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتمرينات التي تنمى الصفات البدنية تعتبر جزءا ثابتا في برنامج التدريب طوال العام ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يصفها المدرب ويتدرب عليها اللاعب لينمى ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي

---

[1] زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على : **مركز التحكم فى الألعاب الجماعية** , المكتبة المصرية , سنة 2004 , ص ص88 – 89.

وبدونها لاستطيع اللاعب الارتقاء بالأداء ويمكن حصر المتطلبات الضرورية للاعب كرة اليد في:

1- **الصفات البدنية للإعداد العام :**

التحمل - القوة - السرعة – المرونة – الرشاقة –

حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وكما يمكن تنمية هذه الصفات من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدونها أو استخدام الأجهزة.

2- **الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص:**

القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة -"القدرة العضلية"- تحمل السرعة

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية للأداء في لعبة كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب وفى هذا الإعداد يكون التركيز على المهارات والخطط بالتدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية.[1]

3- **الصفات البدنية الأخرى:**

تحمل الأداء – التوافق – التوازن – الدقة

وهى صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء المهاري والخططي وهى ممزوجة بأكثر من صفة بدنية يستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بالجوانب المهارية والخططية بالكرة أو بدونها سواء في الهجوم أو الدفاع والتمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطويرا لمتطلبات المهارية للعب كرة اليد وتنقسم إلى: تمارين خاصة بكرة اليد:

- تمارين المنافسات والمباريات.
- تمارين الراحة الايجابية.[2]

9. خصائص لاعب كرة اليد:

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص والتي تتناسب مع طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص مايلى:

---

[1].عبد الرحمان درويش, قدري سيدون آخرون: القياس والتقويم فى كرة اليد , ط1 , مصر , سنة2002 , ص ص73- 74

[2] عبد الرحمان درويش: نفس المرجع السابق , ص75'.

1- **الخصائص المرفولوجية:** إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوى 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 ،طول القامة معتبر،كما يتميز أيضا بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذلك يد واسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.

- **النمط الجسماني:** إن النمط الجسماني للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ولان كرة اليد تعتمد على نسبة معتبر من القوة التي توفرها العضلات فان النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة .
- **الطول:** يعتبر عامل الطول عامل مهما وأساسي وخاصة فى الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء.

وفى الدفاع كذلك ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي.

هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يتميز بطول القامة فلاشك انه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة.[1]

- **الوزن :**

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشرkg/m

وكما أن هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعب كذلك

ولكن نحسب الوزن للاعب عادة نطرح 100 من طول للاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن خفة اللاعب تتعلق بسرعة الانطلاق من خلال التحرك والانتقال ومن خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

ومن خلال تطور اللعبة في العصر الحديث نجد الاهتمام بعامل الطول يتبعه الوزن الذي يساعد على الالتحام والقوة وسرعة الانجاز

- **عرض الكتفين:**

[1] كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسا نيس:رباعية كرة اليد الحديثة , مركز الكتاب والنشر , القاهرة , مصر, سنة2001 , ص ص18- 20.

هذه الصفة لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة اليد حيث تؤثر على قوة القذف والرمي كما لها أهمية كبيرة لحارس المرمى حيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

- **الشبر:**

يجب أن تكون الأصابع متباعدة على بعضها البعض فاتساع الأصابع يمثل مساحة الكف والتي تساعد وتسهل على اللاعب مسك الكرة بسهولة.

- **المرونة:**

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعب كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمرير،حيث يكون الارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذلك قوة وسرعة التمرير.[1]

2- **الخصائص الفسيولوجية:**

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

- سريع : سرعة التنفيذ كبيرة جدا.[2]
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمرير بفعالية كبيرة .
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر أعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات لاهوائية هائلة.
- بما أن مراحل التعب في كرة اليد تتطلب أو تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لاتتعدى عشر ثوان) هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لاحمضية للاعب.
- لعبة كرة اليد تطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن هذا جليا في بعض مراحل التعب في مقابلة ما(حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويا نسبيا ووقت الراحة قصيرا جدا).

3- **الصفات الحركية:**

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

التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات و القفزات التي يقوم بها

---

[1] كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسا نيس، ص ص18- 20.

[2] كمال عبد الحميد , زينب فهمي: **كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس** , دار الفكر العربي , القاهرة , سنة1978 , ص25.

الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة

التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة

التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء : يسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى ذلك هو أن يميز اللاعب ما سيفعله بذراعيه

4- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهى :

- المواجهة والمثابرة والانتصار.[1]

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

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 .

11. 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 .[1]

[1] كمال عبد الحميد , زينب فهمي, نفس المرجع، ص ص25-26.

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 .[2]

الخلاصة

وفي الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية وهذا راجع إلى أسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس (ذكورا وإناث) وكذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياتها وفنياتها كالتقاطع والتصويب و الخداع بالجسم أيضا ولكونها تمارس داخل وخارج القاعات الرياضية،وفى اعتقادي أن هذه الأسباب أو الامتيازات التي تتميز بها كرة اليد هي التي اعتطها اهتماما وشعبية كبيرة في الأواسط الرياضية ، وفى الوسط المدرسي نجد أن لها إقبال كبير من طرف التلاميذ لأنهم يرونها رياضة مسلية وليست عنيفة وكذلك سهولة توفر وسائلها في معظم المؤسسات التربوية.

[1] كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، كرة اليد (تدريب ، مهارات ، قياسات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 18 .

[2] كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : المرجع السابق ، ص 20 .

الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية 15-17

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة ,وأطوار المراهقة, وخصائص الفئة العمرية(15-17) سنة ومشاكل المراهقة ،حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

1- مفهوم المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)[1],وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو, وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

1-1- لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه[2],والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere " وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال[3].

1-2 - اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد[4],ويرى مصطفى زيدان في المراهقة:"تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات"[5].

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة[6].

2- أطوار المراهقة:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

---

[1] عبد الرحمن الوافي و وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع،دون تاريخ، ص49.
[2] محمد السيد محمد الزعبلاوي : خصائص النمو في المراهقة، مكتبة التوبة، ط1 ، مصر ، 1998، ص14.
[3] فؤاد السيد البهي: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، ط 4 ، القاهرة، 1975،ص275.
[4] عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي ، دار النهضة العربية، ط4 ، 1973، ص 301.
[5] محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1995، ص31.
[6] محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي ، دار الشروق، جدة ، 1998، ص 158.

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر.

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.[1]

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى.

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيىء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.

[1] رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة ، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، ص353 .

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.[1]

2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متآلفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.[2]

3- خصائص الفئة العمرية(15- 17سنة) :

1-3 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الإنتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه ،اشتداد في عضلاته ،واستطالة ليديه،وقدمه،وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية ،إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ

و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم ،و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها[3].

2-3 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذالك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات

[1] أكرم زاكي خطايبة : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر، ط1 ،عمان ، 1997 ، ص72.
[2] رمضان محمد ألقذافي : مرجع سابق ، ص 357.
[3] احمد محمد عبد الله مجدي : النمو النفسي بين السواء والمرض ،دارا لمعرفة الجامعية ،لتوزيع والنشر،2003،ص256.

المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول ...الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء 'ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذالك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما
بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لايمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني ,القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية. كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير....الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار, ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به,كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

3-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي , ولذالك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة , في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ,ومظاهر الثورة الخارجية ,ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية , وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن

أدى ذالك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به , تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائد, التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج , وتفسير ذالك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم , فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي , صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف , فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذالك نمو نزعات دينية صوفية[1]

4-3 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطرار النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له ..ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا .إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة

[1] احمد محمد عبد الله مجدي: مرجع سابق،ص257.

وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه, فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من

الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات في العادة وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة – بمرحلة عبادة الأبطال.[1]

5-3 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

[1] هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر ،بدون سنة،ص19 .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الأخر وهو بذالك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد أخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعند المجتمع ولا عند الطرف الأخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل أخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الأخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون[1].

6-3 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذالك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة,فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق .فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته,وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه , وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية , مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان,وعندما يصل المراهق قدرا من النضج, تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما , فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج

إلى الدقة والتآزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية , وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة, والكتابة على الآلة الكاتبة[2]

[1] مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق ، ص 259 .

[2] هدى محمد قناوي : مرجع سابق ، ص29 .

4 ـ مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل

والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:[1]

4-1- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمته الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمته.

4-2- المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

[1] خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر ، 1971،ص72.

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.[1]

4-3 - المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

4-4 - المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن فترة المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبيت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته[2].

4- 5 - مشاكل الرغبات الجنسية:

[1] خليل ميخائيل عوض : المرجع السابق ، ص73.
[2] خليل ميخائيل عوض : المرجع السابق ، ص74.

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الأخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس

الأخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كمعاكسة الجنس الأخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.[1]

5 - دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها , والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذالك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام يعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

5-1- دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

5-2- دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضية
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي - تحقيق النمو العقلي والنفسي[2].

[1] عادل نعمي ، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر ، مذكرة ليسانس ، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير ، قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، جامعة المسيلة، 2008 ، ص95.

[2] caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227

6 - دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذالك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذى يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعيت في ذالك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية .
- تنمية القدرة الحركية .
- تنمية الكفاءة العقلية .
- تنمية العلاقات الاجتماعية.

6-1- تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

6-2- تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر الياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر –الجنس"

3-6 -تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير اكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال ا لألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

4-6- تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر, قوت التحمل, الاعتماد على النفس ,الطاعة ,النظام,احترام الطرف الآخر,تقبل الهزيمة,انكار الانانية,المثابرة,الشجاعة,الحذر من الغير,الثقة بالنفس, التعاون مع الفريق,وحدة العمل,المسؤولية,الترابط الأسري,اتخاذ المواقف المهمة..."وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.[1]

7- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

[1] بهاء الدين زعيتر وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين ، مذكرة ليسانس، قسم الإدارة والتسيير الرياضي،كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية ، جامعة مسيلة ، 2007 ،ص16.

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لاينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.
- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة[1].

خلاصة

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المتوسطة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذالك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته .

[1] بهاء الدين زعيتر وآخرون ، مرجع سابق ص18.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة

تمهيـد:

بعد دراستي للجانب النظري الذي تناولت فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي:

1. القياسات الجسمية
2. كرة اليد
3. خصائص الفئة العمرية 15-17

سأحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى أتمكن من إعطاءالمنهجية العلمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولتها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج القياسات الانثروبومترية للممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1. المنهج المستخدم:

نظرا لان موضوع البحث هو المقارنة بين الممارس والغير الممارسة لنشاط كرة اليد من الناحية الجسمية . فإن المنهج الذي إتبعته لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي المقارن الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف

معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.[1]

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه:"مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".[2]

ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.[3]

2. الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية ،تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمت بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية الذين ينشطون على مستوى ولاية الوادي، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع الدراسة ,ومن خلال دراستي حول موضوع " دراسة مقارنة لبعض الخصائص الجسمية عند ممارسين وغير الممارسين لكرة اليد"توجهت إلى بعض أندية و ثانويات ولاية الواديواتصلت بالمدربين و اساتدة التربية البدنية من أجلاجراء بعض من القياسات الجسمية، وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

3. المجتمع الأصلي للبحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد

---

[1] حسين عبد الحميد رشوان:"في مناهج العلوم"؛مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية،مصر:2003،ص(66).

[2] بشير صالح الرشدي :" مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م، ص (59).

[3] محمد علي محمد:"علم الإجتماع والمنهج العلمي"؛ط3،دار المعارف الجامعية،الإسكندرية,مصر:1986،ص(181).

ومن الناحية الاصطلاحية:هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب –سكان-أو أية وحدات أخرى).[1]

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث على لاعبي أندية القسم الولائي لكرة اليد لولاية الوادي صنف أشبالكذلكتلاميذ الثانويات .

4. تحديد عينة البحث:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك".[2]

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفي الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.[3]

وفي بحثي شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى نادي الأمل الرياضي لكرة اليد 10 اللاعبين صنف أشبال(ممارسين لكرة اليد), ومن ثانوية هالي عبد الكريم التلاميذ المعفيين والبالغ عددهم10 تلاميذ (غير ممارسين لكرة اليد).

العدد الأجماي للعينة :20 فرد .

ولقد اعتمدنا في بحثنا هذا على اسلوب العينة القصدية وهي عينة غير احتمالية والتي تعرف بالعينة الهادفة والعينة الحكمية او الغرضية كان يختار الباحث عددا من الأكاديميين ليسالهم عن الموضوع الأكاديمي للجامعات .وتستخدم العينة القصدية في حالة رغيتنا في بدراسة مجموعة من الافراد (يمثلون عينة في هذه الحالة)يمتازون بصفة معينة او خاصية معينة.

5. الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيّفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدني في موضوع بحثي اعتمدت على الأدوات التالية:

- **استمارة جمع البيانات**

---

[1] عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات:" مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعاتالجامعية،الجزائر:1995،ص(56).

[2] رشيد زرواتي:"مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية"ط1،دار الهدى، عين مليلة،الجزائر:2007،ص(334).

[3] رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية ؛دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ، ص(305).

والتي اشتملت على المعلومات التالية لكل لاعب و تلميذ:
- العمر، الطول,والوزن.
- القياسات الانثروبومترية.

➢ القياسات الانثروبومترية:
✓ المحيطات
- محيط الصدر
- محيط العضد
- محيط الساعد
- محيط البطن
- محيط الحوض
- محيط الفخذ
- محيط الساق

جهاز :يقيس الوزن والطول
شريط القياس: لغرض القيام بالقياسات الأنثروبومترية

6. الأدوات الاحصائية المستعملة

لمعالجة البيانات استخدم برنامج الرموز الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط r.

7. مجالات البحث

- **المجال المكاني:**

أجري البحث الميداني في المركب الجواري بقمار.

- **المجال الزمني**

انقسم المجال الزمني الذي قمت به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:
- المرحلة الأولى:قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعت في إنجازه في فترة امتدت من (بداية جانفي إلى غاية منتصف مارس2017).
- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ اجراء القياسات الانثروبومترية إلى تحليل البيانات ومناقشتها وذلك من (بداية أفريل2017 إلى غاية 05ماي 2017.

8- متغيرات الدراسة :

استنادا إلى فرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

المتغير المستقل: هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديده: يتمثل المتغير المستقل في كل من: **-الممارسين والغير الممارسين**

المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.

تحديده: يتمثل المتغير التابع في: **- الخصائص الجسمية.-.**

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الممارسين للنشاط البدني:

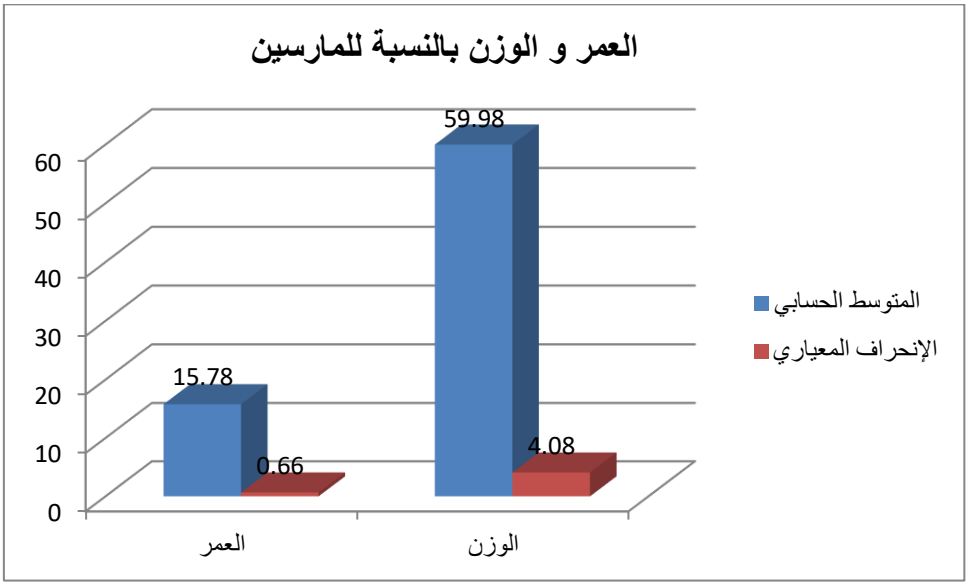
1-1-عرض وتحليل نتائج العمر والوزن:

المعالم الاحصائية	الوزن	العمر
المتوسط الحسابي	59.98	15.78
الإنحراف المعياري	4.08	0.66

جدول رقم(04): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للوزن والعمر التي تم قياسهما على الممارسين لكرة اليد

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (04) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للوزن هو 59.98 والعمر 15.78 اما الإنحراف المعياري للوزن هو 4.08 والعمر 0.66



الشكل رقم (05): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للوزن والعمر التي تم قياسهما على الممارسين لكرة اليد

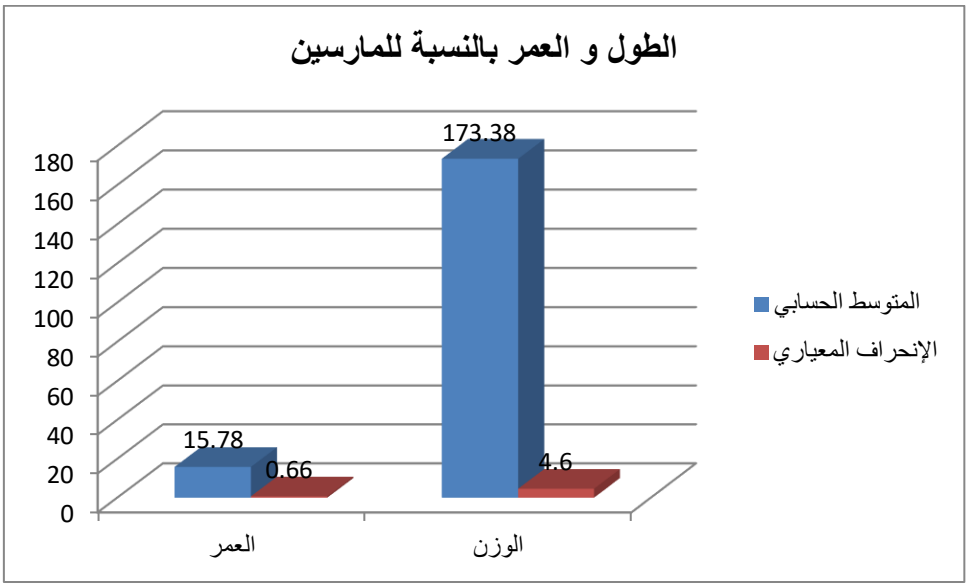
1-2-عرض وتحليل نتائج العمر والطول:

المعالم الاحصائية	الطول	العمر
المتوسط الحسابي	173.38	15.78
الإنحراف المعياري	4.60	0.66

جدول رقم(05): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للطول والعمر التي تم قياسهما على الممارسين لكرة اليد

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (05) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (05) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للطول هو 173.38والعمر 15.78 اما الإنحراف المعياري الطول هو 4.60 والعمر 0.66



الشكل رقم (06): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للطول والعمر التي تم قياسهما على الممارسين لكرة اليد

1-3-عرض وتحليل نتائج محيط العضد:

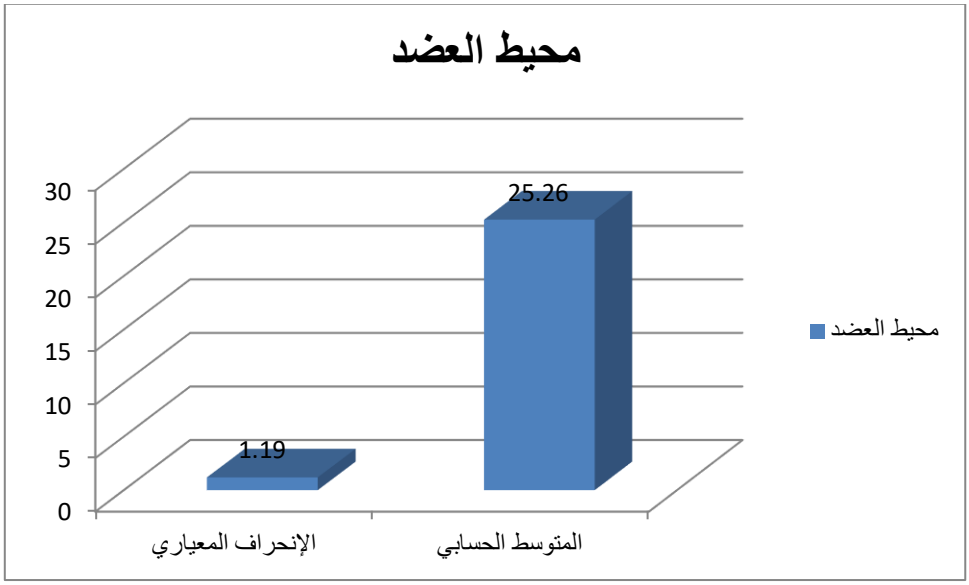
القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري

محيط العضد	25.26	1.19

جدول رقم(06): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (06) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط العضد 25.26 اما الإنحراف المعياري هو 1.19



الشكل رقم (07): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد

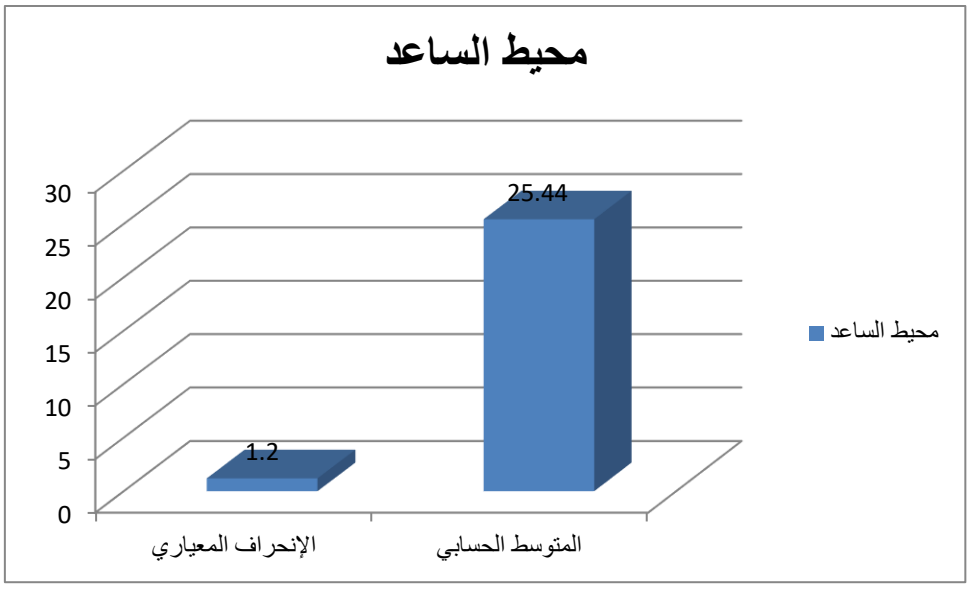
1-4-عرض وتحليل نتائج محيط الساعد:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الساعد	25.44	1.20

جدول رقم(07): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساعد

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (07) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (07) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الساعد هو 25.44 اما الإنحراف المعياري هو 1.2



الشكل رقم (08): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد

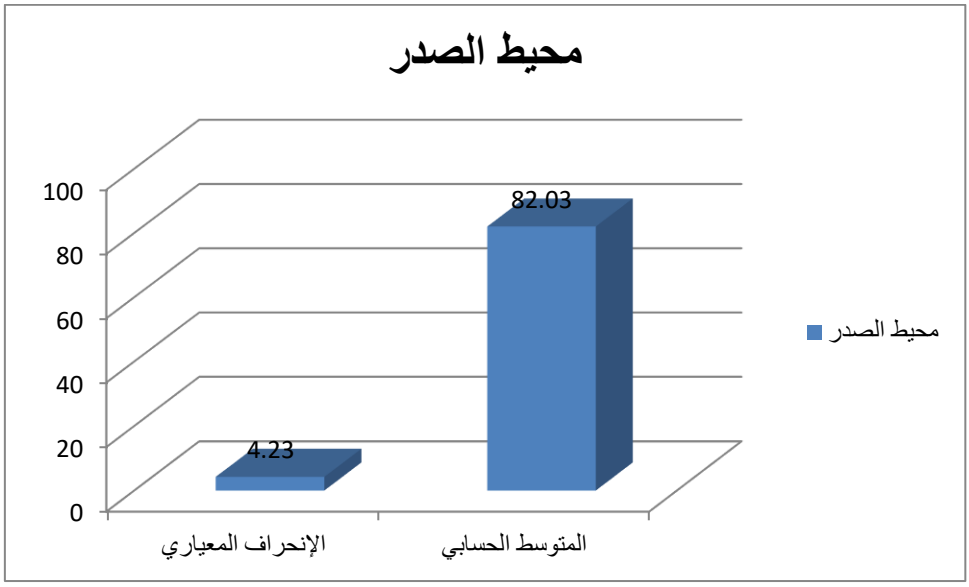
1-5-عرض وتحليل نتائج محيط الصدر:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الصدر	82.03	4.23

جدول رقم(08): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الصدر

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (08) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (08) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الصدر 82.03 اما الإنحراف المعياري هو 4.23



الشكل رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الصدر

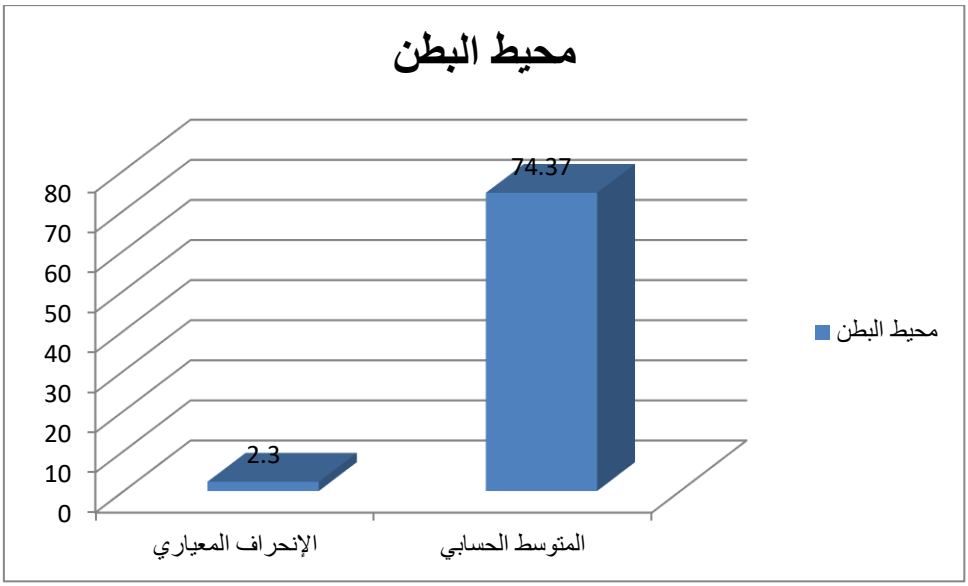
1-6-عرض وتحليل نتائج محيط البطن:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط البطن	74.37	2.30

جدول رقم(09): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط البطن

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (09) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (09) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط البطن هو 74.37 اما الإنحراف المعياري هو2.30



الشكل رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط البطن

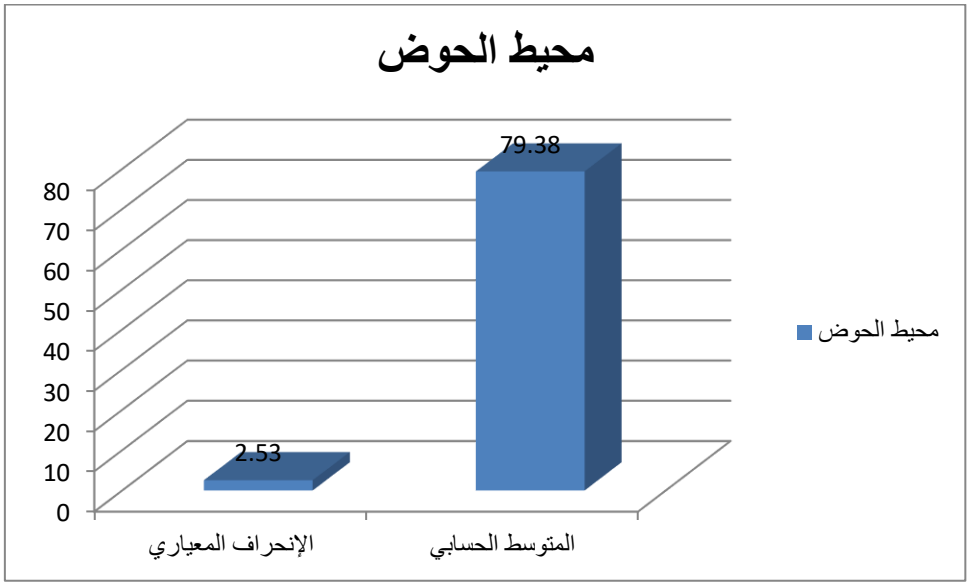
1-7-عرض وتحليل نتائج محيط الحوض:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الحوض	**79.38**	**2.53**

جدول رقم(10): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الحوض

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (10) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (10) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الحوض هو 79.38 اما الإنحراف المعياري هو 2.53



الشكل رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الحوض

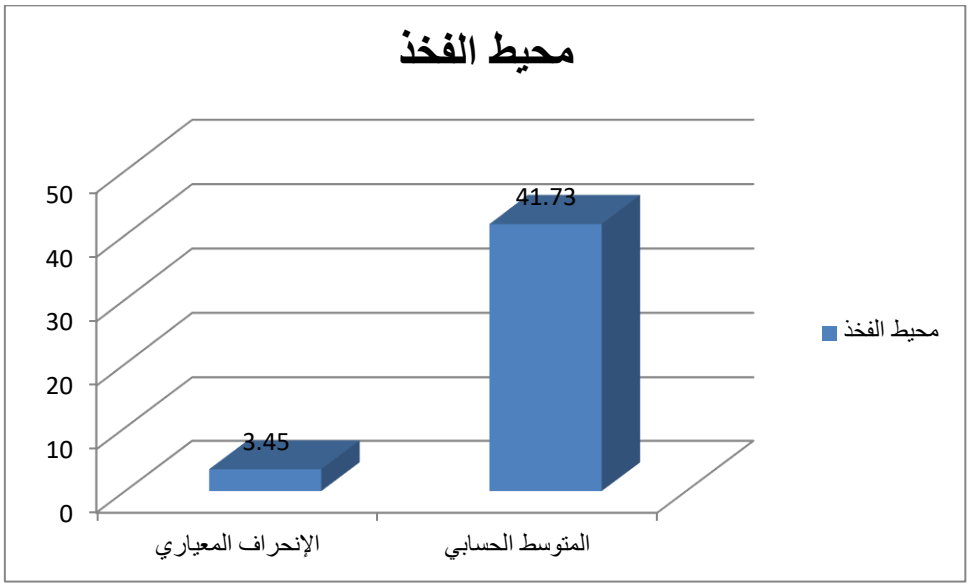
8-1- عرض وتحليل نتائج محيط الفخذ:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الفخذ	**41.73**	**3.45**

جدول رقم(11): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الفخذ

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (11) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (11) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الفخذ هو 41.73 اما الإنحراف المعياري هو3.45



الشكل رقم (12): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الفخذ

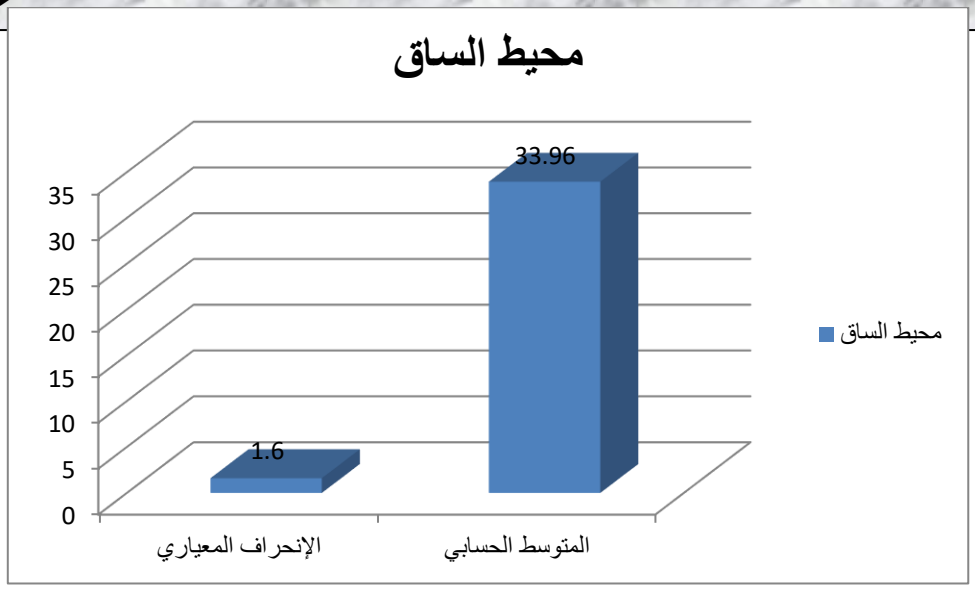
1-9- عرض وتحليل نتائج محيط الساق:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الساق	**33.96**	**1.60**

جدول رقم(12): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساق

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (12) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (12) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الساق هو 33.96 اما الإنحراف المعياري هو1.60



الشكل رقم (13): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساق

2- عرض وتحليل نتائج الغير ممارسين للنشاط البدني:

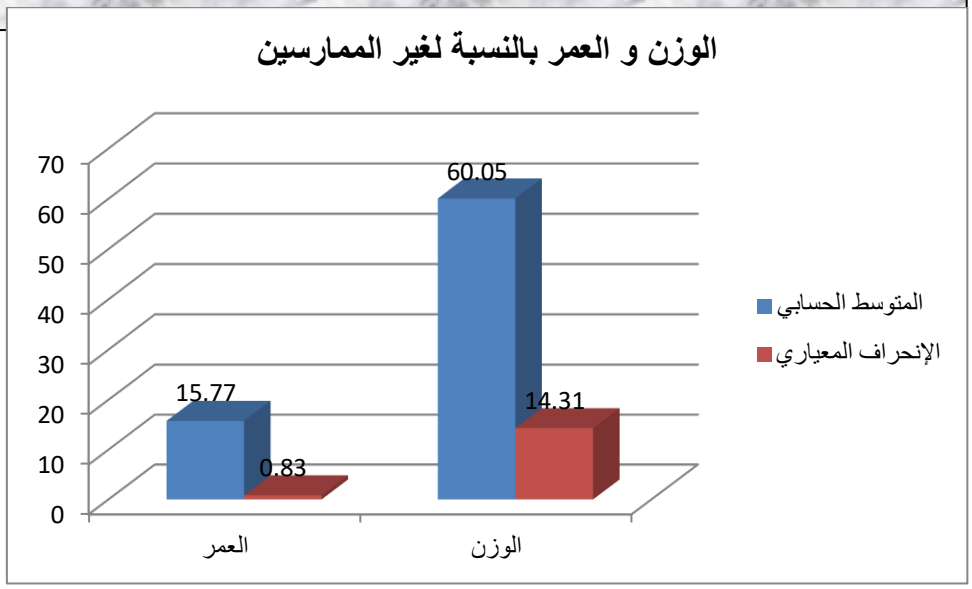
2-1-عرض وتحليل نتائج العمر والوزن:

المعالم الاحصائية	الوزن	العمر
المتوسط الحسابي	**60.05**	**15.77**
الإنحراف المعياري	**14.31**	**0.83**

جدول رقم(13): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للوزن والعمر التي تم قياسهما على الغير ممارسين لكرة اليد

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (13) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (13) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للوزن هو 60.05 والعمر 15.77 اما الإنحراف المعياري للوزن هو 14.31 والعمر 0.83



الشكل رقم (14): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للوزن والعمر التي تم قياسهما على الغير ممارسين لكرة اليد

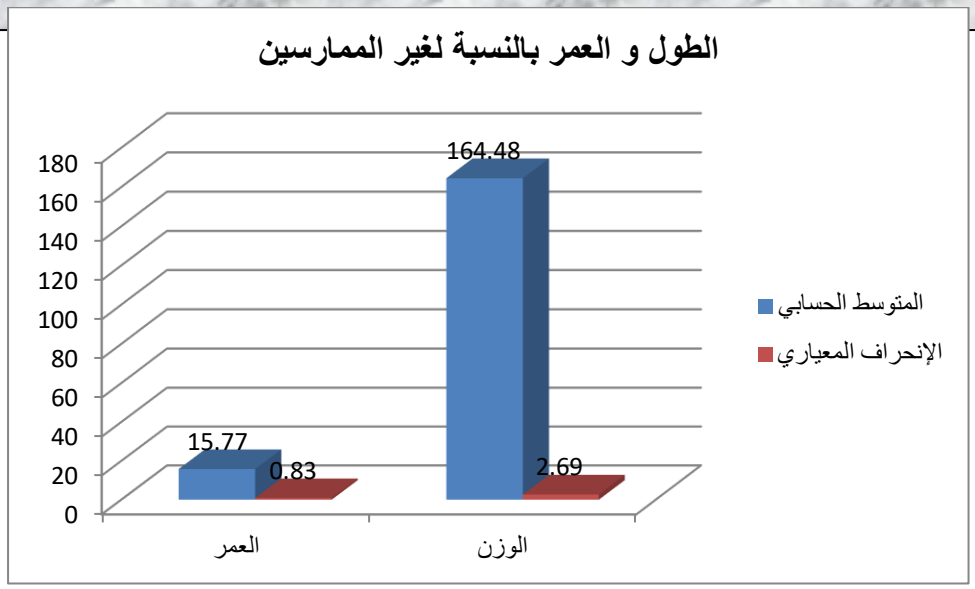
2-2-عرض وتحليل نتائج العمر والطول:

المعالم الاحصائية	الطول	العمر
المتوسط الحسابي	164.48	15.77
الإنحراف المعياري	2.69	0.83

جدول رقم(14): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للطول والعمر التي تم قياسهما على الغير ممارسين لكرة اليد

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (14) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (14) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لطول هو 164.48 والعمر 15.77 اما الإنحراف المعياري الطول هو 2.69 والعمر 0.83



الشكل رقم (15): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للطول والعمر التي تم قياسهما على الغير ممارسين لكرة اليد

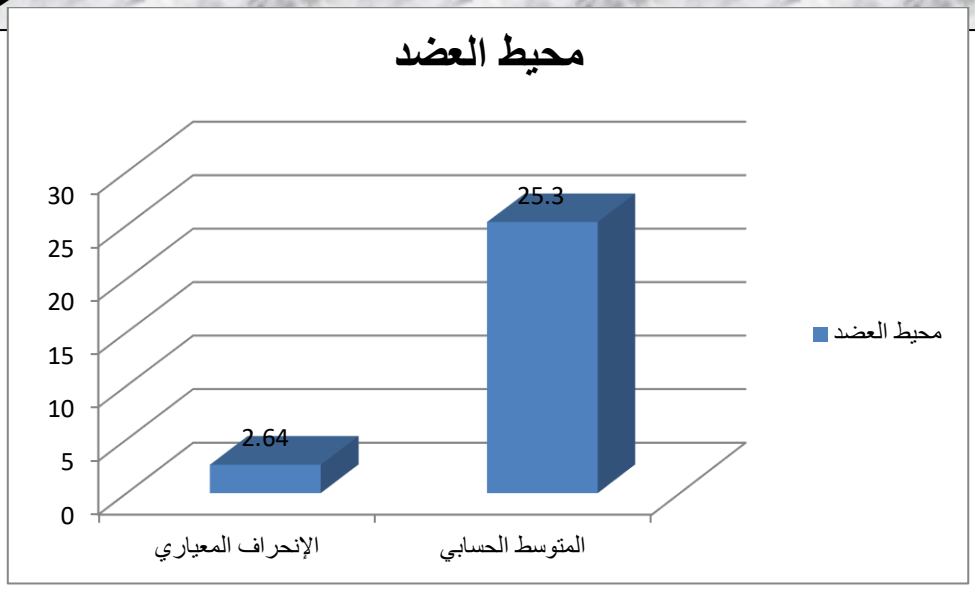
2-3-عرض وتحليل نتائج محيط العضد:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط العضد	**25.30**	**2.64**

جدول رقم(15): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (15) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (15) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط العضد هو 25.30 اما الإنحراف المعياري هو 2.64



الشكل رقم (16): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط العضد

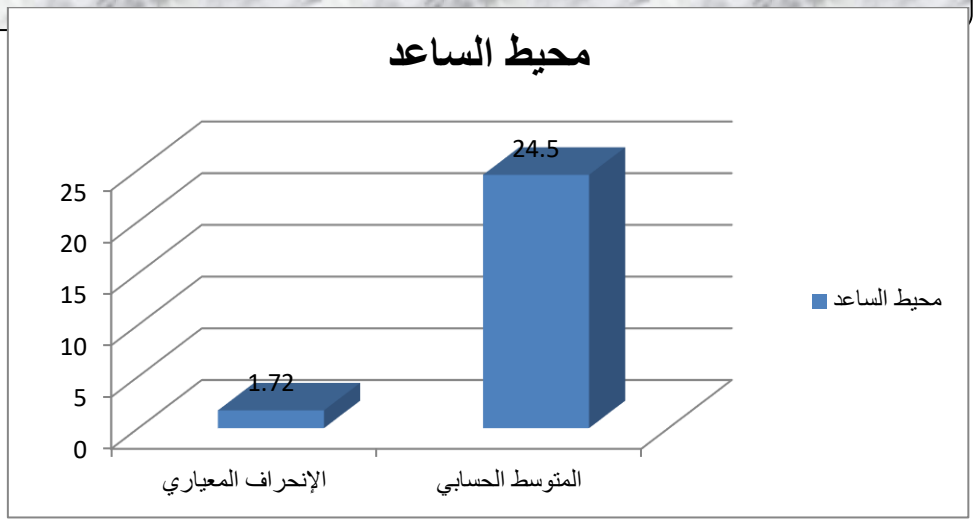
2-4-عرض وتحليل نتائج محيط الساعد:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الساعد	**24.50**	**1.72**

جدول رقم(16): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساعد

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (16) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الساعد هو 24.50 اما الإنحراف المعياري هو 1.72



الشكل رقم (17): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساعد

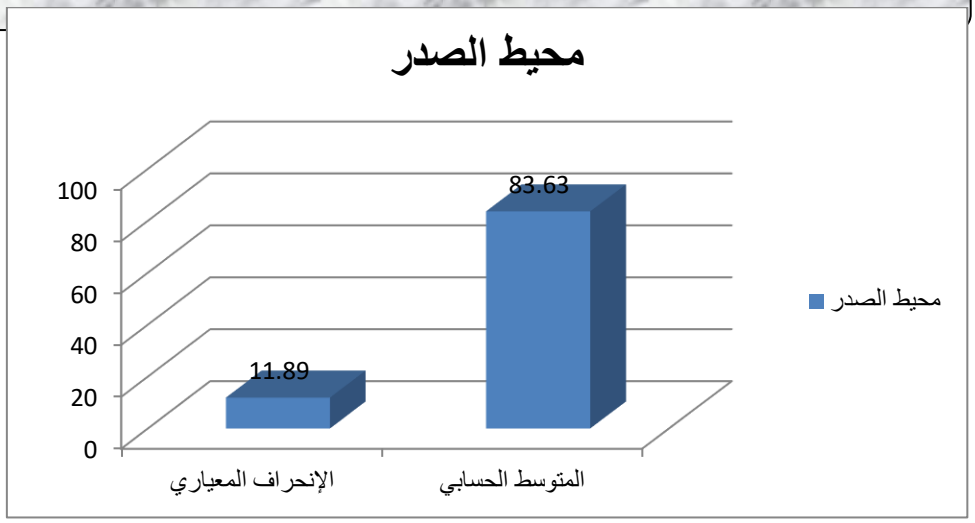
2-5-عرض وتحليل نتائج محيط الصدر:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الصدر	83.63	11.89

جدول رقم(17): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الصدر

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (17) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (17) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الصدر هو 83.63 اما الإنحراف المعياري هو 11.89



الشكل رقم (18): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الصدر

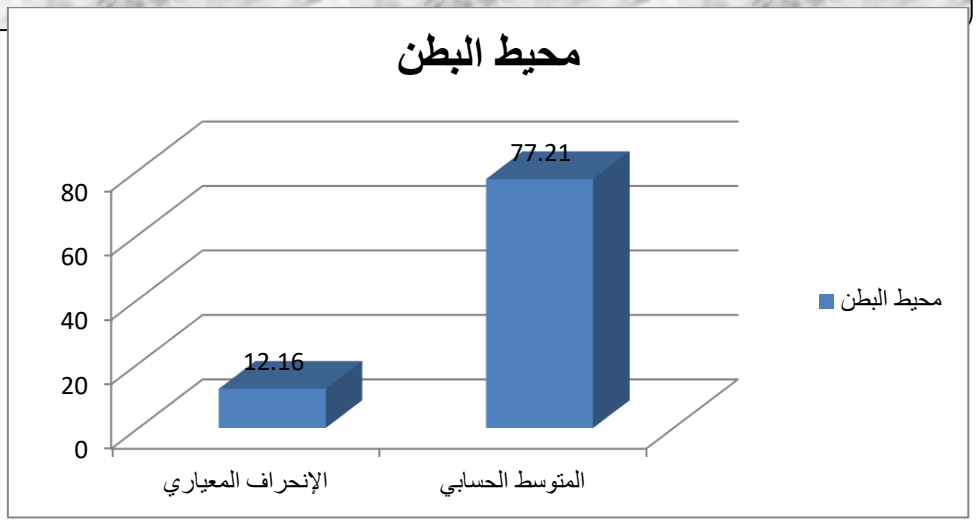
2-6-عرض وتحليل نتائج محيط البطن:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط البطن	**77.21**	**12.16**

جدول رقم(18): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط البطن

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (18) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط البطن هو 77.21 اما الإنحراف المعياري هو 12.16



الشكل رقم (19): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط البطن

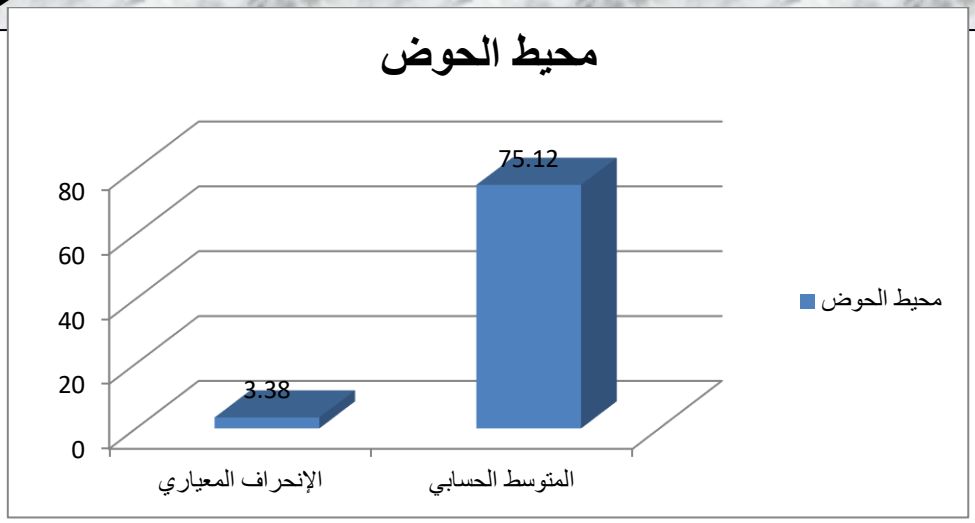
2-7-عرض وتحليل نتائج محيط الحوض:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الحوض	**75.12**	**3.38**

جدول رقم(19): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الحوض

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (19) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (19) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الحوض هو 75.12 اما الإنحراف المعياري هو3.38



الشكل رقم (20): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الحوض

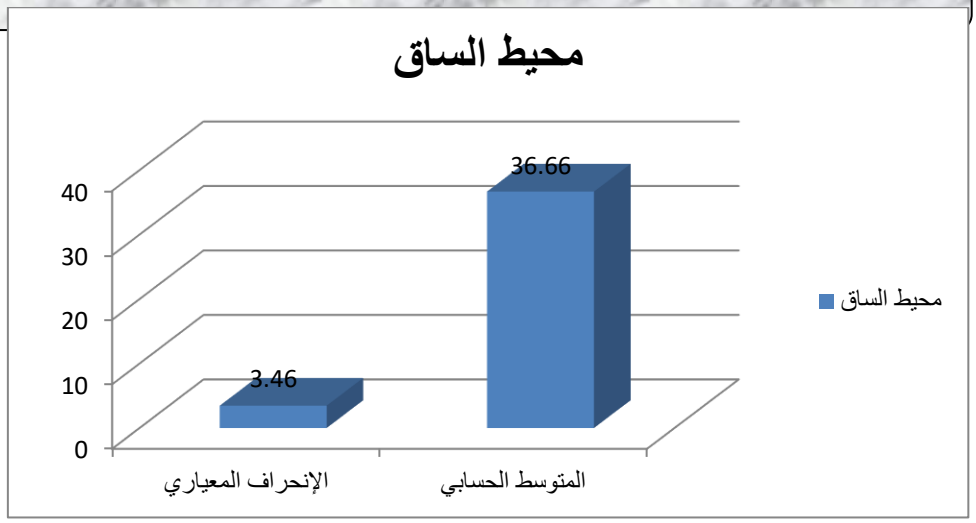
2-8- عرض وتحليل نتائج محيط الفخذ:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الفخذ	**43.76**	**5.96**

جدول رقم(20): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الفخذ

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (20) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (20) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الفخذ هو 43.76 اما الإنحراف المعياري هو5.96



الشكل رقم (21): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الفخذ

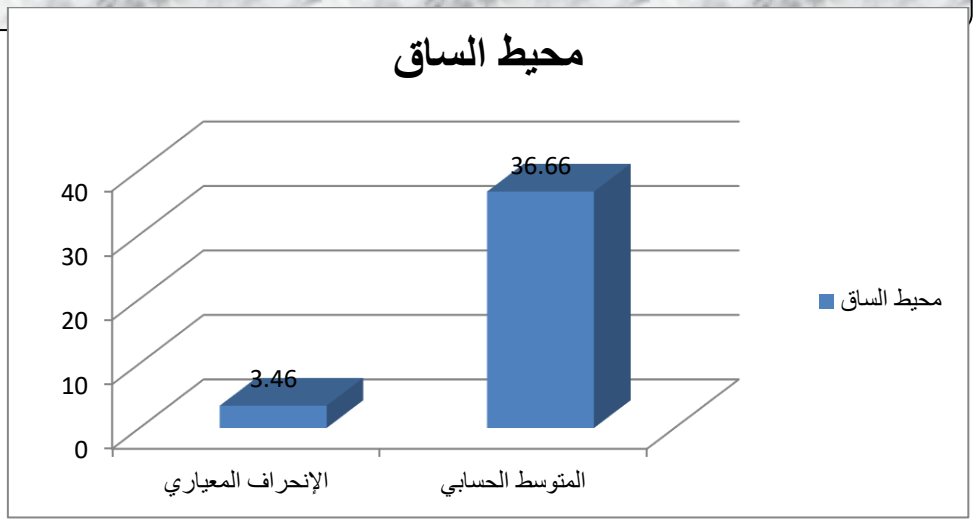
2-9- عرض وتحليل نتائج محيط الساق:

القياسات الأنثروبومترية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
محيط الساق	**36.66**	**3.46**

جدول رقم(21): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساق

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (21) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (21) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمحيط الساق هو 36.66 اما الإنحراف المعياري هو3.46



الشكل رقم (22): يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمحيط الساق

3-عرض وتحليل نتائج دراسة مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين:

3-1-مقارنة الاوزان:

الرقم	المعيار	الممارسين للنشاط	الغير ممارسين	ت المحسوبة	النتيجة
01	المتوسط الحسابي	59.98	60.05	0.33	غير دالة
02	الانحراف المعياري	4.08	14.31		

جدول رقم (22): يوضح نتائج المقارنة الأوزان بين الممارس والغير الممارس

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (22) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمارسين للنشاط هو 59.98 اما الغير الممارسين هو 60.05 ، ومنه يتبين أن المتوسط الحسابي لاوزان الممارسين أقل من الغير الممارسين وانه لا يوجد فرق كبير بينهما أما الإنحراف المعياري للمارسين للنشاط هو 4.08 أما الغير الممارسين هو 14.31

ومنه نلاحظ ان الانحراف المعياري لاوزان الممارسين والغير الممارسين غير قريبة من بعضهما .
ومنه نلاحظ ان الفروق غير دالة احصائية. حيث أن **ت المحسولة** تساوي 0.33 اي لا توجد فروق جسمية في الاوزان بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد .

3-2- مقارنة الاطوال:

الرقم	المعيار	الممارسين للنشاط	الغير ممارسين	ت المحسوبة	النتيجة
01	المتوسط الحسابي	173.38	164.48	5.09	دالة
02	الانحراف المعياري	4.60	2.69		

جدول رقم (23): يوضح نتائج المقارنة الاطوال بين الممارس والغير الممارس

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (23) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (23) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمارسين للنشاط هو 173.38 اما الغير الممارسين هو 164.48، أ ومنه يتبين أن المتوسط الحسابي لاطوال الممارسين أكثر من الغير الممارسين وانه يوجد فرق بينهما ، أما الإنحراف المعياري للمارسين للنشاط هو4.60 أما الغير الممارسين هو 2.69 ومنه نلاحظ ان الانحراف المعياري لاطوال الممارسين والغير الممارسين قريبة من بعضهما .
ومنه نلاحظ ان الفروق دالة احصائية ،لأن **ت المحسوبة** تساوي 5.09اي توجد فروق جسمية في الاطوال بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد .

3-3- مقارنة المحيطات الجسمية:

3-3-1-مقارنة محيط العضد :

الرقم	المعيار	الممارسين للنشاط	الغير ممارسين	ت المحسوبة	النتيجة
01	المتوسط الحسابي	25.30	25.26	0.03	غير دالة
02	الانحراف المعياري	2.64	1.19		

جدول رقم (24): يوضح نتائج المقارنة لمحيطات العضد بين الممارس والغير الممارس

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (24) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (24) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمارسين للنشاط هو 25.30 اما الغير الممارسين هو 25.26، ومنه يتبين أن المتوسط الحسابي لمحيط العضد لدى غير الممارسين تقترب أو تساوي من الممارسين وانه لا يوجد فرق كبير بينهما أما الإنحراف المعياري للمارسين للنشاط هو 2.64 أما الغير الممارسين هو 1.19 ، ومنه نلاحظ ان الانحراف المعياري لمحيط العضد لدى الممارسين والغير الممارسين قريبة من بعضهما .
ومنه نلاحظ ان الفروق غير دالة احصائية لأن **ت المحسوبة** تساوي 0.03 اي لا توجد فروق جسمية في محيط العضد بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد .

3-3-2-مقارنة محيط الساعد :

الرقم	المعيار	الممارسين للنشاط	الغير ممارسين	ت المحسوبة	النتيجة
01	المتوسط الحسابي	25.44	24.50	1.34	غير دالة
02	الانحراف المعياري	1.20	1.72		

جدول رقم (25): يوضح نتائج المقارنة لمحيط الساعد بين الممارس والغير الممارس

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (25) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (25) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمارسين للنشاط هو 25.44 اما الغير الممارسين هو 24.50، ومنه يتبين أن المتوسط الحسابي لمحيط الساعد لدى غير الممارسين تقترب من الممارسين وانه لا يوجد فرق كبير بينهما أما الإنحراف المعياري للممارسين للنشاط هو 1.20 أما الغير الممارسين هو 72.1 ، ومنه نلاحظ ان الانحراف المعياري لمحيط الساعد لدى الممارسين والغير الممارسين قريبة من بعضهما ولا يوجد فرق كبير بينهما .
ومنه نلاحظ ان الفروق غير دالة احصائية لأن **ت المحسوبة** تساوي 1.34 اي لا توجد فروق جسمية في محيط الساعد بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد .

3-3-3-مقارنة محيط الصدر:

الرقم	المعيار	الممارسين	الغير	ت	النتيجة

الرقم	المعيار	الممارسين للنشاط	الغير ممارسين	ت المحسوبة	النتيجة
01	المتوسط الحسابي	82.03	83.63	0.38	غير دالة
02	الانحراف المعياري	4.23	11.89		

جدول رقم (26): يوضح نتائج المقارنة محيط الصدر بين الممارس والغير الممارس

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (26) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (26) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمارسين للنشاط هو 82.03 اما الغير الممارسين هو 83.63، يتبين أن المتوسط الحسابي لمحيط الصدر لدى الممارسين اصغر بقليل من الغير الممارسين وانه لا يوجد فرق كبير بينهما أما الإنحراف المعياري للمارسين للنشاط هو 4.23 أما الغير الممارسين هو 11.89 ، ومنه نلاحظ ان الانحراف المعياري لمحيط الصدر لدى الممارسين أقل من الغير الممارسين ويوجد فرق بينهما .
ومنه نلاحظ ان الفروق غير دالة احصائية لأن **ت المحسوبة تساوي** 0.38 اي لا توجد فروق جسمية في محيط الصدر بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد .

3-3-4-مقارنة محيط البطن :

الرقم	المعيار	الممارسين للنشاط	الغير ممارسين	ت المحسوبة	النتيجة
01	المتوسط الحسابي	74.37	77.21	0.68	غير دالة
02	الانحراف المعياري	2.30	12.16		

جدول رقم (27): يوضح نتائج المقارنة محيط البطن بين الممارس والغير الممارس

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (27) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (27) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمارسين للنشاط هو 74.37 اما الغير الممارسين هو 77.21 ، يتبين أن المتوسط الحسابي محيط البطن لدى الممارسين اصغر بقليل من الغير الممارسين وانه لا يوجد فرق كبير بينهما أما الإنحراف المعياري للمارسين للنشاط هو 2.30 أما الغير الممارسين هو 12.16 ، ومنه نلاحظ ان الانحراف المعياري لمحيط البطن لدى الممارسين أصغر من الغير الممارسين ويوجد فرق بينهما .
ومنه نلاحظ ان الفروق غير دالة احصائية. حيث **ت المحسوبة تساوي** 0.68 اي لا توجد فروق جسمية في محيط البطن بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد .

3-3-5-مقارنة محيط الحوض:

الرقم	المعيار	الممارسين للنشاط	الغير ممارسين	ت المحسوبة	النتيجة
01	المتوسط الحسابي	79.38	75.12	3.02	دالة
02	الانحراف المعياري	2.53	3.38		

جدول رقم (28): يوضح نتائج المقارنة محيط الحوض بين الممارس والغير الممارس

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (28) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (28) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمارسين للنشاط هو 79.38 اما الغير الممارسين هو 75.12 ، ، يتبين أن المتوسط الحسابي لمحيط الحوض لدى الممارسين اكبر بقليل من الغير الممارسين وانه لا يوجد فرق كبير بينهما أما الإنحراف المعياري للمارسين للنشاط هو2.53 أما الغير الممارسين هو 38.3 ، ومنه نلاحظ ان الانحراف المعياري لمحيط الحوض لدى الممارسين اصغر من الغير الممارسين وانهما قريبان من بعضهما ولا يوجد فرق كبير بينهما .
ومنه نلاحظ ان الفروق غير دالة احصائية لان **ت المحسوبة تساوي** 3.02 اي توجد فروق جسمية في محيط الحوض بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد

3-3-6-مقارنة محيط الفخذ:

الرقم	المعيار	الممارسين للنشاط	الغير ممارسين	ت المحسوبة	النتيجة
01	المتوسط الحسابي	41.73	43.76	0.88	غير دالة
02	الانحراف المعياري	3.45	5.96		

جدول رقم (29): يوضح نتائج المقارنة محيط الفخذ بين الممارس والغير الممارس

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (29) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (29) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمارسين للنشاط هو 41.73 اما الغير الممارسين هو 43.76 ، ، يتبين أن المتوسط الحسابي لمحيط الفخذ لدى الممارسين أقل بقليل من الغير الممارسين وانه لا يوجد فرق كبير بينهما أما الإنحراف المعياري للمارسين للنشاط هو 3.45 أما الغير الممارسين هو 5.96 ، ومنه

نلاحظ ان الانحراف المعياري لمحيط الفخذ لدى الممارسين اصغر من الغير الممارسين وانهما قريبان من بعضهما ولا يوجد فرق كبير بينهما .
ومنه نلاحظ ان الفروق غير دالة احصائية لان **ت المحسوبة تساوي** 0.88 اي لا توجد فروق جسمية في محيط الفخذ بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد

3-3-7-مقارنة محيط الساق:

الرقم	المعيار	الممارسين للنشاط	الغير ممارسين	ت المحسوبة	النتيجة
01	المتوسط الحسابي	33.96	36.66	2.11	غير دالة
02	الانحراف المعياري	1.60	3.46		

جدول رقم (30): يوضح نتائج المقارنة محيط الساق بين الممارس والغير الممارس

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول (30) :

من خلال مناقشة وتحليل الجدول (30) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمارسين للنشاط هو 33.96 اما الغير الممارسين هو 36.66 ، ، يتبين أن المتوسط الحسابي لمحيط الساق لدى الممارسين أقل من الغير الممارسين وانه لا يوجد فرق كبير بينهما أما الإنحراف المعياري للمارسين للنشاط هو 1.60 أما الغير الممارسين هو 3.46 ، ومنه نلاحظ ان الانحراف المعياري لمحيط الساق لدى الممارسين اصغر من الغير الممارسين وانهما قريبان من بعضهما ولا يوجد فرق كبير بينهما .
ومنه نلاحظ ان الفروق غير دالة احصائية لان **ت المحسوبة تساوي** 2.11 اي لا توجد فروق جسمية في محيط الساق بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد

4- دراسة ارتباطية بين الاوزان والاطوال الجسمية مع المحيطات بالنسبة للممارسين للنشاط البدني:

4-1- دراسة ارتباطية بين الوزن والمحيطات الجسمية بالنسبة للممارسين للنشاط البدني:

الرقم	الوزن و المحيطات الجسمية	'ر' الارتباطية	النتيجة
01	محيط العضد	0.87	ارتباط قوي
02	محيط الساعد	0.84	ارتباط قوي
03	محيط الصدر	0.77	ارتباط قوي
04	محيط البطن	0.86	ارتباط قوي
05	محيط الحوض	0.46	ارتباط متوسط
06	محيط الفخذ	0.50	ارتباط

			متوسط
07	محيط الساق	0.41	ارتباط متوسط

جدول رقم (31): يوضح دراسة ارتباطية بين الوزن والمحيطات الجسمية بالنسبة للممارسين للنشاط البدني

من خلال الجدول (31) الذي يوضح الدراسة الإرتباطية بين الوزن والمحيطات بالنسبة للممارسين للنشاط البدني يبين أن أكبر مقدرا للإرتباط هو محيط العضد :0.87 ومنه يتضح وجود (علاقة قوية) ،ثم محيط البطن :0.86 وجود (علاقة قوية) ،ثم محيط الساعد :0.84 (علاقة قوية) ،ثم محيط الصدر 0.77 وجود

(علاقة قوية) ،ثم محيط الفخذ :0.50 (علاقة جيدة) ، ثم محيط الحوض :0.46 (علاقة جيدة) ،ثم محيط الساق :0.41 (علاقة جيدة).

ومنه يتضح لنا أ، محيط العضد والبطن والساعد والصدر لهم علاقة قوية لمعرفة العلاقة الإرتباطية بين الوزن والمحيط ، أما محيط الفخذ ومحيط الحوض ومحيط الساق بدرجة أقل (جيدة).

4-2- دراسة ارتباطية بين الطول والمحيطات الجسمية بالنسبة للممارسين للنشاط البدني:

الرقم	الطول و المحيطات الجسمية	'ر' الارتباطية	النتيجة
01	محيط العضد	0.24	ارتباط ضعيف
02	محيط الساعد	0.18	ارتباط ضعيف جدا
03	محيط الصدر	0.56	ارتباط متوسط
04	محيط البطن	0.41	ارتباط متوسط
05	محيط الحوض	0.33	ارتباط ضعيف
06	محيط الفخذ	-0.07	ارتباط عكسي
07	محيط الساق	-0.14	ارتباط عكسي

جدول رقم (32): يوضح دراسة ارتباطية بين الطول والمحيطات الجسمية بالنسبة للممارسين للنشاط البدني

من خلال الجدول (32) الذي يوضح الدراسة الإرتباطية بين الطول والمحيطات بالنسبة للمارسين للنشاط البدني يبين أن أكبر مقدرا للإرتباط هو محيط الصدر :0.56 ومنه يتضح وجود (علاقة جيدة) ،ثم محيط البطن :0.41 وجود (علاقة جيدة) ،ثم محيط الحوض :0.33 (علاقة ضعيفة) ،ثم محيط العضد 0.24 وجود (علاقة ضعيفة) ،ثم

محيط الساعد :0.18 (علاقة ضعيفة) ، ثم محيط الفخذ :0.07- (علاقة عكسية) ،ثم محيط الساق :0.14- (علاقة عكسية).

ومنه يتضح لنا أ، محيط الصدر والبطن لهم علاقة (جيدة)لمعرفة العلاقة الإرتباطية بين الطول والمحيط ، أما محيط الحوض ومحيط العضد ومحيط الساعد بدرجة أقل (ضعيفة) ،وأما محيط الفخذ والساق فله (علاقة عكسية).

- **مناقشة الفرضيات**

في إطار موضوع دراستنا والذي يتطرق إلى دراسة مقارنة لبعض الخصائص الجسمية بين الممارسين والغير الممارسين لكرة اليد صنف أشبال، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء القياسات التي شملت القياسات الأنثروبومترية التالية:(الطول الكلي، الوزن، المحيطات) و التي دونت في الجداول من 04 إلى 32 و التي سنقوم بمناقشة نتائجها المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة، في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها ،والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

- **الفرضية الأولى**: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطول و الوزن عند الممارسين وغير الممارسين لكرة اليد.

- من خلال نتائج الدراسة يتضح لنا من جدول قسم (22) و الجدول (23) مايلي:
- فهي نتائج المقارنة الأوزان بين الممارسين و الغير ممارسين نلاحظ أن الفروق غير دالة إحصائية لان **ت المحسوبة** تساوي : (0.33) أي لا توجد فروق جسمية في الأوزان بين الممارسين و الغير ممارسين لكرة اليد.
- و في نتائج مقارنة الأطوال بين الممارسين و غير الممارسين نلاحظ أن الفروق ذات دلالة إحصائية لان **ت المحسوبة** تساوي (5.09) أي توجد فروق جسمية في الأطوال بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.

- **الفرضية الثانية**: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المحيطات عند الممارسين وغير الممارسين لكرة اليد.

- من خلال نتائج الدراسة يتضح لنا من الجدول رقم (24) إلى الجدول (30) ما يلي :
- في نتائج مقارنة محيط العضد بين الممارسين و غير الممارسين فان نلاحظ الفروق غير دالة إحصائية لان **ت المحسوبة** تساوي(0.03) أي لا توجد فروق جسمية في محيط العضد بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.
- أما في نتائج مقارنة محيط الساعد بين الممارسين و غير الممارسين فان نلاحظ الفروق غير دالة إحصائية لان **ت المحسوبة** تساوي (1.34) أي لا توجد فروق جسمية في محيط الساعد بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد .

- .و في نتائج مقارنة محيط الصدر بين ممارسين و غير ممارسين فان نلاحظ أن الفروق غير دالة إحصائية لان **ت المحسوبة** (0.38)أي لا توجد فروق جسمية في محيط الصدر بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.
- .في نتائج مقارنة محيط البطن بين الممارسين و غير الممارسين نلاحظ أن الفروق غير دالة إحصائية لان **ت المحسوبة** (0.68) أي لا توجد فروق جسمية في محيط البطن بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.
- .أما في نتائج مقارنة محيط الحوض بين ممارسين و غير ممارسين نلاحظ أن الفروق دالة إحصائية لان **ت المحسوبة** (3.02)أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محيط الحوض بين الممارسين و غير ممارسين لكرة اليد
- .و في نتائج مقارنة محيط الفخذ بين الممارسين و غير الممارسين نلاحظ أن الفروق غير دالة إحصائية لان **ت المحسوبة** (0.88) أي لا توجد فروق بين محيط الفخذ بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.
- .أما في نتائج المقارنة لمحيط الساق بين الممارسين و غير الممارسين نلاحظ أن لفروق غير دالة إحصائية لان **ت المحسوبة** (2.11) أي لا توجد فروق في محيط الساق بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد .

- **الفرضية الثالثة:** هناك إرتباطات قوية بين الأوزان و الأطوال مع المحيطات الجسمية.
- من خلال نتائج الدراسة يتضح لنا من الجدول (31) إلى(32) مايلي :
- في جدول 31 دراسة ارتباطية بين الوزن و المحيطات الجسمية بالنسبة للتمارين للنشاط يتضح لنا :
- .إن محيط العضد و الساعد .الصدر و البطن لهم علاقة قوية لمعرفة العلاقة بين الوزن و المحيط .
- .أما محيط الحوض والفخذ والساق بدرجة اقل (جيدة).
- أما الجدول (32) دراسة ارتباطية بين الطول و المحيطات الجسمية بالنسبة للتمارين للنشاط البدني يتضح ما يلي
- محيط الصدر و البطن لهم علاقة جيدة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الوزن و المحيط
- .أما محيط العضد و الحوض بدرجة اقل(ضعيفة)
- .أما محيط الساعد فله علاقة (ضعيفة جدا)
- .أما محيط الفخذ و الساق لهم علاقة (عكسية)

1- الاستنتاج العام:

في ضوء نتائج الدراسة وفي حدود عينة البحث نستنتج ما يلي:

- نستنتج ان الفروق جسمية في الاوزان بين الممارس والغير الممارس لنشاط كرة اليد

غير دالة احصائية ،أي لا توجد فروق بين الممارس والغير الممارس

- نستنتج أن في المقارنة في الاطوال بين الممارس والغير الممارس توجد الفروق دالة احصائية

أي أنه يوجد فروق بين الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني كرة اليد .

- نستنتج نتائج في مقارنة محيط العضذ بين الممارس والغير الممارس فأن الفروق غير دالة احصائية

أي أن لا يوجد فروق بين الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني كرة اليد .

- نستنتج في نتائج مقارنة محيط الساعد بين الممارس والغير الممارس نلاحظ ان الفروق غير دالة احصائية أي أن لا يوجد فروق بين الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني كرة اليد .
- وفي نتائج مقارنة محيط الصدر بين الممارس والغير الممارس نستنتج ان الفروق غير دالة احصائية أي أن لا يوجد فروق بين الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني كرة اليد .
- وفي نتائج المقارنة محيط البطن بين الممارس والغير الممارس نستنتج ان الفروق غير دالة احصائية أي أن لا يوجد فروق بين الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني كرة اليد .
- وفي نتائج المقارنة الحوض بين الممارس والغير الممارس نلاحظ ان الفروق دالة احصائية أي أن يوجد فروق بين الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني كرة اليد .
- وفي نتائج المقارنة محيط الفخذ بين الممارس والغير الممارس نستنتج ان الفروق غير دالة احصائية أي أن لا يوجد فروق بين الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني كرة اليد .
- وفي نتائج المقارنة محيط الساق بين الممارس والغير الممارس نستنتج ان الفروق غير دالة احصائية أي أن لا يوجد فروق بين الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني كرة اليد .

2- الاقتراحات و التوصيات :

من خلال دراستنا هذه تناولنا فيها الفروق الجسمية بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني اختصاص كرة اليد صنف أشبال و من خلال بعض النتائج التي توصلنا إليها سواء كان ذلك متوقعا أو غير متوقع، مما جعلنا نخرج بمجموعة من الاقتراحات التي نرى فيها وسيلة لتحقيق و تدعيم ما تم دراسته كما يمكن أن تكون دراسات أخرى امتداد لهذه الدراسة و يمكن تلخيص أهم الاقتراحات فما يلي:

- ❖ إجراء دراسات مشابهة باستخدام القياسات الأنثروبومترية الأخرى.
- ❖ ضرورة الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية والبدنية عند وضع البرامج التدريبية.
- ❖ إجراء دراسات أخرى مشابهة للاعبي الكرة اليد على عينات أخرى تختلف في السن والجنس.
- ❖ ضرورة الاستعانة بأجراء مثل هذه البحوث على باقي المسابقات.
- ❖ ضرورة اطلاع المدربين والمختصين في تدريب اليد على نتائج الأبحاث والدراسات للاستفادة منها في مجال الانتقاء الرياضي.
- ❖ إجراء قياسات واختبارات للقياسات الأنثروبومترية في الكرة اليد خلال تنفيذ البرامج التدريبية للوقوف على مدى الارتقاء بتنميتها.
- ❖ ضرورة الاعتماد على القياسات الجسمية قبل بداية الموسم وقبل نهاية الموسم من اجل معرفة مامدى تطور الرياضيين في النشاط البدني .

خاتمة

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة الحياة لهذا واجب الاهتمام بها و إيجاد جميع الإمكانات و المقومات و الاتجاهات لعل من ابرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة اليد و من المعلوم أن رياضة كرة اليد رياضة بنسبة جسمية عالية و مستوى مهاري و حركي رفيع فرديا و جماعيا .

حولنا في دراستنا هذه مقارنة بعض الخصائص الجسمية بين الممارسين و الغير ممارسين لكرة اليد حيث أردنا في البداية معرفة الفروق الجسمية بين الطول و الوزن و المحيطات عند الممارسين و غير الممارسين . و في الأخير تناولنا الارتباطات بين الأوزان و المحيطات لدى الممارسين لكرة اليد .

و بما أن هناك اختلافات بين اللاعبين من ناحية قياساتهم الانتروبومترية . لذا ارتايت من خلال هذه الدراسة معرفة الفروق الجسمية ذات الدلالة الإحصائية بين الممارسين و غير ممارسين لكرة اليد و ارتباطات قوية بين الأوزان و الأطوال مع المحيطات الجسمية فاشتملت دراستنا على جانبين:

- الباب الأول فتعلق بالجانب النظري فاحتوى هذا الجانب على ثلاثة فصول. تضمن الفصل الأول القياسات الجسمية، والفصل الثاني تمثل في كرة اليد،والفصل الثالث الفئة العمرية من 15 الى 17 سنة.

- الباب الثاني فتعلق بالجانب التطبيقي فأحتوى على فصلين الفصل الأول إجراءات منهجية والميدانية للدراسة ،عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

ورغم النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلى أننا نعتبرها مجرد محاولة منا لتناول هذه الظاهرة الرياضية من أجل التوجيه الأنظار عليها, وأرجوا أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدارسات أخرى في المستقبل.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- **القرآن الكريم**
- **الكتب**

1. إبراهيم محمد المحاسنة :تعليم التربية الرياضية , ط1, دار جرير للنشر والتوزيع, عمان , السنة 2006 .

2. ابو العلا احمد ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر،1997.

3. احمد محمد عبد الله مجدي : النمو النفسي بين السواء والمرض ،دارا لمعرفة الجامعية ،لتوزيع والنشر،2003.

4. أكرم زاكي خطايبة : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر، ط1 ،عمان ، 1997.

6. جميل نصيف :موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة , دار الكتاب العلمية , مصر, سنة1993.

7. خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر ، 1971.

8. رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة ، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية.

9. زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على :مركز التحكم فى الألعاب الجماعية , المكتبة المصرية , سنة 2004 .

10. عبد الرحمان درويش, قدري سيدون آخرون:القياس والتقويم فى كرة اليد , ط1 , مصر , سنة2002.

11. عبد الرحمن الوافي و وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع،دون تاريخ.

12. عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي ، دار النهضة العربية، ط4 ، 1973.

13. علي سلوم جواد الحكيم :الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف، القادسية، العراق،2004.

14. فؤاد السيد البهي: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، ط 4 ، القاهرة، 1975.

15. قباري محمد إسماعيل :علم الأنثربولوجيا الوظيفية، دار الكتاب العربية للطباعة والنشر، الإسكندرية،مصر، 1986.

16. كمال عبد الحميد , زينب فهمي:كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس , دار الفكر العربي , القاهرة , سنة1978.

17.كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسا نيس:رباعية كرة اليد الحديثة , مركز الكتاب والنشر , القاهرة , مصر, سنة2001 .

18.كمال عبد الحميد إسماعيل, محمد صبحي حسين:رباعية كرة اليد الحديثة , مركز الكتاب للنشر , سنة2001.

20.محمد السيد محمد الزعبلاوي : خصائص النمو في المراهقة، مكتبة التوبة، ط1 ، مصر ، 1998.

21.محمد صبحي حسانين :التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر،1987.

22.محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1995.

23.محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي ، دار الشروق، جدة ، 1998.

24.محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر،1991.

25.محمدابراهيمشحانة و جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي،منشأة المعارف القاهرة، مصر، 1995

26.منير جرجس إبراهيم :كرة اليد للمجتمع , دار الفكر العربي للنشر , القاهرة مصر , سنة 2008.

27.منير جرجس:قانون كرة اليد , دار الكتاب الحديث , مصر, سنة1995.

28.هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر ،بدون سنة.

29.ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر

30.نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987

31.عبد الرحمان الوافي، سعيد زيان، النمو من الطفولة إلى المراهقة، ديوان المطبوعات الجامعية، 2007

32.صلاح الدينالعمرية، علم النفس النمو، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011

33.حسين عبد الحميد رشوان:"في مناهج العلوم"؛مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية،مصر:2003

34.بشير صالح الرشدي :" مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م

35.محمد علي محمد:"علمالإجتماع والمنهج العلمي"؛ط3،دار المعارف الجامعية،الإسكندرية,مصر:1986

36.عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات:" مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر:1995

37.رشيد زرواتي:"مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية"ط1،دار الهدى، عين مليلة،الجزائر:2007

38.رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية ؛دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ

40.محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي . دار المعارف .مصر . 1966

41.يوسف الشيخ وياسين طارق . فسيولوجيا الرياضة والتدريب .نبع الفكر . الإسكندرية 1969

42.حسين عبد الحميد رشوان:"في مناهج العلوم"؛مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية،مصر:2003

43.بشير صالح الرشدي :" مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م

44.محمد علي محمد:"علمالإجتماع والمنهج العلمي"؛ط3،دار المعارف الجامعية،الإسكندرية,مصر:1986

45.عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات:" مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر:1995

46.رشيد زرواتي:"مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية"ط1،دار الهدى، عين مليلة،الجزائر:2007

47.رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية ؛دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ

- **المجلات**

48.مجلة الوحدة الرياضية ،العدد18،595مارس 1992،الجزائر.

- **المذكرات و الرسائل**

49.عادل نعمي ، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر ، مذكرة ليسانس ، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير ، قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، جامعة المسيلة،2008

50.جمال معوش علي بلعباس: "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية"؛ مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة:2007/2006

- **المراجع الأجنبية**

51. caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.

52. FOR's (Friends of Rosscraft) Technical Notes Instruments, Publications, Projects. For thosewho plan ahead and help us do so as well.

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

.52 HerstKailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989

- **مراجع اخرى**

بشير آل سعيد، التعديلات الجديدة في قانون كرة اليد، منتديات كووورة، الموقع الرسمي.http://forum.kooora.com

الملاحق

ملحق رقم 01

استمارة تفريغ البيانات للاعبي كرة اليد (ممارسين كرة اليد)

اسم ولقب اللاعب:.....

الرقم	القياسات الانثروبومترية	النتائج
01	العمر	
02	الوزن	
03	الطول	
04	محيط العضد	
05	محيط الساعد	
06	محيط الصدر	
07	محيط البطن	
08	محيط الحوض	
09	محيط الفخذ	
10	محيط الساق	

ملحق رقم 02

استمارة تفريغ البيانات للتلاميذ (غير ممارسين)

اسم ولقب اللاعب:.....

الرقم	القياسات الانثروبومترية	النتائج
01	العمر	
02	الوزن	
03	الطول	
04	محيط العضد	
05	محيط الساعد	
06	محيط الصدر	
07	محيط البطن	
08	محيط الحوض	
09	محيط الفخذ	
10	محيط الساق	

• ملحق رقم 03

• النتائج المتحصل عليها بعد اجراء القياسات الانثروبومترية (الممارسين)

العمر	16	17	16	16	15	16	15	15
الوزن kg	61.8 Kg	62.5	65.2	64.4	58.4	53.4	54.4	59.7
الطول cm	176.9	178.5	173.5	180	169	172	175	167.5
محيط العضد	25.4	26.7	26.5	26	24.6	24.2	23	26
محيط الساعد	26.2	25.2	27.4	26.1	25.7	23.4	24.4	24.5
محيط الصدر	88.4	86.2	83.2	85	79.5	75.8	78.3	83.6
محيط البطن	76.6	74.1	76	78.2	73.1	72.3	70.6	74.4
محيط الحوض	83.4	80.1	79	81.1	81.4	79.3	74.7	78
محيط الفخذ	39.5	41.1	50.3	41	43.5	40.5	39	40.5
محيط الساق	33.1	32.9	37.2	33.8	35.9	32	34	33.6

• ملحق رقم 04

• النتائج المتحصل عليها بعد اجراء القياسات الجسمية (الغير ممارسين)

العمر	15	15	17	16	16	15	15	16	17
الوزن kg	49.8	54.9	86	50.2	55.4	81.2	48.9	49.1	65
الطول cm	164.5	160.5	166.5	167.3	168	164	165.2	160.4	164
محيط العضد	23	25.2	30.3	24	23.6	28.1	24	22.4	27.1
محيط الساعد	22.5	24.1	27.7	23.4	24.7	26.4	23.7	22.7	25.3
محيط الصدر	78	81.2	105	77.5	79.6	99.2	77	67	88.2
محيط البطن	65.7	72.1	99.6	69.1	75.1	91.3	64.3	72.4	85.3
محيط الحوض	71.4	76.3	79.7	73.7	79.4	76.4	72.6	70.1	76.5
محيط الفخذ	40.2	40.2	55.6	40.1	42.5	51.2	41.2	37.5	45.4
محيط الساق	34.3	36.4	43	34.1	34.9	40.7	35.2	32.5	38.9

ملحق رقم 05 .

- النتائج الإحصائية بالاستعمال spss

Group Statistics

	a11	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر	الممارسين	9	15.78	.667	.222
	الغير الممارسين	9	15.78	.833	.278
الوزن	الممارسين	9	59.89	4.226	1.409
	الغير الممارسين	9	60.06	14.316	4.772
الطول	الممارسين	9	173.56	4.613	1.538
	الغير الممارسين	9	164.49	2.690	.897
محيط العضد	الممارسين	9	25.2667	1.19687	.39896
	الغير الممارسين	9	25.3000	2.64717	.88239
محيط الساعد	الممارسين	9	25.4444	1.20116	.40039
	الغير الممارسين	9	24.5000	1.72409	.57470
محيط الصدر	الممارسين	9	82.0333	4.23763	1.41254
	الغير الممارسين	9	83.6333	11.89496	3.96499
محيط البطن	الممارسين	9	74.3778	2.30639	.76880
	الغير الممارسين	9	77.2111	12.16506	4.05502
محيط	الممارسين	9	79.3889	2.53004	.84335

الحوض	الغير الممارسين	9	75.1222	3.38444	1.12815
محيط الفخذ	الممارسين	9	41.7333	3.45145	1.15048
	الغير الممارسين	9	43.7667	5.96133	1.98711
محيط الساق	الممارسين	9	33.9667	1.60857	.53619
	الغير الممارسين	9	36.6667	3.46879	1.15626

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
العمر	Equal variances assumed	.900	.357	.000	16	1.000	.000	.356	-.754-	.754
	Equal variances not assumed			.000	15.264	1.000	.000	.356	-.757-	.757
الوزن	Equal variances assumed	10.265	.006	-.033-	16	.974	-.167-	4.976	-10.715-	10.381
	Equal variances not assumed			-.033-	9.384	.974	-.167-	4.976	-11.353-	11.019
الطول	Equal variances assumed	3.963	.064	5.094	16	.000	9.067	1.780	5.293	12.840
	Equal variances not assumed			5.094	12.877	.000	9.067	1.780	5.218	12.916
محيط العضد	Equal variances assumed	5.476	.033	-.034-	16	.973	-.03333-	.96839	-2.08623-	2.01956
	Equal variances not assumed			-.034-	11.140	.973	-.03333-	.96839	-2.16149-	2.09482
محيط الساعد	Equal variances assumed	1.108	.308	1.348	16	.196	.94444	.70042	-.54038-	2.42927
	Equal variances not assumed			1.348	14.285	.199	.94444	.70042	-.55499-	2.44388
محيط الصدر	Equal variances assumed	5.776	.029	-.380-	16	.709	-1.60000-	4.20908	-10.52286-	7.32286
	Equal variances not assumed			-.380-	9.998	.712	-1.60000-	4.20908	-10.97862-	7.77862
محيط البطن	Equal variances assumed	15.233	.001	-.686-	16	.502	-2.83333-	4.12725	-11.58272-	5.91606
	Equal variances not assumed			-.686-	8.574	.511	-2.83333-	4.12725	-12.24096-	6.57429
محيط الحوض	Equal variances assumed	1.618	.222	3.029	16	.008	4.26667	1.40853	1.28072	7.25261
	Equal variances not assumed			3.029	14.814	.009	4.26667	1.40853	1.26117	7.27217
محيط الفخذ	Equal variances assumed	2.877	.109	-.886-	16	.389	-2.03333-	2.29613	-6.90092-	2.83425
	Equal variances not assumed			-.886-	12.822	.392	-2.03333-	2.29613	-7.00085-	2.93418
محيط الساق	Equal variances assumed	5.663	.030	-2.118-	16	.050	-2.70000-	1.27454	-5.40190-	.00190
	Equal variances not assumed			-2.118-	11.289	.057	-2.70000-	1.27454	-5.49651-	.09651

ملحق رقم (06)

مصطلحات أجنبية:

Poids: الوزن.
Taille: الطول.
Taille Assise: الطول من الجلوس.
Long Lms: طول الأطراف العلوية.
Long Bras: طول الذراع.
Long Main: طول اليد.
Long Lmi: طول الأطراف السفلية.
PérimBras: محيط العضد.
PérimCuisse: محيط الفخذ.
PérimJambe: محيط الساق.
SA: مساحة سطح الجسم.
Is: مؤشر سكيل.
Iq: مؤشر كويتليت.
IE: مؤشر الكتفين.
ILC (ms): مؤشر طول الجسم (الأطراف العلوية).
ILC (mi): مؤشر طول الجسم (الأطراف السفلية).
I DBA: مؤشر قطر الكتفين.
I DBC: مؤشر قطر الصدر.
D: الكتلة الدهنية.
M: الكتلة العضلية.
O: الكتلة العظمية.
Fat %: نسبة الدهون في الجسم.
LBW: كتلة الجسم خالي من الدهون.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : " دراسة مقارنة لبعض الخصائص الجسمية بين الممارسين والغير ممارسين لكرة اليد ".دراسة ميدانية" لنادي الأمل الرياضي لكرة اليد ثانوية هالي عبد الكريم بقمار-ولاية الوادي-".

هدف الدراسة: معرفة الفروق الجسمية بين الممارسين والغير الممارسين لكرة اليد "صنف أشبال".

مشكلة الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير ممارسين لكرة اليد في الخصائص الجسمية ؟

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير ممارسين لكرة اليد في الخصائص الجسمية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطول و الوزن عند الممارسين وغير الممارسين لكرة اليد.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المحيطات عند الممارسين وغير الممارسين لكرة اليد.
- هناك إرتباطات قوية بين الأوزان و الأطوال مع المحيطات الجسمية.

إجراءات الدراسة: العينة: عينة قصدية وكانت متكونة من 10 لاعبين من نادي الأمل الرياضي لكرة اليد و10 تلاميذ من ثانوية هالي عبد الكريم قمار ولاية الوادي" صنف أشبال ".

المجال المكاني و الزماني: المركب الجواري بقمار.

وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من بداية شهر جانفي2017 إلى غاية 05 ماي 2017

المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة لجمع البيانات (العمر، الطول, الوزن, القياسات الانثروبومترية)

النتائج المتوصل إليها:

- لا توجد فروق جسمية في الأوزان بين الممارسين و الغير ممارسين لكرة اليد.
- توجد فروق جسمية في الأطوال بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.
- لا توجد فروق جسمية في محيط العضد بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.
- لا توجد فروق جسمية في محيط الساعد بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد .
- لا توجد فروق جسمية في محيط الصدر بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.
- لا توجد فروق جسمية في محيط البطن بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محيط الحوض بين الممارسين و غير ممارسين لكرة اليد
- أي لا توجد فروق جسمية بين محيط الفخذ بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد.
- أي لا توجد فروق جسمية في محيط الساق بين الممارسين و غير الممارسين لكرة اليد .

الأقتراحات:

إجراء دراسات مشابهة باستخدام القياسات الأنثروبومترية الأخرى.

ضرورة الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية والبدنية عند وضع البرامج التدريبية.

تم بحمد الله