

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيذر - بسكرة-

قسم التدريب الرياضي

معهد علوم وتقنيات النشاطات

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

علاقة بعض القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) بصفة
السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة
دراسة ميدانية على مستوى نادي جمعية أمل شتمة-بسكرة-

إشراف الدكتور :

براهيمي عيسى

إعداد الطالب :

العايش وليد

السنة الدراسية 2015/2016



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شكر و عرفان

الشكر الجزيل والحمد الكثير لله العليّ القدير الذي وفقنا وأعاننا

على اتمام هذا العمل المتواضع، كما نتقدم بالشكر الجزيل للدكتور امشرف

□ "براهيمي عيسى"

على التوجيهات التي مدنا بها طيلة جئنا فلان نعم امشرف حيث وجهنا

□ عن الخطأ وشجعنا عند الصعاب

الباحث

الإهداء

إلى اللذان قال فيهما تعالى :

" وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان " أمي " ، إلى التي قال فيها

عليه الصلاة والسلام : "الجنة تحت أقدام الأمهات " .

إلى الذي تحدى الدنيا ، تعب وشقي ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ،

أبي العزيز .

إلى أختي وإخوتي وإلى كل الأهل والأحباب .

إلى الدكتور المشرف " براهيم عيسى " ، وكل من ساهم في إنجاز هذا العمل .

إلى من تقاسمت معهم أجمل الأوقات في الإقامة الجامعية " فرطاس وليد " و " حفطاري

حسان " نوي عبد الرزاق " .

إلى كل أصدقاء الجامعة ، وكل من عرفتهم خلال مشواري الدراسي .

الفهرس

فهرس المحتويات

.....	البسمة
.....	كلمة شكر
.....	إهداء
.....	مقدمة

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

5	1- مشكلة البحث :
6	التساؤلات الفرعية :
6	2-فرضيات الدراسة :
6	الفرضية العامة :
6	الفرضيات الجزئية :
6	3- أهداف البحث :
7	4- أهمية البحث :
7	5- أسباب اختيار الموضوع :
7	6- تحديد المصطلحات الواردة في البحث :
9	7- الدراسات السابقة :

الجانب النظري

الفصل الأول : القياسات الجسمية

14	تمهيد :
15	1- القياس :
15	1-1- مفهوم القياس :
16	2-1- أنواع المقاييس :
16	1-2-1 مقاييس النسبة :
16	2-2-1 مقاييس المسافة :
16	3-2-1 مقاييس الرتبة :
16	4-2-1 المقاييس الاسمية :
16	5-2-1 المقاييس الموضوعية :
17	6-2-1 المقاييس التقديرية :
17	3-1- خصائص القياس :
17	1-3-1 القياس تقدير كمي :
17	2-3-1 القياس مباشر وغير مباشر :
18	3-3-1 القياس يحدد الفروق الفردية :
18	4-3-1 القياس وسيلة للمقارنة :

فهرس المحتويات

18	4-1- العوامل التي تؤثر في القياس :
19	2- القياس الانتروبومتري :
19	1-2- تعريف القياس الانتروبومتري :
20	2-2- تطور القياسات الانتروبومترية :
21	3-2- أهمية القياس الانتروبومتري :
22	4-2- أهداف القياس الانتروبومتري :
24	5-2- شروط القياس الانتروبومتري الناجح :
24	6-2- أجهزة القياس الانتروبومتري :
28	7-2- النقاط والمقاطع الانتروبومترية :
29	8-2- أنواع القياسات الانتروبومترية :
29	1-8-2- قياس الأطوال الجسمية :
31	2-8-2- قياس الإتساعات الجسمية :
32	3-8-2- قياس المحيطات الجسمية :
34	4-8-2- قياس سمك ثنايا الجلد :
35	3- عامل الطول والوزن :
35	1-3- تعريف الوزن :
35	1-1-3- أهمية الوزن :
36	2-3- تعريف الطول :
36	1-2-3- أهمية الطول :
36	خلاصة :

الفصل الثاني : كرة القدم والصفات البدنية

40	1. تعريف كرة القدم:
40	1-1- التعريف اللغوي:
40	2-1- التعريف الاصطلاحي:
40	3-1- التعريف الإجرائي:
40	2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:
41	3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:
42	4 - كرة القدم في الجزائر :
43	5- مدارس كرة القدم :
43	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :
44	7- صفات لاعب كرة القدم :
45	1-7- الصفات البدنية:
45	2-7- الصفات الفيزيولوجية :
46	3-7- الصفات النفسية :
46	1-3-7- التركيز:
46	2-3-7- الانتباه :
46	3-3-7- التصور العقلي :
47	4-3-7- الثقة بالنفس :

فهرس المحتويات

47	5-3-7- الاسترخاء :
47	8- قواعد كرة القدم :
47	8- 1- المساواة :
47	8- 2- السلامة :
47	8- 3- التسلية :
48	9- قوانين كرة القدم :
48	9-1- ميدان اللعب :
50	10- طرق اللعب في كرة القدم :
51	الصفات البدنية:
51	تعريف الصفات البدنية :
52	أنواع الصفات البدنية :
52	1- القوة :
52	1-1- أنواع القوة :
53	2- المرونة :
53	2-1- أنواع المرونة:
54	3- الرشاقة :
54	4- التحمل :
54	4-1- أنواع التحمل :
55	5- السرعة :
56	5-1- مفهوم السرعة :
56	5-2- تصنيف السرعة :
57	5-3- أهمية السرعة :
58	5-4- العوامل المؤثرة على السرعة :
60	خلاصة :

الفصل الثالث : المراهقة

62	تمهيد :
63	1- مفهوم المراهقة :
63	2- تعريف المراهقة :
63	2-1- المعنى اللغوي :
63	2-2- المعنى الاصطلاحي :
64	3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :
65	4- تحديد مراحل المراهقة :
65	4-1- المراهقة المبكرة (14-12) سنة :
66	4-2- المرحلة الوسطى (17-15) سنة :
66	4-3- المراهقة المتأخرة (21-18) سنة :
67	5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :
67	5-1- النمو الجسمي :
67	5-2- النمو المورفولوجي :

فهرس المحتويات

67	3-5- النمو النفسي :
68	4-5- النمو الإجتماعي :
69	5-5- النمو العقلي والمعرفي :
69	6-5- النمو الوظيفي :
70	7-5- النمو الحركي :
71	8-5- النمو الانفعالي :
71	9-5- النمو الجنسي :
72	6- حاجيات المراهق :
72	1-6- الحاجة للمكانة :
72	2-6- الحاجة للاستقلال :
73	3-6- الحاجة الجنسية :
74	4-6- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :
74	5-6- الحاجة للعطف والحنان :
75	6-6- الحاجة للنشاط والراحة :
75	7- أشكال من المراهقة :
75	1-7- المراهقة المتوافقة : من سماتها :
76	2-7- المراهقة المنطوية : من سماتها ما يلي :
77	3-7- المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها :
77	4-7- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :
78	8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :
79	9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :
81	خلاصة :

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : إجراءات البحث

84	تمهيد :
85	1- الدراسة الاستطلاعية :
86	2- منهج البحث :
86	1-2- المنهج الوصفي :
87	4- ضبط متغيرات الدراسة :
88	1-4- المتغير المستقل :
88	2-4- المتغير التابع :
88	5- مجتمع الدراسة :
89	6- عينة الدراسة :
89	7- مجالات الدراسة :
89	1-7- المجال البشري :
89	2-7- المجال الزمني :

فهرس المحتويات

90	3-7- المجال المكاني :
90	8- الوسائل المستخدمة في الدراسة .
90	1-8- التحليل النظري :
90	2-8- الوسائل البشرية :
90	3-8- الوسائل المرفولوجية :
91	4-8- الاختبارات البدنية :
91	1-4-8- الوسائل المستخدمة فيها
91	5-8- الوسائل الاحصائية :

الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة

99	1- عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بفرضيات الدراسة:
99	1.1 . مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية الأولى
100	2-1 مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية الثانية
101	3- استنتاجات
101	4- اقتراحات
102	خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
95	النتائج الإحصائية الارتباطية لقياس الطول و الاختبار البدني	01
96	النتائج الإحصائية الارتباطية لقياس الوزن و الاختبار البدني	02

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
25	الحقيبة الأنتروبومترية وما تحتويه من أجهزة قياس	01
26	جهاز هاريندن كالير (Harpندن Caliper)	02
26	شريط متري	03
27	جهاز الأنتروبومتر لقياس الأطوال الجسمية	04
28	أجهزة لقياس الاتساعات الجسمية	05
30	يوضح طريقة قياس طول القامة	06
31	جهاز لقياس الوزن	07
32	يوضح مناطق أخذ الاتساعات الجسمية	08
95	منحنى بياني يوضح ارتباط مؤشر الطول بنتائج الاختبار 60م	09
97	منحنى بياني يوضح ارتباط مؤشر الوزن بنتائج الاختبار 60م	10

مقدمة

مقدمة:

ان التقدم الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة بل نتيجة لاستخدام أحدث الوسائل والأساليب العلمية والتقنية في التخطيط التدريب والإعداد لذا كان للتطور التقدم واستخدام الحاسوب الأثر الفعال في ذلك ومن المعروف أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية مهارية وجسمية معينة يجب أن تتوافر في الفرد الرياضي ليصل بمستوى ادائه الى درجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه اذ تعد الصفات أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها المستوى المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة لذا يعد اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الاولى نحو الوصول الى مستوى البطولة لذلك اتجه المتخصصون في الانشطة الرياضية المختلفة لتحديد المواصفات الضرورية والخاصة بكل نشاط على حدى والتي تساعد على اختيار الفرد الرياضي وفقا لاسس علمية محددة بهدف الوصول الى المستويات الرياضية العالمية حيث يؤكد كارتر 1970 CARTER على ضرورة قياس وملاحظة احسن الرياضيين من اجل تحديد المعايير البدنية الاساسية في تحقيق النتائج الرياضية اما جريم 1987 GRIMM فيؤكد بان المعطيات التجريبية المتحصل عليها خلال قياس بعض المؤشرات الانثروبومترية لاحسن الرياضيين اثبتت اهمية الحصول على نمط مورفولوجي محدد من اجل النجاح في الاختصاص المطلوب في حين تؤكد 1996 MIMONI تهتم بمرفولوجيا الرياضة بالتطوير البدني لكل فرد بمعنى مجمل المعايير في طول القامة ووزن الجسم المساحة الجسمية مختلف الكتل الجسمية مختلف الكتل الجسمية (العظمية الدهنية) المعايير المرفولوجية مؤشرات القوة المرنة،¹ حيث يرى شلدون 1999 CHILDO N أن دراسة أنماط الأجسام تساعد على تحديد متطلبات النشاط الرياضي المناسب كما يؤكد أحمد الحسيني شعبان عن فرتسشا 2006 FERTZSCHE طريقة تساعد وضع دلائل ارتباطية بين نوع النمط الجسمي وتطور القدرات الحركية والمهارية كما تشير 2005 MIMOUNI الى أهمية الاختيار وتحديد النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عملية التدريب.²

¹ ميموني نبيلة، حميد دشري: دراسة النمط الجسمي لرباعي الأثقال الأفارقة، دفاثر مخبر المسألة، العدد8، جامعة بسكرة، 2001، ص 38

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

ان التفوق الرياضي يعكس العلاقة الوطيدة في امتلاك الفرد النمط الملائم في نوع النشاط المناسب فامتلاكه لهذا النمط يحقق له نتائج جيدة وعلى الغالب أن النتائج الجيدة المسجلة في ممارسته لهذه الرياضة تعود للنمط الجسمي المناسب حيث يعرف النمط الجسمي أنه محاولة تقويم البناء البيولوجي للفرد من خلال البنيان الجسمي¹ حيث يمكن توضيحه بكونه تحديد كمي للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء البيولوجي للفرد ويعبر عنه بثلاثة أرقام متسلسلة الأول يسار يشير الى مكون السمنة ENDOMORPHY الثاني (في المنتصف) يشير الى مكون العضلية MESOMORPHY والثالث (بمين) يشير الى مكون النحافة ECTOMORPHY.

ولعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية ذات الصدى الأوسع في العالم نظرا لسهولة ممارستها وقلة تكاليفها فالوصول الى المستويات العالية في هذه اللعبة يتطلب الكثير من الجهد والوقت من قبل المختصين والمدربين لاختيار أفضل رياضيين يتمتعون بمواصفات بدنية وقياسات جسمية فضلا عن المهبة فهذه اللعبة أخذت النصيب الأوفر من الاهتمام الكبير والمتزايد من خلال العدد الكبير من البطولات العالمية والقارية والمحلية على مدار العام حيث قام الاتحاد الدولي بجعل تناسب مع الجمهور الحديث يجعلها أكثر اثارة وتشويق وذات طابع تنافسي ويعد بالقياسات الجسمية للاعبين المتعلق بمراكز اللاعبين في لعبة كرة القدم هو مسألة ذات أهمية كبيرة وبخاصة الأنماط الجسمية للاعب ، اذ أنها من الأسس العلمية لانتقاء الناشئين وتوجيههم نحو اللعبة التي تتناسب مع نوع النشاط التخصص المطلوب في اللعبة، هذا وتهدف الدراسة الى التعرف على نوع النمط الجسمي فضلا عن فهم العلاقة الارتباطية الموجودة بين النمط الجسمي وبعض الصفات البدنية في هذه اللعبة ، في محاولة للتنبؤ بأهمية هذا المتغير (النمط الجسمي) بغية أخذه بعين الاعتبار في انتقاء أفضل العناصر من أجل تحقيق أحسن الانجازات. ونجد أن جميع دول العالم تهتم برياضة كرة القدم لما لها من مكانة بارزة بين الأنشطة الرياضية المختلفة ، إذ انها تمثل الأساس في التربية البدنية والرياضية ، كما أنها تمثل الصدارة على جميع الأصعدة ، وكما قلنا سابقا فهي تناسب جميع الأعمار.

فمن خلال الملاحظة الخارجية حتما ثمة اختلافات في لقياسات الجسمية (الطول والوزن) التي تبين مدى التباين بين اللاعبين فضلا عن مواصفاتهم البدنية بصفة عامة وصفة السرعة بصفة خاصة لذا حاولت في هذه الدراسة

¹ أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 139

التطرق إلى بعض القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) ونتائج الاختبار البدني 60 متر سرعة الخاص بلاعبي كرة

القدم ، حيث تناولت هذه الدراسة جانبين :

- الاطار النظري : يحتوي على ثلاث فصول وهي كما يلي :

- الفصل الأول : تطرقت فيه إلى القياسات الجسمية .
- الفصل الثاني : تطرقت إلى كرة القدم والصفات البدنية .
- الفصل الثالث : تطرقت فيه إلى المراهقة .

- أما في الجانب التطبيقي : فقد تطرقت إلى مايلي :

- الفصل الرابع : أسس منهجية الدراسة الميدانية .
- الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة .
- الفصل السادس : مناقشة نتائج الدراسة

الجانب التمهيدي

1- مشكلة البحث :

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم والتي تتطلب مستوى عالي من المؤشرات الجسمية والبدنية لبذل أقصى درجات الجهد معتمدة في ذلك على عوامل عديدة ومتداخلة، منها التدريب الملائم والقدرة على الأداء السليم فضلا عن استخدام الوسائل والطرق التدريبية التي تساعد في رفع مستوى الأداء ويعمل العلماء والخبراء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وتحسينه ولكن لعلم البيوميكانيك والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر الفعال في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضة من حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض الى مشاكل بيوميكانيكية وفيزيولوجية، تعود الى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله زميله اذ يمتاز بقياسات جسمية تؤهله الى الانجاز المطلوب بنفس الزمن، ويتفق كل من "ملثيوس كاربوفيتش وسيمينغ وواين" على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية.¹

والمرفولوجيا الرياضية تعد من أبرز العلوم التي فتحت أبوابا واسعة ومجالات كبرى للبحث والتدقيق في خفايا التفوق الرياضي لأجل استكشاف متطلبات كل اختصاص رياضي، ومن ثمة تحديد الأنماط الجسمية لكل ممارس للرياضة ويشير كاربوفيتش الى أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب وأن المدرب العاقل لا يضيع وقته وجهده مع نمط غير مبشر بالنجاح،² حيث أضحى من الضروري وضع الجانب المرفولوجي منطلقا مبدئيا في جميع العمليات الانتقائية، لأنه يعد مقيا مرجعي في تكوين المواهب، وهذا ما تؤكد "ميموني 1996" فان المعطيات المرفولوجية يمكنها تحضير الرياضيين للمستويات العالية.³

وبنفس الوقت يؤكد كثير من الباحثين عن وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية بحيث يتطلب لاعبي كرة القدم صفات جسمية وبدنية كل حسب مركزه تؤهله للمستويات العليا .

¹ سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1983، ص 16

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

³ قميني حفيظ: مساهمة في تحديد الوجهة المرفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاء، رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 2003، ص

الفصل التمهيدي

وتعتبر السرعة من الصفات البدنية الهامة لدى لاعبي كرة القدم بحيث أنها إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية، وقد عرفها العديد من العلماء والباحثين بتعاريف تختلف تعبيراتها ، إلا أنها تصب هدف واحد، فهي "قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن". ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

- هل هناك علاقة بين بعض القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) ببصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

◆ هل توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة ؟

◆ هل توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة ؟

2-فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

توجد علاقة بين القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) و وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة.

الفرضيات الجزئية :

● توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة.

● توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة.

3- أهداف البحث :

- 1- الكشف عن العلاقة بين مؤشر الطول ونتائج اختبار السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.
- 2- الكشف عن العلاقة بين مؤشر الوزن ونتائج اختبار السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.
- 3- التعرف على تأثير القياسات الجسمية (الطول و الوزن)على صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 16 سنة).

4- أهمية البحث :

"يعتبر تحديد أهمية البحث من العناصر الهامة والأساسية في إعداد خطة البحث¹، فلكل بحث أكاديمي أهمية بالغة وهدف محدد يسعى لتحقيقه ، وفيما يخص بحثنا هذا فإن أهميته تكمن في كشف وتحليل العلاقة المفترضة بين بعض القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) ، وصفة السرعة لدى السباحين صنف أقل من 16 سنة .

حيث يمكن حصر أهمية البحث في النقاط التالية :

- ✓ ربما يستفيد الدراسة لاعبي كرة القدم ومعرفة الصفات البدنية والقياسات الجسمية المطلوبة.
- ✓ ربما يستفيد الدراسة القائمون على التكوين في مجال كرة القدم لمعرفة عملية الانتقاء .
- ✓ بناء توجه علمي وموضوعي انطلاقا من الأسس العلمية المثبتة في التعامل مع فئة لاعبي كرة القدم .
- ✓ إضافة حصيلة معرفية للأبحاث ، وذلك من خلال الإطلاع على الإطار النظري للدراسة وما تتوصل إليه من نتائج وتوصيات ، مما يؤدي إلى عمل مزيد من الأبحاث في هذا المجال الخصب الذي يحتاج إلى اهتمام كبير.

5- أسباب اختيار الموضوع :

من الأسباب الرئيسية التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي :

- ❖ الرغبة في التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية والسرعة في كرة القدم.
- ❖ عدم الاهتمام الكبير بالأنماط الجسمية أثناء عملية الانتقاء للاعب كرة القدم .
- ❖ نقص الدراسات التي تهتم بهذا المجال ، خاصة الدراسات باللغة العربية .
- ❖ ميول ذاتية وشخصية كون الباحث مارس كرة القدم سابقا.

6- تحديد المصطلحات الواردة في البحث :

يعتبر المفهوم العنصر الأساسي الذي تتكون منه المعرفة العقلية بأشكالها ومستوياتها ، فالأحكام والفروض هي عبارة عن أنساق من المفاهيم ، والمفهوم ببساطة هو عبارة عن رمز أو فكرة تعبر عن أشياء في الواقع أو الذهن ، وعلى الباحث أن يحدد أهم المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث خاصة تلك الواردة في عنوان مشكلة الدراسة².

مصطفى محمود ، أحمد عبد الله ، مناهج البحث العلمي ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، 2007، ص9¹.

نخبة من أساتذة علم الاجتماع : المرجع في مصطلحات علم الاجتماع ، دار المعرفة ، جامعة الإسكندرية ، مصر ، بدون طبعة ، 1995، ص339².

إذ يقول في هذا الشأن " Freund J " يتطلب على كل عالم أن يقرر بنفسه ما هي المفاهيم المناسبة له ، وما هي الدقة والمحتوى الذي يعطيه لها حتى يجعلها موافقة لأهداف بحثه " ¹.

ومن هنا فإن أهم المفاهيم التي سنطرق إليها في بحثنا هذا هي :

○ القياسات الجسمية.

○ كرة القدم .

○ الصفات البدنية .

○ المراهقة.

أ- القياسات الجسمية :

هي جميع القياسات المتعلقة بجسم الإنسان ، ويعتبر الطول والوزن ذات درجة ثبات عالية ، بالإضافة إلى ذلك فإن أطوال أجزاء الجسم مثل طول الذراعين والقدمين وعرض الكتفين ووزنه أكثر القياسات ثباتا . ²

ب- الصفات البدنية :

للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان ، وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة) ، ويربطون هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، خطوية ونفسية .

ج- كرة القدم :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

¹ Freund J : sociologie de max weber , édition , puf,PARIS,1986 ,P36.

² هدى محمد محمد الحضري ، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في كرة القدم ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، جامعة الإسكندرية ، دط ،2004،ص94.

د- المراهقة :

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

7- الدراسات السابقة :

تعتبر الأعمال السابقة والمشاهدة مصادر يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بها بحثه ، والغرض منها هو المقارنة أو الإثبات أو النفي لكن لم نجد دراسات مشابهة لإشكالية بحثنا ورغم ذلك وجدنا دراسات تناولت ضمناً أجزاء من دراستنا ألا وهي :

الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة : علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية .

صاحب الدراسة : عباس علي عذاب وعكلة سليمان ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى العراق، 2005.

تصميم الدراسة : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح حيث اشتمل مجتمع الدراسة على 300 طالب من كلية التربية الرياضية بديالى العراق.

أهداف الدراسة : هدف الباحثان من خلال الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية العامة .

أدوات الدراسة : القياسات الجسمية (الوزن - الطول - طول الجذع مع الرأس - طول الذراع - طول الطرف السفلي - محيط الكتفين - محيط الصدر - عرض الكتفين - عرض الصدر).

الاختبارات البدنية :

- ركض 30 متر لقياس السرعة الانتقالية من الوضع الطائر .

- القفز العريض لقياس القوة المميزة بالسرعة .

- الركض المتعرج على شكل ثمانية لقياس الرشاقة.

عبد الرحمن الوائلي ، وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة ، الخنساء للنشر والتوزيع ، د ت ، ص 49.

الفصل التمهيدي

- ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات المادة للفخذين.
 - ركض 1000 متر لقياس المطاولة العامة للجهاز الدوري التنفسي .
- وتم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :
- الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط بيرسون .

الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية والحركية في بعض الرياضات ذات أنظمة الطاقة .

صاحب الدراسة : بان محمد خلف ، سنة 2006 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العراق .

تصميم الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لعينة البحث وهن من لاعبات المنتخب الوطنية العراقية للموسم 2003-2004 التي تكونت من 29 لاعبة ، صنفوا إلى ثلاث مجموعات تبعا "لأنظمة الطاقة وهي 10 لاعبات لنظام الطاقة اللاهوائي التي تمثل بالفعاليات (كرة الطائرة / كرة اليد / ركض 100م) ، و 10 لاعبات لنظام الطاقة المختلط الذي تمثل بالفعاليات (ركض 800م و 1500م / كرة القدم للسيدات / التنس الأرضي) ، و 9 لاعبات لنظام الطاقة الهوائي الذي تمثل بالفعاليات (ركض المسافات الطويلة / الدراجات) ، فيما استبعدت 6 لاعبات وبمعدل لاعبتين لكل نظام لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث .

أهداف الدراسة :

التعرف على التركيب الجسمي و القياسات الجسمية للأعبات وعلاقتها بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بالفعاليات الرياضية المختلفة وحسب أنظمة الطاقة الثلاثة (اللاهوائي ، المختلط ، الهوائي) .

أدوات الدراسة :

القياسات الجسمية وقياسات التركيب الجسمي فضلا عن الاختبارات البدنية والحركية ، بالإضافة إلى استخدام أعلى قيمة ، أو أقل قيمة حسب طبيعة المتغير .

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة : علاقة بعض القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) بنتائج اختبارات اللياقة البدنية لحكام الساحة للرابطة المحترفة لكرة القدم .

صاحب الدراسة : زواوي سامي / جامعة بسكرة .

تصميم الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة البحث وهم من الحكام الفيدراليين للموسم 2012/2011 التي تكونت من 20 حكم فيدرالي جزائري في كرة القدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الكلي والمقدر حجمه بـ 35 حكم .

أهداف الدراسة :

- 1-الكشف عن العلاقة بين مؤشر الطول ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.
 - 2- الكشف عن العلاقة بين مؤشر الوزن ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.
 - 3- الكشف عن العلاقة بين عامل السن ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.
 - 4- الكشف عن العلاقة بين مؤشر الكتلة الجسمية ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.
 - 5- الكشف عن العلاقة بين عامل الخبرة ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.
- أدوات الدراسة : القياسات الجسمية (الوزن ، الطول).

الاختبارات البدنية:

الاختبار الأول : جري السرعة ، 40م × 6 مرات .

الهدف من الاختبار : أداء جريات متكررة بسرعة متوسطة لمسافة مخصصة.

جري مسافة 40م ست مرات ،الراحة دقيقة بين محاولة وأخرى ، يحق للحكم الرجوع مشيا أو هرولة وتكون المسافة المقطوعة 40 م ،يكرر هذا الاختبار بنفس الطريقة ، يجب أن لا يزيد الوقت عن 6.2 ثا لحكام الساحة لكل تكرار ، في حالة فشل الحكم تعطى له محاولة إضافية واحدة فقط ،وفي حال فشله مرة ثانية يقصى من الاختبار ويعتبر فاشلا.

الاختبار الثاني : المقدر على أداء سلسلة من الجريات بشدة .

يكون الانطلاق من الوقوف حيث يجري الحكام مسافة 150×20م مرة في وقت لا يتعدى 30 ثا أو أقل ، في كل محاولة مع راحة قدرها 35 ثا ،لقطع مسافة 50م مشي هكذا حتى إنهاء عدد المحاولات .

الجانب النظري

الفصل الأول: القياسات

الجسمية

تمهيد :

لقد لقيت فكرة القياس واستخدامها في مجال البشرية القبول لدى المشتغلين في هذه العلوم لاسيما المهتمين منهم بدراسة التعلم والفروق الفردية والقدرات والميول والاتجاهات والقين وغيرها ، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى وضع أدوات القياس التي يتمكن الوصول بواسطتها إلى نتائج تجريبية ، ومنه يمكن أن تعالج معالجة رياضية وإحصائية على نحو ما حدث في مشروع العلوم الأخرى .¹

فقد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه اهتمام كثيرا من العلماء والمختصين في المجال الرياضي وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص يطلق عليها الخصائص المرفولوجية ، وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين .

وبعد قياس كل من وزن الجسم وطوله ومحيطات وأطوال أطرافه من أهم المتغيرات التي تتضمنها القياسات الجسمية للإنسان ، حيث تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكان بارزا في المجالات العلمية المختلفة ، وأن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم وأسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني كما يرى بعض المختصين أن الوزن مهم لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية مثل المصارعة ، والطول مهم لنشاط كرة السلة .

فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث انه في حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيًا يتفوق على الفرد غير اللائق تشريحيًا ، ويؤكد ذلك كثير من الباحثين على وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية (أبو العلا عبد الفتاح 1982)، فهي من متطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية .

حنفي محمود مختار : الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993، ص7.¹

1- القياس :

1-1- مفهوم القياس :

مهما تعددت الكلمات وتداخلت المعاني المتعلقة بمصطلح القياس فإنه ممكن إيضاح هذا المصطلح على نحو أكثر تفصيلا، وذلك من خلال التعريفات التالية :

- أنه ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية ، وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة والقدرة أو الظاهرة المقاسة .

-القياس يجيب عن السؤال : كم؟ مما يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه ، هذا التحديد الكمي يتم على أساس استخدام وحدات عدلها صفة الثبات النسبي ، مثل قياس طول القامة بالسنتيمترات ، أو قياس وزن الجسم بالكيلوغرام .¹

ويقول سافرت أن : القياس عبارة عن عملية يتم فيها تجميع بعض الحواس للمجموعات أو الأشياء أو الأحداث طبقا لبعض القواعد.²

والقياس من وجهة نظر " جيل فور " يعني وصف البيانات في صورة رقمية وهذا بدوره يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الأرقام ومع التفكير الحسابي .

ويرى " كامبل " أن القياس هو تحديد أرقام الموضوعات أو أحداث طبقا لقواعد معينة .³

كما تشير " رمزية الغريب " إلى أن القياس هو جمع معلومات وملاحظات كمية عن موضوع القياس .

وفي رأي محمد علاوي ونصر الدين رضوان " أن القياس هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية ، والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية".

ويعرف محمد صبحي حسنين " إحصائيا بكونه تقدير الأشياء والمستويات تقديرا كميًا وفق إطار معين من

المقاييس المدرجة وذلك اعتمادا على فكرة ثورندايك " كل ما يوجد له مقدار على مقدار يمكن قياسه ".⁴

كما يمكننا القول انه يمكن تعريف القياس بأنه التحديد الكمي للشيء .

¹ محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ، مركز الطبع والنشر القاهرة ، 2006، ص22.

² SAFRIT Margarèj: measurement un physical education and exercise ,science, library of congress, USA, p87.

³ محمد صبحي حسنين ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 1998، ص21.

⁴ مرجع سابق، ص50.

موضوع القياس باستخدام وحدات قياس محددة ومناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص لكي يتم تقدير ذلك إحصائياً.¹

نستخلص مما سبق أن القياس يشير إلى تلك الإجراءات المقننة والموضوعية التي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية ، حيث تشير نتائج القياس إلى أرقام عددية ، وهذه النتائج يكون لها معنى فقط إذا عبرت عن نفسها رقمياً.²

1-2-1- أنواع المقاييس :

1-2-1-1 مقاييس النسبة :

مقارنة شيء معين بوحدات أو مقدار معياري بهدف معرفة عدد الوحدات المعيارية التي توجد فيه ، ويتميز بأن له وحدات متساوية وله صفر مطلق ، مثل قياس الطول (سم) ، عرض الكتفين ، محيط الصدر وغيرها من القياسات الجسمية.

1-2-2-1 مقاييس المسافة :

هي عملية وصف شيئاً وصفاً كمياً في ضوء قواعد تقليدية متفق عليها حتى يمكن تحديد سعة ذلك الشيء ، و لا يشترط توافر الصفر المطلق وتساوي الوحدات .

1-2-3-1 مقاييس الرتبة :

تحديد مرتبة الشيء أو مكانته في مقياس يقدم وصفاً كيفياً مثل (كبير أو صغير ، طويل أو قصير) وهذا المعنى للقياس يحدد الوجود أو العدم للصفة دون اللجوء للوصف الكمي.

1-2-4-1 المقاييس الاسمية :

وهي استخدام الأرقام أو الصفات أو الأسماء للتحديد أو التصنيف وليس لها دلالة أو معنى .

1-2-5-1 المقاييس الموضوعية :

تلك التي تعتمد على وسائل تكون أقل عرضة للخطأ مثل :

- عدد مرات النجاح (الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات ولكل محاولة درجة .

ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2001 ، ص28.¹

مروان عبد الحميد ، محمد جاسم الباسري ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، الوراق للنشر والتوزيع ، ص2003 ، ص31.²

- الدقة في الأداء : حيث تستخدم أهداف محددة كدوائر ، مربعات ، أشكال متداخلة وغيرها ، وتحدد درجات لكل منها ، وتكون الدرجة الأكثر للهدف الأصغر، يراعى في هذا النوع عدد المحاولات إذ يجب أن تكون مناسبة للغرض والمستوى والجنس وغيرها.

- الزمن المخصص للأداء .

- المسافة التي يستغرقها الأداء : سواء كان للاعب فهي تمثل مسافة الوثب ، الركض ، القفز أو للأداة فهي تمثل مسافة الرمي ، الدفع ، الركل .

1-2-6 المقاييس التقديرية :

تستخدم كوسيلة للحصول على معلومات (تقويم) عن الأداء مثل تقويم التكنيك، ترتيب الأفراد وفقاً لمستوياتهم في المهارة إضافة لاعتبارها من الوسائل الهامة أن لم تكن الوحيدة للتقويم في بعض الألعاب كالجمباز والغطس في الماء وغيرها.¹

1-3-3 خصائص القياس :

1-3-1-1 القياس تقدير كمي :

إن القياس تقدير كمي لصفات أو قدرات أو خصائص بدنية أو حركية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية إذ أننا نستخدم القياس لنحصل على بيانات تعبر عن مستوى الأفراد في النمو أو الاستعداد أو التحصيل أو في غيرها من السمات والخصائص المميزة

1-3-2-2 القياس مباشر وغير مباشر :

فهناك ما يمكن قياسه بطريقة مباشرة كالطول والوزن ومحيط الصدر ومحيطات الأطراف باستخدام المتر أو الميزان أما ما نقيسه بالنسبة للاستعدادات العقلية والسمات الشخصية فإننا عادة نستخدم طريقة غير مباشرة للقياس ، ولذلك نجد أن المقاييس في كلتا الحالتين تختلف في درجة الدقة وليس فيه شك أن القياس المباشر هو أسهل وأدق من القياس الغير المباشر.

مروان عبد الحميد ، مرجع سابق، ص32.¹

1-3-3- القياس يحدد الفروق الفردية :

يدور القياس حول الكشف عن الفروق الفردية بأنواعها المختلفة إذ لولا هذه الفروق ما كانت هناك حاجة إلى القياس ، ومن المعروف أن ظاهرة الفروق الفردية ظاهرة عامة بين أفراد الجنس البشري وهي ظاهرة تحدث بين جميع الأفراد في السمات والصفات البنائية والوظيفية .

ومن أهم الفروق التي يمكن قياسها :

- الفروق في ذات الفرد.

- الفروق بين الأفراد.

- الفروق بين الجماعات الرياضية.

1-3-4 القياس وسيلة للمقارنة :

نتائج القياس ليست مطلقة ، فالحكم على نتائج القياس يستمد من معايير مأخوذة من مستوى جماعة معينة من الأفراد ، فحصول الفرد على درجة معينة في اختبار اللياقة في السرعة لا يعني شيء بالنسبة لنا ما لم نقرنه بمستوى الجماعة التي ينتمي إليها ، وحصول الفرد على مقياس ما للقلق لا يعني أن يتميز بالقلق العالي أو المنخفض ما لم نستطع مقارنة هذا الفرد بمستوى درجات زملائه.¹

1-4-4- العوامل التي تؤثر في القياس :

- الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسها .

- أهداف القياس .

- نوع المقياس ووحدة القياس المستخدمة.

- طريقة القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.

- عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة وطبيعة المقياس من جهة أخرى ، وعلاقته بنوع الظاهرة المقاسة.²

- التحيز من قبل المحكمين.³

موفق سيد الهيتي ، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم ، ب ط ، دار الدجلة ، عمان ، 2009 ، ص 20.¹

مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، مكتبة الانجلو المصرية ، ط 1 ، القاهرة ، 2000 ، ص 2.²

موفق سيد الهيتي ، مرجع سابق ، ص 23.³

2- القياس الانثروبومتري :

إن المصطلح انثروبومتري (anthropométrie) يعني دراسة مقاييس جيم الإنسان ، وهذا يشمل بالطبع قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة .

" إن أول المؤشرات التي استخدمت في اختبارات التربية البدنية لتصنيف الأشخاص والتكهن عن قابليتهم الحركية هو العمر ، حيث أعطت قيم من هذه الدراسات العلمية بعض المؤشرات إلى وجود علاقات بين عمر الفرد وقابليته الحركية وبصورة عامة نجد أن نتائج اختبارات الركض والقفز والرمي تشير إلى أن معدل الإنجاز في المهارات الحركية ، يتحسن بازدياد العمر بالنسبة للذكر إلى حد 18 سنة ، وبالنسبة للإناث إلى حد 13 سنة ، رغم نسبة هذه الزيادة قد تختلف من سنة لأخرى وتتأثر بالفروق الفردية بين الأفراد " ¹.

لقد وجد المهتمون بالاختبارات القياس أن استخدام العمر لوحده لا يعطي صورة كاملة على قابليات الفرد ، وعلى هذا الأساس دخل استخدام بعض القياسات الانثروبومترية المبسطة كعامل إضافي إلى العمر في التقييم ، ومن أول القياسات الانثروبومترية التي استخدمت لهذا الغرض هي الوزن والطول لذا فإن كثيرا من المدارس تكتفي بهذين المقياسين لأغراض التقييم والتصنيف ، إلا أن هناك مقاييس أخرى هي أكثر دقة من ذلك يمكن استخدامها للأغراض نفسها ولأغراض البحوث العلمية .

وتشمل النقط الخاصة بأجهزة ونقاط القياس الأنثروبومتري وكذا مختلف الحسابات والمؤشرات الانثروبومترية.

2-1- تعريف القياس الانثروبومتري :

اتفق كل من ماتيوس وفوكس على تعريف القياسات الانثروبومترية بأنها العلم الذي يقيس الجسم الإنساني وأجزائه ، وهي أيضا فرع من فروع علم وصف الإنسان ويتضمن قياسات الأطوال والمحيطات المختلفة وغيرها من القياسات ، وتشير ثناء فؤاد أنه عن طريق القياسات الانثروبومترية يمكن تقييم الجسم الإنساني للتعرف على أوجه الاختلاف بين الأفراد ، والربط بين أداء الجسم وبناء الجسم ².

ويعرف ميللر 1994 م الانثروبومتري بأنه مصطلح يشير إلى قياس البنيان الجسماني ونسبه المختلفة ، و يبين الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية قد بدا مبكرا بالمقارنة بموضوعات القياس الأخرى في التربية الرياضية ³.

1. مروان عبد المجيد إبراهيم ، القياسات الانثروبومترية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 ، 1999 ، ص171.

2. صبحي حسنين : المرجع في القياسات الجسمية ، دار المعارف للنشر والطباعة ، القاهرة 1996 ، ص1.

3. محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص20.

2-2- تطور القياسات الانثروبومترية :

للقياسات الجسمية أهمية كبيرة ذات مرجعية تاريخية قديمة العهد ، ففي القدم تمت الإشارة إلى أنه في الهند كانوا يقسمون الرجال إلى 48 جزء بطريقة سميث (Smith) وفي مصر القديمة عهد الفراعنة قسموا الجسم إلى 19 قطاعا متساويا ، مع ذكر أن القطاع هو معيار قياسي ، يستعمل فيه الأصبع الوسطى نظرا لبنية الأجسام الضخمة في ذلك الوقت ، وفي فترة الحضارة الإغريقية القديمة ، بذلت العديد من المحاولات بغية التوصل إلى وحدة قياس تمكن القائمين والمهتمين بالقياس الجسمي إلى التأكد من صحة تناسب أجزاء الجسم ، وهذا لصعوبة تحديد النمط الأمثل للجسم حيث كانوا يشبهون النمط الأمثل في ذلك الذي يقترب في مواصفاته من أجسام الآلهة ، فاستخدموا لهذا الغرض 20 نموذجا لمعرفة المقاييس التي تتناسب وأجزاء الجسم البشري ، كما أعد بوليكليس (polyclets) نموذجا خاص برمي الرمح ، محاولة منه وضع أكمل تناسب لأجزاء الجسم ، فضل هذا التصميم نموذجا مثاليا أكثر من مائة سنة .

✚ في عام 1770م قام جوشوار (Jochoire) بتوجيه الإنتاج إلى ضرورة الاهتمام بالفروق الفردية في مقاييس الجسم من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ والتغيرات التي تظهر على القياسات العظمية خلال مرحلة النمو .

✚ في عام 1830م حددت كوب تليت قياسات الرجل المتوسط والعوامل المؤثرة على حياة الإنسان .

✚ في عام 1861م أظهرت أهمية البحث الذي قام به هيتشكون حيث تضمنت قياساته (السن ، الوزن ، محيط الصدر ، العضد ، الساعد ، قوة عضلات الذراع) بالشد على العقلة .

✚ في عام 1900م ظهرت عدة بحوث تهتم بالطول ، وكان أول من ابتكرها هو ستكت ثم تلقى ذلك مجموعة من الباحثين نذكر منهم : جالتون ، هارتل في الدنمارك ، كي في السويد ، جريسيلير في ألمانيا ، وجودار في الولايات المتحدة الأمريكية .¹

✚ في عام 1902م أجرى هاستنج في -سبريدج فيلد- دراسة حول نمو جسم الإنسان من 5-21 سنة ، ووضع نتائجها مقسمة إلى نسب مئوية لكل شيء وحدة في صورة مبسطة بحيث يمكن للشخص العادي أن يدرك مدى اختلافه عن القياسات الموضوعية .

¹ حسام الدين ، مراد بن عنتر : علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة ، مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية ، بسكرة ، 2010/2011 ، ص24.

كما نجح شيلدون عام 1920م في استخدام معادلة جديدة للتعرف على نمط الجسم بدلالة الطول والوزن وهي نمط الجسم = الطول/الوزن ،بعدها بدأ الاهتمام بالقياس الانتروبومتري يأخذ أبعاده الحقيقية حيث أصبحت الجامعات تبدي اهتماما كبيرا في إجراء الدراسات المعمقة في هذا المجال حيث لم يعد معدل الطول والوزن وحده يعبر عن قياس الجسم البشري فقط بل تضمنت قياسات الصدر ، الفخذين وهي بذلك تأخذ بعين الاعتبار البناء الجسمي في التوصل إلى تقويم نمو الطفل ، ونظرا للعيوب التي تتصف بها الجداول النموذجية للطول والوزن في المراحل العمرية المختلفة فقد نجح واتزل وجريد في دراستهما الشهيرة في استخدام أسلوب تتبع نمو الطفل عاما بعد عام لتفسير النمو في ضوء النمو الجسماني¹.

2-3- أهمية القياس الانتروبومتري :

يتفق معظم علماء الانتروبومتري على أنه يمكن توظيف نتائج القياسات الانتروبومترية التي تتم على الأطفال والتلاميذ صغار السن والشباب والكبار لتحقيق مجموعة هامة من الأغراض هي :

- ◆ تقويم الحالة الراهنة للأفراد والمجموعات وذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات مجموعة أخرى من نفس المجتمع بدرجات مجموعة أخرى قياسية.
- ◆ وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الانتروبومترية بالمعلومات اللازمة عن معدلات التغير التي تحدث للأفراد والمجموعات .
- ◆ التعرف على التغيرات الانتروبومترية التي تحدث داخل المجتمع ، وبين المجتمع والمجموعات الأخرى ، مما قد يزيد من معلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي والأهمية النسبية لكل من الوراثة (الجينات) والبيئة .
- ◆ اشتقاق المؤشرات الانتروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة وكثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظورة لخطورتها أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية .
- ◆ تستخدم نتائج بعض القياسات الانتروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم ، وفقا للطريقة المعروفة باسم :طريقة نمط الجسم الانتروبومتري لهيث وكارتر².

¹ حسام الدين ، مراد بن عنتر ، مرجع سابق ص25.

² محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق ، ص23.

2-4- أهداف القياس الانتروبومتري :

- تقويم البنيان الجسماني .
 - التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على البنيان الجسماني .
- ويمكن أن يتحقق تقويم البنيان الجسماني عن طريق قياس عدد كاف من أبعاد الجسم بحيث يوضع في الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تؤثر على ذلك البنيان مثل : التغذية والممارسة الرياضية وأسلوب حياة الفرد والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والوراثة وغيرها.
- وحسب رضوان نصر الدين (1997) يمكن تحديد أهداف القياس الانتروبومتري كما يلي :¹
- التعرف على معدلات النمو الجسماني لفئات العمر المختلفة ، ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة .
 - اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة .
 - التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيان وتركيب الجسم مثل : الحياة المدرسية ، نوع وطبيعة العمل ، الممارسة الرياضية.
 - التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان وتركيب الجسم.
- ويرى إبراهيم شحاتة وجابر بريقع أن هناك غرضين أساسيين للقياس في التربية البدنية بشكل عام هما :²
- زيادة المعرفة عن الأفراد .
 - تحسين عملية التعليم أو التدريب .
- وبشكل خاص هناك ستة أغراض خاصة للقياس :
- أ- التمييز (Diagnostic) :
- القياس ضروري لتمييز الفروق في القدرات ، الميول بين الأفراد من أدل وضع البرامج الملائمة ، فالمعرفة المنظورة عن الفرد ضرورية وأساسية لتجنب البرامج العلاجية والإصلاحية ، البرامج التدريجية ، المنظمة والعادية .³

¹ محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق ، ص30.

² إبراهيم شحاتة وجابر بريقع ، المرجع في القياسات الجسمية ، ص88.

ابراهيم شحاتة وجابر بريقع ، مرجع سابق، ص89.³

ب- التصنيف (Classification) :

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

ت- التحصيل (Achèvement) :

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

ث- الإدارة (administration) :

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

ج- الإشراف (supervisory) :

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

ح- البحث (research) :

يعتبر مجال التربية البدنية غني ومليء بالفرص القيمة للبحث وعلى سبيل المثال فالبحث ضروري لفاعلية الطرق المختلفة في التعليم ، نسبة التقدم لدى اللاعبين والطلاب في الجانب الفسيولوجي ، النفسي والاجتماعي لمختلف الأنشطة ، وكذلك لتقييم النشاط الداخلي للتربية في المدرسة ، وعلى أية حال فإن البحث العلمي يمكن أن يكون مؤثرا وفعالا فقط عند استخدام الاختبارات والقياسات الملائمة ¹.

إبراهيم شحاتة وجابر بريفق ، مرجع سابق ، ص 90¹.

2-5- شروط القياس الانتروبومتري الناجح :

تتحد معالم القياس الانتروبومتري الناجح حسب ما قدمها محمد صبحي حسنين (1995) كما يلي :

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

- النقاط التشريحية المحددة لأماكن القياس .
- أوضاع المختبر أو المفحوص أثناء القياس.
- طرق استخدام أجهزة القياس.

✚ شروط القياس التنظيمية والفنية وتطبيقها بدقة مع مراعاة الشروط التالية :

- أن يكون المفحوص مجرد من اللباس عدا تبان غير سميك وخفيف الوزن .
- أن يكون المفحوص بدون حذاء خاصة في قياسات الوزن والطول الكلي للجسم .

وقد أشار هيث وكارتر إلى أنه في حالة تعذر تحقيق النقطتين سابقتي الذكر فيجب على المفحوص أن

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

- توحيد ظروف القياس لجميع المفحوصين من حيث الزمن ودرجة الحرارة.
- توحيد القائمين بالقياس كلما أمكن ذلك.

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

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

الأفراد المفحوصين .

○ معاينة الأجهزة المستخدمة في القياس والتأكد من صلاحيتها .

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

القياس ، كما يجب تخصيص مكان مغلق لإجراء القياسات .

○ تسجيل القياسات في بطاقات التسجيل بدقة ، ووفقا للتعليمات الموضوعية¹.

2-6- أجهزة القياس الانتروبومتري :

يهدف تحديد مختلف الخصائص المرفولوجية لكل فرد من أفراد عينة البحث ، يجب توفير أجهزة ووسائل القياس

الانتروبومتري المتمثلة في :

محمد صبحي حسنين ، أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، دار لفكر العربي، ط1، القاهرة، 1995، ص12.¹

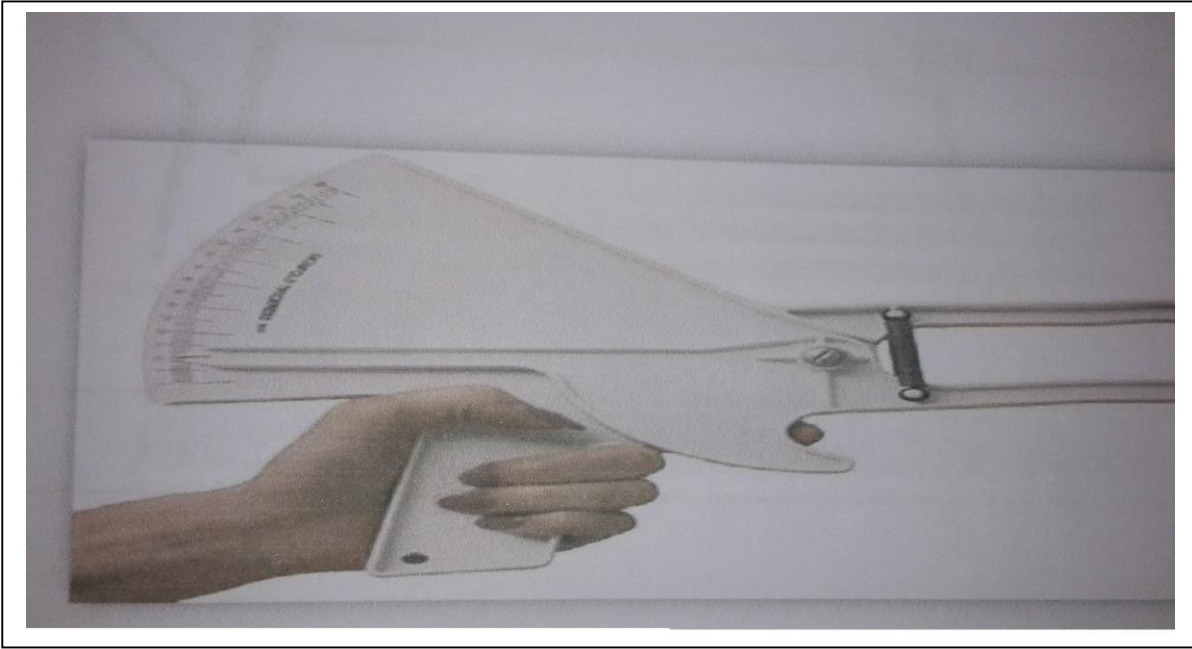
1-6-2- الحقيبة الانتروبومترية وما تحتويه من أجهزة قياس :



الصورة رقم 01 : حقيبة انتروبومترية.

2-6-2- جهاز هاريندن كالير (Harpندن Caliper):

يستعمل لقياس سمك ثنايا الجلد ، بحيث لا يتجاوز الضغط على طرفي الجهاز (10غ/2ملم) للمساحة تحت الجلدية.



الصورة رقم 02 توضح جهاز قياس ثنايا الجلد

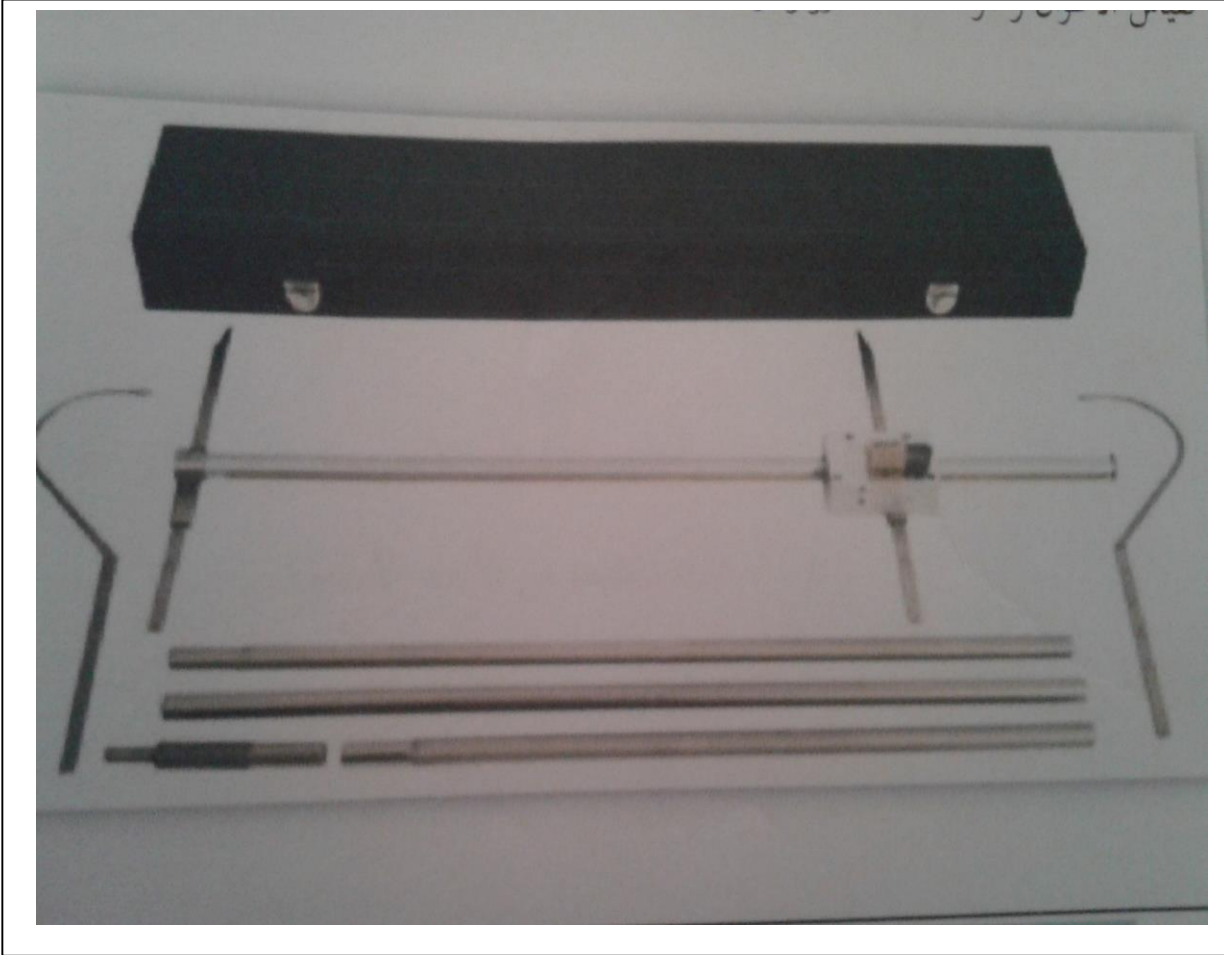
2-6-3- شريط متري : يستعمل لقياس محيطات الجسم من خلال لفه على مناطق القياس وتعطى النتيجة.



الصورة رقم 03 توضح شريط متري

2-6-4- جهاز الانتروبومتر ذو القوائم المتراكبة :

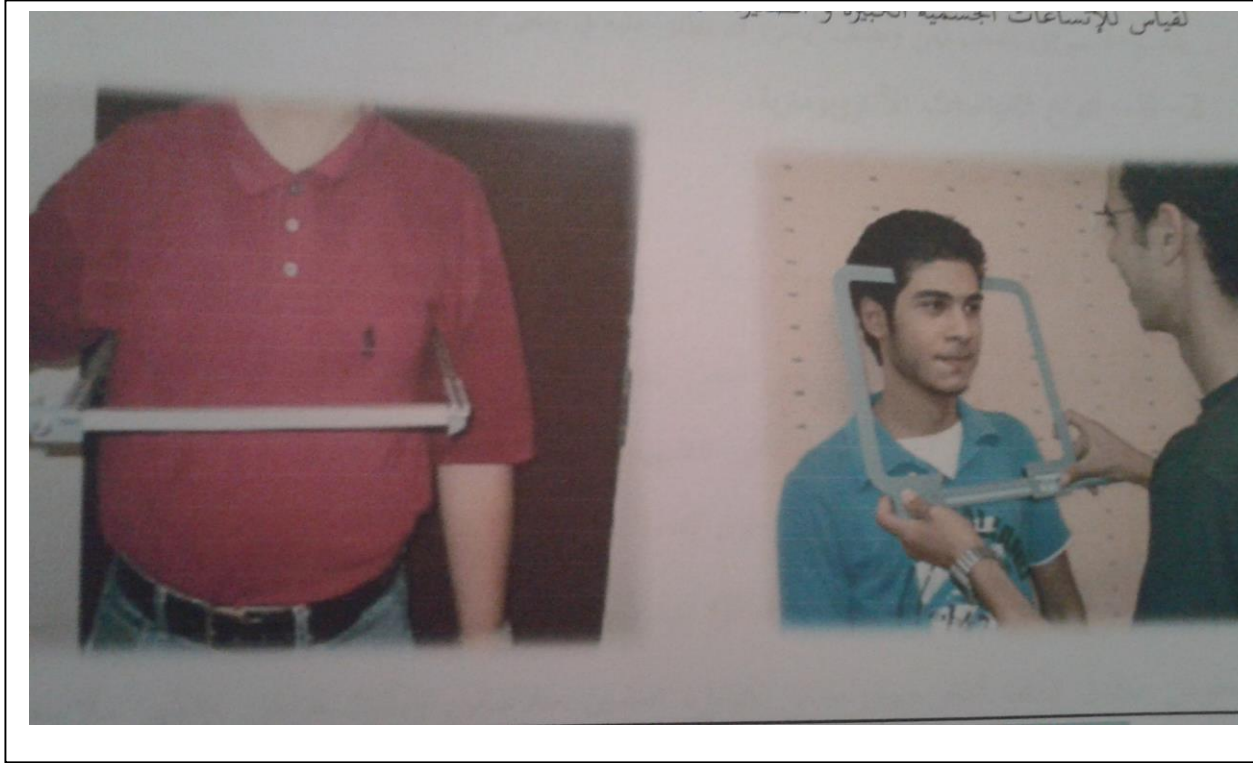
لقياس الأطوال وعلو النقاط الانتروبومترية .



الصورة رقم 04 : جهاز الانتروبومتر لقياس الأطوال الجسمية .

2-6-5- المدور الصغير والمدور الكبير :

لقياس الإتساعات الجسمية الكبيرة والصغيرة.¹



الصورة رقم 05 : أجهزة لقياس الإتساعات الجسمية

2-7- النقاط والمقاطع الانتروبومترية :

في القياسات الانتروبومترية نعلم على نقاط عظمية محددة ، تعد كمعالم واضحة ثبتتها أعمال وأبحاث العلماء من أبرزهم (Ross et al (1982). هذه النقاط تستعمل في تحديد أطوال و إتساعات الجسم من خلال قياسها عن طريق الوسائل الانتروبومترية. أما المقاطع الانتروبومترية فتستعمل لتثبيت واختيار المؤشرات الانتروبومترية الواجب دراستها من خلال قاعدة معطيات نظرية ، وهناك ثلاث مقاطع أساسية اشتقت من الأبعاد الأساسية في الفراغ حيث يتعامد كل واحد منهما على الآخر بزواوية قائمة ، وهذه المقاطع هي :

محمد صبحي حسنين ، مرجع سابق ، ص 296.¹

■ المقطع الجبهي (Plan Frontal) :

وهو مسطح عمودي يمتد من جانب إلى آخر ، يقسم الجسم إلى قسم أمامي وقسم خلفي .

■ المقطع الأفقي :

يمثله المحور العمودي للجسم ويقسمه إلى نصف علوي في اتجاه الجمجمة ونصف سفلي باتجاه السطح.

■ المقطع الطولي أو الشاقولي :

يقسم الجسم إلى نصف أيمن ونصف أيسر ، قد يطلق عليه في بعض الأحيان المسطح الأمامي الخلفي.

2-8- أنواع القياسات الانتروبومترية :

وتشمل القياسات التالية :

2-8-1- قياس الأطوال الجسمية :

يمكن قياس أطوال أجزاء الجسم على أساس تقدير المسافة بين النقاط الانتروبومترية التي يتم تحديدها على

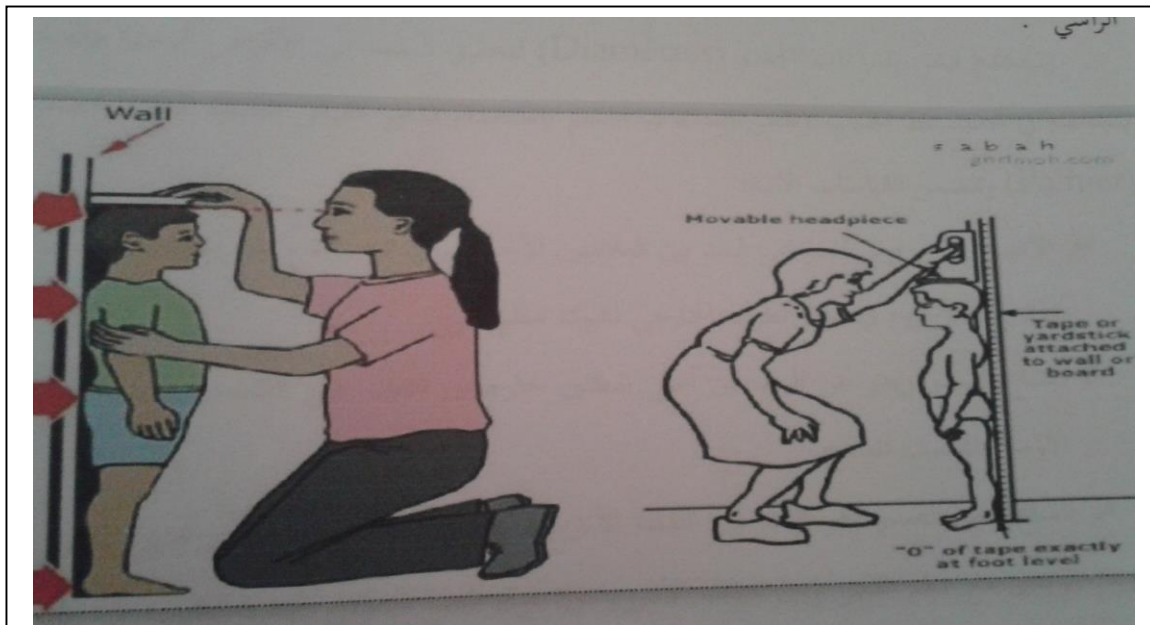
العظام ، بشرط أن يتم القياس على امتداد المحور الطولي ، هذه القياسات تمدنا بمعلومات عن أهم الأجزاء المحددة

لنمو وحجم الجسم ، القياس الطولي يتم على طول القامة ¹.

طول القامة : يعتبر طول القامة (STATURE) مؤشرا جيدا للحجم العام للجسم وأطوال العظام ، بحيث

يقف المفحوص معتدل القامة أمام جهاز مارتن المتنقل ، العقبين متلاصقين ، ويكون الردفين والظهر ملاصقة للقائم

الرأسي ².



شكل رقم 06 : يوضح طريقة قياس طول القامة.

-قياس الوزن: ويتم بواسطة ميزان طبي بدرجة قياس 0.5 كلغ ، حيث يصعد المفحوص ويقف ونظره إلى الأمام ، شبه عاري من الملابس.



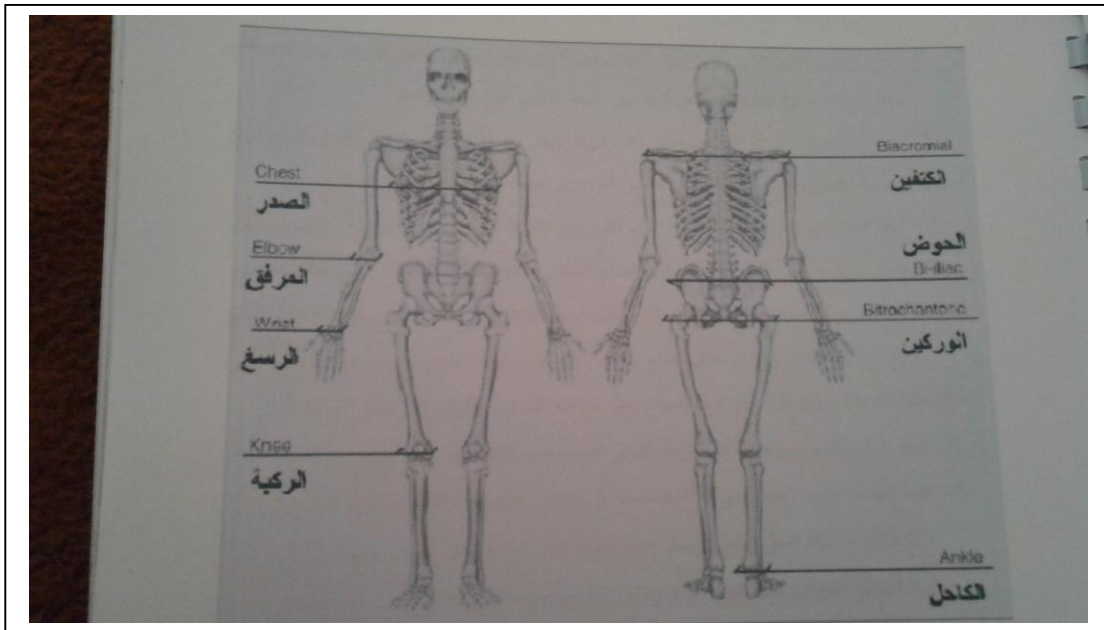
شكل رقم 07 : جهاز لقياس الوزن .

2-8-2- قياس الإتساعات الجسمية :

يستخدم قياس إتساعات الجسم (Diamètres) ،لتحقيق العديد من الأغراض البحثية و العيادية كما يستخدم في تحديد نمط الجسم ، وتقاس إتساعات الجسم باستخدام مداور القياس الكبيرة المنزقة والصغيرة المنزقة (palmer) وتتضمن القياسات التالية :

- الاتساع الأخرومي المعبر عن البعد بين العلامتين الأخرومتين اللتين تقع كل واحدة منهما على الحافة الخارجية للأخروم في نهاية الطرف الخارجي لشوكة عظم اللوح .
- اتساع الصدر ويعبر عن البعد بين أعلى نقطتين خارجيتان تقعان على الضلعين السادسين عند الخط الأوسط المنصف للجذع.
- اتساع عمق الصدر وهو البعد بين النقطة الانتروبومترية على الخط الموصل بين نهايتي تمفصل الضلعين الرابعين مع عظم القفص وبين النقطة الانتروبومترية فوق النتوء الشوكي للفقرة الظهرية التي تقع في نفس المستوى الأفقي للعلامة الانتروبومترية لعظم القفص.
- اتساع عرض الحوض وهو المسافة بين أقصى نقطتين وحشيتين على الحد العلوي للعرف الحرقفي لعظم الحرقفة من اليمين إلى اليسار .
- اتساع المدورين الفخذين وهو المسافة بين أبعد بروزين للحددين الوحشيين للمدورين الكبيرين لعظمي الفخذين .

- اتساع الركبة أي البعد بين الوجه الأقصى الإنسي والوجه الأقصى الوحشي لعظمي عظم الفخذ (condyle fémoral) .
- اتساع رسغ القدم (العرقوب والكعب) وهو المسافة بين الكعب الإنسي والكعب الوحشي للتمفصل القصي الشظي مع مفصل القدم .
- اتساع رسغ اليد وهو عبارة عن المسافة بين النتوء الإبري للزند و النتوء الإبري للكعبرة .
- اتساع المرفق (الكوع) وهو المسافة بين النتوء اللقمي الوحشي و النتوء فوق اللقمي الإنسي لعظم العضد.¹



شكل رقم 08 : يوضح مناطق اخذ الإلتساعات الجسمية .

2-8-3- قياسات

تعد من القياسات الانتروبومترية المهمة لأنها تبين حجم المقطع العرضي للعديد من أجزاء الجسم وتستخدم قياسات المحيطات كمقاييس للنمو البدني كما يستفاد منها عندما يتم ربط نتائجها بنتائج قياسات سمك ثنايا الجلد لنفس جزء الجسم ، أو ربط نتائجها بنتائج بعض قياسات محيطات الجسم الأخرى ، وتقاس وفقا لبعض الأساليب الفنية الخاصة وتشمل قياسات المحيطات الانتروبومترية على الآتي :

محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص 126-127.¹

- ◆ محيط الرأس : ويستهدف تقدير أقصى محيط للرأس ، وهو محيط يمر بأعلى الحاجبين وبالعضم المؤخري في نهاية عظم الجمجمة ، حيث يعرف هذا المحيط باسم المحيط الجبهي المؤخري .
- ◆ محيط الرقبة : الذي يشير إلى أقل محيط للرقبة ، ويتحقق بتمرير شريط القياس حول الرقبة فوق النتوء الخنجري (تفاحة آدم) .
- ◆ محيط الصدر : الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم .
- ◆ محيط الصدر في حالة الراحة : الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم .
- ◆ محيط الصدر في حالة شهيق أعظمي : الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم .
- ◆ محيط الصدر في حالة زفير قوي : الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم .
- ◆ محيط الوسط : ويشير إلى أصغر محيط للجذع وهو يقع عند المستوى المألوف أو الطبيعي للوسط .
- ◆ محيط البطن المقاس من خلال لف شريط القياس عند مستوى أقصى بروز أمامي للبطن .
- ◆ محيط الفخذ الذي يشتمل على ثلاثة قياسات رئيسية هي محيط الجزء العلوي للفخذ الذي يقاس عند نهاية الإلية مباشرة ، محيط الجزء الأوسط الذي يتضح عند العلامة الانتروبومترية المنصفة للفخذ ومحيط جزئه السفلي المعروف باسم محيط الركبة ، ويقاس عند المستوى القريب للنتوء فوق اللقمي الإنسي لعظم الفخذ .
- ◆ محيط الساق ويشتمل هو الآخر على ثلاث قياسات هي : المحيط العلوي من الركبة ، الوسطى عند أعلى نقطة للعضلة التوأمية خلف الساق ، والنهائي عند رسغ القدم القريب من عظم الكعبرة¹ .
- ◆ محيط الذراع : وذلك بلف الشريط حول العضد عند العلامة الانتروبومترية المنصفة له ، وهي علامة منصفة بين النتوء الأخرومي لشوكة عظم اللوح ، وأقصى نقطة على عظم العضد ، وهذا المحيط يشتمل على قياسين هما محيط العضد وهو منقبض ومحيط العضد وهو منبسط .
- ◆ محيط الساعد : حيث يلف شريط القياس حول أكبر محيط للساعد وهو المحيط الذي يعطي أكبر قراءة له .

محمد نصر الدين رضوان ,مرجع سابق ص 155-156 .¹

- ◆ محيط رسغ اليد ويقاس بلف الشريط حول النقطتين الإبرتين لعظمتي الزند و الكعبرة والتي يمكن تحسسها بأصابع اليد .
- ◆ محيط اليد : و يؤخذ بلف الشريط حول الأصابع الأربعة والإبهام لا يدخل في القياس .
- ◆ محيط القدم الذي يؤخذ بلف الشريط حول الرجل في المنطقة النهائية للسلاميات ¹.

2-8-4- قياس سمك ثنايا الجلد :

لإجراء هذه القياسات يراعى بان الجزء الذي ينبغي قياسه هو أنسجة ما تحت الجلد حيث يمسك بأصبعي الإبهام والسبابة لليد اليسرى ويسحب بعيدا عن العضلة الواقعة تحت هذه الأنسجة ، ويتم استخدام برغي جهاز ثنايا الجلد بالضغط عليه لقياس (1) سم بواسطة أصابع اليد اليسرى ، وبعدها تتم قراءة كثافة الدهن للجزء المثني . وسواء تم قياس ثنية الجلد ناحية الجهة اليسرى أو الجهة اليمنى فإنها تعطي نفس النتيجة ، وعلى المفحوص الوقوف باسترخاء ، أما درجة القياس تكون لأقرب 10/1 ملم.

قياسات الثنايا الجلدية :

يتم قياس سمك ثنايا الجلد والدهن في أربع مناطق وهي :

- أ- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية (ثنية الرأس في منتصف العضلة).
- ب- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق العضلة ذات الرأسين العضدية (ثنية رأسية منتصف العضلة).
- ت- سمك طبقة الثنية الجلدية أسفل منطقة الإبط واللوح (العضلة المنحرفة المربعة - ثنية رأسية).
- ث- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق الشوكة العليا للحوض (ثنية أفقية مسافة من 5-7 سم).

قياس ثنايا الجلد ذات الثلاث رؤوس العضدية :

تقاس ثنية الجلد ذات الثلاث رؤوس العضدية والذراع مدلاة لأسفل باسترخاء في منتصف الخط الواصل بين نتوء الكتف و نتوء المرفقين .

قياس ثنايا الجلد للعضلة ذات الرأسين العضدية :

تقاس ثنية الجلد للعضلة ذات الرأسين العضدية لمقدمة الذراع فوق حفرة المرفق من الداخل من نفس المستوى الذي تم فيه القياس للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

قياس ثنايا الجلد تحت اللوح :

محمد نصر الدين رضوان ,مرجع سابق,ص 157.¹

يتم قياس ثنايا الجلد تحت اللوح بزواوية 45 درجة تتجه للخارج أسفل عظم اللوح .

قياس ثنايا الجلد عند مستوى الحوض :

تمسك ثنايا الجلد عند مستوى شوكة الحوض مسافة من 5-7 سم والتي تلتقي على الخط الواصل من زاوية الإبط حتى الشوكة في خط قطري إلى أسفل وللخارج بزواوية 45 درجة.

في حالة تناول هذه الاختبارات في دراسة علمية أعمق تتعلق بالصحة فإن بعض البيانات الطبية يجب قياسها مثل (ضغط الدم - نسبة الدهون ... الخ).¹

3- عامل الطول والوزن :

3-1- تعريف الوزن :

هو كمية المادة المكونة لجسم الإنسان .

3-1-1- أهمية الوزن :

عنصر هام في النشاط الرياضي إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية ،فبعضها تعتمد أساسا على الوزن وعليه يتم التصنيف تبعا لأوزانهم كالمصارعة وغيرها....

كما قد يكون عائقا في بعض الأنشطة الرياضية كالماراتون إذ يمثل الوزن الزائد عبئا ، كما خص بذلك زيادة الوزن بمقدار 25 % عن الوزن الطبيعي في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى الإصابة بالتعب وثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما .²

وأظهرت البحوث العلمية الفرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي :

• الوزن المثالي :

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

• الوزن الطبيعي :

مصطفى السايح محمد :الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يور وفيت ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،ط1،الإسكندرية ،2009،ص93-94..¹

محمد إبراهيم شحاتة : محمد جابر بريقع،مرجع سابق،ص26²

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

3-2- تعريف الطول :

هو المسافة التي تفصل بين أعلى نقطة بالنسبة لوضعية الرأس في حالة أفقية ونقطة ارتكاز الجسم على القدم.

3-2-1- أهمية الطول :

يعتبر الطول ذو أهمية في معظم الأنشطة الرياضية سواء كان طول الجسم ككل أو طول بعض الأطراف التي يعتمد عليها بشكل كبير ككرة السلة والطائرة... الخ.

كما أن الطول يمثل عائق في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى إذ يؤدي طول القامة المفرط إلى الضعف في القدرة على الاتزان ، وذلك لبعدها مركز ثقل عن الأرض ومثال ذلك في رياضة رفع الأثقال ، وقد أثبتت الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان ، كما أشارت البحوث إلى ارتباط الطول مع السن ، الوزن ، الرشاقة ، الدقة ، التوازن ، الذكاء.¹

خلاصة :

تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكانا بارزا في المجالات العلمية المختلفة ، وأن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم أسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به ، فالقياسات الجسمية من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث أنه في حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيًا يتفوق على الفرد غير لائق تشريحيًا.

محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع ، مرجع سابق ، ص 27.¹

الفصل الثاني :

كرة القدم والصفات

البدنية

تمهيد :

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة للوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أيا كان نوع النشاط الرياضي، نظرا لمبادئه الأساسية وأهمها مبدأ الخصوصية، فكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريب مؤثر وفعال.

فطبيعة الأداء في كرة القدم تعتمد على درجة كفاءة اللاعب في سير المباراة، وهذا لا يتم إلا بتدريب منتظم مبني على أسس علمية وطرق التدريب المختلفة، لهذا فقد ساهم العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم في تطوير علم التدريب الرياضي وكذا البرامج التدريبية و النظريات العلمية الحديثة المنبثقة من مختلف العلوم الأخرى.

I. تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (1).

1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية، لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

¹ - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، 52.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها. وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين. في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930م وفازت بها⁽¹⁾.

3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930⁽²⁾.

- وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

¹ - موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م، ص 09.

² - مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص 11.

4 - كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصعد الاستعمار،

فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين،بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،سوخان، كرمالي ،زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمّد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة

رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (1).

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لاماس، عاشور، طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني... .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس الأفرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر .

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية (2) .

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

¹ - بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص 47.46.

² - عبدا لرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص 72 .

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

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

- استقبال الكرة .
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمي (1).

7- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977، ص27.25.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمّة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة⁽¹⁾.

7-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم . ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام⁽²⁾.

7-2- الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية و الفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

¹ - موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9-10.

² - محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998، ص 99 .

- القابلية على أداء الركض السريع .
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.
إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تُحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (1).

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

7-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

7-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه) .

7-3-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (2).

7-3-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

¹ - موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص62 .

² - يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص384 .

7-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (1).

7-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (2).

8- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

8-1- المساواة :

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

8-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

8-3- التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (3).

¹ - أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000، ص 117 ، 299 .

² - R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

³ - سامي الصفار: "كرة القدم" ، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

9- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي :

9-1- ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

9-2- الكرة :

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

9-3- مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

9-4- عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين .

9-5- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

9-6- مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

9-7- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

9-8- بداية اللعب :

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة

اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

9-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

9-10- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة⁽¹⁾.

9-11- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

9-12- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه⁽²⁾.

9-13- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

9-14- ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

9-15- رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

¹ - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.

² - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص30 .

9-16- ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

9-17- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (1).

10- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

10-1- طريقة الظهر الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

10-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

10-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم (2).

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177 .

² - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 211 .

10-4-3-4 طريقة : 3-3-3

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

10-5-3-3 طريقة : 4-3-3

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط (1).

10-6-3-3 الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

10-7-3-3 الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

10-8-3-3 الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين) (2).

الصفات البدنية:

تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح " الصفات البدنية " أو " الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه بـ (الفورمة الرياضية) ، التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، خطية ونفسية ، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم " مكونات اللياقة البدنية " ، باعتبارها

¹- Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} edition,edition chiram,Paris,1998,P14.

²- حسن احمد الشافعي : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 1998م ، ص 23 .

إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية نفسية وعاطفية، وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجهد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة)، وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا من المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وإن اختلفوا حول بعض العناصر¹ وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية.

II. أنواع الصفات البدنية :

1- القوة :

يرى العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة، ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها.²

القوة هي القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، وفسولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص.³

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك.⁴

1-1- أنواع القوة :

يمكن تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية والتي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية والرياضية :
أ- القوة العضلية القسوى : وتعني أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها.

¹ محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 171.

محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 171.²

³ matvieu (I.P) apects gonda, entaux de l'entrainement " édition vigot ,paris, 1983.

حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974، ص 62.⁴

- ب- سرعة القوة : وتعني مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية .
ج- تحمل القوة : وتعني المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة .

2- المرونة :

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي ، فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها ((مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة)) ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها ((القدرة على أداء الحركات لمدى واسع))¹.

2-1- أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

- أ- المرونة العامة : وتعني مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع .
ب- المرونة الخاصة : وتعني مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع² .
وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما :³
ج- المرونة الايجابية : وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .
د- المرونة السلبية : تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، وتكزن درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية .

محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ ، مرجع سابق، ص220.¹

مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1، 1993، ص226.²

³ jurgen Weineck ,manuel d'entrainement , édition vigot , paris , 1986 , p273.

3- الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة ، ويعرفها "مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.¹

4- التحمل :

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد لفترة طويلة ، وتختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه "تشارلزبوش" أنه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي ، ويعرفه "خارابوجي" بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة.² بينما يعرفه "اوزلين" على أنه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع.³

4-1- أنواع التحمل :

أ- التحمل العام : هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية ، وهذا حسب رأي الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا أن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب.⁴

ب- التحمل الخاص : يعرفه "رياتشكوف" أنه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة.⁵

محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق، ص197.¹

محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق، ص186.²

قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة ، بغداد، 1984.³

صالح السيد قدوس ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1977 ، ص68.⁴

قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة ، بغداد، 1984.⁵

بما أن بحثنا يهتم بدراسة صفة السرعة بأكثر تفصيل من الصفات البدنية الأخرى قررنا أن تكون الدراسة مفصلة أكثر .

5-السرعة :

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن .¹

تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن .

- تتأثر السرعة بكفاءة الجهازين العصبي والعضلي .

- يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل .²

تعرف السرعة بأنها معدل تغير حركة الجسم أو جزء منه في المسافة والزمن .

مثال : عدو 100 متر كقياس للسرعة ، فإذا استطاع طالب عدو 100 متر في 12.5 ثانية فإن السرعة المتوسطة

لهذا الطالب 8متر/ثانية (100 متر مقسومة على 12.5 ثانية) والسرعة المتوسطة يمكن أن نحددها في إطار

نوعين من السرعة : زمن رد الفعل وزمن الحركة ، وزمن رد الفعل هو الزمن المستغرق للاستجابة لمثير ما ، أو هو

الزمن المنقضي فيما بين ظهور أو سماع المثير وبدء حركة الجسم كاستجابة ، وكمثال في 100 متر عدو فإن الزمن

المستغرق من لحظة سماع طلقة البدء وتحريك جزء من أجزاء جسم اللاعب يعرف بزمن رد الفعل .

أما زمن الحركة فإنه الزمن الواقع بين بدء حركة الجسم أو أجزاء منه أو أية أداء أخرى واستكمال الحركة ، فزمن

الحركة المستغرق في 100 متر عدو يبدأ من أول حركة للجسم حتى قطع شريط النهاية بملامسة الصدر ، أما عن

مكونات زمن الحركة فإنه يمكن تحليله في ضوء تزايد السرعة أو العجلة والسرعة المتوسطة $velocity\ ave$

، $rage$ ، والسرعة القصوى .

وعجلة السرعة تعني معدل التغير في السرعة ، وإحدى طرق تقدير هذه العجلة يتم من خلال طرح السرعة

الابتدائية من السرعة النهائية ، ويقسم الناتج على الزمن الذي من خلاله تغير السرعة .

سرعة العجلة = (السرعة النهائية - السرعة الابتدائية) / الزمن المستغرق لتغيير السرعة .

أبو العلاء عبد الفتاح ، التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، ب ط ، الفكر العربي ، مصر ، 1997، ص187.¹

أسامة كامل، النمو الحركي ، ب ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص244.²

ففي عدو 100 متر فإن اللاعب ينطلق من مكعبات البدء (سرعة ابتدائية=0) إلى علامة بعد 20 متر في زمن قدره 4.55 متر/ثانية (20متر/4.4ثانية) ومن المعادلة السابقة للعجلة فإن السرعة النهائية يجب حسابها من أجل تحديد العجلة ، وتقدير هذه السرعة النهائية يمكن الحصول عليها من المعادلة التالية :

$$\text{السرعة المتوسطة} = (\text{السرعة النهائية} + \text{السرعة الابتدائية}) / 2$$

5-1- مفهوم السرعة :

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة محددة في أقل زمن .¹
- تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله.
فهي تبعا لمفهوم "الارسون و يوكم " عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة في السرعة يمكن التعبير عنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.
ويعرف "فرنك ديك " 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك الأطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن .
وعرفها " هارة " بكونها السرعة الانتقالية : القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن .
ويعرفها " كلارك " : بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابة .
ويعرفها البعض بكونها : تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.²

5-2- تصنيف السرعة :

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

السرعة الحركية .
السرعة الانتقالية .

علي فهمي ألييك وشعبان إبراهيم محمد ، تخطيط التدريب في كرة السلة ، ب ط ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص157
ريسان خريط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 1998 ، ص2.5

سرعة زمن الرجوع (رد الفعل)، ويقسمها "وديع ياسين" إلى زمن رد الفعل من الحركة.¹

أ- السرعة الحركية:

يقصد بها أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة. وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثال : حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة ، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة . وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء او مناطق معينة من الجسم ، فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل . وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة .

ب- سرعة الانتقال :

يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن ، وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجات . وفي مجالات القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري او العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكنيك) .

5-3- أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز الدوري والألياف العضلية ، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور الجهازين لما لهما من فائدة وأهمية في الحصول على النتائج الرياضية ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين والفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات . كما تعد السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية للأداء البدني والمهاري والخططي ، حيث وضعها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية ، ففي مسح علمي أجري سنة 1978، أجمع 50% من ثلاثين عالما على

وديع ياسين وياسين طه ،الإعداد البدني للنساء ، ب ط ،مديرية دار الفكر للطباعة والنشر ،الموصل العراق،1986،ص186

أنها من المكونات الرئيسية للياقة البدنية ، كما أقر 09 تسع علماء من عشرين (20) أنها ضمن مكونات القدرة الحركية لمسح علمي أجري عام 1977، كما ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى .¹

5-4- العوامل المؤثرة على السرعة :²

هناك بعض العوامل الهامة التي تعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة ، ومن أهم هذه العوامل :

أ- درجة الحرارة :

تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية .

ب- السن والجنس :

سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين ، بعد ذلك تتجه السرعة غلى التناقص بمعدل ثابت ، أما المرأة فتصل السرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر ، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85 % من سرعة الرجل .

ج- المرونة :

إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع ، لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود ، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب .

د- الخصائص التكوينية للألياف العضلية :

من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء ، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء ، في حين الألياف البيضاء تتميز بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء ، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمارين .

ه- النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد :

يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة .

و- القوة العضلية :

¹ d'éducation sportif ,opcit,p1157.edgarthil et ant ; manuel

أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس ، ص313.

القوة العضلية هامة لضمان السرعة ، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة ، حيث أثبتت التجارب العلمية أن القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى .¹

م- القدرة على الاسترخاء العضلي :

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين ، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي ، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة .

ي- قابلية العضلة للامتطاط :

إن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا وبعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة .²

أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بو عباس ،ص313¹

أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بو عباس ،ص314²

خلاصة :

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل أن نبين أهمية التدريب الرياضي في تطوير مستوى اللاعبين من خلال البرامج التدريبية المصممة من طرف المدربين، ورأينا كيف أن هذه المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل منها صورة متطورة ترفع من مستوى اللاعبين وتجعلهم يبذلون أكثر مجهود لإثبات وجودهم، ولهذا فإن البرامج التدريبية في كرة القدم هي من الوسائل الضرورية لبلوغ الأهداف المسطرة.

الفصل الثالث:

المراهقة

تمهيد :

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفى لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسيماني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات ¹ .

2- تعريف المراهقة :**2-1- المعنى اللغوي :**

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهبى بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " ² .

2-2- المعنى الاصطلاحي :

يقول مصطفى فهمي : "إن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف

¹ عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994 ، ص 195

² فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص 257

البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج " ¹.

3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنة Lehalle.h فيقول

إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل. ²

أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات Silamy.n كما يرى أيضا الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الإقتصادية والاجتماعية. ³

أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة Schonfeld كما جاء عن التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي " ⁴.
عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم Horrocks ويعرفها

¹ - مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189

² - LEHALLE.H, **Psychologie des l'adolescent**, sans ed, 1985. p13

³ - Sillamy.N. **Dictionnaire de la psychologie**. Ed bordes. 1983. p14

Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l

⁴-adolescent .algerien.

الخارجي ، ويبدأ في التفاعل معه والإندماج فيه " ¹.
 من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

4- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة و سن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر و سن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر ².
 وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام :

4-1- المراهقة المبكرة (14-12) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

¹ - سعدية محمد علي بدر ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ، ص 27

² - راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945 ، ص 09

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

4-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

4-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسيمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.²

1 - حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995 ، ص 263- 252

2 - حامد عبد السلام زهران ، نفس المرجع ، ص 289- 352

5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :**5-1- النمو الجسمي :**

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إترانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.¹

5-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي². الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

5-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو ، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة ، وأهم هذه الحساسيات والإنفعالات وضوحا هي:³

1 - عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998، ص 74

2 - مفتي ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، مصر ، 1996، ص 121

3 - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت ، لبنان ، 2000، ص 91

- 1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذاً أو مرضاً .
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- 4- عواطف وطنية ، دينية وجنسية .
- 5- أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة¹ .

5-4- النمو الإجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة . كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة . أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله² .

¹ - محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 166

² - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 111

كما يرى البعض أن: " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره ، والمصغى له ".¹

5-5- النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الإتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة.² كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية ، مما يؤدي إلى حب الإبداع ، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.³

5-6- النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التريية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³ .

¹ - بولسر و آخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت، 1976، ص 428

² - أنوف ويتج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994، ص 50

³ - حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، ط5 ، عالم الكتاب ، 1995 ، ص 377

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.¹

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.²

5-7- النمو الحركي :

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" ،"هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الإرتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بثبتيها.³

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.⁴

1 - قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد 1990 ، ص 98- 99

2 - عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 70

3 - عنايات محمد أحمد فرج ، نفس المرجع ، ص 71

4 - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185

5-8- النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب ،يشمل هذا الإختلاف في النقاط التالية ¹ :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الإتران الإنفعالي .
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط ،تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير .
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الإنفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار .

5-9- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة .
عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ،ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى .
أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث. ²

¹ - بسطويسي أحمد ، نفس المرجع ، ص 177 - 183

² - أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 213

6- حاجيات المراهق :

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب ففي سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " ¹.

أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها ".

6-1- الحاجة للمكانة :

يقول فاخر عاقل : " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة و دور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية ².

6-2- الحاجة للاستقلال :

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية و يقوم بأعمال على وجه حسن و يظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء" ³.

¹ - كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص 221

² - فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، سنة 1982 ، ص 118

³ - فاخر عاقل ، نفس المرجع ، ص 119

فالمراهق قد يحقق استقلالته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تحلى عن قيود الأهل.

6-3- الحاجة الجنسية :

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية Fried.S نادى "

لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلماح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي " ¹.

" أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من Kinsy كما دلت دراسات المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبياً عند السن 15 سنة . ²

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نمواً جنسياً وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من Winicolt Friedud . خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى . ³

¹ - كمال الدسوقي ، النمو تاتربو للطفل و المراهق ، مرجع سابق ، ص 134

² - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس ، نمو الطفل والمراهق ، عالم الكتب ، سنة 1981 ، ص 318

³ - فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، مرجع سابق ، ص 120

6-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

تقول عواطف أبو العلي " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء " .

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألقة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة¹ .

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء .

6-5- الحاجة للعطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين " .²

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به .

1 - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 138

2 - كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 138

6-6- الحاجة للنشاط والراحة :

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف " .¹

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها"² .

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده " .

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

7- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

7-1- المراهقة المتوافقة : من سماتها :

♦ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

1 - كمال دسوقي ، نفس المرجع ، ص 121

2 - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 56

- ◆ الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي .
- ◆ الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- ◆ التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.¹
- **العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :**
- المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.²
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

7-2- المراهقة المنطوية : من سماتها ما يلي :

- **الإنطواء :** هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء.³
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .

1 - محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1981 ، ص 24

2 - رابح تركي ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1990 ، ص 173 .

3 - يوسف ميخائيل نعيمة ، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة ، ص 160

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري :الأخطاء الأسرية التي فيها : تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي الخ .

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

7-3- المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها :

- التمرد والثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية .

مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسية الخ.¹

- العناد : هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة

انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من

الافراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات .²

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

7-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

¹ - عبد الغني الديدي ، ظواهر المراهق وخفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995 ، ص 153

² - يوسف ميخائيل أسعد ، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة وبلد وسنة ، ص 157

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله .
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء¹ .

8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها²:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة .
 - مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .

¹ - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 440

² - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص 187 - 188

- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية .
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين .

9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

❖ التقليل من الأوامر والنواهي .

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح

والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .¹

¹ - معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986 ، ص 15

خلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية..... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن ننقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدرسين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلائي و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل إيجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت

و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف .

الجانب التطبيقي :

الفصل الرابع: الطرق

المنهجية للبحث

تمهيد :

لكل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية وذلك بإتباع منهج يتلائم مع طبيعة الدراسة وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات .

وفي هذا الجانب التطبيقي سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

وبالتالي الحصول عللا نفس النتائج الأولى كما هو معروف ، فإن ما يتميز به أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية ، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية دقيقة وموضوعية ويشتمل الجانب التطبيقي في بحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية ، مع ضبط متغيرات الدراسة ، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراء التطبيق الميداني وحدود الدراسة .

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية :

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف إلى المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها ، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.¹

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، ولهذا بعد تحديد موضوع البحث مع الأستاذ المشرف ثم ذهبت إلى رئيس قسم التدريب الرياضي من أجل وثيقة الترخيص لتسهيل المهام ، ثم قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى نادي جمعية أمل شتمة وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة التي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة المركبات الرياضية لموضوع دراستنا ، وأيضاً كان الغرض منها :

- ◆ التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاحتكاك الميداني .
- ◆ الاتصال بالمدرّب وإطلاعه بموضوع الدراسة .
- ◆ تفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق.
- ◆ التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني .
- ◆ مقابلة الطاقم المسؤول وكذا مدرّب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

ساعدت هذه الدراسة الاستطلاعية على ضبط عينة البحث وهي : صنف أقل من 16 سنة بالنادي الرياضي جمعية أمل شتمة .

الإحتكاك الفعلي لأفراد الفريق .

تسطير برنامج لتنفيذ الحصص المقترحة .

ماتيو جيدير ، منهجية البحث العلمي ، ترجمة ملكة ابيض.¹

2- منهج البحث :

إن الاقتراب من موضوع ما يفرض على الباحث إتباع منهج معين ، وهذا يكون على حسب اختلاف مشكلة البحث والأهداف المسطرة من قبل الباحث ، ويتمثل المنهج " عدة خطوات تبدأ بملاحظة الظواهر وإجراء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي أن يبحث عنها ، وتنتهي بمحاولة التحقق من صدق الفروض أو بطلانها توصلاً إلى وضع قوانين عامة تربط بين الظواهر وتوجد العلاقة بينها " ¹.
ومادام موضوع الدراسة يتعلق علاقة بعض القياسات الجسمية بصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي ، والذي يعرف حسب "وجهه" على أنه الطريقة التي يمكن من خلالها "يكتشف الباحث حجم البيانات والمعلومات والعلاقات ويعاملها إحصائياً ، ويستخدم هذه الطريقة لإيجاد وصف إلى أي حد يربط المتغيرات ببعضها " ².

2-1- المنهج الوصفي :

يعرف الدكتور عبد القادر محمود رضون " هذا المنهج على أنه دراسة ووصف خصائص و أبعاد ظاهرة من الظواهر في إطار معين ، ويتم من خلاله لجميع البيانات والمعلومات اللازمة عن الظاهرة ، والعوامل التي تتحكم فيها ، وبالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلاً " ³.
وحتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ، ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق - الثبات - الموضوعية).
أ- الصدق :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار ⁴.
كما يشير تابلر أن " الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توفره في الاختبار " ⁵.

عبد الرحمن عيسوي ، الاحصاء السيكولوجي التطبيقي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1999 ، ص 14. ¹

وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، مديرية الكتب للطباعة جامعة الموصل ، بغداد ، 1988 ، ص 102. ²

عبد القادر محمود رضون ، سبع محاضرات حول الأسس العلمية لكتابة البحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 1 ، الجزائر ، ص 57. ³

محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين غضبن ، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 321. ⁴

محمد صبحي ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ص 183. ⁵

يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.¹

ب- الثبات :

إذا أُجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ، حتى وان أعيد اجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن درجات التي حصل عليها المختبر في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها المختبر للمرة الثانية استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت قائمة كما في المرة الأولى.²

أجري الاختبار والقياسات على العينة وهم 20 لاعب ، تم اختيارهم في الفترة الصباحية .

ج- الموضوعية :

تعتبر الموضوعية أحد أشكال الثبات وهي من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز والتعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصية ، وحتى تحيزه وتعصبه ، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.³

4- ضبط متغيرات الدراسة :

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

مروان عبد الحميد ابراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999، ص13.

مروان عبد الحميد ابراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999، ص14.

مروان عبد الحميد ابراهيم ، مرجع سابق ، ص 145.

4-1- المتغير المستقل :

يعرف على أنه " المتغير الذي نداوله لقياس التأثير في المتغير التابع ويسمى كذلك المتغير السبب أو النشط " ¹.
وحسب متطلبات الدراسة تتحدد فيما يلي :
♦ بعض القياسات الجسمية (الطول والوزن).

4-2- المتغير التابع :

يعرف على أنه " المتغير الذي يجري عليه الفعل من أجل قياس التغيرات " ²، وحسب متطلبات الدراسة تتحدد كما يلي :
* نتائج اختبار السرعة لدى لاعبي كرة القدم (السرعة الانتقالية).

5- مجتمع الدراسة :

أن أي دراسة علمية تفرض على الباحث تحديد المجتمع المعني والذي يشترك أفراده في مجموعة من الخصائص ، حيث ينقسم مجتمع الدراسة إلى قسمين :

5-1- مجتمع أصلي :

جميع الأفراد المشتركين في خصائص مرتبطة بالدراسة ويشغلون حيز جغرافي عام.

5-2- مجتمع متاح :

• جميع الافراد المشتركين في خصائص مرتبطة بالدراسة ويشغلون حيز جغرافي يستطيع الباحث التعامل معه ³.

وعليه اشتمل المجتمع المتاح للدراسة على 30 لاعب كرة قدم حسب عدد المنخرطين في النادي الرياضي جمعية أمل شتمة .

¹ موريس أنجرس ، ترجمة (بوزيد صحراوي ، كمال بوشرف ، سعيد سبعون) ، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية ، تدريبات عملية ، دار القصبه للنشر ، الجزائر ، 2006، ص169 .

موريس أنجرس ، ترجمة (بوزيد صحراوي ، كمال بوشرف ، سعيد سبعون) ، مرجع سابق ، ص 170²

عمار رواب ، محاضرات ملتنقى التدريب لطلبة الماستر اختصاص تربية حركية عند الطفل والمراهق ، قسم التربية البدنية والرياضية ، بسكرة 2011.³

أما العينة اشتملت على 20 لاعب أقل من 16 سنة بالنادي الرياضي جمعية أمل شتمة .

6- عينة الدراسة :

من أجل ضمان التوصل إلى نتائج تتمتع بالمصداقية اللازمة يجب احترام شروط المعاينة وتحديدتها بشكل دقيق ، حيث اشتملت عينة الدراسة على 20 لاعب من نادي جمعية أمل شتمة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية من المجتمع الكلي والمقدر حجمه بـ30 لاعب .

6-1- العينة القصدية (الغرضية) :

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخص أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التحريف المتوقعة .

7- مجالات الدراسة :

7-1- المجال البشري :

ضم المجال البشري للدراسة 20 لاعب كرة قدم أقل من 20 سنة منخرطين في فريق جمعية أمل شتمة ، تتراوح أعمارهم ما بين 13-16 سنة .

7-2- المجال الزمني :

أجري هذا البحث في الفترة الممتدة ما بين شهر نوفمبر 2015 وشهر ماي 2016 ، وتنقسم هذه الفترة إلى مرحلتية :

المرحلة الأولى : من شهر نوفمبر 2015 إلى شهر جانفي 2016 وخصصت هذه المرحلة للبحث النظري وجمع المعلومات حول الدراسة

المرحلة الثانية : من شهر مارس 2016 إلى غاية شهر ماي 2016 ، وتم خلالها تطبيق الاختبار وكذا مناقشة وتحليل النتائج .

7-3- المجال المكاني :

تم اجراء الدراسة الميدانية في ملعب شتمة ولاية بسكرة ، كذلك بالنسبة للاختبار تم اجراء الدراسة الميدانية الخاصة به في نفس الملعب

8- الوسائل المستخدمة في الدراسة .

8-1- التحليل النظري :

وذلك من مختلف المراجع العربية المختلفة المتوفرة لغرض استخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية التي تسمح بمحصر موضوع الدراسة .

8-2- الوسائل البشرية :

تم الاعتماد على مجموعة من الاشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص لغرض المساعدة على تطبيق القياسات والاختبارات التي تم اجرائها بغرض ربح الوقت والجهد وتحقيق شروط إجراء الاختبارات البدنية .

8-3- الوسائل المرفولوجية :

من المعروف أن الوسائل الأساسية التي تستعمل في القياس الجسمي في مرفولوجيا الرياضة تتوفر في الحقيقة الانتروبومترية التي تتكون مما يلي :

- * الميزان الطبي : يستعمل لقياس الوزن وتعطي النتيجة بالكيلو غرام .
- * الجهاز الأنثروبومتري والقوائم المتراكبة للقياسات الطويلة والنقاط الطويلة العالية.

8-4- الاختبارات البدنية :

8-4-1- الوسائل المستخدمة فيها

* ميقاتي : لحساب الوقت المستغرق في الاختبار .

* Bip : لإعطاء اشارة انطلاق الاختبار.

وتمثل الاختبار في انه اختبار السرعة الانتقالية وهو كالاتي :

اختبار السرعة الانتقالية :

- الهدف : يهدف هذا الاختبار الى قياس السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم .
- التعليمات : المطلوب من اللاعب الانطلاق بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 60 متر ، حيث يبدأ الاختبار بالانطلاق من الجلوس وعند سماع اشارة البدء يبدأ اللاعب بالجري بأقصى سرعة و يبلغى الاختبار في حالة البدء الخاطئ.
- التسجيل : يتم تسجيل الوقت المستغرق من إعطاء الأمر للبدء حتى لحظة نقطة الوصول.

8-5- الوسائل الاحصائية :

أ. المتوسط الحسابي : وهو الطريقة الاكثر استعمالا حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ،س1،س2،س3،س4،.....،س ن ، على عدد القيم (n).وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي :

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^{n=20} X_i}{n}$$

ن : عدد القيم¹

عبد القادر حليمي ، مدخل الاحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ،1992،صص45-53.¹

ب. الانحراف المعياري :

هو أهم المقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من فضايا التحليل الاحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية :

$$Y = \frac{\sqrt{(x - \bar{x})^2}}{n - 1}$$

ع = الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

ن: عدد العينة .

ج - معامل الارتباط بيرسون :

الارتباط بين ظاهرتين يعني وجود علاقة بينهما ، وقد يكون الارتباط موجبا بين متغيرين بمعنى أن يكون تغير الظاهرتين باتجاه واحد أي طرديا ، ويعني ذلك أنه إذا تغير أحدهما في اتجاه معين يتغير الآخر في نفس الاتجاه . وقد يكون الارتباط سالبا بين متغيرين بمعنى أن يكون تغير الظهرتين في اتجاهين متضادين أي عكسيا ويعني ذلك أنه كلما زاد أحد المتغيرين نقص الآخر .

ويستخدم في قياس العلاقة بين متغيرين مقياس حده الأعلى +1 ، وحده الأدنى -1 ، ويسمى بمعامل الارتباط ، ويرمز له بالرمز (ر) ويحسب بالقانون التالي :

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum X)^2]}}$$

حيث:

- من 0.01% إلى 0.25% يوجد ارتباط ضعيف .
 - من 0.26% إلى 0.50% يوجد ارتباط متوسط .
 - من 0.51% إلى 0.75% يوجد ارتباط قوي .
 - من 0.76% إلى 0.99% يوجد ارتباط قوي جدا .
- 1 ارتباط تام¹

د ايهاب حامد البراوي : مبادئ الاحصاء التطبيقي في التربية الرياضية ، ب ط ، المنصورة ، ب سنة ، ص232.¹

الفصل الخامس

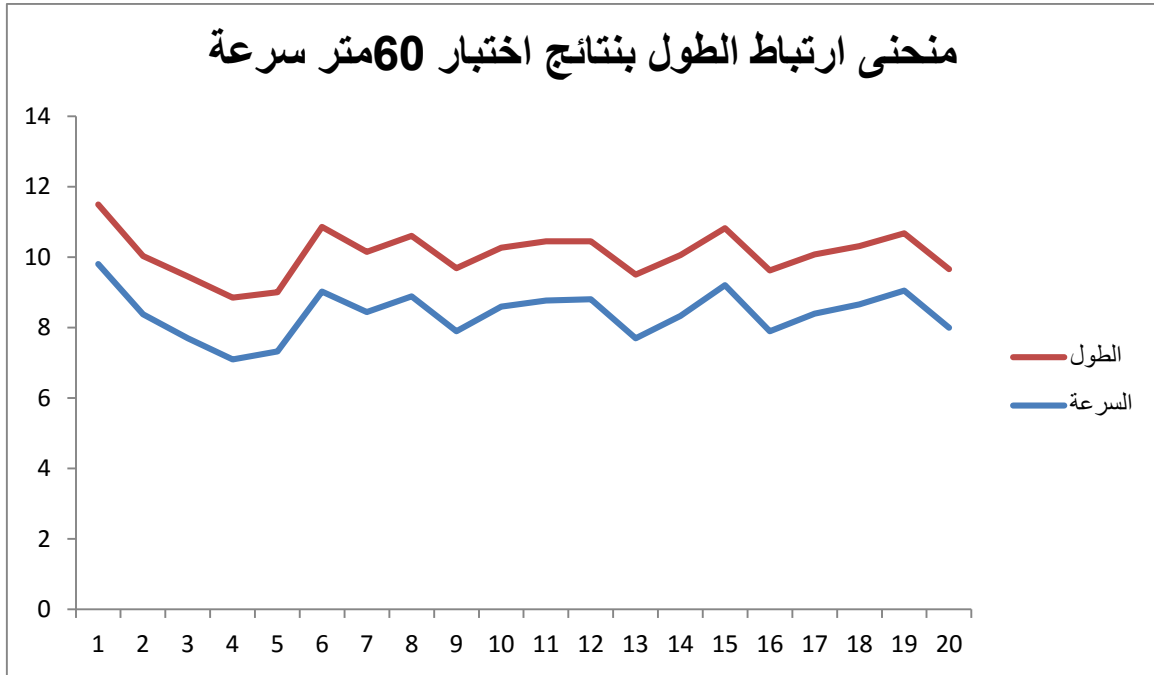
عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل النتائج :

1-2 عرض وتحليل النتائج المرتبطة بين مؤشر الطول وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة

السرعة "ثا"	الطول "سم"	
8.45	170.30	المتوسط الحسابي
0.39	30.05	الانحراف المعياري
9.80	184	أعلى قيمة
7.10	162	أدنى قيمة
-0.34		معامل الارتباط بيرسون

جدول رقم 01: يبين النتائج الاحصائية الارتباطية لقياس الطول والاختبار البدني.



الشكل رقم 09 يبين منحنى بياني يمثل ارتباط مؤشر الطول بنتائج اختبار 60 متر سرعة

تحليل الجدول ولمنحني البياني رقم 01:

من خلال المعطيات الواردة في الجدول 01 نلاحظ أن أكبر قياس للطول يقدر ب184سم للمدافع عروسي محمود أنظر الملحق 02 والذي حقق نتيجة 9.02ثا في اختبار 60م سرعة والذي حل في المرتبة الثالثة ما قبل الأخيرة لأكبر زمن في الاختبار بين 20 لاعب كما سجلنا بالنسبة لأدنى قياس للطول 1.62 للاعب رتبة عبد السلام حيث حقق نتيجة 9.20 وحل في المرتبة ما قبل الأخيرة بأكبر زمن في الاختبار بين 20 لاعب ويليه بوزيدي عادل الذي حل في المرتبة الثالثة ما قبل الأخيرة بقياس طول 1.63 حث حقق نتيجة 9.05 بأكبر زمن في الاختبار بين 20 لاعب وحل اللاعب "سقني أيوب" في المرتبة الأخيرة وحقق نتيجة 9.80ثا لأكبر زمن في الاختبار بقياس طول 1.69 .

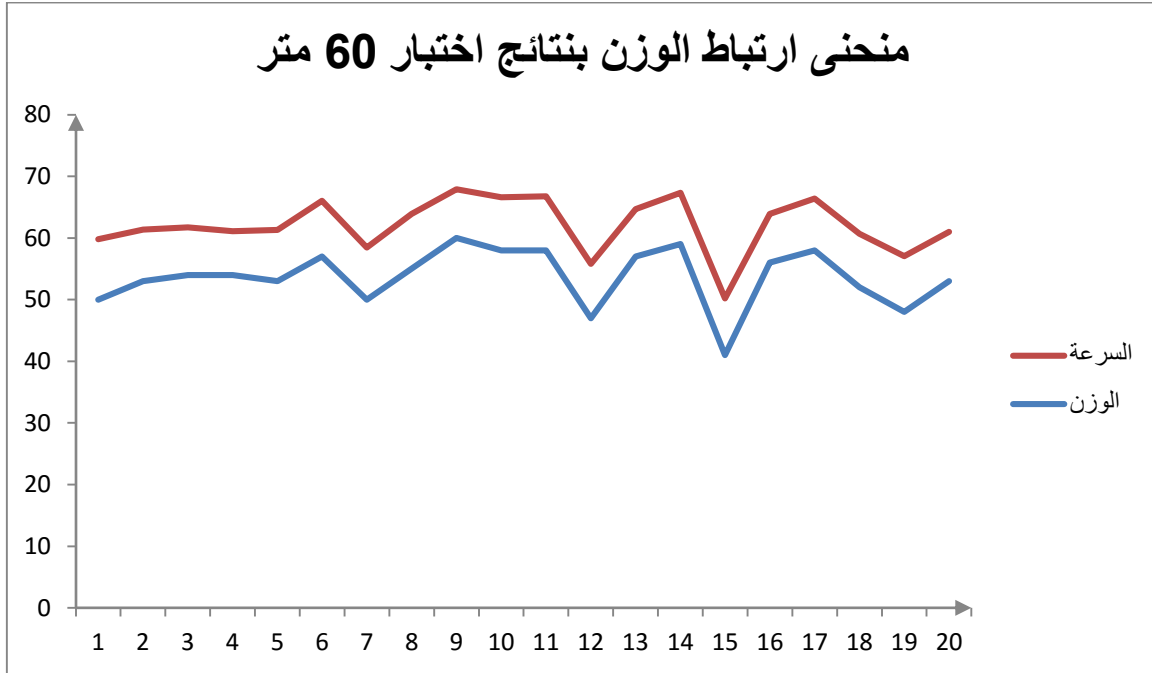
أما بالنسبة للنتائج فقد كانت أول نتيجة محققة في اختبار 60 متر هي 7.10 للاعب أيمن بن مشيش بقياس طول 1.75 والذي حل في المرتبة 3 حسب أعلى طول بين 20 لاعب كما سجلت المرتبة الثانية للاعب بن عبد الرزاق أيمن بزمن قدره 7.70 بقياس طول 1.75 أما في ما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للطول تم تقديره ب(170.30) (30.05) وكذلك تم تسجيل المتوسط الحسابي (8.45) والانحراف المعياري(0.39) لاختبار السرعة 60متر(سرعة انتقالية) ومن خلال حساب معامل الارتبط والمقدر ب(-0.34) دلنا على وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين قياس الطول واختبار 60متر

1-3 عرض وتحليل النتائج المرتبطة بالفرضية الثانية والقائلة:

توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة

الوزن "كلغ"	السرعة "ثا"	
53.35	8.45	المتوسط الحسابي
21.21	0.39	النحرف المعياري
60	9.80	أعلى قيمة
41	7.10	أدنى قيمة
0.36		معامل الارتباط بيرسون

جدول (02) النتائج الاحصائية الارتباطية لقياس الوزن والاختبار البدني



شكل رقم 10 منحنى بياني يمثل ارتباط مؤشر الوزن بنتائج اختبار 60 متر سرعة

تحليل المعطيات الواردة في الجدول رقم (02) نلاحظ أن أكبر قياس للوزن عند اللاعب عبد الحق دقاشي والمقدر ب55 كلف انظر الملحق 02 الذي حقق نتيجة (7.90) في اختبار 60 متر للسرعة حيث احتل المرتبة الرابعة لأقل زمن محقق بين 20 لاعب كما سجلنا أقل قياس للوزن يقدر ب40 كلف للاعب (رتبة عبد السلام) حيث حقق نتيجة 9.20 وحل في المرتبة ما قبل الأخيرة لأكبر زمن محقق بين 20 لاعب .

أما بالنسبة للنتائج فقد أول نتيجة محققة في اختبار 60 متر للاعب (أيمن بن مشيش) بوزن قدره 54 كلف والمرتبة الثانية للاعب بن عبد الرزاق أيمن بوزن قدره 54 كلف في ما سجلت المرتبة ما قبل الأخيرة نتيجة 9.10 للاعب سقني ايوب بقياس وزن 50 كلف

أما في ما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للوزن تم تقديره ب(53.35) (21.21) وكذلك تم تسجيل المتوسط الحسابي (8.45) والانحراف المعياري (0.39) لاختبار السرعة 60م (سرعة انتقالية) ومن خلال حساب معامل الارتباط والمقدر ب (0.36) دلنا على وجود علاقة ارتباط متوسطة

الفصل السادس :

مناقشة النتائج

1- عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بفرضيات الدراسة:

باعتبار الفرضية العامة للدراسة تقول "توجد علاقة بين القياسات الجسمية (الطول والوزن) وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة" وهي فرضية مرتبطة بفرضيات جزئية تقول:

توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة

توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة

وعليه فصدق الفرضية العامة مرتبط بصدق الفرضيات المرتبطة بها ومن خلال ذلك تم عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالفرضيات الجزئية أولاً.

1.1. مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية الأولى والقائلة:

"توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة" من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية وفي ضوء النتائج التي تم عرضها للأزمة المحققة في اختبار 60 متر سرعة انتقالية - أنظر الملحق رقم (02) تبين لنا أن هناك تفاوت في الوقت المستغرق لقطع مسافة الاختبار بين لاعبي عينة البحث حيث كان هذا التفاوت واضحاً وحقق اللاعب "أيمن بن مشيش" أقل زمن مستغرق في قطع المسافة في حين حقق اللاعب "رتبة عبد السلام" أطول زمن مستغرق بالنسبة للاختبار ومن خلال نتائج القياسات الجسمية تبين لنا أن اللاعبين طوال القامة والذين يتناسب طول قامتهم مع أعمارهم يمتازون بسرعة كبيرة والدليل على ذلك اللاعب "أيمن بن مشيش" بقياس طول (175 سم) والذي حقق أقل زمن في الاختبار يليه اللاعب "بن عبد الرزاق أيمن" بقياس طول (175 سم) بينما أكبر قياس طول للاعب "عروسي محمود" والذي المرتبة الثالثة ما قبل الأخيرة لأطول زمن في الاختبار وذلك لعدم تناسب طول قامته مع جسمه وعمره وسجل أصغر قياس طول للاعب "رتبة عبد السلام" (162 سم) والذي حقق المرتبة ما قبل الأخيرة لأطول زمن في الاختبار. ومن المعالجة الاحصائية وحساب معامل الارتباط والمقدر ب(-0.34) دلنا على وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين قياس الطول واختبار 60 متر سرعة. وعليه الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة محققة.

من هنا يتبين لنا أن الطول كقياس جسمي ومعياري مورفولوجي يكتسي أهمية بالغة في الميدان الرياضي لعب دور في تحديد نتيجة الاختبار البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ما يتوافق مع العديد من آراء المختصين في المجال الرياضي التي تؤكد من جهة على تأثير السرعة بعامل الطول ومن جهة أخرى على زيادة الحجم العضلي المميز لأصحاب القامة الطويلة غالباً ما يؤثر على نتيجة السرعة بالإيجاب هذا ما تؤكدته الدراسة التي قام بها عباس علي عذاب وعكلة سليمان علي كلية التربية الرياضية "جامعة ديالى العراق 2005 تحت عنوان (علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية) حيث كان هدف الباحثان من خلال الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية العامة.

1-2 مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية الثانية والقائلة:

"توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة" من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية وفي ضوء النتائج التي تم عرضها للأزمنا المحققة في اختبار 60 متر سرعة- أنظر الملحق (02)- تبين لنا أن هناك تفاوت في الوقت المستغرق لقطع مسافة الاختبار بين لاعبي عينة البحث حيث كان هذا التفاوت واضحاً وحقق اللاعب " بن مشيش " و " بن عبد الرزاق " أقل زمن مستغرق في قطع المسافة في حين حقق اللاعب " سقني " و " رتبة عبد السلام " أطول زمن مستغرق بالنسبة للاختبار ومن خلال نتائج القياسات الجسمية تبين لنا أن اللاعبين اللذين كانت لهم قياسات عالية في الوزن والذي لا يتجاوز السنتيمترات الزائدة في الطول هم من حققوا أقل زمن في الاختبار البدني والدليل على ذلك اللاعب " بن مشيش " بقياس وزن (54 كلغ) والذي حقق أقل زمن في الاختبار ويليه اللاعب " بن عبد الرزاق " بوزن (54 كلغ) بينما حقق أقل قياس وزن (41 كلغ) حقق أطول زمن في الاختبار.

ومن المعالجة الاحصائية وحساب معامل الارتباط والمقدر ب(0.36) دلنا على وجود على ارتباطية متوسطة .

2- استنتاجات:

من خلال عرض و مناقشة النتائج تم استخلاص أن لبعض القياسات الجسمية (الطول والوزن) علاقة ارتباطية بصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة حيث كان الارتباط ونسبه يختلف من متغير لآخر نصيغها في النقاط التالية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة.
- 2- توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة.

3- اقتراحات:

بعد انتهاء الدراسة بجانبها النظري والتطبيقي ارتأيت تقديم بعض التوصيات التي من الممكن تقديم بعض التوصيات التي من الممكن أن تكون اقتراحات ناجحة تساعد القائمين في مجال كرة القدم والتي أوردتها في النقاط التالية:

انتقاء اللاعبين الذين يملكون قياسات أنثروبومترية مناسبة لكونها تساعد الرياضي الى الوصول الى المستوى العالي وتحقيق أفضل النتائج " من الأفضل الوزن يكون أقل من السنتيمترات التي تكون بعد المتر للطول". متابعة دورية لحالة اللاعبين .

- انشاء مدارس خاصة بانتقاء اللاعبين وتكوينهم تكويننا جيدا.
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية الضرورية في أحسن الظروف.
- اجراء بحوث ودراسات مشابهة في ألعاب وصفات بدنية أخرى.

خاتمة:

بفضل التطور السريع في رياضة كرة القدم منذ نشأتها الى يومنا هذا أصبحت الأفضل في العالم واحتلت الأهمية الكبرى في أواسط الرياضات الأخرى فقد حظيت بقسط وفير من التقدم العلمي في الاونة الأخيرة لذا وصل بها القائمون عليها اليوم بالوصول بها الى أرقى مستويات التفوق والتميز عبر المستوى العلمي في عملية التدريب وكذلك تحديث المنشآت والتجهيزات من الجانب المادي والبحث عن أفضل العناصر في الأواسط الشبانية بغية تحقيق ما يسمى بالبطل الرياضي وبات من الضروري الاهتمام بالجانب المرفولوجي من طرف العلماء والباحثين ومدى أهميته في تحسين المستوى الرياضي وكذلك بعض القياسات الجسمية تلعب دورا في تحديد وتحسين نتائج الاختبار البدني الخاص باللاعبين ولعل نتائج الدراسة تبين ذلك

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1-المراجع باللغة العربية:

الكتب :

- 1) ابراهيم شحاتة وجابر بريقع، المرجع في القياسات الجسمية، ص 88. 37- أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس ، ص 313.
- 2) أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس ، ص 313
- 3) أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)" ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص 299، 117.
- 4) أسامة كامل ، النمو الحركي، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 244.
- 5) أنوف ويتج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين واخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994، ص 50.
- 6) أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر، 2000، ص 213.
- 7) بلقلم تلي ، مزهود لوصيف، الجابري عيساني : "دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص 46-47.
- 8) بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص 185.
- 9) بولسر واخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط1 ، بيروت لبنان ، 2000 ، ص 91.
- 10) عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ، 1976، ص 428
- 11) حامد عبد السلا زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995 ، ص 252-263 .
- 12) حنفي محمود مختار :الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993، ص 7.

قائمة المراجع

- 13) حنفي محمود مختار ،الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكرالعربي، 1974، ص 62 .
- 14) كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص221.
- 15) حسن عبد الجواد : "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية لكرة القدم" ، دار العلم للملايين، ط4،بيروت،1977،
- 16) حسن أحمد الشافعي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ،منشأة المعارف بالاسكندرية،بدون طبعة،مصر،1998،م،ص23ص25.27.
- 17) رومي جميل: "كرة القدم" ، دار النقائض، بيروت (لبنان)،ط1986،ص50-52.
- 18) ريسان خريط مجيد ،تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي،ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع،عمان الأردن ، 1998 ، ص 5.
- 19) راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945 ، ص 09.
- 20) سعدية محمد علي بدر ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ، ص 27.
- 21) سامي الصفار : "كرة القدم" ،ج1،بدون طبعة،دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل، العراق،1982م، ص29. 11
- 22) صبحي حسنين: المرجع في القياسات الجسمية ،دار المعارف للنشر والطباعة، القاهرة 1996 ،ص1.
- 23) عبد العالي الجسيماني ،سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دارالبيضاء للعلوم ، لبنان،1994،ص195.
- 24) عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد :النمو من الطفولة ال المراهقة ، الخنساء للنشر والتوزيع ، دت ، ص 49.
- 25) عبد الرحمن عيساوي : "سيكولوجية النمو" ،دار النهضة العربية،بيروت 1980،ص72.
- 26) عبد الرحمن عيساوي، الاحصاء السيكولوجي التطبيقي ، دار النهضة العربية، بيروت، 1999 ، ص 14 .
- 27) عبد القادر محمود رضوان ،سبع محاضرات حول الأسس العلمية لكتابة البحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية ،ط1،الجزائر،ص 57 .
- 28) عبد الغني الديدي ، ظواهر المراهق وخفائيه ،دار الفكر للملايين ، ط 1، 1995، ص 153 .

قائمة المراجع

- (29) علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.
- (30) عواطف عبد العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة، بدون سنة، ص138،
- (31) علي فهمي البيك وشعبان إبراهيم حمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط ، منشأة المعارف، الاسكندرية، ص157.
- (32) عنايات محمد أحمد فرح، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص74.
- (33) قاسم حسن حسين، قياس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة بغداد، 1984.
- (34) ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001، ص28.
- (35) محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، مركز الطبع والنشر القاهرة ، 2006 ، ص22 .
- (36) محمد صبحي حسنين ، محمد نصرالدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 1998 ، ص21.
- (37) محمد صبحي حسنين، أنماط أبطال أجسام الرياضة من الجنسين ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1995، ص12.
- (38) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص321 .
- (39) محمد نصر الدين رضوان : المجمع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، 1997، القاهرة، ص20.
- (40) محمد رفعت : "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص99.
- (41) محمد عوض البسيوني، فيصل يسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص171.

قائمة المراجع

- (42) محمد صبحي ،القياس والتقويم في التربية البدنية ورياضية ،ج1،ط3،دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 183،
- (43) محمود حسن ،الأسرة ومشكلاتها ،دار النهضة العربية ، بيروت ،لبنان ،1981، ص 24.
- (44) محمود كاشف ، الاعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ،القاهرة مصر ، 1991، ص166.
- (45) مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين" ،مكتبة المعارف، بدون طبعة،بيروت،1988،ص11.
- (46) مروان عبد الحميد ،محمد جاسم الباسري، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ط1،الوراق للنشر والتوزيع،2003،ص31.
- (47) مروان عبد المجيد ابراهيم ، القياسات الأنتروبومترية ،دار الفكر للطباعة والنشر،عمان،ط1، 1999، ص171.
- (48) مروان عبد المجيد ابراهيم : الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان الأردن، 1999، ص 13 .
- (49) مصطفى باهي ، صبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية ، مكتبة الانجلو المصرية ، ط 1 ، القاهرة ، 2000 : ص 2.
- (50) مصطفى السايح محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يور وفيت ، دار الوفاء لدنيا الطباعة النشر، ط 1، الاسكندرية ،2009، ص 93-94 .
- (51) مصطفى فهمي ،سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986، ص 189.
- (52) موفق سيد الهيتي ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ب ط ، دار الدجلة، عمان ، 2009، ص 20.
- (53) موفق مجيد المولى : "العداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر، بدون طبعة ، لبنان ، 1999، ص09.
- (54) مفتي ابراهيم حمادة ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1993، ص 226.
- (55) مفتي ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة مصر 1996، ص 121.

قائمة المراجع

- ⁵⁶ موريس أنجرس ، ترجمة (بوزيد صحراواي ، كمال بوشرف ، سعيد سبعون) ، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية ، تدريبات عملية ، دار القصة للنشر ، الجزائر ،2006،ص169 .
- موريس أنجرس ، ترجمة (بوزيد صحراواي ، كمال بوشرف ، سعيد سبعون) ، مرجع سابق ، ص 170 55
- 58) ميموني نبيلة، حميد دشري: دراسة النمط الجسمي لرباعي الأثقال الأفارقة، دفاتر مخبر المسألة، العدد8 ، جامعة بسكرة، 2001 ، ص 38
- ⁵⁹1) ميموني نبيلة: دراسة مقارنة بين الأنماط الجسمية للرياضات الجماعية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005، ص30
- 60) فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص 257.
- 61) يحيى كاظم النقيب : "علم النفس الرياضة"، معهد اعداد القادة ، بدون طبعة ، السعودية ، 1990، ص 384.
- 62) هدى محمد محمد الحضري ، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في كرة القدم ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، جامعة الاسكندرية ، دط ،2004، ص94
- 63) رابح تركي ، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 1990، 2، ص 173.
- 64) يوسف ميخائيل نعيمة ، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة ، ص 160 .
- 65) وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه ،مديرية الكتب للطباعة جامعة الموصل ،بغداد،1998،ص 102.
- 66) وديع ياسين وباسين طه ، الاعداد البدني للنساء ، ب ط ، مديرية دار الفكر للطباعة والنشر ، الموصل العراق ، 1986 ، ص 186.
- 2- المراجع باللغة الفرنسية:

Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} edition,edition

1)chiram

,Paris,1998,P14.

- 2)edgarthil et ant ; manuel d'éducation sportif ,opcit,p1157
- 3) Freund J : sociologie de max weber ,édition ,puf,PARIS,1986 ,P36
- 4- SAFRIT Margarè/j: measurement un physical education and exercise ,science, library of congress, USA, p87.
- 5- R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .
- 6- matvieu (I.P) apects gonda, entaux de l'entrainement " édition vigot ,paris, 1983
- 7- LEHALLE.H,**Psychologie des l'adolescent** ,sans ed,1985.p13
- 8- Sillamy.N. **Dictionnaire de la psychologie**. Ed bordes.1983. p14
- 9- Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .algerien.

المذكرات والرسائل الجامعية:

- 1) حسام الدين ، مرا بن عنتر ، علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية ، مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية ، بسكرة 2010/2011.
- الدروس:عمار رواب ، محاضرات ملتقى التدريب لطلبة الماستر اختصاص تربية حركية عند الطفل والمراهق ، قسم التربية البدنية والرياضية ، بسكرة 2011.¹

الملاحق

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: علاقة بعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن) بصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 16 سنة).

هدف الدراسة: معرفة اذا كانت توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن) بصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 16 سنة).

مشكلة الدراسة: هل هناك علاقة بين بعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن) وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم—أقل من 16 سنة).

فرضية الدراسة: توجد علاقة بين بعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن) وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 16 سنة).

اجراءات الدراسة الميدانية:

عينة الدراسة: عينة الدراسة كانت قصدية تتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة بالنادي الرياضي جمعية أمل شتمة والبالغ عددهم 20 لاعب من عينة قدرها 33 لاعب.

المجال الزماني والمكاني:

المجال المكاني: تم اجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي

المجال الزماني: اجري هذا البحث في الفترة الممتدة بين شهر نوفمبر 2015 وشهر أفريل 2016.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة: الشريط المترى، الميزان الطبي، الاختبار البدني، وسائل الاحصائية تمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون.

النتائج المتوصل اليها:

1- توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر(الطول) وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة.

2- توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر(الطول) وصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة.

الاقتراحات والتوصيات:

يجب على المدربين اعطاء أهمية للجانب المرفولوجي للأصغر وليس فقط الجانب المهاري و البدني