

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص التحضير

البدني الرياضي بعنوان:

القياسات الأنتروبومترية وعلاقتها ببعض المهارات
الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

بحث وصفي أجري على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية
مستغانم

من إعداد:

تحت إشراف:
• أ.د\ مسالتي لخضر

- بن يطو عبد الكريم
- سايح مجاهد

السنة الجامعية: 2022-2023

إهداء

إلى الوالدين الكريمين

إلى الزوجة الفاضلة

إلى أبنائي الأعزاء

إلى إخوتي وأختي العزيزة

إلى كل العائلة الرياضية

إلى كل من علمني حرفا إليهم جميعا

بن يطو عبد الكريم

إهداء

إلى أهـر قلبين في حياتي والدي العزيزين

إلى من شاركـني السراء والضراء، ولم أرهـا عابسة يوماً... زوجتي المخلصة

إلى من أتشوق لأن أرى مستقبلهمـا المشرق بإذن الله ... إبني أحمد عبد

الرحمان " وإبنتي جميلة إبتـهـل "

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل عائلـه سايح

إلى كل أصدقائي وأحبائي

إلى كل من علمني حرفاً، أهـدي ثمرهـا هذا العمل

سايح مجاهد

كلمة شكر

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال "لا

يشكر الله من لا يشكر الناس" رواه أحمد وأبو داود والبخاري

نتوجه بجزيل الشكر لكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل المتواضع

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف البروفيسور مسالتي لخضر على

قبوله الاشراف على هذه المذكرة والتي لا طالما كان لنا المدعم

والموجه والمقوم والمحفز طيلة انجاز هذا البحث وهذا بفضل آرائه

السديدة التي توجت بإتمام هذه المذكرة

والشكر موصول للبروفيسور بن لكل منصور على ما قدمه لنا طيلة

مسارنا الدراسي.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى مدير المعهد وكل الأساتذة

وعمال معهد التربية والرياضة بجامعة مستغانم

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وتم الاعتماد في بحثنا هذا على المنهج الوصفي، حيث تمثلت عينة البحث في بعض أندية كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة. وبلغ عددهم 75 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم الاعتماد على القياسات الأنتروبومترية واختبارات مهارية كأدوات البحث، وبعد معالجة النتائج و التحليلها توصل الطالبان إلى وجود علاقة بين القياسات الأنتروبومترية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم, وفي الأخير يوصي الطالبان الباحثان بضرورة المطالبة بالأخذ بالأساليب العلمية أكثر من أي وقت مضى و التي تعد عملا علميا في سبيل النهوض بكرة القدم الوطنية.

الكلمات المفتاحية: القياسات الأنتروبومترية – المهارة – كرة القدم

Abstract

This research aims to know the relationship between anthropometric measurements and some basic skills in football, and in this research, we relied on the descriptive approach, since the research sample consisted of some football clubs for the under 19 category in the state of Mostaganem, and they had 75 players who were randomly selected, anthropometric measurements and skill tests were used as research tools, and after processing and analyzing the results, both students concluded that there is a relationship between anthropometric measurements and certain basic skills. in football.

Finally, the two students recommend the need to require the use of scientific methods for the advancement of national football.

Keywords: anthropometric measurements - skill - football

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجدول:

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 32 | يوضح الفروق بين القياس والتقوم | 01 |
| 56 | يبين معاملات الصدق والثبات لأداة البحث | 02 |
| 58 | يبين توزيع عينة البحث | 03 |
| 60 | يمثل النسب المئوية لترشيح القياسات الأنتروبومترية | 04 |
| 61 | النسب المئوية لترشيح الاختبارات المهارية | 05 |
| 66 | العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة ضرب الكرة بالرأس لدى عينة البحث | 06 |
| 67 | العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة لدى عينة البحث | 07 |
| 68 | العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي عينة البحث | 08 |
| 69 | العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة التمرير الطويل بالكرة لدى لاعبي عينة البحث | 09 |

ب. قائمة الأشكال:

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 39 | يوضح أنواع السيطرة على الكرة | 01 |
| 40 | يوضح استلام الكرة بباطن وخارج القدم | 02 |
| 40 | يوضح امتصاص الكرة بالفخذ والصدر | 03 |
| 40 | يوضح كتم الكرة بباطن وخارج القدم | 04 |
| 41 | يوضح الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي | 05 |
| 42 | يوضح الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي | 06 |
| 42 | يوضح التصويب بوجه القدم الخارجي | 07 |
| 43 | يوضح التمرير بوجه القدم الخارجي | 08 |
| 44 | يوضح مهارة الخداع اثناء المراوغة | 09 |
| 45 | يوضح أنواع مهارة ضرب الكرة بالرأس | 10 |
| 45 | يوضح ضرب الكرة بالرأس من الثبات | 11 |
| 45 | يوضح ضرب الكرة بالرأس من الوثب بعد الاقتراب | 12 |

قائمة المحتويات

| الصفحة | المحتويات |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| ب | إهداء |
| د | كلمة شكر |
| هـ | ملخص الدراسة |
| ح | قائمة الجداول والأشكال |
| ط | قائمة المحتويات |
| الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث | |
| 02 | 1. المقدمة |
| 02 | 2. مشكلة البحث |
| 04 | 3. فرضيات البحث |
| 04 | 4. أهداف البحث |
| 04 | 5. أهمية البحث |
| 05 | 6. مصطلحات البحث |
| 06 | 7. الدراسات السابقة |
| 09 | 8. التعليق على الدراسات السابقة |
| الباب الأول: الدراسة النظرية | |
| الفصل الأول: القياسات الأنثروبومترية | |
| 12 | تمهيد |
| 13 | 1-1. القياس |
| 13 | 1-1-1. مفهوم القياس |
| 13 | 1-1-2. أنواع القياس |
| 15 | 1-1-3. أهداف القياس |
| 15 | 1-2. الاختبار |

| | |
|--|---|
| 15 | 1-2-1. مفهوم الاختبار |
| 16 | 2-2-1. أهداف الإختبارات في المجال الرياضي |
| 17 | 3-2-1. أهمية الإختبارات |
| 18 | 4-2-1. الأسس العلمية للاختبار الجيد |
| 18 | 3-1. القياسات الأنتروبومترية |
| 18 | 1-3-1. مفهومها |
| 19 | 2-3-1. أهمية القياس الأنتروبومتري |
| 20 | 3-3-1. تطور القياسات الأنتروبومترية |
| 21 | 4-3-1. القياسات الأنتروبومترية الشائعة في التربية البدنية والرياضية |
| 23 | 5-3-1. أهمية بعض القياسات الأنتروبومترية |
| 25 | 6-3-1. شروط القياس الأنتروبومتري الناجح |
| 26 | 7-3-1. الأدوات والأجهزة الأنتروبومترية |
| 31 | 4-1. التقويم |
| 31 | 1-4-1. مفهوم التقويم |
| 32 | 2-4-1. أنواع التقويم |
| 33 | 3-4-1. عناصر عملية التقويم |
| 33 | 4-4-1. خطوات عملية التقويم |
| 34 | 5-4-1. العلاقة بين التقويم والقياس |
| 35 | خلاصة الفصل |
| الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم | |
| 37 | تمهيد |
| 39 | 1-2. تعريف المهارة |
| 39 | 2-2. المهارات الأساسية بدون كرة |
| 39 | 3-2. المهارات الأساسية بالكرة |

| | |
|----|------------------------------|
| 45 | 4-2 الإعداد المهاري |
| 45 | 1-4-2. مفهوم الإعداد المهاري |
| 46 | 2-4-2. أهمية الإعداد المهاري |
| 46 | 5-2. كرة القدم |
| 49 | 6-2. المرحلة العمرية 19 سنة |
| 49 | 1-6-2. النمو الجسمي |
| 50 | 2-6-2. النمو الحركي |
| 51 | 3-6-2. النمو الفيزيولوجي |
| 51 | 4-6-2. النمو الاجتماعي |
| 52 | 5-6-2. النمو العقلي |
| 53 | خلاصة الفصل |

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

| | |
|----|---|
| 56 | 1-1. التجربة الاستطلاعية |
| 56 | 2-1. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة |
| 57 | 3-1. الدراسة الأساسية |
| 57 | 1-3-1. منهج البحث |
| 58 | 2-3-1. مجتمع وعينة البحث |
| 58 | 3-3-1. متغيرات البحث |
| 59 | 4-3-1. مجالات البحث |
| 59 | 5-3-1. أدوات البحث |
| 63 | 4-1. الأدوات الإحصائية المستعملة |
| 64 | 5-1. صعوبات البحث |

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

| | |
|----|---------------------------|
| 66 | 1-2. عرض وتحليل النتائج |
| 70 | 2-2. مناقشة الفرضيات |
| 72 | 3-2. الاستنتاجات |
| 71 | 4-2. الاقتراحات والتوصيات |
| 73 | 5-2. خلاصة عامة |
| 76 | المصادر والمراجع |
| | الملاحق |

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة مبنية على أساس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز بالمباريات ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلقية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي (مختار، 2000، صفحة 09).

فالوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب عدد كبير من العوامل (Alexandre Dellal 2000) لكل لعبة رياضية معينة يتطلب مواصفات جسمية خاصة يجب مراعاتها عند اختيار الناشئين وأن خير دليل على أن هذه القياسات الأنثرومترية أصبحت ذات أهمية كبيرة في معظم الرياضات هو تميز كل رياضة بقياساتها الأنثرومترية وإن صح التعبير أقسامها الخاصة بها. أما كرة القدم فيظهر ذلك واضحا في البنيات المرفولوجية والأجسام الأنيقة التي يملكها اللاعبون في المستويات العالية (حسن، 1987، صفحة 49).

فالمهارات الأساسية لكرة القدم تشكل جانبا هاما من جوانب الوحدة التدريبية اليومية وانطلاقا من المبدأ القائل أن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخطئية المكلف بها، فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعبا جيدا إذا استوعب المهارات الأساسية وأتقنها بالشكل المطلوب، وبذلك فإن من أهم واجبات التدريب هو العمل على الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية (كماش، صفحة 17).

لقد شهدت كرة القدم تطورا هائلا خلال الفترة الاخيرة وقد تميز هد التطور بارتفاع مستوى الاداء المهاري للاعبين وقدرتهم الفائقة على تطبيق اقسام المهارات بكل دقة وتكامل من مختلف الوضعيات فلقد أصبح اللاعب على درجة عالية من السيطرة والتحكم بالكرة اضافة الى قدرته العالية في الخداع بطرق مختلفة ومتعددة والتهديف

مباشرة على المرمى وقد عمل هذا المستوى الرفيع للاداء المهاري والذي يتمتع به اللاعبون الى الارتفاع بمستوى اداء الفريق بصورة عامة (كماشي، 2016).

عليه فقد جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم لما لها من أهمية في تحقيق النجاح والتفوق في هذه اللعبة والوصول فيها إلى مستويات عليا. وقد قسمت هذه الدراسة إلى بابين باب نظري و باب تطبيقي و كل باب تضمن فصلين ,حيث تضمن الباب الأول الدراسة النظرية و التي تطرقنا في فصلها الأول إلى القياسات الأنتروبومترية و الفصل الثاني إلى المهارات الأساسية في كرة القدم ,أما الباب الثاني فتطرق الى الدراسة الميدانية 'حيث تضمن فصله الأول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية,و الفصل الثاني عرض و مناقشة النتائج و أهم النتائج التي توصلنا إليها.

2. مشكلة البحث:

لقد أصبحت الحاجة إلى الاهتمام بالقياسات الأنتروبومترية في كرة القدم من الأمور الهامة والتي تعود بالفائدة على كل من المدرب واللاعب، بما لها من أهمية كبرى من التعرف على مختلف خصائص التطور في كرة القدم وهذا ما أشار إليه محمد صبحي حسانين في هذا الموضوع "بأنه بالنسبة للمجال الرياضي فقد ثبت ارتباط المقاييس الأنتروبومترية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في أن الأنشطة المختلفة (حسانين، 1979، صفحة 44).

حيث من خلال الملاحظة وبحكم التجربة الميدانية للطالب (س.م) كلاعب سابق ومدرب متحصل على شهادة "caf C" في التدريب وخبرة الطالب (ب،ع) كحكم سابق في كرة القدم ومكون ومقيم للحكام ورئيس لجنة التحكيم لكرة القدم في الرابطة الولائية لكرة القدم مستغنام واستطلاع رأي الخبراء وذوي الاختصاص في تدريب الفئات الشبانية. أن هناك إهمال من المدربين الجزائريين في استخدام القياسات الأنتروبومترية وخاصة في فئة أقل من 19 سنة، حيث من المهم توافر الأجسام المناسبة كأحد الجوانب والشروط الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات مهارية وهذا ما أكدته دراسة زكي محمد حسين 1987 ، دراسة تحليلية لمستوى أداء المهاري لبعض

فرق كرة الطايرة المشتركة في الدورة الأولمبية لوس أنجلس 1984، كما أن متابعة الطالبان للدراسات السابقة التي كتبت عن موضوع القياسات الإنتربومترية في المجال الرياضي قد ربطت بمحمل دراستها في هذا الموضوع بالجانب الديني واهمالها للجانب المهاري ونذكر منها دراسة إباد محمد عبد الله، رياض أحمد اسماعيل، خالد محمود عزيز، توفل محمد محمود 1896.

وهذا دفعنا إلى تسليط الضوء على هذا الموضوع، حيث قمنا بعرض الاختبارات والقياسات على مجموعة من أساتذة معهد ت.ب.ر قصد تحكيمها والحصول على أنسب القياسات والاختبارات حسب الفئة العمرية المستهدفة ومتى هذا المنطلق ارتأى الطالبان الولوج إلى هذه المشكلة وطرح التساؤل العام:

هل هناك علاقة بين القياسات الأنتربومترية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- 1) هل هناك علاقة بين القياسات الأنتربومترية ومهارة ضرب الكرة بالرأس؟
- 2) هل هناك علاقة بين القياسات الأنتربومترية ومهارة التمير الطويل؟
- 3) هل هناك علاقة بين القياسات الأنتربومترية ومهارة الجري بالكرة؟
- 4) هل هناك علاقة بين القياسات الأنتربومترية ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة؟

3. الفرضيات:

الفرضية العامة:

هناك علاقة بين القياسات الإنتربومترية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

- 1) هناك علاقة بين القياسات الإنتربومترية ومهارة ضرب الكرة بالرأس.
- 2) هناك علاقة بين القياسات الإنتربومترية ومهارة التمير الطويل

3) هناك علاقة بين القياسات الأنثرومترية ومهارة الجري بالكرة

4) هناك علاقة بين القياسات الأنثرومترية ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة.

4. الأهداف:

1) التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الأنثرومترية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

2) الكشف عن الصفات الأنثرومترية التي تميز اللاعبين في هذا المستوى.

3) التعرف على مستوى الأداء المهاري للاعبين.

4) المساهمة في إظهار الأهمية البالغة التي تحتلها القياسات الأنثرومترية بالنسبة للجانب المهاري.

5. أهمية البحث:

إن أهمية بحثنا تتجلى في التطرق في أحد العوامل الأساسية في نجاح الفرق الرياضية أثناء المنافسات والتي تتمثل في القياسات الأنثرومترية وحث الباحثين والمدربين على الاهتمام بها أكثر لا شيء إلى النهوض بالكرة الجزائرية إلى المستويات العالية إضافة إلى ذلك فإن أهمية بحثنا تكمن في إثراء المكتبة الجزائرية عامة والمكتبة الجامعية خاصة وإعطاء خدمة للمهتمين بالمجال وخدمة الرياضة وتطويرها.

6. مصطلحات البحث:

القياسات الأنثرومترية Anthropometry

التعريف الإصطلاحي: هي العلم الذي يدرس قياس أجزاء الإنسان من الخارج (P.Andre douant. Djacques)

ويعرف ماثيوس Mathews 1973 الأنثرومترية Anthropometry علم قياس

حجم الإنسان وأجزائه المختلفة حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي

تحدث له في الشكل (محمد نصر الدين رضوان، 1997، ص20).

التعريف الإجرائي: إن القياسات الإنتريومترية والجسدية أو الأنتريومترية وإن اختلفت التسميات بين القطب الغربي والشرقي، إنما عمله لوجه واحد، بمعنى أن القياسات الإنتريومترية هي القياسات الأنتريومترية التي تبحث في قياس الأبعاد الجسدية للإنسان (الأطوال والأوزان والأعراض والمحيطات والأحجام كذلك نسبة الدهون) وذلك لرفع اللبس والغموض في استعمال المصطلحات.

المهارة:

التعريف اللغوي: أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذف وأتقن الماهر هو الحاذق والسابح المجيد (المنجد في اللغة العربية والإعلام، 1987، صفحة 77).

التعريف الإصطلاحي: هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق وتشمل جميع مجالات الحياة وهي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية Webster Ductionary وحسب قاموس ويبستر واستعداده للإنجاز (رضوان، 1987، صفحة 20).

حسب جيثري: هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض Guthrie المهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول مسبقا الحصول على نتائج محددة لها.

كرة القدم:

التعريف الإصطلاحي: هي الأداء المستخدمة في لعبة القدم حتى عرفت باسمها (مشعل عدي التمري، 2013، صفحة 16).

التعريف اللغوي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها (رومي جميل، 1986، الصفحات 50-51).

التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة فوق أرض مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحويل الكرة بواسطة الأقدام.

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة حسيني محمد صلاح الدين (2017)،

العنوان: "القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة".

الهدف من الدراسة: التعرف على مدى العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية ودقة أداء مهارات كرة الطائرة.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 11 لاعب من نادي المقارين لكرة الطائرة،

الاستنتاج: توصل الباحث في هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية من الطول وطول الذراعين وطول الطرق الدفلى

العمر ومهارة الإرسال الساحق، مهارة السحق، ومهارة الصد.

الدراسة الثانية: دراسة صغير صلاح (2017)

العنوان: "علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية (طول ومحيط الفخذ) ببعض الصفات البدنية (السرعة والقوة)

عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة".

الهدف من الدراسة: التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الأنثروبومترية وبعض الصفات البدنية في كرة القدم

والتعرف عن قرب على بعض القياسات الأنثروبومترية وأثرها في صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 10 لاعبين من فريق اتحاد بسكرة لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة .

نتائج الدراسة:

■ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مؤشر طول الفخذ وصفة السرعة عند لاعبي أقل من 19 سنة.

■ وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين طول الفخذ وصفة القوة عند لاعبي أقل من 19 سنة

- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين محيط الفخذ وصفة السرعة عند لاعبي أقل من 19 سنة .

الدراسة الثالثة: دراسة جلول محمد صادق أيمن (2016)

العنوان: "علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية (الطول الوزن) بصفة السرعة لدى لاعبي كرة السلة صنف أشبال (12-15 سنة)".

الهدف من الدراسة: الكشف عن العلاقة بين مؤشر الطول والوزن ونتائج اختبار السرعة لدى لاعبي كرة السلة، العينة: تكونت عينة الدراسة من 12 لاعب كرة سلة من الصنف أشبال منخرط في فريق اتحاد بسكرة.

نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول وصفة السرعة لاعبي كرة السلة صنف أشبال
- توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن وصفة السرعة لابي كرة السلة صنف أشبال.

الدراسة الرابعة: دراسة أحمد عبودي (2012)

العنوان: "القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها بدقة بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة الناشئين".

الهدف من الدراسة: التعرف على علاقة القياسات الأنثروبومترية بالأداء المهاري لدى لاعبي نادي المحاويل الرياضي، العينة: تكونت عينة الدراسة من لاعبي نادي المحاويل الرياضي للموسم الرياضي 2011-2012 والبالغ عددهم 15 لاعبا.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباط موجية معنوية بين القياسات الأنثروبومترية (الطول الكلي، وزن الجسم وطول الذراع والطرف السفلي) والتصويبية السليمة.
- وجود علاقة ارتباط موجية معنوية بين القياسات الجسمية (الطول الكلي وطول الذراع والطرف السفلي) والطبطة الحالية.

الدراسة الخامسة: دراسة شهباء أحمد حسين 2010

العنوان: "نسبة مساهمة بين القياسات الأنتروبومترية والقدرات البدنية في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة".

الهدف من الدراسة: التعرف على علاقة القياسات الأنتروبومترية والقدرات البدنية في أداء مهارة الضرب الساحق والتعرف على نسبة مساهمة القياسات الأنتروبومترية والقدرات البدنية في أداء مهارة الضرب الساحق.

العينة: وتكونت من لاعبي منتخب العراق للشباب والبالغ عددهم (10) لاعبين.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القياسات الأنتروبومترية وأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة.
- نسبة مساهمة بعض القياسات الأنتروبومترية في أداء مهارة الضرب الساحق لكرة الطائرة كانت جيدة ما يؤكد فاعلية هذه القياسات في أداء المهارة.

8. التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرضنا للدراسات السابقة والمشابهة لمتغيرات دراستنا الحالية نحدد أوجه الشبه والاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة:

- من حيث متغيرات الدراسة: اشتركت الدراسات سالفه الذكر مع دراستنا الحالية في المتغير المستقل وهو القياسات الأنتروبومترية فيما اختلفت البعض منها في المتغير التابع والذي درست فيه بعض الصفات البدنية الا انه هناك دراستين سابقتين تطرقت إلى المهارات الأساسية وربطها القياسات الأنتروبومترية.

- من حيث الهدف: اشتركت الدراسات السابقة والدراسة الحالية في بعض الأهداف العملية وهي معرفة القياسات الأنتروبومترية للاعبين ومستوى أداءهم لبعض المهارات ثم العلاقة بين المتغيرين.
- من حيث المنهج: شاركت الدراسات السابقة والدراسة الحالية في المنهج المتبع فجلها اتبع المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

المقاييس والأنتريبوحتريية

تمهيد:

لقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا هذا وأصبح هدفه الأسمى هو الوصول بالرياضيين إلى المستويات العالية، لهذا كان من المهم أن يتسلح العاملون في التدريب الرياضي عامة وتدريب كرة القدم خاصة بطرق القياس والاختبار كوسائل فعالة لتقويم مستويات اللاعبين العامة والخاصة.

إن تحسين مستوى الأداء العام للاعب بصفة عامة والأداء المهاري بصفة خاصة من أهم واجبات المدرب إذ يعتمد هذا الأخير إلى قياس مستويات الأداء كخطوة أولى لعملية التقويم وذلك عن طريق اختبارات مقننة صممت خصيصا لهذا الغرض، ومن ثم معرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعب الأمر الذي يسهل اتخاذ القرارات السليمة والمناسبة كإعداد البرامج التدريبية الملائمة التي تهدف لتطوير مستويات الأداء عند اللاعبين مما يعود بالفائدة على الأداء الفردي والجماعي للفريق ككل.

1-1. القياس:

1-1-1. مفهوم القياس:

يعرف القياس إحصائياً بأنه تقدير للأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة وهو العملية التي يمكن من خلالها الحصول على صورة كمية لمقدار ما يوجد في الظاهرة عند الفرد من سمة معينة (محمود، 2009، صفحة 25).

والقياس من وجهة نظر جليفرود يعني وصف البيانات في صورة رقمية وهذا بدوره يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الأرقام ومع التفكير الحسابي (رضوان، 2000، صفحة 18)

كما أن القياس هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية يؤسس عليها الحكم على الشيء ويتم ذلك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جمع البيانات مما تساعد على التقدم في عملية التقييم.

كما يمكننا القول أنه يمكن تعريف القياس على أنه التحديد الكمي للشيء موضوع القياس باستخدام وحدات قياس محددة ومناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص لكي يتم تقدير ذلك احصائياً (فرحات، 2003، صفحة 28).

أما علماء التربية فيشيرون إلى أن القياس هو تقدير للأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة ويعتمد أساساً على الفكرة السائدة القائلة "كل ما يوجد بمقدار وكل مقدار يمكن قياسه" (البيك، 1996، صفحة 09).

ويرى كامبل Campbell أن القياس هو تحديد أرقام الموضوعات أو أحداث لقواعد معينة أما تنالي Nannaly فيعرف القياس بأنه قواعد استخدام الأرقام بحيث تدل على الأشياء بصورة تشير إلى مقادير كمية من الصفة (رضوان، 2000، صفحة 18).

ومما سبق يمكن القول أن القياس هو التقدير الكمي للظواهر المختلفة و التي هي موضوع القياس بهدف التعرف بدقة على أبعاد معينة أو تحديد خصائص مميزة وما إلى ذلك حسب مجالات القياس.

1-1-2. أنواع القياس:

يحدد الشيء المراد قياسه نوع المقياس المستخدم وكذلك طريقة القياس والوحدة المستخدمة .. فهناك ما يمكن. قياسه بطريقة مباشرة كالطول والوزن و محيط الصدر ومحيطات الأطراف باستخدام المتر أو الميزان ، أما ما تقيسه بالنسبة للاستعدادات العقلية والسمات الشخصية فإننا عادة نستخدم طريقة غير مباشرة للقياس ولذلك نجد أن المقاييس في كلتا الحالتين تختلف في درجة الدقة وليس من شك أن القياس المباشر أسهل وادق من القياس غير المباشر (البيك، 1996، صفحة 09).

1-1-2-1. القياس المباشر:

يقول سنوسي نقلا عن سيد فرحات أن القياس المباشر يقصد به تلك القياسات التي تحدد فيه الكمية المقاسة بمقارنتها مباشرة بوحدة القياس، كما يعتمد القياس المباشر على الأجهزة التي تعطي النتيجة بصورة مباشرة ودقيقة لقياس طول القامة والوزن ومحيط الصدر باستخدام المتر أو الميزان بالغرام (سنوسي، 2017، صفحة 19).

ويقول موفق أسعد محمود أن القياس المباشر هو القياس الذي يستخدم الأداة مباشرة للحصول على بيانات رقمية مثل قياس الوزن والطول والسرعة وقوة القبضة بواسطة جهاز الدينامومتر (محمود، 2009، صفحة 26).
ويضيف حسانين أن القياس المباشر يكون عن طريق قراءة مؤشرات أجهزة القياس المدرجة بالوحدات المدرجة للقياس كقياس السعة الحيوية باستخدام جهاز سبيرومتر عن طريق مشاهدة القراءات المسجلة على الأسطوانة الداخلية للجهاز (حسانين، 1995، صفحة 50).

1-1-2-2. القياس الغير مباشر:

هو القياس الذي يعتمد على السلوك الخاص بالظاهرة ويقاس بالمظاهر التي تدل عليه مثل الدوافع والميول والاتجاهات، ووفي كرة القدم مثلا الدرحة بالكرة بشكل غير مباشر (محمود، 2009، صفحة 26).

ويقول سنوسي نقلا عن حسانين أن القياس الغير مباشر هو الذي يتم فيه تحديد الكمية المقاسة على أساس نتائج القياس المباشر لكمية أخرى ترتبط بالكمية المقاسة بواسطة دالة بسيطة مثل تحديد كثافة الجسم عن طريق تحديد كتلته ومقاييسه الهندسية، أو عندما نقيس نكاء اللاعبين أو تصرفهم الخططي (سنوسي، 2017، صفحة 20).

إن المهارات الفردية لكرة القدم لا يمكن قياسها مباشرة لعدم وجود الأجهزة التي يمكن أن نستخدمها في ، القياس المباشر مما يجعلنا نستخدم القياس الغير مباشر لهذه المهارات بواسطة وضع اختبارات مقننة.

ويمكننا تحديد المجالات التي تصنف ضمن أنواع القياس بإختبارات عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تقاس بشكل مباشر والمهارات والخطط والجوانب النفسية تقاس بشكل غير مباشر (محمود، 2009، صفحة 27).

ومما سبق يرى الطالبان المدرب الرياضي يجب ان يكون ماهرا في استخدام وسائل القياس المناسبة لكي تتم عمليات التقييم المستمر على أكمل وجه الأمر الذي يحقق الأهداف المرجوة من القياس.

1-1-3. أهداف القياس:

يهدف القياس إلى جمع تقديرات كمية لعدد من الظواهر التي نرغب في دراستها وتستدل عليها من خلال المقاييس التي توظفها لجمع الأرقام أو الأعداد لكن هذه الأرقام أو الأعداد التي نجمعها ليست هي الهدف في حد ذاتها بل نهدف من وراء القياس إلى ما يلي:

أولاً: تحديد الفروق الفردية والتعرف عليها بغرض التصنيف من أجل الحصول على معلومات مقننة وبارقام يمكن إستخدامها إحصائياً بواسطة المعالجات الإحصائية للتوصل إلى قوانين تستخدم في التغيير والضبط.

ثانياً: تهدف عملية القياس إلى إعطائنا معلومات لاستخدامها في تفسير الظواهر المشاهدة ، فالمدرّب الذي تكون له نتائج ومعطيات حول ظاهرة معينة صادفته خلال عمله يمكن أن يستفيد من نتائج سابقة لحل المشكلة التي تعترضه اليوم. والمدرس كذلك يستخدم البيانات التي يحصل عليها من أجل توظيفها للعمل بشكل علمي ومضبوط لتساعده في تنظيم نشاطه داخل القسم (أحمد عطا الله وآخرون، 2020، صفحة 19).

1-2. الاختبار

1-2-1. مفهوم الاختبار:

كلمة الاختبار في اللغة العربية مرادفة لمعنى الامتحان وكلمة إختبره تعني إمتحنه، وقد عرف الاختبار بعدة تعريفات وضعها خبراء القياس والتقويم نذكر منها تعريف كل من بارو Barrou ومك جي Mg gee حيث عرفوا الاختبار على انه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو إستعداداته أو كفاءته، كما عرفه كرونباخ Cronbach بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر. كما يرى آخرون بأنه أسلوب للتقدير يمدنا بتقديرات أو درجات نتيجة تطبيق طرق توصف بدقة، وقد عرفه إنتصار يونس بأنه ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيمياً مقصوداً (أحمد عطا الله وآخرون، 2020، صفحة 26).

أما بوبي Bobby فيعرفه بأنه وسيلة تستلزم طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والاستقصاء والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم (بسطويسي، 1999، صفحة 387).

ويرى قاسم علي الصراف أن لفظة الاختبار تشير إلى مجموعة من الأسئلة تتطلب الإجابة عليها، والاختبار يمثل عينة من السلوك بمعنى أنه يجربنا أن شيئاً واحداً عن الفرد وليس كل شيء، وعند الإجابة على أسئلة الاختبار تحصل على مقياس عددي (درجة) للصفة التي إختبرناها لدى الفرد ويسمى الاختبار إمتحان Examination في بعض الدول (الصراف، 2002، صفحة 16).

ويعرفه حسن السيد أبو عبده على أنه أحد أشكال الأسئلة الذي يسعى لقياس بعض القدرات البدنية أو المهارية أو الخططية وذلك بإختيار معلومات اللاعب أو قياس قدرته في النشاط الرياضي الممارس (حسن السيد أبو عبده، 2008، صفحة 278).

ومنه يرى الطالبان أن الإختبار هو إخضاع الفرد للتجربة والامتحان بحيث تتطلب من المختبر تفاعلاً إيجابياً مع الاختبار كإختبارات الأداء المهاري بخلاف القياس الذي لا يتطلب تفاعلاً من طرف المختبر كقياس الوزن والطول... الخ

1-2-2. أهداف الإختبارات في المجال الرياضي:

- معرفة الحالة التدريبية العامة عن طريق الاختبارات المركبة والتي تتضمن دراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية للجسم والقياسات الأنتروومترية وكذلك تحديد القدرات النفسية والبدنية.
- التعرف على الحالة التدريبية الخاصة (الفورمة الرياضية) للرياضي عن طريق الطرق المركبة للاختبارات والتي تتضمن قياسات للناحية الوظيفية والنفسية والقدرات البدنية بالإضافة إلى مستوى إتقان النواحي المهارية والخططية.
- معرفة ديناميكية التطور والرقى للنتائج الرياضية وتتبعها وكذلك الاستدلال على الأسباب المعيقة لتحقيق هذا التطور.
- دراسة أشكال تخطيط التدريب وتوجيهه.
- دراسة طرق الإنقاء للموهوبين رياضياً.
- تعميم التدريب النموذجي .
- تربية الإعتماد على النفس لدى الفرد الرياضي و الفهم الواعي لعملية التدريب وتتبعه لنتائجه ومستواه.
- التأكد من النواحي النظرية ومدى تطابقها مع الواقع العملي.
- تحديد الحالة الصحية للرياضي وكذلك حالة التدريب الزائد.
- وضع مستويات لمتابعة مراحل التدريب.
- وضع مستويات خاصة بكل لعبة سواء للناشئين أو أبطال المستويات الرياضية العالية من الجنسين وتبعاً لمرحل تدرجهم من مستو بطولى الى اخر (البيك، 1996، الصفحات 14-15).

1-2-3. أهمية الإختبارات:

تكمن أهمية الإختبارات في مدى حصولها على نتائج موثوقة تفيد في الحكم والبناء، فهي تزودنا بنتائج عن الحالة التي يكون عليها المختبر في الجانب الذي نقوم بإختباره وبالتالي فهي تعطينا صورة حقيقية عن الحالة التي يكون عليها لنستند عليها من أجل الحكم والبناء المستقبلي. فهي أي الإختبارات تؤدي وظيفتين التشخيص والبناء، وخاصة الإختبارات في المجال التربوي والتي يستخدمها المدرس لأجل الكشف عن مدى تحقيق الأهداف التي وضعها وعلى أساسها يقوم ببناء الأهداف اللاحقة.

ويمكن من خلال هذا أن تلخص أهمية الإختبارات في المجال التربوي سواء تعلق الأمر بالمدرس أو المدرب في النقاط التالية:

*تساعد على متابعة العمل والتحقق من تقدمه.

*تعطينا صورة واضحة عن المجموعة.

* تساعدنا في وضع المجموعات حسب المستويات.

*تكشف لنا الموهوبين لجل الإنتقاء والتوجيه.

* تعطينا صورة واضحة حول متابعة نمو المختبر.

*التعرف على نقاط القوة والضعف ومحاولة إيجاد الحلول لها.

*تساعد في زيادة الدافعية والحماس للمختبر.

*تعطينا صورة حول تحقق الأهداف التي وضعناها (أحمد عطا الله وآخرون، 2020، صفحة 28).

ومما سبق تتضح أهمية الإختبارات في مجال التدريب كأساس علمي يركز عليه المدرب في تقييم أداء اللاعبين.

1-2-4. الأسس العلمية للاختبار الجيد:

إن نجاح الإختبارات في تحقيق الغرض من إجرائها أو تنفيذها يتطلب الرجوع إلى ما يعرف بنظرية معايرة الإختبارات والتي تشترط

أنه عند استخدام أي اختبار في المجال التطبيقي يجب أن تتوفر فيه شروط الصدق والثبات والموضوعية (البيك، 1996).

1-3. القياسات الانثروبومترية:

1-3-1 . مفهومها

إن المدربين والمهتمون بهذه اللعبة أول ما يشغلهم هو البحث والتنقيب عن الخامات الرياضية المبشرة بالنجاح والتفوق وأدواتهم بذلك المواصفات الأنثروبومترية المناسبة لنوع النشاط الممارس (حسانين أ.، 1997، صفحة 193).

أما فيما يخص مفهوم الانثروبومتري فصدرت عدة تعاريف تبين المعنى الحقيقي لهذا المصطلح ، حيث ترى دار المعارف الامريكية "جوليبار (GROLIER) أن الانثروبومتري مصطلح يستخدمه العلماء بدلا من مصطلح الانثروبولوجيا الطبيعية، وذلك عند الإشارة إلى قياسات شكل الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الأنثروبومترية (رضوان، 2000، صفحة 19).

ويشير محمد صبحي حسانين 2003 إلى أن الأنثروبومتري هو فرع من الأنثروبولوجيا يتحدث في قياس الجسم البشري (محمد صبحي حسانين، 2003، صفحة 37).

ويعرف ميلر ، 1994 MILLER الأنثروبومتري بأنه مصطلح يشير إلى قياس البيان الجسماني ونسبه المختلفة، ويبين أن الإهتمام بالقياسات الأنثروبومترية قد بدأ مبكرا بالمقارنة بموضوعات القياس الأخرى في التربية البدنية والرياضية .وتعتبر القياسات الأنثروبومترية من الوسائل المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في توصيف جسم الانسان ومتابعة النمو الجسمي وخاصته بالنسبة للاطفال في المراحل العمرية المختلفة (سيد، 2003، صفحة 254).

وقد لاحظنا أن موضوع الانثروبومتري يتضمن مفاهيم ومصطلحات أساسية تستلزم توضيح المقصود بكل منها حتى لا يؤدي ذلك إلى الوقوع في أخطاء تداخل هذه المصطلحات أو نتيجة الخلط بينهما ، وقد لاحظنا أن معظم هذه المصطلحات يدور بالتحديد حول البيان الجسماني وتركيب الجسم وهي تشمل:

أ-حجم الجسم: مصطلح يشير إلى الطول والوزن أي كتلة الجسم كأن نقول الأحجام الصغيرة والمتوسطة والكبيرة أو طويل وقصير أو خفيف وثقيل، وعموما يمكن النظر إلى وزن الجسم كمؤشر للحجم (الكتلة).

ب-نمط الجسم : مصطلح يشير إلى مورفولوجيا الجسم، أي الشكل التكويني والبنائي له، وتعتبر تقديرات نمط الجسم إجراء قياسات فنية وعلمية مقننة تستخدم لتحديد مورفولوجيا الجسم بطريقة كمية.

ج- تركيب الجسم: مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها البعض، وهذا يعني أن تركيب الجسم يهتم بتحديد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الكل (الجسم)، والطريقة التي تترابط بها تلك الأجزاء والعناصر لتشكيل الكل وكذا التنظيم الذي يتكون منه هذا الكل (رضوان، 2000، صفحة 21).

ومن هذه التعاريف يستخلص الطالبان أن الأنثروبومتري هو العلم الذي يدرس الخصائص الأنثروبومترية للإنسان من حيث حجم الجسم ونمط الجسم وتركيب الجسم.

1-3-2. أهمية القياس الأنثروبومتري:

إن القياسات الأنثروبومترية ذات أهمية في تقويم نمو الفرد، فالتعرف على الوزن والطول في المراحل السنية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الأفراد، فالمقاييس الأنثروبومترية تعد إحدى الوسائل الهامة في تقويم نمو الفرد، وفي هذا الخصوص يقول "رايتسون (wrightsone) وجاسمان (justmane) وروبينز (Robinz) ربما تكون المعايير الوحيدة التي في متناول يد المدرس الآن للحكم على الحالة الصحية والنمو الجسماني للطفل هي تكرار قياس طول الطفل ووزنه كما يقول "دريسكول" (Driscole) أن طول الطفل وعلاقته بوزنه وعمره تعتبر من الدلالات التي تعين على تقدير مستوى النمو الجسمي".

كما أن للقياسات الأنثروبومترية علاقات عالية بالعديد من المجالات الحيوية فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي، والانفعالي للطفل في السنوات المتوسطة، كما أن له علاقة بالتحصيل والذكاء فهناك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العقلي للأطفال السويين جسمياً، وقد تم التوصل في دراستين من أفضل الدراسات في هذا المجال إلى علاقات موجبة بين الذكاء وعدد من المقاييس الأنثروبومترية في الأعمار من سنتين (2) إلى 17 سنة. حيث تحققت على ارتباطات بين الطول ونسبة الذكاء.

أما بالنسبة للمجال الرياضي: فقد تبنت ارتباط المقاييس الأنثروبومترية بالعديد من القدرات المركبة والتفوق في الأنشطة المختلفة كما أن دراسة الخصائص الأنثروبومترية للإنسان وارتباطها بالنتائج الرياضية مشروطة بظهور نظام دراسي علمي يعرف بالأنثروبولوجي الرياضي (م.حسانين، 1987، الصفحات 43-44)

وعموماً هناك أربعة مشاكل أساسية تواجه الأنثروبولوجي:

(1) الاختيار الأول للناشئين والأطفال في قطاع رياضي معين.

(2) تشكيل تركيب معين للجسم (شكل . فورمة) لدى أعضاء الأنشطة الرياضية المختلفة لتبدأ من الناشئ وحتى لاعبي المستويات

العالية.

(3) فردية التدريب والاعداد وفق خصائص الجسم ومميزاته.

(4) وضع المواصفات التي يمكن للمواطنين التقريب بينها و بين إمكانياتكم الفردية في استمرارهم في التدريب وتحقيق مستويات

عالية.

ولازالت هذه المشاكل تحت الدراسة والبحث ولعل البند الأول من أصعب البنود التي لازالت تحت الدراسة لأنه لم توجد حتى

الآن دراسة واحدة في شكل ديناميكي لعدة سنوات قد تصل إلى 10 سنوات (البيك، 1996، الصفحات 86-87).

أما بالنسبة للمشكلة الثانية فيجب على الأنثروبولوجيا الرياضة أن تمد المدربين في كافة ألوان النشاط الرياضي دلالات الجسم

ومقاييسه وخصائص تناسقه من جانب لآخر تبعا للسن والمستوى الرياضي.

أما حل المشكلة الثالثة فردية التقريب - تعتبر من أهم المشاكل التي تعترض الأنثروبولوجيا الرياضية، وهنا يجب أن نتجه الأبحاث

في هذا المضمار لتحقيق جوانب تطبيقية تتعلق بمواصفات الجسم وتشكيله وحجم التدريب ونوعيته بغرض تحقيق أعلى النتائج وفق

هذه المواصفات، ولا شك أن ما يوجد من دراسات لا زال في بداية الطريق.

-أما المشكلة الرابعة فهي في الواقع لا تتواجد بها الدراسات التي تفيد في هذا المضمار، وربما يمكن أن تكون مثل هذه الدراسات

على المسوق العالى، فعامل الأجناس ومواصفاتها قد تتدخل في ذلك لتحديد نوعيات محددة من الألعاب يمكن أن يشترك فيها

اليابانيون لتحقيق مستويات عالمية بينما الافريقيون يشتركون في مسابقات أخرى .

وفي الواقع تعتبر هذه المشكلة من المشاكل المعقدة التي تحتاج إلى تضافر العديد من العلوم المختلفة للدراسة (البيك، 1996،

صفحة 87).

1-3-3. تطور القياسات الأنثروبومترية:

يرجع الاهتمام بالقياسات الأنثروبومترية إلى عصور متناهية في القدم، ففي الهند القديمة كانوا يقسمون الجسم إلى ثمانية وأربعين

(48) جزءا بطريقة "سميث" ، وفي مصر القديمة قسم الجسم إلى (19) قطاعا متساويا، حيث كان معيار قياسها الأصبع الأوسط،

إذ كانت الأحسام النموذجية في هذا الوقت هي الأجسام الطويلة الضخمة (م.حسانين، 1987، صفحة 45).

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

وفي سنة 1850 بدأت القياسات الأنثروبومترية تصبح ذات أهمية في تنظيم برامج التربية البدنية. وفي سنة 1860 درس الإنجليزي "كرومويل (CROM WELL)" في مدرسة "فانشتر" القياسات الأنثروبومترية للأطفال من 08 إلى 12، وقد وجد أن البنات أطول وأكثر وزنا عن الأولاد في نفس العمر، وفي سنة 1861 استطاع "ادوارد هينسكوك" في كلية أن يضع قياسات معيارية للسن بالنسبة للطول الوزن، محيط الصدر، والذراع أمبير مست ، من والساعد، وقوة الطرف العلوي من الذراع . وبعد انتهاء القرن 18 بدأ تطور دليل الطول والوزن واهتم بعض العلماء بتطور مؤشرات السلوك والوزن، و قد أصبحت هذه المؤشرات مفيدة لكل من المربين ولعامّة الناس، وتبعاً لانتهاء القرن فقد تباطئ وتأخر استخدام القياسات الأنثروبومترية ولكن مع نهاية العشرينات فقد طورت، وفي عام 1928 وضع "كليفورد" براونل (Brownel Clifford) من جامعة كولومبيا مجموعة من نماذج القوام للحماية من الانحرافات القوامية لدى الأطفال ثم تابعهم "تشالورت ج"، "مالك إيوان" و "وايجن" للتقدم والوصول إلى القوام الجيد وبعد سنين قام "ريس" قيمي " بتطوير ميزان الطول التحليلي للرجل.

ولا شك أن هناك العديد من الدراسات الخاصة بالقياسات الأنثروبومترية والتي نفذت على أغلب ممارسي الرياضة سواء كانت من مجتمعات أمريكية أو أوروبية أو عربية (بريقع، 1995، الصفحات 25-26).

1-3-4. القياسات الأنثروبومترية الشائعة في التربية البدنية والرياضية:

أ) السن

ب) الطول ويتضمن:

- الطول الكلي للجسم.

- طول الذراع

- طول الساعد والعضد.

- طول الكتف.

- طول الطرف السفلي .

- طول الساق والفخذ.

- طول القدم .

- طول الجذع .

- طول الطرف العلوي.

ج-الوزن

د-الأعراض: وتتضمن:

-عرض المنكبين .

-عرض الصدر.

-عرض الحوض

-عرض الكتف والقدم.

-عرض جمجمة الرأس

هـ - المحيطات وتتضمن:

-محيط الصدر .

-محيط الوسط

-محيط الحوض

-محيط مفصلي المرفق والفخذ.

-محيط العضد.

- محيط الفخذ

- محيط سمانة الساق.

- محيط الرقبة

و- الأعماق: وتتضمن:

-عمق (سمك) الصدر.

-عمق الحوض.

-عمق البطن

-عمق الرقبة (م.حسانين، 1987، الصفحات 52-53).

1-3-5. أهمية بعض القياسات الأنتروومترية:

أ- الوزن weight :

الوزن عنصر هام في الحياة، ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبية التي تشير إلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز السن الأربعين تؤدي إلى قصر العمر، فقد وجد أن حدوث زيادة في الوزن بمقدار خمسة (5) كيلو جرامات يقلل من العمر بمقدار 8%، وإذا ارتفعت الزيادة إلى 15 كلغ يقل العمر بنسبة 30%.

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي أيضا، إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا، لدرجة أن بعض الأنشطة تعتمد أساسا على الوزن مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف متسابقها تبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة والجودو ورفع الأثقال (ثقل - خفيف - متوسط ..) وهذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الأرقام (م.حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج2. دار الفكر العربي 1987، ط(2) ص 53-54).

وقد تكون زيادة الوزن مطلوبة في بعض الأنشطة الرياضية، كما أنها قد تكون عنصرا معوقا في البعض الآخر، فمثلا زيادة الوزن قد تكون مطلوبة للاعب الجلة، ولكنها معوقة للاعب الماراثون، إذ يمثل الوزن الزائد عبئا يرهقه طيلة فترة السباق وفي هذا الخصوص يقول "ما" "كلوي أن زيادة الوزن مقدار 25% عما يجب أن يكون وللوزن أهمية كبيرة في عملية التصنيف، حيث أشار إلى ذلك "ماكلوي" و"نيلسون" عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى سرعة إصابته بالتعب، كما ثبت في بعض البحوث أن نقص 1/30 من وزن المتسابق يعتبر مؤشرا صادقا لبداية الإجهاد.

وللوزن أهمية كبيرة في عملية التصنيف، حيث أشار إلى ذلك "ماكلوي" و"نيلسون" و"كازنز"، حيث ظل الوزن قاسما مشتركا أعظما في المعادلات التي وضعها "ماكلوي" واستخدمت بنجاح في المراحل الدراسية المختلفة (ابتدائي، إعدادي، ثانوي، جامعي) كما أن الوزن كان ضمن العوامل التي تضمنتها معادلة نياسون" و"كازنز" لتصنيف التلاميذ في المراحل المختلفة .

هذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما، وأظهرت البحوث ما يعرف بالوزن

النسبي والوزن التوعوي، وكلها اصطلاحات فنية جاءت نتيجة دراسات مستفيضة حول أهمية الوزن في مجالات التربية البدنية

ب الطول: يعتبر الطول ذا أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة وكرة الطائرة أو طول بعض أطراف الجسم كطول الذراعين وأهميته للملاكم وطول طرف السفلي وأهميته للاعب الحواجز . كما أن تناسب طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في اكتساب التوافق العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية (البيك، 1996، الصفحات 88-89).

وقد نقل أهمية الطول في بعض الأنشطة الرياضية، حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القدرة على الاتزان وذلك لبعث مركز الثقل عن الأرض. لذلك يعتبر الأفراد قصيروا القامة أكثر قدرة على الاتزان في معظم الأحوال من الأفراد طوال القامة. هذا وقد أثبتت بعض الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال، وذلك لقرب مركز ثقلهم من قاعدة الاتزان كما أثبتت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والتوازن والذكاء (م.حسانين، 1987، صفحة 56).

ج- دهن الجسم: يوجد ارتباط عكسي بين نسبة الدهون في الجسم واللياقة البدنية، فمعنى وجود دهون أن مجهود الفرد قد قل، وأن نسبة ما يأكله . أطعمة أصبحت تفوق بكثير كمية النشاط المبذول، وعادة تتجمع الدهون في أماكن معينة في الجسم، وأصبح من من السهل قياسها ومعرفة مقدارها كميًا . وارتفاع نسبة الدهون في الجسم تعتبر مؤشرا خطيرا بالنسبة للرياضيين، حيث يعبر ذلك عن نقص قدراته البدنية وقلة كفاءته في أداء النشاط بصورة جيدة، فحجم الإنسان محتاج إلى كمية من الدهون لتحقيق الأغراض التالية:

-تكوين احتياطي للوقود.

-تكوين مساند لبعض الأجهزة الحيوية بالجسم.

-حماية النهايات العصبية.

والدهون تعتبر من عناصر الغذاء الكامل، إذ يجب أن يتناول الإنسان في طعامه كمية من الدهون تعادل من 50 إلى 100 غرام يوميا، أي ينبغي أن يحتوي غذاءه من 30% إلى 40% من الدهون.

لكن يعيب الدهون أنها تمتص في المعلة بمعدل أقل من الكربوهيدرات لذلك فهي تحتاج إلى كمية أكبر من الأكسجين، وهذا يمثل عبئا على الجهاز التنفسي ونتيجة لذلك يجب أن يقل حجم الدهن من غذاء اللاعبين الذين يمارسون سباقات الجري لمسافات طويلة.

1-3-6. شروط القياس الأنتروبومتري الناجح:

لإجراء قياسات يلزم أن يكون القائمون بعملية القياس على إلمام تام بطرقه ونواحيه الفنية مثل:

- أداء القياس بطريقة موحدة .

- تنفيذ القياس الأول والثاني (إذا كانت هناك إعادة للقيام بنفس الأدوات).

- إجراء القياس في توقيت يومي موحد (أحسن الأوقات صباحا قبل الإفطار وبعد التخلص من الفضلات (م.حسانين، 1987،

الصفحات 57-58).

- المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس .

- الإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر أثناء القياس.

- معرفة طرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس:

أن يتم القياس والمختبر عار تماما إلا من مايو رقيق.

- توحيد ظروف القياس لجميع المختبرين لأن بعض القياسات تتأثر بالحرارة (الطول مثلا).

- توحيد القائمين بالقياس كلما أمكن ذلك.

- توحيد الأجهزة المستخدمة في القياس كلما أمكن ذلك.

- تجريب الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها.

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

- تخصص مكان مغلق (صالة حجرة كبيرة) لإجراء القياس على الإناث.

ومن أكثر المشاكل التي تواجه القائمين بالقياس في مجتمعنا رفض بعض البنات والأولاد لعملية خلع الملابس، وقد يرجع السبب

في ذلك إلى وجود عيوب جسمية أو الخجل أو الحالة الاجتماعية، كأن تكون الملابس الداخلية متسخة أو ممزقة. لذلك يجب

الاهتمام بالتهيئة النفسية للمختبرين عند القياس ومحاولة إقناعهم بأن العائد من عملية القياس سيعود عليهم بالنفع. وفي حالة إصرار

المختبرين على موقفهم يفضل أن تجرى عليهم القياسات في مكان منعزل بعيدا عن زملائهم.

1-3-7. الأدوات والأجهزة الأنثروبومترية:

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

- 1-أشرطة القياس tapes measures من الصلب أو القماش أو الفيبرو جلاس
- 2- لوحة للقدم: يقف عليها المفحوص عند قياس طول القامة للوقوف أمام حائط .
- 3- لوحة للرأس: تستخدم عند قياس طول القامة بالوقوف أمام حائط .
- 4- مقاييس الوزن weighing scales (رضوان م.، 1997، صفحة 49)
- 5- جهاز الاستاديومتر لقياس طول القامة.
- 6- منضدة هاريندن لقياس الطول من الجلوس .
- 7- صندوق كاميرون لقياس الطول من الجلوس.
- 8- الأنثروبومتر (برجل) (القياس حيث يمكن التمييز بين نوعين رئيسين وفقا لأغراض الاستخدام هما:
 - أ. البرجل المتزلق.
 - ب. البرجل المنفرجل
- 9-البرجل الخاص بقياس سمك ثنايا الجلد (المسماك - الكالير) وهو عبارة عن أداة تستخدم لتقدير كمية الدهون تحت الجلد. وفيما يلي وصف مختصر لبعض الأجهزة.
 - 1-أشرطة القياس tape measures

يستخدم في مجال القياسات الأنثروبومترية العديد من أشرطة القياس المصنوعة من المعدن أو القماش أو الفيبرو جلاس أو غيرها. ويتوقف اختيار شريط القياس المناسب للقياسات الأنثروبومترية على خمسة معايير هامة هي:

 - أن يكون المقطع العرضي لشريط القياس غير قابل للإنشاء
 - أن تكون وحدات تدريج الشريط هي السنتيمترات والمليمترات ويفضل أن تكون التدرجات على كلا جانبي الشريط .

- يجب أن يشتمل شريط القياس قبل بداية التدرج (درجة الصفر) على مقدمة خالية من التدرج حتى يتمكن القائم بالقياس من المسك منها بحيث لا يحجب ذلك درجة الصفر.

- أن يكون الشريط مصنعا من المعدن أو الفيبرو جلاس، ويعد هذا الشريط من الشروط الهامة لأن أشرطة القياس المصنعة من الصلب أو الفيبروجلاس غير قابلة للاستطاعة، عند شدها أثناء الاستخدام مما يؤدي إلى الحصول على قراءات دقيقة.

- يفضل ألا يقل طول شريط القياس المستخدم في القياسات الأنتروبومترية عن متر واحد (رضوان م.، 1997، صفحة 50).

2- الاستاديو متر (أجهزة قياس طول القامة):

الاستاديو متر جهاز لقياس الأطوال، وهو يعد من أكثر الأدوات المتاحة أمام الباحثين والمهتمين بالقياسات الأنتروبومترية، فهو يتوافر بشكل مناسب على كليات الطب وفي المستشفيات والمعاهد الصحية ومراكز البحث العلمي، ومع ذلك فإن هذا الجهاز يعد من أعلى أجهزة القياسات الأنتروبومترية لنا وبخاصة الموديلات الحديثة منه.

ويتكون جهاز الإستاديو متر في جميع الحالات من جزأين رئيسيين هما

أ- قائم رأسي من الخشب: مصمم بشكل يجعله دائما في وضع رأسي، وهو مدرج بوحدات السنتيمترات والمليمترات.

ب- لوحة أفقية من الخشب مثبتة بالقائم الرأسي (القائم الخلفي) وتتحرك عليه من أعلى إلى أسفل والعكس، ويطلق عليها اسم

لوحة الرأس، ولعل من أهم الشروط الواجب توافرها في لوحة الرأس هذه هي أن تتحرك بسهولة ويسر .

على القائم الرأسي (القائم الخلفي) بحيث تظل في جميع الحالات في وضع أفقي مواز للأرض. ومن الملاحظ أنه توجد أنواع

مختلفة من هذا الجهاز، لذا يجب الحيلة عند اختيار المناسب منها وفيما يلي بعض الأجهزة لقياس الطول :

- جهاز هاريندن ستاديو متر: يعد من أفضل أجهزة قياس الطول.

- جهاز هولتين ستاديو متر الإلكتروني

- جهاز هو لتافورز هاي متر .

- جهاز الميكروتوس لقياس الطول (رضوان م.، 1997، صفحة 52).

3- قياس الأطوال:

أ- قياس طول القامة من الوقوف

الأدوات اللازمة :

جهاز أستاديومتر أو جهاز مارتن أنتروبومتر (البرجل المتزلق الكبير) ويرى معظم العلماء أن قياس طول القامة باستخدام أدوات القياس الأنتروبومترية المتنقلة مثل جهاز "مارتن" يعطي نتائج تكون أقل دقة من جهاز الاستاديومتر، ويوصى هؤلاء العلماء بأنه لا يفضل قياس القامة باستخدام الحائط الوقوف أمام الحائط لأن الحوائط لا يوجد بها لوحات متحركة للأس كما أن المفحوص قد يقف في كثير من الأحيان على سجاد أو موكيت أو على المسطرين حيث يحول الحائط دون ملاحظة ذلك، ويوصي العلماء أيضا بأنه لا يفضل قياس الطول باستخدام ميزات ذي طبلية.

-طريقة القياس:

بعد أن يتأكد المحكم (القائم بالقياس) أن المفحوص قد اتخذ الوقفة الصحيحة أمام جهاز الاستاديومتر يقوم بتحريك لوحة الرأس الأفقية في جهاز الاستاديومتر لأسفل حتى نضغط على أعلى نقطة في الجمجمة (قمة الرأس) ويمكن القائم بالقياس أن يحرك رأس المفحوص للأمام وللخلف بيديه حتى يلاحظ أن لوحة الرأس الأفقية قد وصلت إلى الوضع الأفقي لها (رضوان م.، 1997، صفحة 52).

الأطوال (قياس أطوال الجسم):

أ-الطول الكلي للجسم:

ويستخدم لذلك جهاز الرستاميتير أو الإستاديومتر وهما جهازان متشابهان تقريبا في حال استعمال الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة قاعدة خشبية والقائم طوله (250) سم بحيث يكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية، كما يوجد حامل مثبت أفقيا على القائم بحيث يكون قابلا للحركة لأعلى ولأسفل، يقف المختبر على القاعدة الخشبية وظهره مواجه للقائم بحيث يلامسه في ثلاث نقاط هي المنطقة الواقعة بين اللوحتين، وأبعد نقطة للحوض من الخلف وأبعد نقطة لسمانة الساقين، ويجب أن يراعي المختبر شد الجسم لأعلى والنظر للأمام، يتم إنزال الحامل حتى يلامس أعلى نقطة للجمجمة، حيث يعبر الرقم المواجه للحامل على طول المختبر .

ب- طول الذراع:

يستخدم لذلك شريط القياس وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي حتى نهاية الأصبع الأوسط وهو مفرد .

ج- طول العضد:

ويستخدم شريط القياس لذلك وهو المسافة بين الحافة الوحشية للتسوء الأخرومي وحتى الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد.

د- طول الساعد:

يتم قياس طول الساعد باستخدام شريط القياس أما من التواء المرفقي لعظم الزند وحتى التواء الإبريلنفس العظمة .

و- طول الطرف العلوي:

وضع الجلوس على مقعد بدون ظهر يتم قياس طول الطرف العلوي من حافة وحتى أعلى نقطة في الجمجمة، يمكن استخدام نفس الجهاز المستخدم لقياس الطول الكلي على أن يكون الصفر موازيا للمقعد، كما يلاحظ أن يلمس المختبر القائم بالمنطقة التي بين اللوحين مع استقامة الجذع وشده لأعلى والنظر للأمام (م. حسانين، 1987، الصفحات 61-64).

هـ- طول الطرف السفلي:

يتم القياس باستخدام شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا المفصل الفخذ حتى الأرض (البيك، 1996، صفحة 99).

- طول الفخذ:

يتم القياس بواسطة شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ حتى الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة من الجهة الوحشية

- طول الساق:

يتم ذلك بقياس طول المسافة من شق مفصل الركبة من الجهة الوحشية وحتى الكعب الوحشي لعظم الشظية، أو من الحافة الأنسية لشق مفصل الركبة حتى الكعب الإنسي أو البروز الإنسي للكعب

ملاحظة:

يمكن استعمال جهاز البرجل المترلق في قياس بعض الأطوال مثلا: "العضد، الساعد، الساق."

4-المحيطات:

أ- قياس محيط القفص الصدري :

يؤدي هذا القياس بواسطة شريط القياس وذلك في ثلاثة أوضاع هي وضع الشهيق الكامل، وضع الزفير الكامل، الوضع العادي، حيث يقف المختبر ويرفع ذراعيه جانبا. يوضع الشريط على جسمه بحيث يمر من الخلف أسفل الزاوية السفلى لعظمي اللوحين ومن

الأمم بالنسبة للرجال وكذا الأولاد من الجنسين حتى (13) سنة أسفل شدقي الحلمتين، أما بالنسبة للسيدات فمن أسفل الغدد الثديية وحتى منطقة اتصال الضلع الرابع بعظم القص (عند النقطة الصدرية المتوسطة وبعد وضع الشريط على الجسم، يسقط المختبر ذراعيه في الوضع العادي ويجب مراعاة التأكد من الوضع السليم للشريط على الجسم وخاصة من الخلف

ملاحظة :

يعتبر الفرق بين أقصى شهيق وزفير مؤشراً على حالة الجهاز التنفسي

ب - قياس محيط الخصر:

يوضع الشريط أفقياً في أقل محيط لمنطقة الوسط في المنطقة أعلى عظمتي الحرقفتين

ج - قياس محيط البطن:

يوضع شريط القياس أفقياً في مستوى الصرة ودلالات قياس محيط الخصر ومحيط البطن لهما أهميتهما في معرفة مزاوله الشخص للأنشطة الرياضية من عدمه وكذا تحديد الأنماط الجسمية .

د - قياس محيط الفخذ:

يقف المختبر على مقعد سويدي بحيث تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين ويوضع الشريط على الفخذ بحيث يكون أفقياً وأسفل طية الآلية من الخلف مباشرة أما من الأمام فيكون موازياً لنفس المستوى ويراعى عند إجراء هذا القياس عدم حدوث توتر في عضلات الفخذ

هـ - قياس محيط الساق:

حيث يوضع شريط القياس أفقياً حول أقصى محيط الساق (البيك، 1996، الصفحات 95-96-97).

8- قياس وزن الجسم:

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

طريقة القياس:

يقف الشخص في منتصف المساحة أو القاعدة للميزان، حيث أنه عند الوقوف على الحمد الأمامي للقاعدة فإن الثقل مقدار

يتراوح من 100-150 غ كما أن الوقوف على مؤخرة القاعدة قد يزيد من الوزن الحقيقي بنفس النسب السابقة.

يجب أن يحدد الوزن سابقا وقبل الإفطار وبعد إخلاء المعدة والمثانة مع مراعاة أن يكون الشخص عاري التخفيف من الملابس قدر الإمكان، حيث أنه في الظروف الأخرى يكون الخطأ كبيرا بحيث لا يسمح به (البيك، 1996، صفحة 94).

ملاحظة:

يمكن التأكد من سلامة الميزان بواسطة تحميله بواسطة أوزان معروفة وترى المؤشر، كما يمكن استعمال الميزان القباني لوزن الجسم (م.حسانين، 1987، صفحة 71).

1-4. التقويم :

1-4-1. مفهوم التقويم:

قوم الشيء أي قدر قيمته، فتقويم الشيء أي وزنه كما أن التقويم يشمل اصدار أحكام على قيمة الأشياء، أو الأشخاص أو الموضوعات، كما يتضمن كذلك ويمتد إلى مفهوم التحسين والتطوير، فالتقويم هو الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب أو إظهار الايجابيات والسلبيات ومراجعة صدق الفروض التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره (محمد حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1995، ص 51).

يذكر قاسم (قاسم المندلاوي 1992) أنه أسلوب وصفي لظاهرة أو حالة أو منهج وغيرها لتبيان نقاط القوة والضعف ومدى تطور أو تراجع في المجال المقصود بدراسته وفق هذا الأسلوب الذي بمنهاجته وأهدافه يمنح الاستمرارية ومؤشر التطور والتقدم والتنبؤ بالأمور المستقبلية (قاسم المندلاوي 1992) الاختبار والتقويم والقياس في التربية الرياضية، القاهرة دار الفكر العربي ص 25).

كما يشير إليه علي سلوم جواد الحكيم (2004) بالحكم على الأشياء، والأفراد لإظهار المحاسن والعيوب وإثبات صدق الفروض التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره(علي سلوم جواد الحكيم 2004) الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي القادسية: مكتب الطيف للطباعة، ط1).

ومن الملاحظ في بعض الكتابات أنه يوجد خلط في استخدام كلمة تقويم وكلمة "تقييم" والحق أن هناك فرقا بين معنى الكلمتين ، فكلمة تقييم ترمي إلى تحديد قيمته وتقديرها. فقط، في حين ترمي كلمة تقويم إلى التشخيص والاصلاح والتحسين والتطوير (عبد الله حسين اللامي 1997، ص 11 - تقويم السلوك التدريبي لمدربي أندية الدوري الممتاز والدرجة الاولى كرة القدم العراق - جامعة بغداد رسالة الدكتوراة كلية التربية الرياضية).

*الفرق بين القياس والتقييم: يمكن ادراك الفروق بين القياس والتقييم عن طريق مقارنة بينهما وفق ما هو موضح في الجدول

التالي (علي سموم الفرطوسي وآخرون، 2015 ، صفحة 28).

| ت | القياس | التقييم |
|---|--|---|
| 1 | يهتم بوصف السلوك | يهتم بالحكم على قيمة السلوك |
| 2 | يقتصر على التقدير الكمي للسلوك | يشمل على تقدير الكمي والكمي للسلوك |
| 3 | يستخدم الأرقام في التعبير على الظاهرة | يقارن الأرقام بمعايير محددة لكي تصبح ذات معنى |
| 4 | يهدف إلى الحصول على نتائج دقيقة | يهدف إلى تفسير النتائج |
| 5 | يعتمد على جمع المعلومات فقط | يعتمد على المقارنات وإصدار الأحكام |
| 6 | حيادي لا يتضمن أي أحكام قيمة | صريح في الحكم هو وظيفته الأساسية |
| | له وظيفة محدودة وهي الحصول على النتائج | له وظائف متعددة في التشخيص والعلاج، التصحيح، تحديد الأهداف، اختيار الوسائل وغيرها |

جدول رقم (01): يوضح الفروق بين القياس والتقييم

1-4-2. أنواع التقييم:

يمكن أن نفرق بين نوعين من التقييم على أساس الطريقة الغالبة في جميع الملاحظات والبيانات الضرورية في التقييم .

-التقييم الذاتي: حيث يلجأ المدرب إلى وسائل أو أدوات القياس الذاتية وحدها في عملية التقييم فمثلا عندما تستعمل المقابلة

الشخصية أو حين نستخدم أدوات ووسائل القياس التقديرية الأخرى ويمكن أن نسمي هذا النوع "التقييم المتمركز حول الذات" وهو

يعني أن أحكام الفرد تكون بقدر ارتباطها بذاته.

-التقييم الموضوعي: ويعتمد هذا النوع على أدوات القياس الموضوعية في جميع الملاحظات الكمية عن موضوع التقييم ويتطلب

هذا النوع لإصدار الحكم عليها الأشياء أو الأشخاص استخدام المعايير أو المستويات أو المحكمات (البيك، 1996، الصفحات

08-09).

ويرى "محمد صبحي حسانين" أن هناك نوعا من أنواع التقييم وهو التقييم الإعتباري .

ويكون هذا النوع في ضوء خبرات وأراء و اتجاهات القائمين بالقياس ، حيث أن هناك العديد من الأنشطة الرياضية تعتمد على التقييم الاعتباري، وهو نوع أو تقويم أقرب من التقييم الذاتي عنه إلى التقييم الذاتي (حسانين م.، 1995، صفحة 19).

1-4-3. عناصر عملية التقييم:

- المعرفة التامة بالجوانب الفنية للشيء المطلوب تقويمه.
- تحديد الهدف أو الأهداف من عملية التقييم.
- القدرة على ممارسة عملية التقييم بما في ذلك وضع الاختصاصات وتوافر الإمكانيات، حيث أن هذه العناصر الثلاثة وهي العناصر الرئيسية تراعي لضمان ممارسة التقييم بفاعليته.

1-4-4. خطوات عملية التقييم :

- عند القيام بعملية التقييم يجب إتباع عدة خطوات كالآتي:
- التخطيط:
- وهي أول خطوة في عملية التقييم ومن خلالها - أي الخطوة - تحدد أهداف التقييم ومراحله وتوقيتته والاحتياجات المالية والبشرية وأسلوبه والأدوات المستخدمة فيه.
- وضع معايير للأداء والنتائج :
- بعد عملية التخطيط توضع معايير محددة للأداء والنتائج المتوقعة من خلال مقاييس محددة.

- قياس الأداء الفعلي:

- ويتم ذلك من خلال المعايير الموضوعية، حيث تكون عملية القياس سهلة كالقياس الموضوعي مثل قياس سرعة الجري، أو القوة العضلية أو تكون هذه العملية أكثر صعوبة إذا تعلق بأداء اللاعب أو الفريق، ويجب أن تستخدم الأدوات المناسبة والتوقيت المناسب القياس الأداء الفعلي.

- تحليل نتائج القياس:

- تهدف هذه الخطوة إلى الاستمرار في البرنامج التدريبي أو أيا كان إضافة إلى تعديله إن كان ناقصا أو تغييره في حالة عدم تحقيقه للأهداف الموضوعية أو هناك صعوبة في التنفيذ أو بمعنى آخر القضاء على أي انحرافات أو عيوب أو نقاط ضعف (ك. درويش وآخرون، 2002، صفحة 20).

-المتابعة:

يتم بعد انتهاء من البرنامج وتحليل نتائج القياس وذلك بتقييم العمل النهائي ومدى مطابقته لما هو مطلوب.

- كتابة التقرير النهائي:

بحيث تشتمل على ما تم تقييمه في ضوء الأهداف الموضوعية مع استخلاص النتائج النهائية وتفادي نقاط الضعف والقصور والتركيز على جوانب القوة وتطويرها إضافة إلى توضيح قدرة كل لاعب ونقاط ضعفه وقوته وبالتالي تقويم الفريق ككل (ك. درويش وآخرون، 2002، صفحة 61).

1-4-5. العلاقة بين التقويم والقياس:

القياس والتقويم مصطلحان شائعان في مجال الرياضة بصفة عامة، ويظن الكثير من الناس أنهما مترادفان وهنا يكمن الخطأ، إذ أن هناك فروقا جوهرية تقوم بينهما، وأول هذه الفروق أننا نقصد بالقياس كل الملاحظات التي يمكن التعبير عنها بصورة كمية فنتيجة القياس نسبة ذكاء ، وأخرى درجة الاستعداد درجة الطول ... إلخ . فالقياس يجيب عن السؤال . ما مقدار كذا؟، أما التقويم فهو أعم إذ أنه لا يقتصر على التحديد الكمي بل يذهب إلى أبعد من ذلك، يذهب إلى الحكم على قيمة درجة الصفة أو السمة أو الشيء المقاس، فيقوم هذه الدرجة بأنها ضعيفة وتلك بأنها جيدة وهو في هذا يهدف إلى معرفة ما إذا كانت درجة معينة من الجانب المقاس تنبؤ بالنجاح أو تكشف عن حاجة إلى التعديل، أي أن التقويم يضع أ محددة ويحكم على درجات الجوانب البدنية والمهارية والخططية... إلخ من خلالها فإذا اقتربت درجة الجانب من الهدف المحدد تنبأ بالنجاح والخلاصة مما ذكر أن التقويم متصل بالقياس ومعتمد عليه لكنه أعم وأشمل منه فالقياس مثلا يكون بمثابة الوصف وتحديد مستوى اللاعب فيكون بالإضافة إلى ما سبق شاملا لعملية التعديل و التطوير. أي تطوير الإيجابيات أهدافاً أما التقويم والقضاء على السلبيات والعيوب.

خلاصة :

من خلال ما ورد في هذا الفصل يتبين أن القياس من أهم الجوانب لعملية التدريب إذ يتم من خلاله قياس مدى تحقيق الأهداف وذلك بدلالة الدرجات أو العلامات التي تقيسها اختبارات التحصيل، أما التقويم فهو تلك العملية المنظمة لجمع البيانات والمعلومات وتحليلها بهدف تحديد مدى تحقق نتائج التعلم والتدريب لدى المتعلمين وإيجاد القرارات المناسبة بشأن ذلك. فالتقويم يعتمد على القياس، أما الاختبارات فهي أدوات للقياس تهدف إلى جمع المعلومات والبيانات حول خصائص ظاهرة معينة وهو ما يهدف إليه التدريب الرياضي الحديث بغية الوصول إلى النتيجة الرياضية والارتقاء إلى المستويات العليا.

الفصل الثاني:

المهارات الأساسية

في كرة القدم

تمهيد:

ما يلفت الانتباه في المباريات ذات المستوى العالي هو الأداء المهاري للاعبين الذي بات يصنع الفارق في نتائج مختلف المباريات، فالفريق الذي يضم في صفوفه لاعبين ذو مستوى مهاري عالي هو الذي يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في حالة الهجوم والوصول الى مرمى الخصم ومن ثم إحراز الأهداف واللقاب، كما يعتبر المستوى المهاري للاعبين من أهم المعايير التي يعتمد عليها في تصنيف أحسن اللاعبين عالميا الذين غالبا ما يصنعون الفارق في المباريات لصالح الفرق التي يلعبون لها.

2-1. تعريف المهارة:

يعرفها weineck على أنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية (J.Weineck, 1990, p. 223)

أما عند الوحش فالمهارات الأساسية هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الانجاز خلال المباريات (الوحش وآخرون، 1994، صفحة 27).

كما تعرف المهارات الأساسية في كرة القدم على أنها كل الحركات الرياضية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (لازم كماش، 2016، صفحة 15)

2-2. المهارات الأساسية بدون كرة:

مهارة الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً ومؤثراً في نتائج المباريات ويتطلب ذلك مقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع (بطرس رزق، 1994، صفحة 121)

مهارة الجري:

يقول حسن السيد أبو عبده أن الكرة الحديثة تعتمد على سرعة تحركات اللاعبين بدون كرة وشغلهم لأماكن تسمح لهم باستقبال الكرة.

كما يراه كذلك حسنى درة أنه أثناء اللعب يتحرك اللاعب بسرعة في اتجاهات مختلفة للأمام وللخلف ولليمين وللشمال، مثلاً عندما يتوقع اللاعب من منافسه لعبة معينة ويعطل عليه اتخاذها وهذا يحتاج من اللاعب اليقظة المستمرة (حسنى درة، 2000، صفحة 58).

مهارة الدوران:

يقول بن نعمة نقلا عن الوقاد أن الدوران أثناء اللعب يكون غالبا عاملا من العوامل الخطئية التي يلجأ إليها اللاعب لتنفيذ سرعة اللعب وإيقاعه، وقد يكون بغرض البدء في تنفيذ واجبات مختلفة أو لتحقيق أغراض مهارية كما في بعض حالات: ركل الكرة، السيطرة على الكرة، الجري بها، وحركات المراوغة (بن عودة بن نعمة، 2018، صفحة 49).

2-3. المهارات الأساسية بالكرة:

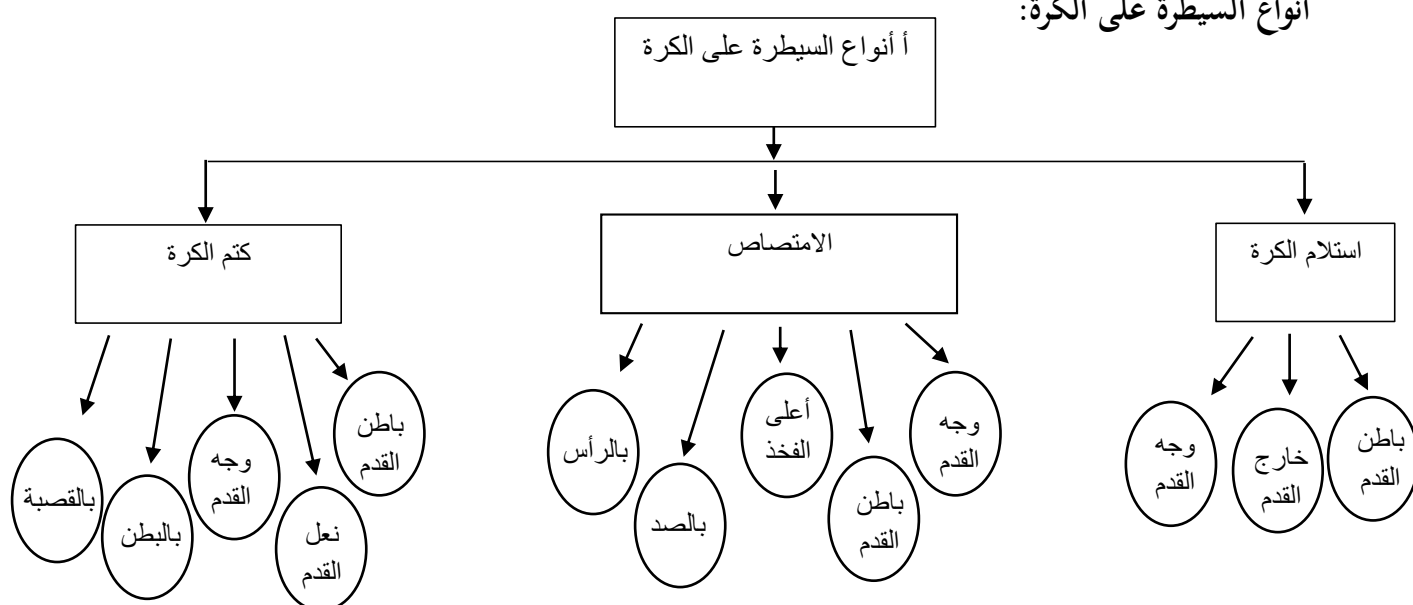
السيطرة على الكرة:

ويقول حنفي مختار ان السيطرة على الكرة هي تحكم اللاعب في الكرة القادمة اليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة (حنفي محمود مختار ، 1988 ، صفحة 85).

أما Claude Doucet فيرى أن السيطرة على الكرة تبدأ بمعرفة كيفية استعمال أجزاء الجسم المختلفة باطن

القدم، الصدر، الفخذ، الرأس (Claude Doucet, 2007, p. 178)

أنواع السيطرة على الكرة:



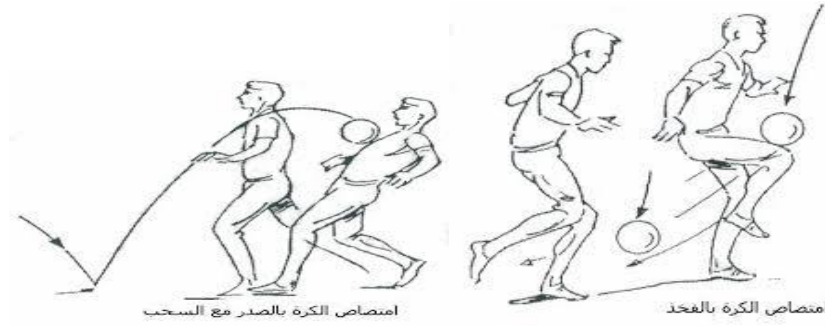
شكل رقم 01 يوضح أنواع السيطرة على الكرة (سنوسي عبدالكريم، 2017، صفحة 42)

أ- استلام الكرة:



شكل رقم 02 يوضح استلام الكرة بباطن وخارج القدم

ب- امتصاص الكرة:



شكل رقم 03 يوضح امتصاص الكرة بالفخذ والصدر

ج- كتم الكرة:



شكل رقم 04 يوضح كتم الكرة بباطن وخارج القدم

الجري بالكرة:

يرى موفق اسعد محمود ان الجري بالكرة هو استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع او بدون تحويل اللعب، ويلزم لذلك اتقان التعامل بالكرة فنيا او الخداع، وان الجري الجيد بالكرة مع معرفة فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافع لان تواجد الكرة يعمل على تواجد الخصم في حالة تركيز قصوى. (موفق محمود، 2008، صفحة 113).

طرق الجري بالكرة:

أ-الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

يلاحظ عند أداء هذه المهارة ان الكرة تتعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب ان يكون اللاعب حذرا عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته.

ب-الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

غالبا ما يستخدم هذا النوع من الجري في الانتقال او التحرك بالكرة في اتجاه الأمام.



شكل رقم 05 يوضح الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي

ج-الجري بالكرة بوجه القدم الامامي:

تعتبر هذه الطريقة من المهارات التي تستخدم عند التصويب على المرمى أكثر من بقية المهارات الأخرى لما لها من مميزات عديدة في قوة التصويب على المرمى (مشعل النمري، الطبعة الاولى 2013، الصفحات 236-237)



شكل رقم 06 يوضح الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

التصويب:

ويشير François Gil. Christian Seguin الى ان التصويب على المرمى يمكن ان يكون من كرات

ثابتة، أو كرة متحركة وذلك بعد مهارات الجري بالكرة أو المراوغة أو حتى قطع الكرة، ويكون أيضا من كرة طائرة

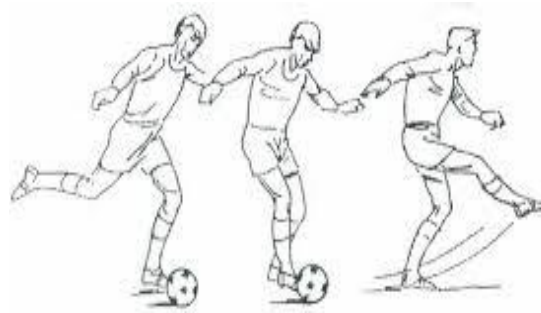
(هوائية) (François Gil. Christian seguin, 2001, p. 155)

ويرى بوقشيش مولود التصويب هو المهارة التي يستخدمها اللاعب لإيصال الكرة عن بعد لمرمى المنافس لغرض

التهديف التي تحتتم به أغلب لقطات المباراة حيث تتطلب هذه المهارة سمات فنية وجسدية وعقلية مثل الدقة والقوة

والتوازن والتوافق العصبي العضلي والثقة بالنفس والجرأة، لهذا وجب على المدربين برمجة حصة تدريبية واحدة على

الأقل في برنامج الوحدة الأسبوعية خاصة اثناء فترة المنافسات. (بوقشيش مولود، 2023، صفحة 51)



التصويب بوجه القدم الخارجي

شكل رقم 07 يوضح التصويب بوجه القدم الخارجي

التمرير:

يرى صباح رضا وآخرون أن مهارة التمرير من أكثر المهارات تكرارا في المباريات وهي الفعالية الأكثر أهمية في كرة

القدم مقارنة بالمهارات الأخرى (صباح رضا وآخرون، 1991، صفحة 28)

ويعتبره فاضل دحام المباحي على أنه من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم إذ أنه عن طريقه يتم اختصار

المسافات داخل الملعب وإمكانية الوصول إلى مرمى الفريق المنافس بوقت قصير مع تغيير مسارات اللعب واتجاهاته

(فاضل دحام المباحي، 2016).



التمرير بوجه القدم الخارجى

شكل رقم 08 يوضح التمرير بوجه القدم الخارجى

المراوغة:

يقول Claude Doucet أن الغاية من المراوغة هو خلق وضعية يمكن من خلالها القيام بالتمرير أو التصويب

وليس القيام بمراوغة أخرى (Claude Doucet, 2005)

أما Joseph Mercier فيرى أن أثناء المراوغة يتفادى اللاعب الخصم عن طريق سرعة تنفيذ لمسات الكرة

(Joseph Mercier, 2006, p. 29)



شكل رقم 09 يوضح مهارة الخداع اثناء المراوغة

المهاجمة:

هي محاولة الانقضاض على الكرة التي في حوزة المنافس بهدف الاستحواذ عليها او تشتيتها (مفتي ابراهيم،

2010، صفحة 165).

كما يشير حميسي الى أن استرجاع الكرة يركز على تنظيم عاملي الزمن والمساحة من أجل أخذ واسترجاع

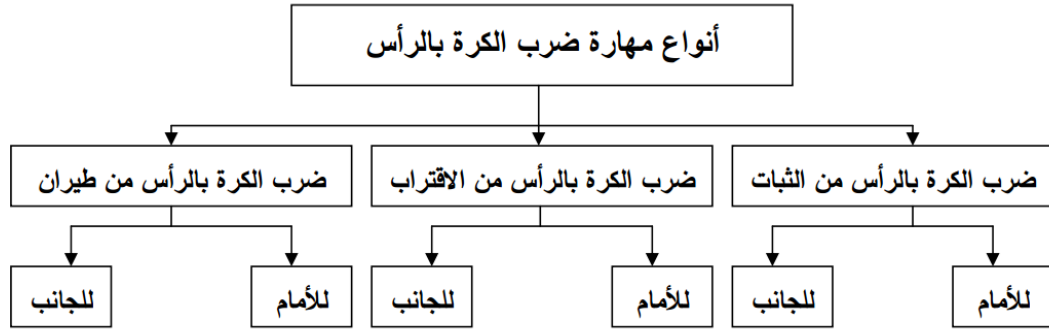
الكرة من جديد (Hamici Abdennour , 2017, p. 56)

ضرب الكرة بالرأس:

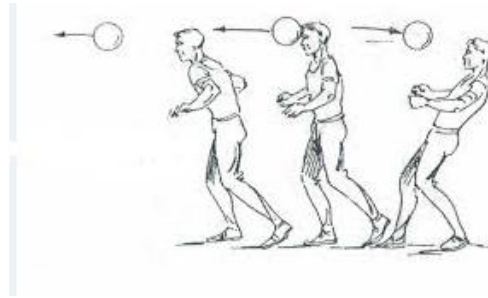
يعتبر لعب الكرة بالرأس جانب أساسي في تكوين لاعب كرة القدم لأن المتتبع لمباريات كرة القدم الحديثة

بمختلف مستوياتها يلاحظ أن الكرة في أغلب فترات المباراة تكون في الهواء مما يحتم علينا اكتساب مهارة ضرب

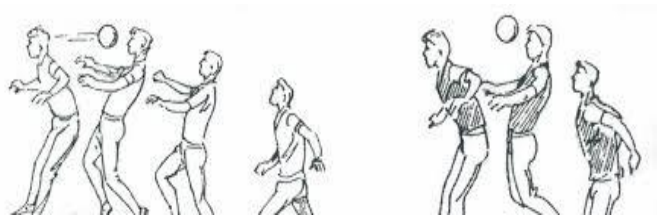
الكرة بالرأس للاعبين (Eric Caballero, François Gil, 2005, p. 178).



شكل رقم 10 يوضح أنواع مهارة ضرب الكرة بالرأس.



شكل رقم 11 يوضح ضرب الكرة بالرأس من الثبات



شكل رقم 12 يوضح ضرب الكرة بالرأس من الوثب بعد الاقتراب

4-2 الاعداد المهاري:

1-4-2. مفهوم الإعداد المهاري

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المنافسات حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، ولتحقيق هذا الهدف يتخذ المدرب كل الإجراءات للوصول باللاعب إلى إتقان جميع المهارات الأساسية للعبة (حسن السيد ابو عبده، 2007، صفحة 127).

2-4-2. أهمية الإعداد المهاري:

يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، كما انه يعد إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم الحديثة لأن التغيرات في أسلوب اللعب وما تفرضه طبيعة المباراة من حركات سريعة ومفاجئة تتطلب من اللاعب ان يكون معدا إعدادا مهاريا يمكنه من تلبية متطلبات اللعبة (موفق محمود، 2008، الصفحات 63-64)، كما يجب ان يكون الإعداد المهاري في الجانب الخططي حتى يكون لدى اللاعب روح المنافسة (Bernar Turpin, 2002, p. 78).

2-5. كرة القدم:

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شهرة كبيرة. *تعريف كرة القدم: هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز، يتكون كل فريق من 11 لاعبا بما فيهم حارس المرمى، يلعب الفريقين على ميدان مستطيل الشكل صالح للعب وأرضية مستوية ويتشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمين للخطوط الجانبية، وحكم رابع (احتياط).

*كلمة كرة تعني: أداة اللعب كروية الشكل يشترط أن تكون كاملة الاستدارة، أن تكون مصنوعة من الجلد لا يجوز أن تدخل في صناعتها مادة تشكل خطر على اللاعب .

*أهداف كرة القدم: يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات

الخاصة في كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.

-التنظيم الاجتماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.

- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة من عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- ادماج وإدراك العلاقات اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ* (المصدر) * (سالم مختار كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف بدون تاريخ - الطبعة 3 ص. 11).

*القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة الكرة القدم من الأنشطة العامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وأقبالهم المتزايد على ممارستها، والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن، انطلاقاً من هذا لاحظنا أنه من الضرورة توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، الصحي والعقلي، الاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة القوة التحمل المرونة الرشاقة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة.
- انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير الملائم وهذا الجانب مهم جداً، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمع إلى الظهور بأحسن صورة.
- بصفتها نشاطاً جماعياً، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالحه الخاص وتدفعه إلى العمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من قيامه بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقاً من احتكاكهم ببعض البعض خلال المنافسة.

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي ، اذ من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب .

- تنمي عنده روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ من احترام قرارات المدرب والحكام ومن الزملاء.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والمنجل والأناية.

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية ، وتبعده عن الكسل والخمول.

- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة من الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي - .

تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، وهذا إنطلاقاً من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة.

- استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.

- تعتبر نشاطاً ترويجياً مهماً يساعد الشباب المراهق بالخصوص على التخفيض من حدة الاضطرابات النفسية،

وتخلصه من العزلة والانطواء.

- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي من خلال إحساسه بأداء دوره كما ينبغي داخل

الفريق.

- تعلم اللاعبين روح القيادة بتعلمهم بعض المسؤوليات داخل الفريق (الصفار، 1984 ، صفحة 24).

2-6. المرحلة العمرية 19 سنة:

تتلائم مرحلة المراهقة الثانية مع مرحلة التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي حيث يصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة. وعلى ذلك تعتبر مرحلة اكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة، ثوب الاستقرار التوافق والانسجام الحركي (بسطوسي، 1996، صفحة 182).

وحتى نهاية من الشباب يكون هناك متعارض يتمثل في عدم اكتمال البلوغ الاجتماعي رغم انتهاء مرحلة البلوغ الجنسي، وهو أمر معروف بأنه يتطلب زمنا طويلا، وينتج عن هذا التعارض في عملية النمو ظهور طرق معينة من التصرف لذا الشباب عند مشاركتهم في درس التربية البدنية في السنوات الأخيرة للمرحلة الثانوية أو التعليم الفني (حساسين، 1997، صفحة 95).

2-6-1. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا (علاوي، 1992، صفحة 146).

ويعلق المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاحتمال بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية، وتزداد الحواس دقة وإرهاقا كاللمس الذوق والسمع وتتحسن الحالة الصحية للمراهق (زهرا، 1995، صفحة 370).

2-6-2. النمو الحركي:

تعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ويستطيع فيها الفتى والفتاة، وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتشبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات التي في تأخذ يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على أماكن ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدراتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز، والتمرينات الفنية (علاوي، 1992، صفحة 146).

في هذه المرحلة يظهر الاتزان لتدريجها في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي و مختلف النواحي لنوعية المهارات الحركية في التحسن والرقى تصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتفع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة (مانيل، 1980، صفحة 180).

ولذلك ترى تحسن في المستوى في البداية، وثباتا واستقرارا وتأزرا حركيا في نهاية المرحلة بين الخصائص التقييمية المختلفة للحركة، فالحركات في بالشكل العام تتميز بالانسيابية والدقة والإيقاع الجميل المقنن والموزون، حيث تخلوا المهارات من الحركات الزائدة والزوايا الحادة والتوقف الحركي، وبذلك فالجنسين في تلك المرحلة قادرين على أداء حركي مميز يمكنها من الوصول إلى مراحل متقدمة من مراحل الأداء المهارة والذي بأهلهم من الاشتراك في المنافسات المختلفة بقدره وإمكانية عالية، ويضيف "حامد" وهران 1982، أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في آخر القرار والتفكير السليم، والاختيار والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف، حيث تأثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة (بسطويسي، 1996، صفحة 185).

2-6-3. النمو الفيزيولوجي:

إن ممارسة الرياضة بصورة مستمرة في هذه المرحلة تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية الممثلة في نمو الرئتان واتساع الصدر، انخفاض معدل الاستهلاك الأوكسيجيني زيادة حجم القلب و هبوط في عدد دقاته مع الزيادة في المطاولة (يس ناجي عبد الجبار، الصفحات 33-36).

تزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول يرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات العليا كالتفكير والتذكير والانتباه (عمران شلش، صفحة 126.125)

يتابع النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج، فبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظ في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهود قصوى و دليل على تحسن التحمل و تلك المرحلة هو انخفاض نسبة الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد هذا بالإضافة إلى توازن غدي مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية ، الحركية الحسية والانفعالية للفرد ، والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب (بسطويسي، 1996، صفحة 183).

2-6-4. النمو الاجتماعي:

يسمى المراهقون والمراهقات في هذه المرة لتحقيق المستوى المطلوب من النمو للاجتماعي تنصح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة ، ويلاحظ أن تحقيق الذات المتزايد يحدث من خلال تنمية الشعور فالألفة والمودة ، ويظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية أي محاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية والعامية والتعاون مع الزملاء التشاور معهم واحترام آرائهم والمحافظة على الجماعة وبذل الجهد في سبيلهم واحترام والواجبات الاجتماعية (بسطويسي، 1996، الصفحات 383-384).

وتميل الفتيات بصفة خاصة إلى التحدث عن موضوعات بمشكلات الزواج وإنشاء الأسرة بداية الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة إلى

الفتيات و الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخيرات الاجتماعية اللازمة لحياته (علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، 1992، الصفحات 148-149).

2-6-5. النمو العقلي:

في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي أهمية بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي وبداية العمل في معظم الحالات حيث تبدأ سرعة الذكاء و يقرب هنا من الوصول إلى اكتماله من الفترة من 15 إلى 18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات العضلية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية ولتباين واختلاف مظاهر نشاطها ويظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاء أو اصالة في التفكير والأعلى في مستوى الطموح وبأخذ التعليم طريقة لحق التخصص المناسب للمهنة أو العمل . ويظل التذكر المعنوي في النمو طوال هذه المرحلة. وينمو التفكير المجرد والتفكير الابتكار وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من المحدد الحقائق نفسها بل يصل ما وراءها. وتزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من المعلومات (بسطوسي، 1996، الصفحات 375-376).

خلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل إلى المهارة بشكل عام وإلى العديد من أشكالها وأنواعها، إضافة إلى ذكر المهارات الخاصة بكرة القدم وأهمية الكرة أو بدونها. والاعداد المهاري وأهميته الذي يعتبر أحد الدعائم الأساسية في كل رياضة وكرة القدم خاصة. حيث أن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يكون من وراءه الاعداد المهاري الجيد . كما يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة على نسبة إتقان المهارات الخاصة ومدى تثبيتها تحت شروط

المنافسة وتركيبها ودمجها لمختلف الاشكال

ان حسن استقلال المهارات الأساسية في كرة القدم في بناء خطط اللعب أمر يجب على كل مدرب أن يلم به ويعرفه أحسن معرفة للوصول إلى التفوق في مختلف المباريات.

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

ان المنهجية التي تسير عليها البحوث العلمية تقتضي ضرورة عرض و تحليل و مناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسات الميدانية و ربطها بالإطار النظري (الدراسات النظرية و السابقة) وانطلاقا من نتائج القياسات الانتريومترية و الاختبارات المهارية المطبقة و يحتوي هذا الفصل على عرض و تحليل و مناقشة الدراسة المطبقة على لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة للرابطة الولائية لمستغانم.

1-1. التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية ليومي 20 و 27 على الساعة الخامسة مساء على عينة عددها 15 لاعبا من فريق الاتحاد الرياضي لواد الخير وعلى الملعب البلدي لبلدية واد الخير وكان الهدف منها التحقق من مدى صلاحية وكفاءة الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث، التحقق من تفهم فريق العمل للمهام المناطة بهم وكفاءتهم في اجراء القياسات و الاختبارات في تسجيل النتائج

1-2. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة:

| الإختبار | العينة | معامل الثبات | معامل الصدق |
|----------------------------|--------|--------------|-------------|
| دقة التمرير الطويل | 15 | 0.917 | 0.957 |
| الجري بالكرة | | 0.986 | 0.992 |
| ضرب الكرة لأبعد مسافة | | 0.867 | 0.931 |
| إختبار ضرب الكرة بالرأس | | 0.941 | 0.970 |

الجدول رقم (02): يبين معاملات الصدق والثبات لأداة البحث

قمنا بحساب معاملات الثبات باستعمال معامل الارتباط بيرسون فمن خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان معاملات الثبات للاختبارات المهارية لدى عينة اقوامها 15 فردا تراوحت ما بين 0.867 و 0.941 وهي قيم جيدة، وللتأكد من صدق الاختبارات المهارية استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي يساوي $\sqrt{\text{(الثبات)}}$ وتراوحت القيم بين 0.931 و 0.992 وهذا ما يؤكد أن الاختبارات لها معاملات صدق ذاتية مرتفعة وهذا يدل على صدق الاختبارات المهارية.

موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لاطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات الاختبارات ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس واختبار التمير مثلا ولهذا تعتبر مفردات الاختبار جد موضوعية.

1-3. الدراسة الأساسية:

قام الطالبان بأخذ القياسات وتطبيق الاختبارات على عينة البحث في الفترة الممتدة من 05/03/2023 الى 03/04/2023 حيث اجريت الاختبارات يومين لكل نادي.

1-3-1. منهج البحث:

استخدم الطالبان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث يعتبر المنهج الوصفي استقصاء يقوم على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الوقت الحاضر بهدف تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها والعلاقات بينها وتبين ظواهر أخرى و يشار أيضا أن الأسلوب الوصفي في البحث هو أحد

أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم الذي يصف ظاهرة أو مشكلة محددة و يقوم الباحث العلمي من خلال

الأسلوب الوصفي بتحليل الظاهرة تحليلا دقيقا (السيد، 2014)

1-3-2. مجتمع البحث:

تم تحديد المجتمع الأصلي المتمثل في لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة للبطولة الولائية لمستغانم للقسم الشرقي

وما قبل الشرقي

عينة البحث: بلغ حجم العينة خمسة وسبعون (75) لاعبا يشكلون نسبة عشرون بالمئة من مجتمع البحث تم

اختيارها بطريقة عشوائية.

| حجم العينة | الفريق |
|------------|--------------------|
| 15 | شباب أولاد السنوسي |
| 15 | نصر فرناكة |
| 15 | سيدي سعيد |
| 15 | الحسيان |
| 15 | حياة استيديا |

الجدول رقم (03): يبين توزيع عينة البحث

1-3-3. متغيرات البحث:

■ المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما

وهنا المتغير المستقل هو "القياسات الأنثروبومترية"

■ المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان

المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "المهارات

الأساسية في كرة القدم".

1-3-4. مجالات البحث

المجال المكاني: لقد تم تطبيق اجراءات البحث المختلفة في ملاعب كرة القدم الخاصة بالأندية محل الدراسة

المجال البشري: ناشئي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة للناشطين في البطولة الولائية لرابطة مستغانم والبالغ عددهم 75 لاعب (خمسة فرق)

المجال الزمني: بدأنا هذا البحث من أن تلقينا الموافقة من طرف الجهة المخولة اما الدراسة الميدانية المتمثلة في أخذ القياسات الانتروبومترية للاعبين وتطبيق الاختبارات المهارية على عينة البحث فكانت في الموسم الحالي وبالضبط من 05 مارس 2023 إلى غاية 03 ابريل 2023.

1-3-5. ادوات البحث

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعان الطالبان بمجموعة من الادوات

المصادر والمراجع:

الاستبيان: يعتبر احد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات او معلومات تتعلق باحوال الناس او ميولهم او اتجاهاتهم او دوافعهم او معتقداتهم و تأتي اهمية الاستبيان كاداة لجمع المعلومات وانه اقتصادي في الجهد و الوقت (عريف سامي واخرون، 1992)

■ استبيان موجه لأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم لغرض ترشيح بعض القياسات الانتروبومترية.

| النسب المئوية | القياس | الرقم |
|---------------|-----------------------------------|-------|
| 70% | طول القامة من الوقوف | 01 |
| 40% | طول الجذع | 02 |
| 30% | طول الاطراف السفلية | 03 |
| 40% | طول الفخذ | 04 |
| 40% | محيط الصدر | 05 |
| 60% | محيط الفخذ | 06 |
| 20% | محيط الساق | 07 |
| 30% | محيط الصدر | 08 |
| 30% | محيط الخصر | 09 |
| 60% | وزن الجسم | 10 |
| 70% | السن | 11 |
| 40% | سمك الطبقة الشحمية في منطقة الصدر | 12 |
| 40% | في منطقة البطن | 13 |
| 30% | في منطقة الظهر | 14 |
| 20% | الجهة الداخلية للفخذ | 15 |
| 30% | الجهة الخلفية للساق | 16 |

جدول رقم (04): يمثل النسب المئوية لترشيح القياسات الانثروبومترية

- استبيان موجه لأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم لغرض ترشيح المهارات الأساسية في كرة القدم.

| الرقم | الاختبار | النسب المئوية |
|-------|------------------------------------|---------------|
| 01 | التحكم بالكرة | 40% |
| 02 | ضرب الكرة بالرأس | 60% |
| 03 | ضرب الكرة لأبعد مسافة | 70% |
| 04 | الجرى بالكرة | 70% |
| 05 | رمية التماس | 40% |
| 06 | التمرير الطويل | 60% |
| 07 | التمارين الحائطية على حائط التدريب | 20% |
| 08 | الكرة المعلقة | 30% |
| 09 | الجرى الزجراجي بالكرة بين الاعلام | 30% |
| 10 | التسديد على المرمى | 40% |

جدول رقم (05): النسب المئوية لترشيح الاختبارات المهارية

الوسائل البيداغوجية: استخدمنا عدة وسائل بيداغوجية نذكر منها:

- شواخص احجام مختلفة
- صافرات
- شريط قياس
- كرات القدم
- ديكامتر لقياس المسافة
- ميزان طبي

❖ مواصفات الاختبار:

✚ اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة

هدف الاختبار: قياس قوة ضرب الكرة لأبعد مسافة.

الأدوات: كرة القدم، ديكامتر

طريقة الأداء: هناك طريقتين:

في حالة الكرة ثابتة

في حالة سقوطها من يد اللاعب

✚ اختبارات ضرب الكرة بالرأس

يهدف الاختبار إلى قياس طول المسافة التي يحققها اللاعب عند ضرب الكرة برأسه، ومدى قدرته على توجيه

الكرة عند ضربها برأسه

طريقة الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة بيديه ثم يرميها عاليا ويقوم بضربها برأسه باتجاه الأمام محاولا بذلك

رميها لأبعد مسافة ممكنة، تحتسب المسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط البداية تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب

الأحسن.

✚ اختبار الجري بالكرة

هدف الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في لكرة أثناء الجري بها.

طريقة الأداء:

الجري بين القوائم حيث أن هناك 10 قوائم على استقامة واحدة وهناك متران بسين القوائم والآخر ويحتسب الزمن

بعد الذهاب.

الجري حول الدائرة نصف قطرها 10 متر

الجري بالكرة لمسافة 50 متر

✚ اختبار التمرير الطويل

الغرض منه اختبار دقة التمرير الطويل

يرسم مربع ضلعه 10 متر وتوضع في الكرات في ركن من أركان منطقة الجزاء حيث ترمى الكرات اليمنى بالقدم

اليسرى والعكس شرط أن يتم ذلك بالتناوب بين الجهتين وتعطى درجة في كل مرة تسقط الكرة داخل المربع

يرسم خط طوله 2 متر على بعد 30 متر منه ترسم دائرة نصف قطرها 2 متر حيث يمر اللاعب من خط البدء ويحاول الاسقاط الكرة فيها، تعطى 3 محاولات ودرجة الاختبار 60 أي 20 درجة لكل محاولة

1-4. الأدوات الإحصائية المستعملة

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة

التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4.....س ن. على عدد القيم (n)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث:

-س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز

له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

الصيغة التالية:

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

✓ معامل الارتباط بيرسون:

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \text{مج.س.ص} - (\text{مج.ص}) (\text{ص.س.ص})}{\sqrt{(n \text{مج}^2 - (\text{مج}^2 \text{ص.ص}) \cdot (\text{ص}^2 \text{مج.ص}))}}$$

..... (الشرييني، 1995، صفحة 132)

1-5. صعوبات البحث

لقد مر الطالبان بالعديد من الصعوبات يمكن إيجازها فيما يلي :

✓ صعوبة الاتصال بأعضاء إدارة بعض الأندية بغرض التأشير على ورقة تسهيل المهمة

✓ تغيير وقت الحصص التدريبية دون إعلام الطالبان.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها بداية بالتجربة الاستطلاعية والمنهج الوصفي

المتبع في الدراسة، المجتمع وعينة الدراسة، ومتغيراتها، ومجالاتها، ووسائل البحث، ثم الأدوات المستعملة، والأساليب

الإحصائية المستخدمة في البحث، ثم صعوبات البحث التي واجهناها، ثم الخلاصة.

الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

2-1. عرض وتحليل النتائج:

2-1-1. عرض و تحليل نتائج القياسات الأنتروبومترية ومهارة ضرب الكرة بالرأس

| العلاقة | معامل الارتباط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
|-------------|----------------|-------------------|-----------------|------------------|
| شبه منعدمة | 0.01 | 0.49 | 34,18 | السن |
| طردية سالبة | -0.13 | 6,94 | 71,28 | الوزن |
| طردية موجبة | 0.40 | 5,31 | 176,29 | الطول |
| طردية موجبة | 0.13 | 4.81 | 26.53 | محيط الفخذ |
| | | 2,43 | 7,43 | ضرب الكرة بالرأس |

درجة الحرية ن=74

مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (06) : العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة ضرب الكرة بالرأس لدى عينة

البحث

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ من خلال دراسة العلاقة بين المتغيرات الأنتروبومترية و مهارة ضرب الكرة بالرأس بحساب معامل الارتباط بيرسون تراوحت القيم ما بين 0.13- و0.40، وبالتالي تعتبر القيمة 0.40 أكبر من قيمة ر الجدولية المقدرة ب 0.23 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=74 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطول و ضرب الكرة بالرأس.

2-1-2. عرض و تحليل نتائج القياسات الأنتروبومترية ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة

| العلاقة | معامل الارتباط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
|-------------|----------------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| طردية سالبة | -0,04 | 0,49 | 18,43 | السن |
| طردية سالبة | -0,03 | 6,94 | 71,28 | الوزن |
| طردية سالبة | -0,04 | 5,31 | 176,29 | الطول |
| طردية موجبة | 0.50 | 4,81 | 53,62 | محيط الفخذ |
| | | 6,69 | 51,37 | ضرب الكرة لأبعد مسافة |

درجة الحرية ن=74

مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (07): العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة لدى عينة البحث

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ من خلال دراسة العلاقة بين المتغيرات الأنتروبومترية و

مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة، وبحساب معامل الارتباط بيرسون تراوحت القيم ما بين -0.04 و0.50، وبالتالي

تعتبر القيمة 0.50 أكبر من قيمة ر الجدولية المقدره ب 0.23 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=74

وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين محيط الفخذ و ضرب الكرة لأبعد مسافة.

2-1-3. عرض و تحليل نتائج القياسات الأنتروبومترية ومهارة الجري بالكرة

| العلاقة | معامل الارتباط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
|--------------|----------------|-------------------|-----------------|-------------|
| السن | 0.240 | 0,49 | 18,43 | طردية موجبة |
| الوزن | -0.35 | 6,94 | 71,28 | طردية سالبة |
| الطول | -0,25 | 5,31 | 176,29 | طردية سالبة |
| محيط الفخذ | -0,20 | 4,81 | 53,62 | طردية سالبة |
| الجري بالكرة | | 1,44 | 9,01 | |

درجة الحرية ن=74

مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (08): العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي عينة البحث

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ من خلال دراسة العلاقة بين المتغيرات الأنتروبومترية و

مهارة الجري بالكرة، و بحساب معامل الارتباط بيرسون تراوحت القيم ما بين -

0.35 و 0.02، وبالتالي تعتبر القيم -0.35 و -0.25 و 0.24 أكبر من قيمة الجدولية المقدره ب 0.23 عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=74 وهذا ما يدل على:

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين السن ومهارة الجري بالكرة.

- وجود علاقة ارتباطية طردية سالبة بين الوزن ومهارة الجري بالكرة.

- وجود علاقة ارتباطية طردية سالبة بين الطول ومهارة الجري بالكرة.

2-1-4. عرض و تحليل نتائج القياسات الأنتروبومترية ومهارة التمرير الطويل

| العلاقة | معامل الارتباط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
|-------------|----------------|-------------------|-----------------|----------------|
| طردية سالبة | -0,09 | 0,49 | 18,43 | السن |
| طردية موجبة | 0.27 | 6,94 | 71,28 | الوزن |
| طردية سالبة | -0,08 | 5,31 | 176,29 | الطول |
| طردية موجبة | 0.33 | 4,81 | 53,62 | محيط الفخذ |
| | | 19,26 | 25,33 | التمرير الطويل |

درجة الحرية ن=74

مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (09): العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة التمرير الطويل بالكرة لدى لاعبي عينة

البحث

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ من خلال دراسة العلاقة بين المتغيرات الأنتروبومترية ومهارة التمرير الطويل بحساب معامل الارتباط بيرسون تراوحت القيم ما بين 0.09- و 0.33، وبالتالي تعتبر القيمتين 0.27 و 0.33 أكبر من قيمة الجدولية المقدره ب 0.23 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=74 وهذا ما يدل على:

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين وزن ومهارة التمرير الطويل.
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين محيط الفخذ ومهارة التمرير الطويل.

2-2. مناقشة الفرضيات:

- مناقشة الفرضية الأولى: يوجد علاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة ضرب الكرة بالرأس.

من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى للبحث والتي افترضنا فيها بأنه توجد علاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة ضرب الكرة بالرأس، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) والمؤكدة بالطرق الإحصائية العلمية، حيث نستطيع إثبات أن هذه الفرضية تحققت، والتي أسفرت على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين (الطول ومحيط الفخذ) ومهارة ضرب الكرة بالرأس، وهذا ما تؤكده دراسة أحمد عبودي 2012 التي أكدت على وجود علاقة إرتباطية بين القياسات الأنتروبومترية والأداء المهاري للاعب.

وكذلك تم تأكيد ذلك من طرف هدير عيدان غانم 2002 حيث أكد أن القياسات الأنتروبومترية تتسم بالأهمية خاصة وذلك لدلالاتها العملية في مجالات متعددة، إذ تستخدم في المجال الرياضي لتحديد مدى صلاحية الفرد لنوع النشاط، علاوة على أنها تحدد مدى إمكانية الوصول إلى مستوى عال من الأداء الفني في نشاط ما. وعلى هذا الأساس استخلص الطالبان أن هذه الفرضية قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الثانية: يوجد علاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة ضرب الكرة بالأبعد مسافة.

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثانية للبحث و التي افترضنا فيها بأنه توجد علاقة بين القياسات الأنتروبومترية و مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة و انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) و المؤكدة بالطرق الإحصائية العلمية، حيث نستطيع إثبات أن هذه الفرضية تحققت و التي أسفرت على وجود علاقة بين قياس محيط الفخذ و مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة، و هذا أمر منطقي، حيث أن محيط الفخذ له أهمية للاعب كرة القدم و هذا ما تؤكده دراسة شهياء أحمد حسين 2010 حيث أكدت على وجود علاقة إرتباطية بين بعض القياسات الأنتروبومترية و الأداء المهاري.

وكذلك تم تأكيد ذلك من طرف إبراهيم مروان عبد المجيد 1999 حيث أكد أن للقياسات الأنتروبومترية من أطوال وأوزان ومحيطات لها علاقة إرتباطية قوية بينها وبين المستويات الأداء لمختلف الأنشطة.

وعلى هذا الأساس إستخلص الطالبان أن الفرضية تحققت.

- مناقشة الفرضية الثالثة: توجد علاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة الجري بالكرة.

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثالثة للبحث والتي افترضنا فيها بأنه توجد علاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة الجري بالكرة، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) والمؤكدة بطرق إحصائية علمية، حيث نستطيع إثبات أن هذه الفرضية تحققت والتي أسفرت عن وجود علاقة طردية موجبة بين السن ومهارة الجري بالكرة وهذا ما أكدته دراسة حسيني محمد صلاح الدين 2018 الذي أكد أن هناك علاقة ارتباطية بين القياسات الأنتروبومترية والأداء المهاري وأن الأداء المهاري للاعب يتأثر بقياساته الجسمية.

وكذلك تم تأكيد ذلك من طرف محمد صبحي حسنين 1979 بأنه بالنسبة للمجال الرياضي قد ثبت ارتباط المقاييس الأنتروبومترية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة. وعلى هذا الأساس استخلص الطالبان أن الفرضية قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الرابعة: يوجد علاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة التمرير الطويل بالكرة.

من أجل التحقق من صحة الفرضية الرابعة للبحث والتي افترضنا فيها بأنه توجد علاقة بين القياسات الأنتروبومترية ومهارة التمرير الطويل بالكرة، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (09) والمؤكدة بطرق إحصائية علمية، حيث نستطيع إثبات أن هذه الفرضية تحققت والتي أسفرت عن وجود علاقة طردية موجبة بين (الوزن ومحيط الفخذ) ومهارة التمرير الطويل، وهذا ما تؤكدته دراسة أحمد عبودي 2012 التي أكدت على وجود علاقة ارتباط موجبة معنوية بين القياسات الأنتروبومترية وبعض المهارات.

وكذلك تم تأكيد ذلك من طرف حسيني محمد صلاح الدين 2017 الذي أكد أن هناك علاقة بين القياسات الأنتروبومترية والأداء المهاري وهي علاقة إرتباطية. فالأداء المهاري للاعب يتأثر بقياساته الجسمية. وعلى هذا الأساس إستخلص الطالبان أن الفرضيت تحققتم.

2-3. الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث استخلص الباحثان ما يلي

- ✓ ان للقياسات الانتروبومترية دور بارز في تحسين الاداء المهاري للاعبين.
- ✓ ان القياسات الانتروبومترية لها علاقة كبيرة بدقة اداء لاعب كرة القدم.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطول وضرب الكرة بالراس.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين محيط الفخذ وضرب الكرة لأبعد مسافة.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السن ومهارة الجري بالكرة.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوزن ومهارة التمرير الطويل.
- ✓ نتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين محيط الفخذ ومهارة التمرير الطويل .

2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- ✓ ضرورة اعتماد القياسات الانتروبومترية عند انتقاء لاعبي كرة القدم.
- ✓ التأكيد على اهمية القياسات الانتروبومترية التي لها علاقة بمهارات كرة القدم.
- ✓ ضرورة الحفاظ على التناسب الجيد بين القياسات الانتروبومترية لدى لاعبي كرة القدم بما يتلاءم مع المهارات الاساسية في كرة القدم.
- ✓ تطبيق برامج تدريبية تحسن من القياسات الانتروبومترية وبالتالي الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب.
- ✓ ضرورة اتباع الاسس العلمية في مجال التدريب الرياضي.

2-5. الخلاصة العامة

إن ما نشاهده اليوم من مستويات عالية في كرة القدم و التطور الدائم لهذه اللعبة لم يكن وليد الصدفة، بل هو راجع إلى الإهتمام بهذه الرياضة و العمل الدائم للوصول إلى أعلى المستويات و لعل العروض الكروية المقدمة من قبل الفرق و النوادي العالمية الكبرى لا خير دليل على ذلك، و لكن قبل ذلك فإن هذه العروض المبهرة كانت نتيجة التدريب الرياضي الجيد المبني على الأسس العلمية التي تهدف إلى تكوين لاعبين يمتازون بالإعداد البدني و المهاري الجيد إضافة إلى الإعداد العقلي و البسيكولوجي دون أن ننسى المؤهلات و المواصفات المورفولوجية، حيث باتت البنية المورفولوجية من أهم متطلبات كرة القدم الحديثة مما زاد الإهتمام بالمورفولوجيا عامة و القياسات الأنثروبومترية خاصة.

ومن خلال خبرة الطالب (س م) كلاعب سابق ومدرب لمختلف الفئات الشبانية وخبرة الطالب (ب ع) كحكم سابق وعضو بالرابطة الولائية لكرة القدم مستغنا ملاحظنا إهمال الجانب المورفولوجي للاعبين وخاصة في فئة أقل من 19 سنة وهذا ما دفع الطالبان إلى الولوج إلى هذه المشكلة. فكان موضوع بحثنا في القياسات الأنثروبومترية تحت عنوان (القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة).

وللوصول إلى تحقيق أهدافنا والفروض التي اقترحناها في بداية البحث قمنا باختيار 04 قياسات أنثروبومترية و04 اختبارات مهارية بعد ما تم الموافقة عليها من طرف مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة لجامعة مستغانم عن طريق الاستمارات الإستبائية، وقد تم إختيار 05 فرق من البطولة الولائية لكرة القدم رابطة مستغانم لفئة أقل من 19 سنة، ومن هنا تم تقسيم البحث إلى بابين: دراسة نظرية ودراسة تطبيقية.

بعدها استهل الطالبان الدراسة بالتعريف بالبحث من خلال إدراج مشكلة البحث ومنهج الدراسة والفرضيات والأهداف، فضلا عن تحديد مصطلحات البحث، تطرقنا إلى الدراسة النظرية التي إحتوت على فصلين، خصص الفصل الأول للقياسات الأنثروبومترية. أما الفصل الثاني فتم الحديث فيه عن المهارات الأساسية في كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة.

أما الباب الثاني فكان للدراسة الميدانية، حيث قسمناه هو الآخر إلى فصلين، الفصل الأول تطرق إلى منهج البحث وإجراءاته الميدانية من مجالات البحث وعينته والتجربة الإستطلاعية والرئيسية، مواصفات الإختبارات والوسائل الإحصائية.

أما الفصل الثاني ضم عرض ومناقشة النتائج ومقابلة النتائج بالفرضيات الموضوعة سلفاً، ليستنتج الطالبان أن هناك علاقة بين القياسات الأنتروبومترية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

ومن خلال ما سبق تم الخروج بمجموعة من التوصيات لعله يستفاد منها سواء من جهة الدراسات المستقبلية المرتبطة بموضوع البحث، أو من جهة فرق كرة القدم المطالبة بالإعتماد على الأساليب العلمية أكثر من أي وقت مضى في سبيل النهوض بكرة القدم الوطنية.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أ. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

1. أحمد عطا الله وآخرون. القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الإنسانية وعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، الطبعة الأولى. الجزائر: الوراق للنشر والتوزيع، 2020.
2. البيك، حمد محمد خاطر، علي فهمي. القياس في المجال الرياضي، ط. (4) دار الكتاب الحديث، 1996.
3. الصراف، قاسم علي. القياس والتقويم في التربية والتعليم. القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث، 2002.
4. الصفار، حمادي. الاعداد الفني في كرة القدم. بغداد: جامعة بغداد، 1984.
5. المنجد في اللغة العربية والإعلام. لبنان: دار المشرق، 1987.
6. الوحش واخرون. اساسيات كرة القدم. مصر: دار عالم للمعرفة، 1994.
7. بريقع، م. ابراهيم شحاتة، م. جابر. دليل القياسات الأنتروبومترية واختبارات الأداء الحركي. منشأة المعارف، 1995.
8. بسطوسي، أحمد. أمس ونظريات الحركة، ط. 1. مصر: دار الفكر العربي، 1996.
9. بسطوسي، أحمد. أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
10. —. أسس ونظرية الحركة، ط. 1. مصر: دار الفكر العربي، 1996.
11. بطرس رزق. متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. الاسكندرية. مصر: دار المعارف، 1994.
12. بن عودة بن نعمة. تحديد مستويات معيارية لبعض المحددات البدنية و المهارية لاختيار لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة. جامعة مستغانم. رسالة دكتوراه، 2018.
13. بوقشيش مولود. بناء اختبار للأداء المهاري كمؤشر لتحديد مستويات معيارية لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة. مستغانم: جامعة مستغانم، 2023.

14. حساسين، كمال عبد المجيد محمد صبحي. أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية المدارس البنين والبنات، ط 1. مصر: دار الفكر العربي، 1997.
15. حسانين، أبو العلا أحمد الفتاح ومحمد صبحي. فيسيولوجيا ومورفولوجيا وطرق القياس والتقويم، ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
16. .التقويم والقياس في ت.ب.ر، ج 2. القاهرة: دار الفكر العربي، 1979.
17. حسن السيد ابو عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مصر: الطبعة السابعة. مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، 2007.
18. حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية، 2008.
19. حسنى درة. الموسوعة الشاملة في كرة القدم. القاهرة: دار الطلائع للنشر، 2000.
20. حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1988.
21. رضوان، محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، طبعة جديدة. دار الفكر العربي، 2000.
22. رضوان، محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. دار الفكر الفرنسي، 1987.
23. زهران، حامد عبد السلام. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط 5. القاهرة، مصر: عالم الكتب، 1995.
24. سنوسي عبدالكريم. تصميم إختبار مهاري مركب لقياس الاداء المهاري عند ناشئي كرة القدم. جامعة ستغنام. رسالة دكتوراه، 2017.
25. سيد، أحمد نصر الدين. فيزيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.

26. صباح رضا واخرون . كرة القدم لطلبة المرحلة الثالثة . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991.
27. علاوي، محمد حسن . علم النفس الرياضي، ط 2. القاهرة : دار المعارف، 1992.
28. علي سموم الفرطوسي وآخرون . القياس والاختيار والتقويم في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة المهيمن، 2015 .
29. فاضل دحام المباحي . الأداء المهاري لكرة القدم . جامعة واسط : الطبعة الأولى . مكتبة المجتمع العربي، 2016.
30. فرحات، ليلي السيد . القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، . القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 2003.
31. ك . درويش وآخرون . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط 1. دار الكتاب للنشر، 2002.
32. كماش، يوسف، لازم . المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم، تدريب، ج 2-1 عمان : دار الخليج للنشر والتوزيع، s.d.
33. لازم كماش . المهارات الاساسية في كرة القدم . عمان : دار الخليج للنشر والتوزيع، 2016.
34. م. حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج2، ط2، . دار الفكر العربي، 1987.
35. م. نصر الدين رضوان . المرجع في القياسات الجنسية، الطبعة الأولى . دار الفكر العربي، 1997.
36. مانيلا، كورت . التعلم الحركي، ترجمة عبد النصف . العراق : دار الحكمة للطباعة، 1980.
37. محمد صبحي حسانين . القياس و التقويم في التربية الرياضية ط1، ط2، ط3، ط4، ط5، ط 6. القاهرة : دار الفكر العربي، 2003.
38. محمود، موفق أسعد . الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، الطبعة الثانية . عمان : دار دجلة، 2009.
39. مختار، حنفي . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . الكويت : دار الكتاب الحديث، 2000.
40. مشعل النمري . مهارات كرة القدم وقوانينها . عمان. الاردن : دار اسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى 2013.

41. مفتي ابراهيم .المرجع الشامل في كرة الدم .القاهرة :الطبعة الاولى دار الكتاب الحديث،،2010
42. موفق محمود .التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم .الاردن :الطبعة الاولى .دار الدجلة ناشرون وموزعون،،2008
43. يس ناجي عبد الجبار .تطور القابلية البدنية في العمر الدراسي .

ب. قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

44. Bernar Turpin. *préparation et entraînement de footballeur*. Paris: tome1. Edition Amphora, 2002.
45. Claude Doucet. *Football perfectionnement tactique*. Paris: Edition Amphora, 2005.
46. —. *Football psychomotricité du jeune joueur-de l'éveil à la performance* . Paris: Edition Amphora, 2007.
47. Eric Caballero, François Gil. *Football entraînement pour tous*. Paris: Edition Amphora, 2005.
48. François Gil. Christian seguin. *football. initiation et perfectionnement des jeunes*. Paris: Edition Amphora, 2001.
49. Hamici Abdennour . *L'apport du logiciel dartfish dans l'analyse du jeu en football*. ES/STS Dely-Ibrahim: Revue scientifique spécialisée en science du sport, 2017.
50. J.Weineck. *manuel d'entraînement*. paris: vigot, 1990.
51. Joseph Mercier. *Football comprendre et pratiquer* . Paris: Edition Amphora, 2006.

الملاحقة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة لترشيح القياسات الأنتروبومترية التي ممكن أن تكون لها علاقة بالمهارات الخاصة في

كرة القدم

حضرة الأساتذة والدكاترة

نظرا للمكانة التي تتميزون بها لخبرتكم في مجال البحث العلمي يرجى منكم الاطلاع على القياسات الأنتروبومترية التالية وتحديد أي من هذه القياسات ملائمة للاعب كرة القدم وتصنيفها حسب الأهمية علما أن عنوان البحث هو:

القياسات الأنتروبومترية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

من إعداد الطلبة:

- سايح مجاهد
- بن يطو عبد الكريم

ملاحظة:

يرجى وضع علامة (X) أمام القياسات الملائمة والتي لها علاقة بالمهرات الخاصة في كرة القدم.

| رقم التصنيف حسب الأهمية | العلامة | القياسات الأنثروبومترية |
|---------------------------|---------|--|
| | | أ- الأطوال - طول القامة من الوقوف - طول الجذع - طول الأطراف السفلية - طول الفخذ ب- المحيطات - محيط الصدر - محيط الفخذ - محيط الساق - محيط الخصر ج- وزن الجسم د- السن هـ- سمك الطبقة الشحمية في منطقة الصدر - في منطقة البطن - في منطقة الظهر - الجهة الداخلية للفخذ - الجهة الخلفية للساق |
| تقبلوا منا الشكر والتقدير | | |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة ترشيح الاختبارات

حضرة الأساتذة والدكاترة

نضع بن أيديكم هذا الاستبيان راجيا منكم الإجابة على الأسئلة الواردة فيه التي تخدم مجال كرة القدم والبحث العلمي بصفة عامة ومجال بحثنا بصفة خاصة وعنوان البحث هو:

القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم

نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات المقترحة حسب ملائمتها ولكم منا جزيل الشكر والاحترام والتقدير

من إعداد الطلبة:

- سايح مجاهد
- بن يطو عبد الكريم

السنة الجامعية 2022 - 2023

الاختبارات:

1. اختبار التحكم بالكرة

هدف الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها.

الملعب والأدوات: ملعب كرة القدم، كرة قدم، ساعة إيقاف، صافرة.

طريقة الأداء: مع الإشارة يقوم اللاعب برفع الكرة على الرأس لتنطيطها مرتين على الفخض الأيمن ثم الأيسر ثم القدمين لكل قدم مرة ويعد من جديد.

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1.1 زمن الأداء دقيقتين 2د |
| <input type="checkbox"/> | 2.1 تنطيط الكرة بالزمن |
| <input type="checkbox"/> | 3.1 تنطيط الكرة بالمرة |

2. اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة

هدف الاختبار: قياس قوة ضرب الكرة لأبعد مسافة.

الأدوات: كرة القدم، ديكامتر

طريقة الأداء: هناك طريقتين:

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1.2 في حالة الكرة ثابتة |
| <input type="checkbox"/> | 2.2 في حالة سقوطها من يد اللاعب |

3. اختبارات ضرب الكرة بالرأس

1. يهدف الاختبار إلى قياس طول المسافة التي يحققها اللاعب عند ضرب الكرة برأسه، ومدى قدرته على توجيه الكرة عند ضربها برأسه.

2. مواصفات الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة بيديه ثم يرميها عاليا ويقوم بضربها برأسه باتجاه الأمام محاولا بذلك رميها لأبعد مسافة ممكنة، تحتسب المسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط البداية تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن.

4. اختبار الجري بالكرة

هدف الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في لكرة أثناء الجري بها.

طريقة الأداء:

1.3 الجري بين القوائم حيث أن هناك 10 قوائم على استقامة واحدة وهناك متران بسين القوائم والآخر ويحتسب الزمن بعد الذهاب.

2.3 الجري حول الدائرة نصف قطرها 10 متر

3.3 الجري بالكرة لمسافة 50 متر

5. اختبار رمية التماس

الغرض منه: قياس طول رمية التماس.

الملعب: خط التماس العادي

الأداء: يؤدي اللاعب رمية التماس عند اعطاء الإشارة وذلك إما:

1.4 بالاقتراب

2.4 للثبات

6. اختبار التمرير الطويل

الغرض منه اختبار دقة التمرير الطويل

1.5 يرسم مربع ضلعه 10 متر وتوضع في الكرات في ركن من أركان منطقة الجراء حيث ترمى الكرات اليمنى بالقدم اليسرى والعكس شرط أن يتم ذلك بالتناوب بين الجهتين وتعطى درجة في كل مرة تسقط الكرة داخل المربع



2.5 يرسم خط طوله 2 متر على بعد 30 متر منه ترسم دائرة نصف قطرها 2 متر حيث يمرر اللاعب من خط البدء ويحاول الاسقاط الكرة فيها، تعطى 3 محاولات ودرجة الاختبار 60 أي 20 درجة لكل محاولة



7. اختبار التمارين الحائطية على حائط التدريب

غرض الاختبار:

قياس سرعة الأداء

الأدوات اللازمة:

- حائط التدريب - ساعة إيقاف

الاجراءات:

- يحدد خط على بعد 6 ياردات من حائط التدريب ويعتبر بمثابة خط البدء
- تضع كرة على خط البدء
- يستخدم حائط التدريب خلف خط المرمى كحائط صد.

وصف الأداء:

اللاعب خلف خط البدء الذي يبعد عن حائط التدريب بمسافة 6 ياردات أمام الكرة وعند سماع إشارة البدء، يبدأ اللاعب في التمرين على الحائط ومن خارج خط البداية لعدد (8) ثمانية تمريرات صحيحة.

8. اختبار الكرة المعلقة

غرض الاختبار:

- قياس سرعة الاداء

الأدوات اللازمة:

- جهاز ضرب الكرة بالرأس

- عدد 2 كرة قدم

- رايتين علميتين

- ساعة إيقاف

الاجراءات:

- يتم تثبيت جهاز ضرب الكرة بالرأس ويعلق به كرتين قدم احدهما في مستوى الرأس الأخرى في مستوى القدم.

وصف الأداء:

يتخذ اللاعب مكانه عند نقطة البداية (احدى العلمين) كمكان الاختبار وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب من نقطة البداية لضرب الكرة بالرأس وهو على الأرض ثم يلف حول العلم الثاني لركل الكرة الأخرى بباطن القدم ويكرر الأداء لعدد (5) خمس مرات لكل أداء بالرأس والقدم.

9. الجري الزجاجى بالكرة بين الأعلام

يحدد خط البداية للاختبار من مسافة 35 م عن خط الجزاء على ملعب كرة القدم، يعد ذلك تثبت على الأرض 4 سواخص بحيث يبعد العلم الأول بمسافة 15 م عن خط الجزاء والثاني

20م والثالث 25م والرابع 20م تستخدم أعلام كههدف بعرض 1م (يمكن استخدام حاجز) وتوضع بمسافة 5م عن خط الجزاء و5م عن طرف المحاولة.

مع اشارة المدرب يبدأ اللاعب الجري بالكرة بين الأعلام حيث يبدأ المحاولة الأولى من جهة اليمين وفي المحاولة الثانية من جهة اليسار وعند اجتيازه للعلم الأخير يمرر الكرة بأي جزء من القدم (بحرية) إلى الأهداف الصغيرة (حيث يوجهها في المحاولة الأولى إلى الهدف الموجود على جهة اليسار وفي المحاولة الثانية إلى الهدف جهة اليمين) ثم يعدها بدون توقف يجرى سريعاً إلى خط النهاية (خط الجزاء).

10. التسديد على المرمى □

أمام المرمى في ملعب كرة القدم ومن مسافة 12م، 15م، 19م

على التوالي من خطا لمرمى نرسم 2 خطوط بعرض 2متر والتي تكون موازية لخط المرمى، بعد ذلك يعلق حبلان على عارضة الهدف وإلى الأرض ويعلق بها أثقال ويبعدان 1.5م عن العمودين الأيسر والأيمن.

يقف اللاعب المختبر والكرة عند قدمه عند خط البداية ويدحرج الكرة بسرعة إلى المنطقة المحصورة بين الخططين الذين يبعدان 15م و13م ومن هذه المنطقة يجب التسديد نحو المرمى فقط يوجه القدم.

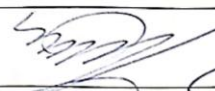

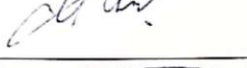


ينفذ اللاعب 10 تسديدات بالقدم اليمنى ثم 10

تسديدات بالقدم اليسرى، تحسب التسديدة صحيحة فقط عندما تدخل الكرة من المنطقة المحصورة بين الحبل وقائم المرمى أو عند لمسها بالعارضة أوقائم المرمى أو الحبل،

التسديدة الأرضية لا تحسب عدد الإصابات المحققة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

جدول الامضاءات

| الرقم | الاسم واللقب | الشهادة | الامضاءات |
|-------|-----------------|----------------------|---|
| 01 | شاسو شداري | دكتوراه في الرياضيات |  |
| 02 | نوتسوك سيكا دلم | مدرسة رياضية |  |
| 03 | عامر حسب | مدرسة رياضية |  |
| 04 | غوال عدة | دكتوراه |  |
| 05 | حمزوي حكيم | دكتوراه |  |
| 06 | | | |
| 07 | | | |
| 08 | | | |
| 09 | | | |
| 10 | | | |