الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس–مستغانم–
معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادةليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تحت عنوان

علاقة محددة المورفولوجية بنتائج العدائين المسافات نصف طويلة لفئة أقل من 12 سنة

دراسة ميدانية على نادي أمل وادي رهيو_ ولاية غليزان _

إعداد الطالبة :

- جلول دواجي عابد
- ياسين بعطوشي

الأستاذ المشرف :

- د .زرف محمد

الموسم الجامعي:2023– 2024

الإهداء

قال الله تعالى(قُلِ اعمَلوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُم وَرَسولُهُ وَالمُؤمِنونَ وَستُرَدّونَ إِلىٰعٰلِمِ الغَيبِ وَ الشهادة فَيُنَبِّئُكُم بِما كُنتُم تَعمَلونَ) *إلهي لا يطيب اللّيل إلّا بشكرك ولا يطيب النّهار إلّا بطاعتك و لا تطيب اللّحظات إلّا بذكرك و لا تطيب الآخرة إلّا بعفوك و لا تطيب الجنّة إلا برؤيتك ~الله جلّ جلاله ~

***إلى من بلّغ الرسالة ،وأدّى الأمانة، ونصح الأمة ،إلى نبي الرّحمة و نور العالمين**

~ محمد صلى الله عليه وسلم ~ *

إلى من كلّله الله بالهيبة و الوقار، إلى من علمني العطاء بدون انتظار ، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار

~والدي العزيز ~ *

إلى ملاكي في الحياة ، إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني، إلى بسمة الحياة و سر الوجود

~أمي العزيزة ~ *

إلى النور الذي يضيء حياتي ، والنّبع الذي أرتوي منه حبّا و حنانا، والسند الذي لا ينكسر في أوقات الشدّة

~أختي ساره ~

إلى سندي في هذه الدنيا و عونٌ لي بعد الله تعالى ، إلى الجدار الثابت الذي أستعين به عند الشدائد

إلىأخي و حبيبي عبد الهادي

***إلى كل من ساعدني في الوصول لهذا اليوم من أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية -مستغانم-**

❖عابد جلول دواجي

الإهداء

إلى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها

إلى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة تحت أقدامها

إلى من تعبت وقاست الكثير من أجلي، وعلمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمـــي الغالية

إلى من يحمل من اجل الجبال عن حمله وتنحي الظهور من عبئه إلى من صبر لأجلي

إلى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي إلى من كانوا دائما بجانبي وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة وتجمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عونا وذراعا وافيا

إخوتي، أخواتي

-ياسين بعطوشي

شكر وتقدير

-كما قيل:علامة شكر المرء إعلان حمـــده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولا لله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

-كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور زرف محمد

-فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة وألطف إشارة، فله مني وافر الثناء وخالص الدعاء.

-كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

الملخص:

تهدف الدراسة إلي التعرف على علاقة القياسات الجسمية بنتائج العدائين مسافات نصف طويلة حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعة عدائين من نادي وادي رهيو _غليزان_ فئة أقل من 12سنة,وتم اختيارهم بالطريقة القصدية وبلغ عددهم 15 عداءا, وتم قياس كلا من المحددات المورفولوجية والأنثروبومترية لكل عداء بواسطة جهاز الفرجار الخاص بقياس الثنايا الجلدية وشريط القياس الأطوال والميزان الطبي لقياس الوزن,واستخدمنا المنهج الوصفي, ومن من خلال دراستنا توصلنا إلى الاستنتاج التالي أنه توجد علاقة إرتباطية قوية ذات دلالة إحصائية بين طول ساق وأوزان والثنايا الجلدية على زمن العدائين مسافات نصف الطويلة.

كما نوصي المدربين بالاهتمام بالخصائص الجسمية لدى العدائين لأنها تعتبر من أساسيات عملية الانتقاء, كما أنها تساعد في التعرف على مستوى العداء.

الكلمات المفتاحية: المحددات المرفولوجية والأنثروبومترية –العدائين – سباق المسافات النصف الطويلة.

المُلخص باللغة الإنجليزية

Abstract:

The study aims to examine the relationship between body measurements and the performance of half long-distance runners, with a sample of runners from the Ouedrhiou club in Relizane , Algeria, under 12 years old, selected purposefully, totaling 15 runners. The morphological and anthropometric measurements of each runner were taken using a skinfold caliper, a measuring tape for length, and a medical scale for weight, using a descriptive approach. The study's results indicate a strong statistically significant correlation between the physical characteristics of the runners and their race performance

Keywords: morphological and anthropometic determinants, runners,half longe _distance race

قائمة المحتويات

الرقم	عنوان
1	البسملة
2	الإهداء
3	الشكر والتقدير
4	ملخص البحث بالعربية
5	ملخص البحث بالإنجليزية
6	المقدمة
	الجانب التمهيدي
1	إشكالية البحث
2	التساؤلات البحث
3	الفرضيات البحث
4	أهداف البحث
5	أهمية البحث
6	أسباب البحث
7	تحديد مفاهيم ومصطلحات
8	الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : القياسات الجسمية
	المقدمة
1	مفهوم المورفولوجيا
2	المصطلح الأنثروبومتري
3	القياسات الأنتروبومترية وأهميتها في المجال الرياضي
4	المورفولوجية الرياضية

5	أهمية المورفولوجية الرياضية
6	القياس
1_6	مفهوم القياس
2_6	أنواع القياس
1_2_6	المقاييس النسبة
2_2_6	المقاييس المسافات
3_2_6"	المقاييس الرتبة
4_2_6	المقاييس الاسمية
5_2_6	المقاييس الموضعية
6_2_6	المقاييس القدرية
3_6	أنواع القياسات الحديقة
4_6	العوامل التي تؤثر في القياس
5_6	الغرض من القياس
6_6	أهداف القياس
7_6	شروط القياس
8_6	تقسيم المقاييس الجسمية
9_6	أجهزة القياس الأنتروبومتري
	الخاتمة
الفصل الأول : خصائص المسافات النصف الطولية والفئة العمرية أقل من 12سنة	
	تمهيد
1	ألعاب القوى

2	لمحة تاريخية عن نشأةمسابقة ألعاب القوى وتطورها
3	مكونات ألعاب القوى
1_3	الجري
2_3	لقفز و الوثب
3_3	الرمي
4	مسابقات ألعاب القوى
1_4	مسابقات الرجال
4_2	مسابقات للنساء
5	تعريف المسافات نصف الطويلة
6	فعالية الركض مسافة 800متر
7	_فعالية الركض مسافة 1500 متر
8	ترتيب السباقات حسب المسافة
9	خاصية سباق 1500متر
10	لنواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة
10_1	مرحلة البدا
10_2	مرحلة جري السباق
10_3	رحلة نهاية السباق
11	مميزات عدائي مسافات النصف الطويلة
1_11	مورفولوجية
2_11	بدنية
3_11	طاقوية
4_11	نفسية

12	طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة
1_12	طريقة التدريب الفتري
2_12	طريقة التدريب المستمر
	خلاصة
	الفئة العمرية أُقل من 12سنة (مرحلة الطفولة المتأخرة)
	تمهيد
1	مرحلة الطفولة
2	مرحلة الطفولة المتأخرة
3	خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة:
4	مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة
1_4	النمو الجسمي
2_4	النمو الفيزيولوجي
3_4	النمو الحركي
4_4	النمو اللغوي
5_4	النمو الجنسي
6_4	النمو الحسي
	الخلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات المدنية
1	منهج البحث
2	مجتمع البحث
3	عينة البحث

4	المتغيرات البحث
1_4	تحديد متغير المستقل
2_4	المتغير التابع
3_4	تحديد المتغير التابع
5	مجالات البحث
1_5	مجال البشري
2_5	مجال المكاني
3_5	مجال الزمني
6	أدوات البحث
7	الاختبارالبدني المرشح للدراسة
8	القياسات الجسمية المرشحة للدراسة
9	عرض القياسات الجسمية المستخدمة في الدراسة
10	الأسس العلمية
1_10	الثبات
2_10	الصدق
11	الدراسة الإحصائية المستخدمة في البحث
12	التجربة الاستطلاعية
13	التجربة الأساسية
	الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج
1	**عرض نتائج المستخدمة**
2	مناقشة النتائج بالفرضيات

3	الاستنتاجات
4	المقترحات
5	الخلاصة
6	المراجع
7	الملاحق

الرقم	قائمة الجداول
1	يبين الأجهزة والأدوات المستخدمة أثناء إجراء الاختبار البدني والقياسات الجسمية
2	يمثل الاختبارات البدنية المقترحة قيد التحكيم
3	يمثل القياسات الجسمية المقترحة قيد التحكيم
4	يمثل معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية
5	يبين متغير السن.
6	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات الجسمية
7	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للاختبار البدني 1000 متر

8	يمثل قياس طول بالسنتمتر للعينة عدائين السباق 1000متر
9	يمثل هناك علاقة إرتباطية بين مؤشر الوزن وزمن العداء
10	يمثل قياسطول الساق بالسنتمتر للعينة عدائين السباق 1000متر
11	يمثل قياسطول الذراعين بالسنتمتر للعينة عدائين السباق 1000متر
12	يمثل العمر للعينة عدائين السباق 1000متر
13	يمثل قياس سمك الجد في منطقة اصدر بالسنتمتر للعينة عدائين السباق 1000متر
14	يمثل قياس سمك الجلدي لمنطقة الفخذ بالسنتمتر للعدائين السباق 000
15	يمثل قياستنايا الجلدية في منطقة العضلة الثنائية الرؤوس بالسنتمتر للع عدائين السباق 1000متر
16	يمثل قياس سمك الجلدي لمنطقة البطن بالسنتمتر للعينة عدائين السباق 1000متر
17	يمثل قياس الثنايا الجلدية لمنطقة لوح الكتف للعينة عدائين السباق 1000متر 90
18	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياسطول الساق و الزمن العدائين
19	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس الوزن و الزمن العدائين

20	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياسطول الساق و الزمن العدائين
21	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس طول الذراعين و الزمن العدائين
22	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لعمر و الزمن العدائين
24	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة صدر و الزمن العدائين
25	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة الفخذ و الزمن العدائين
26	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة عضلة ثنائية الرؤوس و الزمن العدائين
27	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة البطن و الزمن العدائين
28	يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة لوح الكتف و الزمن العدائين

قائمة الصور :

الرقم	الصور
1	**توضح _جهاز ميزان الطبي_**
2	**توضح_ شريط القياس –**
3	**توضح_جهاز دينامومتر القابضة_**
4	**توضح_ جهاز ديناموميتر الثابت_**
5	**توضح_ جهازالبلفوميتر_**
6	**توضح _ جهاز الاسبيروميتر_**
7	**توضح_ جهاز أنثروبوميتر_**

8	**توضح جهاز_ذنثروبو متر _**
9	**توضح _ألسكين فولد_**
10	**توضح قياس الوزن.و الطول**
11	**توضح قياس طول الذراعين.**
12	**توضح قياس طول الذراعين**
13	**توضح قياس سمك الجلد في منطقة البطن**

مقدمة:

إن تميز فعاليات العاب القوى باختلاف طبيعة الأداء حيث تحتوي على فعاليات العدو والجري والرمي والوثب والقفز، ولا يقتصر هذا التقسيم العام فقط على إمكانية تشابه المواصفات والصفات المطلوبة لكل قسم من هذه الأقسام الرئيسية ولكن يختلف ذلك داخل كل قسم بصورة واضحة حيث تختلف متطلبات العدو عن جري المسافات الطويلة وتعد المسافات المتوسطة عامل وسط بين كلا النوعين، كما تختلف مسابقات الوثب العالي والثلاثي عن مسابقات القفز بالزانة، وفي مسابقات الرمي تختلف طبيعة تطويح المطرقة عن رمي الرمح أو دفع الجلة أو رمي القرص، وهكذا فإن رياضة العاب القوى تحتوى على مسابقات كثيرة ومتنوعة ومتباينة من أجل هذا يلاحظ مدى الاختلاف والتباين بين متسابقي ألعاب القوى وقد شهدت العاب القوي في آونة الأخيرة تطورا عاليا بدرجة ملحوظة في تحطيم أرقام القياسية حيت وصل إلي حد إعجاز البشري ويرجع الفضل في ذلك إلي التقدم العلمي الواضح في علوم الرياضة المختلفة مثل علم التدريب والبيولوجي والميكانيكا الحيوية والكيمياء الحيوية والطب الرياضي ، وما تمنحها هذه العلوم في تطوير نظم التدريب وتحسني طرق أداء(عبد الفتاح أحمد محمد حسن ,علاوى، 2010).

ورغم أن العديد من الدراسات والبحوث توصلت إلى أهمية كل من العوامل لوظيفة والنفسية وبدنية ، من ناحية أخرى قد ركزت على أهمية العامل البنائي للجسم من صفات وقياسات جسميةلرياضي التي لهذا تأثير كبير وعلاقة بنتائجه حيث يمكن من خلال دراسة قياساته التنبؤ لمستقبله ونتائجفالقياسات الجسمية ذات أهمية لدالاتها في التنبؤ بما يمكن أن يتحقق من نتائج إذ أن هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي هلا عالقة ارتباطيه بتحقيق المستويات الرياضية العالية وتتيح الفرصة للتفوق " ، فإن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة سوف يتعرض إلي مشاكل عديدة أثناء أداء خلال فترة تدرجه في المستويات الرياضية العالية وبالتالي يحتاج إلي بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله الزميل الذي

يمتاز (شحاتة, اني حسن ومحمود، 1980) قياسات جسمية تؤهله أداء الواجبات المطلوبة وبنفس الوقت ، حيثيؤكد كثريمن المختصين في هذا المجالعن وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم والنتائج .

1. .الجانب التمهيدي ويتكون من

- ❖ الإشكالية
- ❖ التساؤلات.
- ❖ الفرضيات
- ❖ أهداف الدراسة.
- ❖ أهمية الدراسةتحديد المفاهيم والمصطلحات
- ❖ الدراسات السابقة والمشابه

2. الجانب النظري وينقسم إلى فصلين

- ❖ الفصل الأول:القياسات الجسمية
- ❖ الفصل الثاني:خصائص سباقات المسافات نصف طويلة

3. .الجانب التطبيقي

- ❖ إجراءات ميدانية للدراسة
- ❖ عرض ومناقشة النتائج

التعريف بالبحث

تعريف بالبحث

الإشكالية :

تعتبر العاب القوى واحده من أفضل الرياضات وذلك للإثارة والمتعة ومنافسة خلال فعالياتها حيث لها مكانا عريقة في عالم الرياضة و نسبة متابعة كبيرة بين شعوب وعليه اهتمت الدول الكبرى كالولايات المتحدة وأوروبا وحتى بعض الدول الفقيرة في أفريقيا للحصول على الأوسمة في الدورات الأولمبية ولهذا أصبح هنالك بحوث تحليلية على الرياضي لمحاولة معرفة أسباب التي تودي إلي الفوز

وبناءً على نتائج الدراسات التي أجريتفي تحليل الإعداد الرياضي في مختلف دول العالم المتقدمة،إن التطور الكبير الذي تشهده ألعاب القوى بات محصورا على تفاصيل صغيرة تفرق بين الأول عالميا وبعض المصنفين المغمورين.واستنادا على دراسة تحليلية أجريت على أقوى العدائين في العالم في سباقمسافات نصف الطويلة من خلال هذا التحليل إرتئيت أن يكون زمن السباقلعلاقة بعض المحددات المرفولوجية والأنثروبومترية هي جوهر الدراسة والذي بإمكانه أن يساعد بشكل كبير في تحقيق أرقام قياسية ومن هذا المنطلقدار في ذهني إشكالية أن المحددات المرفولوجية هي التي بإمكانها تعطي القفزة النوعية للإنجاز الرقمي وتحصل على نتائج إيجابية في مختلف سباقات,إن القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) لجسم حيث يمكن طرح التساؤل العامهل توجد علاقة إرتباطية قوية بين القياسات الأنثروبومترية بترتيب نتائج العدائين في المسافات نصف طويلة.

- ويندرج تحت الإشكالية تساؤلات فرعية:

- هل توجد علاقة إرتباطية لكل من الوزن و طول الساق والثنايا الجلدية بنتائج العدائين مسافات نصف طويلة
- ماهي أهم القياسات الأنثروبومترية الأكثر مساهمة في تحقيق زمن جيد

– هل يمكن التنبؤ من خلال المحددات المرفولوجية و الأنثروبومترية بزمن العدائين في سباق 1000 متر

الفرضية العامة:

- توجد علاقة إرتباطية قوية بين بعض القياسات الجسمية وزمن العداء في سباق 1000متر

الفرضيات الجزئية

- هناك علاقة إرتباطية قوية بين مؤشر الوزن و طول الساق و ثنايا الجلدية و زمن العداء في سباق 1000 متر
- لا توجد علاقة إرتباطية قوية بين مؤشر الطول و طول الذراعين و زمن العداء في سباق 1000 متر
- توجد فروق دلا إحصائيا في بعض القياسات الجسمية بين العدائين الذين لهم زمن أقل من 4 دقائق و العدائين الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة لمعرفة ما يلي :

– معرفة الفروق في بعض القياسات الجسمية على العدائين مسافات الطويلة

– لعلاقة الإرتباطية بين القياسات الأنثروبومترية و زمن العدائين مسافات نصف طويلة

– أهم القياسات الأنثروبومترية الأكثر تأثيرا في حسم سباق لصالح المركز الأول

– إمكانية التنبؤ بمستوى العدائين.

– تساعد في عملية الانتقاء.

أهمية الدراسة:

- من الناحية العلمية :

1. ثراء الموضوع حول تخصص مسفات نصف طويلة والذي يشهد ندرة في الدراسة خاصة في الجزائر
2. بما أن العلوم تراكمية أجبرت أن أبادر في هذا التخصص لفتح مجال للباحثين في إثارة الموضوع والتعمق فيه .
3. استعمال برنامج إحصائي جديد Statgraphics19 والذي يتيح استعمالانحدار الحرف لتفادي التداخل الخطي بين المتغيرات المستقلة في حالة التعدد
4. بعث روح البحث للطلبة لدراسة التخصصات الفردية والخروج عن المألوف.

- من الناحية العملية

1. .مساعدة المدربين في عملية الانتقاءباقتراح نماذج و معادلات تنبؤية
2. .المساعدة في توجيه الرياضيين حسب المحددات المرفولوجيةوالأنثروبومترية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات

يعتبر المفهوم العنصر الأساسي الذي تتكون منه لمعرفة العقلية بأشكالها ومستويتها فالأحكام و الفروض هي عبارة عن أنساق من المفاهيم و مفهوم ببساطة هو عبارة عن رمز أو فكرة تعرب عن أشياء يف الواقع أو الذهن، و على الباحث أن يحدد أهم المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث خاصة المصطلحات الواردة في عنوان مشكلة الدراسة

و من هنا فأن أهم المفاهيم التي سنتطرق إليها في بحثنا

- المرفولوجيا
- العاب القوي
- تخصص المسافات نصف الطويلة

1/المرفولوجيا

-**لغة :** تعتبر المرفولوجية كلمة إغريقية مكونة من قسمينmorpheوتعني الشكل logos وتعني علم فالمرفولوجية هي علم يدرس الأشكال البشرية و أيضا يهتم بدراسة شكل وتركيب الخلايا الأنسجة،الأعضاء وأجهزة الكائنات المختلفة (علاوي, عبد الفتاح أحمد محمد حسن، 2000)

-**اصطلاحا:** حيث هي يهتم بدراسة التغيرات البنيوية للجسم تحت تأثير التمارين البدنية ولا يتحدد مهامها هنا فقط بل تهتم أيضا بتفاعلات الجسم نحو التكيف والتعويض في مختلف مراحل تكوينه ،كما أنها تدرسفاعلات تكيف واسترجاع جسم الرياضي سواء على مستوى الأنسجة أو الأعضاء أو الوظائف وبالتالي فهي تركز على أهم ميزات وخصائص الحوادث التي تغير الجسم تحت تأثير الحمولات البدنية(بنور, معمر، 2009)

إجرائيا : هو علم يدرس خصائص الجسمية للإنسان التي تتمثل اشكال البشرية

2/ألعاب القوى :

إصطلاحا :عرفه إميل بديع يعقوب ألعاب القوى علي أنها تمارين رياضية تهدف إلي تنمية جسدية متنافسة مع تنمية ذهنية للإنسان فهي تعتبر أساسا لكل الألعاب الرياضية وهي محور الدورات مقياسا للقدرات البشرية تحديا للزمن والمسافة (يعقوب, إميل بديع، 1996)

إجرائيا :تعتبر ألعب القوى أم الرياضة حيث تشمل جميع النشطاء الرياضية (المشي ,الجري ,القفز ..)

3/تعريف المسافات نصف طويلة:

إصطلحا:. هي مسافة يقطعها المتسابقون في (03)ثالث دورات و300 متر، و تضم سباقات المسافات المتوسطة 800متر و 1500 متر(Darmos.A, Diskos.A, p. 113)

إجرائيا :تعتبر سباقات النصف الطويلة ن اجمل و أبرز السباقات ألعاب القوى حيث لها شعبية كبيرة وهي تتمثل في قطع مسافة تكون من 800متر إلى 1500متر

الدارسات المشابهة.

دراسة الأول :

- دراسة بنور معمر سنة 2014 : كانت بعنوان دراسة علاقات الاختبارات البدنية بالقياسات الجسمية عند رياضي ألعاب القوى الشباب .دراسة حالة الأصناف"مبتدئين ،أصاغر ،أشبال "ولاية الشلف " دراسة أجريت لنيل شهادة الدكتوراه بجامعة الجزائر وكانت مشكلة الدراسة كالأتي :هل توجد للاستعدادات والقدرات البدنية علاقة بالقياسات الجسمية عند رياضي ألعب القوى الشباب اختصاص جري مساوتمثلت اسباب الدراسة فيما يلي: تقييم الاستعدادات والقدرات البدنية التي يتمتع بها رياضي ألعاب القوى شباب اختصاص جري المسافات و تحديد الخصائص المرفولوجية التي يتمتعبها رياضي ألعاب القوى الشباب اختصاص جري المسافات و تحديد العلاقة الإرتباطية بين الاختبارات البدنية والقياسات الجسمي لرياضي ألعاب القوى الشباباختصاص جري المسافاتحيث كانت عينة البحث عينة مقصودة تتكون من

45 عداء ذكور (مبتدئين–أصاغر–أشبال) اختصاص ألعاب القوى ،جري المسافات والمسجلين في رابطة ألعاب القوى لولاية الشلف .

قد استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث كانت الأدوات الإحصائية: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري . أهم النتائج المتوصل أليها : هناك علاقة إرتباطية ودلالة إحصائية بين الاستعدادات والقدرات البدنية من جهة والقياسات الجسمية من جهة أخرى لدى رياضي ألعاب القوى الشباب وهذا ما يثبت فرضيتنا العامة والتي تقول : توجد للاستعدادات والقدرات البدنية علاقة بالقياسات الجسمية عند رياضيي ألعاب القوى الشباب اختصاص جري المسافات.

دراسة الثانية

– أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي من إعداد الطالب : سعودي عيستحتعنوان : علاقة بعض المحددات المرفولوجيةوالأنثروبومترية بسرعة الانطلاق لدى عدائي السرعة سباق 100 متر كانت اسباب الدراسة معرفة العلاقة بعض المحددات المرفولوجيةوالأنثروبومترية لدى عدائي السرعة سباق 100 متر وكذلك معرفة أكثر القياسات الأنثروبومترية مساهمة في سرعة الانطلاق لدى عدائي السرعة سباق 100 متر .و ايضا مكانية التنبؤ بسرعة الانطلاق لدى عدائي السرعة في سباق 100 متر من خلال القياسات المرفولوجيةوالأنثروبومترية. كانت عينة البحث (9):عدائين من المجتمع الرياضي الجلفاوي تم اختيارهم بالطريقة قصدية قد استخدما الباحث :قياس كلا من المحددات المورفولوجيةوالأنثروبومترية لكل عداء بواسطة جهاز هاربندن,كاميرة عالية الدقة لتصوير سرعة الانطلاقة .حيث كان المنهج المستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي

تعريف بالبحث

دراسة الثالثة :

- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص:التدريب الرياضي النخبوي إعداد طالب :جلول محمد صادق أيمن تحت عنوان :علاقة بعض القياسات الجسمية لطول،الوزن,بصفة السرعة لدى العبي كرة السلة صنف أشبال(12-15 سنة)دراسة ميدانية لنادي اتحاد بسكرة USB كانت اسباب الدراسة :التعرف على العلاقة بينبعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية العام, وكذلك التعرف على اهم قياسات الجسمة التي لها اهمية في رياضة كرة السلة , و عينة البحث: 12 لاعب من فريق الاتحاد بسكرة تم اختيارهم بطريقة قصديه من المجتمع الكلي و المقدر حجمه 20لاعب تمثلت أدوات البحث :الميزان الطبي يستعمل لقياس الوزن وتعطي النتيجة بالكيلو غرام,جهاز قياس الطول ب السنتيمتر حيث كانت أدوات الإحصائية: المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري, المعامل الارتباط حيث كان منهج البحث في هذه الدراسة منهج وصفي إرتباطي

الباب الأول :

الدراسة النظرية للبحث

الفصل الأول:

القياسات الجسمية

الفصل الأول : القياسات الجسمية

تمهيد :

قد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه، اهتمام الكثير من العلماء ومختصين في الجانب الرياضي وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف بيه هذا الجسم من خصائص، يطلق عليها خصائص مورفولوجي، وهي مواصفات معينة وحميدة تجعله مميزا عن الأخريين

من المعروف أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية، مهارة وجسمية معينة يجب أن تتوفر في الفرد الرياضي ليصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه، إذ تعد الصفات البدنية احد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها المستوى المهارات للأنشطة الرياضية المختلفة، لذا يعد اختيار الفرد الرياضي المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس، كما أن لعلم البيوميكانيك والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بهذا الرياضي أثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضة من حيث القدرات البدنية، المهارية والقياسات الجسمية فهذه الأخيرة تعتبر من الأولويات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية لأن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة والمواصفات الوظيفية الملائمة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية وفيزيولوجية (قدور، 2014) لذا أصبح من المهم معرفة المواصفات الجسمية والبدنية الانتروبومترية كأساس الصفات الأساسية الواجب توفرها للوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى ممكنوفي هذا الفصل سنقوم بتسليط الضوء على القياسات الجسمية الشائعة وأهميتها في المجال الرياضي

1) مفهوم المورفولوجي :

هي علم يهتم بدراسة التغيرات البنيوية للجسم تحت تأثير التمارين البدنية ولا يتحدد مهامها هنا فقط بلēتم أيضا بتفاعلات الجسم نحو التكيف والتعويض في مختلف مراحل تكوينه ،كما أĚا تدرس تفاعلات تكيف واسترجاع جسم الرياضي سواء على مستوى الأنسجة أو الأعضاء أو الوظائف وبالتالي فهي تركز على ميزات وخصائص الحوادث التي تغير الجسم تحت تأثير الحمولات البدنية(بنور, معمر، 2009)

2)المصطلح الأنثروبومتري :

هو فرع من فروع الأنثروبولوجيا الطبيعية،وهو مصطلح يشير إلى قياسات الجسمية وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية

حيث يعرف ميللر 1994 م الأنتروبومتري بأنه مصطلح يشير إلى قياس البنيان و نسبه المختلف يبين الاهتمام بالقياسات الأنتروبومترية قد بدا مبكرا بالمقارنة بموضوعات القياس الأخرى في الرتبة الرياضية(رضوان, محمد نصر الدين، 1999)

3) القياسات الأنتروبومترية وأهميتها في المجال الرياضي:

تعد القياسات الأنثروبومترية من العوامل المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية إذ تساعد تلك القياسات في أداء الحركات المختلفة وتعرف بأنها فرع من فروع الأنتروبولوجيا الطبيعية يبحث في قياس الجسم البشري وأبعاده المختلفة , وإن القياسات الأنتروبومترية لجسم الإنسان تمثل مكانا مهما في المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق بين الأجناس البشرية وتأثير البيئات فيها، وإن تلك القياسات تمدنا بأسس معينة ستستعمل في المقارنة بين الأداء الرياضي للأفراد كل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة فمن

أجلال وصول إلى المستويات العالية لا بد أن يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس(حسينين, صبحي، 1987) فكل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصةفمن أجل وصول إلى المستويات العالية لا بد أن يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارسفالقياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد والتعرف الفروق الفردية بينهما من خلال معرفة الوزن والطول في المراحل السنة المختلفة وبذلك تعتبر القياسات الجسمية من القواعد الأساسية في كافة المجلات والحقول والتي تستخدم للمقارنة بين اللاعبين في الفروق الفردية

كان الجسم البشري منذ القدم من دواعي اهتمام الإنسان بسبب الاختلافات الظاهرية الواضحة بين البشر لذا فقد بدأ الإنسان بملاحظة أن البشر يختلفون بالفروق الفردية التي تميز أحدهما عن الآخر من ناحية القياسات الأنتروبومترية ،إذ أن كل نشاط رياضي يتطلب قياسات جسمية خاصة بيه يجب عند اختيار اللاعب وانتقاءه. (الفتاح, أحمد حسين علاوي عبد، صفحة 64)

- يشير كل من أحمد خاطر وعلي ألبيك 1996 م على أن الصفات الأنثروبومترية تعتبر إحدى الأسس الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فهي تعكس الحالة الوظيفية والحيوية للجسم وتحدد بشكل واضح درجة ما يتميز بيه الفرد من القدرات البدنية
- ويذكر عماد الدين أبو زيد 2005 أن القياسات الأنثروبومترية تأخذ في مجال الانتقاء أهمية خاصة لدلالتها الكبرى في التنبؤ بما يمكن أن تحققه المبتدئ من نتائج، وأهم هذه القياسات الوزن، الطول، الأقطار والمحيطات (فهمي, إحمد محمد خاطر علي، صفحة 91_92)

وتفيد أمال الحلبي 1992 إلى أن القياسات الأنثروبومترية تحتل قدرا كبيرا من اهتمام الباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية حيث تعتبر من أهم العوامل المؤثرة على الأداء والإنجازات في أغلب الأنشطة

الرياضية، وهي أيضا من عوامل الاختيار الهامة لنوع النشاط الممارس لما يمكن أن يتقدمه من مميزات تشريحية وميكانيكية مؤثرة تزيد من فعالية الأداء وتساهم في ارتفاع بمستوى الإنجاز الرياضي.

- *تستخدم نتائج بعض القياسات الأنثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم، وفقا لطريقة المعروفة باسم طريقة : نمط الجسم الأنثروبومتريلييث و كارتر(رضوان, محمد نصر الدين، 1997)
- هذا ما يتفق عليه كل من سيلز، كاربوفيتش، كونسلمان وسينغ على أن هناك علاقة بين التكوين الجسماني للفرد من حيث الأوزان والأطوال والمحيطات وبين إمكانية الوصول للمستويات العالية وغالبا ما يتطلب كل نشاط رياضي صفات جسمية معينة يمكن ملاحظتها عند الاختيار للفرد المناسب(الخالق, عصام عبد، 1998).

4) المرفولوجية الرياضية :

هي علم يهتم بدراسة التغيرات البنيوية للجسم تحت تأثير التمارين البدنية ولا يتحدد مهامها هنا فقط بلēتم أيضا بتفاعلات الجسم نحو التكيف والتعويض في مختلف مراحل تكوينه ،كما تدرس تفاعلات تكيف واسترجاع جسم الرياضي سواء على مستوى الأنسجة أو الأعضاء أو الوظائف وبالتالي فهي تركز على ميزات وخصائص الحوادث التي تغير الجسم تحت تأثير الحمولات البدنية (معمر بنور ، 2009)

5) أهمية المورفولوجية في الرياضة :

لممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يتطلب من الشخص كسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس، ويؤكد عصام حلمي 1987 فيهذا دراسة على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم ومضبوط ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجي على جسم الفرد الممارس وبهذا ، يمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء

الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أنها تأثير، بإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل المرونة، كذاك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة بيه وأيضا كفائتة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية ممتازة وباهرة

6) القياس :

6_1_ مفهوم القياس :

مهما تعددت الكلمات وتداخلت المعاين المتعلقة بمصطلح القياس فإنه ممكن إيضاح هذا لمصطلح على حنو أكثر تفصيل وذلك من خلال التعريفات التالية :

أنه ظاهرة واسعة الانتشار في جمال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة والقدرة أو الظاهرة المقاصة

القياس يجيب عن السؤل:كم ؟ مما يتطلب التحديد الكمي ملا نقيسه،هذا التحديد الكمي يتم على أساس استخدام وحدات عدلها صفة الثبات النسيب، مثل قياس طول القامة بالسنتيمترات، أو قياس وزن الجسم بكلغ(رضوان, محمد نصر الدين، 1999).

.القياس من وجهة نظر العالم « جيل فور « وهو الذي يعين وصف البيانات يف صورة رقمية وهذا بدوها يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الأرقام ومع التفكير الحسابي ويرى كمبل " أن القياس وهو تحديد أرقام الموضوعات أو أحداث طبقا لقواعد معينة (محمد صبحي حسنين, محمد نصر الدين رضوان، 1995)

6_2_ أنواع المقاييس:

6_2_1_المقاييس النسبية :

مقارنة شيء معني بوحدات أو مقدار معياري بهدف معرفة عدد الوحدات المعاير التي توجد فيه .ويتميز بان له وحدات متساوية صفر مطلق .مثل قياس الطول سم، عرض الكتف، محيط الصدر وغريها من القياسات الجسمية

6_2_2_المقاييس المسافات :

المقاييس المسافات هي عملية وصف شيئا وصفا كميا يف ضوء قواعد تقليدية متفق عليها حيث يمكن تحديد سعة ذلك الشيء، ولا يشترط هذا النوع توافر الصفر المطلق وتساوي الوحدات.

6_2_3_المقاييس الرتبة:

المقاييس الرتبة هي عبارة عن تحديد مرتبة الشيء أو مكانته يف مقياس يقدم وصفا كيفيا مثل كبري أو صغري، طويل أو قصري وهذا معنى للقياس يحدد الوجود أو العدم للصفة دون اللجوء للوصف الكمي .

6_2_4_المقاييس الاسمية:

المقاييس الاسمية عبارة عن استخدام أرقام أو الصفات أو الأسماء للتحديد أو التصنيف وليس دلالة أو معنى

6_2_5المقاييس الموضوعية:

تلك التي تعتمد على وسائل تكون اقل عرضة للخطأ مثل:

عدد مرات النجاح الأداء الصحيح فترة زمنية أو عدد محدد من المحولات ولكل محاولة درجةالدقة الأداء حيث تستخدم أهداف محددة كدوائر ، مربعات ، أشكال متداخلة وغريها، وتحديد درجات لكل منها وتكون الدرجة الأكثر للهدف أو اصغر، يراعى يف هذا النوع عدد المحولات أجيب أن تكون مناسبة للغرض والمستوى والجنس وغريها

6_2_6_لمقاييس التقديرية

ستخدم كوسيلة للحصول على معلومات تقوم عن ألداء مثل تقومي التكنيك ،ترتيب لأفراد وفقا لمستوياتهم في المهارات إضافة اعتبارها من الوسائل الهامة أن مل تكن الوحيدة التقويم بعض العاب كالجمباز والغطس للماء وغريها (مروان عبد المجيد, محمد حاسم الياسري، 2003)

6_3_أنواع القياسات المعملية الحديثة:

- قياسات بدني
- قياسات فسيولوجية
- قياسات قومية
- قياسات تكوين جسماني
- قياسات خاصة بالتحليل الحركي والبيوميكانيكي
- قياسات أنثروبومترية(إبراهيم, إيهاب محمد عماد الدين، 2006)

5_4_العوامل التي تؤثر في القياس :

- الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسها
- أهداف القياس.
- نوع المقياس
- وحدة القياس المستخدمة
- طريقة القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات .

– عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاس من جهة و طبيعة المقياس من جهة أخرى و علاقته بنوع الظاهرة المقاس (صطفى باهى, صربي عمران، 2000)

– التحيز من قبل المحكمين(صطفى باهى, صربي عمران، 2000)

6_5_الغرض منالقياسات

في المجال الرياضي للاختبارات و القياسات أغراض و أهداف عديدة فيرى أمر الله لباسطي أنه: " قبل وضع المحتوى للبرنامج التدريبي يجب على المدرب إجراء الاختبارات البدنية و الوظيفية و يسجل ذلك في الاستمارة الخاصة بيه و من خلال هذه النتائج الذي يتحصل عليها المدرب يقوم بوضع برنامجتدريب على حصل نتائج للرياضي من خلال النتائج المتحصل عليها و الهدف المراد الوصول إليه يقوم المدرب باختيار المحتوى و توجيه المواد التدريبية بالكم و الكيف الذي يتناسب و مستوى اللاعب ، و من ثم تركيز التدريب بنسب متفاوتة على جوانب القوة و الضعف

و يضيف أمر الله لباسطي أن وضع خطة لبرنامج الاختبارات و القياسات خلال موسم التدريب حيث يقوم المدرب بتحديد مواعيد ثابتة للاختبارات في برنامج التدريب (القياس الدوري) للوقوف على تطور الحالة التدريبية من حيث الكم و الكيف لضمان تطور المستوى ، أي تحديد درجة

حمل التدريب الذي تناسب المستوى الحالي للاعب،و توجيه العمل في ضوء ذلك. (البساطي, أمر االله أحمد، 1998.)

6_6_أهداف القياس والاختبار :

هناك ستة أهداف عامة وهي :

– 1التصنيف(PLACEMENT) اختبار القياس المبدئي يسمح للممتحن من تصنيف أفراد حسب القابلية واستعداد وبالتالي تسهيل عملية التدريس والتدريب بتجميع أفراد في مجموعات تبعا لقدراتهم.

– 2 التشخيص (DIAGNACIS)غالبا ما تستخدم تقويم نتائج الاختبار لتحديد النقاط القوة أو الضعف لدى الطالب والمرض والرياضيين والمشاركين في برامج اللياقة.

– 3 التنبؤ (PERDICTION) من خلال القياس والاختبار يمكن التنبؤ بمدى نجاح الفرد أو تفوقه في ممارسة إحدى الرياضيات مثال

– 4 .التحفيز (MOTIVATION) تحفيز الفرد على إحراز تقدم من خلال معرفته بنتيجة أو بأدائه

– 5 .إنجاز(ACHIEVEMENT) ينبغي في أي برنامج تدريسي ترسيخ مجموعة من الأهداف التي يمكن تقويم مستويات إنجاز المشاركين.

._ 6 تقويم البرامج(OVALUATION PROGRAN) تقويم البرامج التعليمية أو التدريبية

– ما تسعى الاختبارات الفسيولوجية إلى تحقيق الهداف التالية(الفتاح, أبو العلاء عبد، 1977)

– –تعرف الرياضي على نقاط القوة ونقاط الضعف لديه وتوضح مدى إمكانياته الفسيولوجية مع مقارنته بالمعايير العامة

– توفر معلومات أولية تساعد على وصف التدريب المناسب وتجعل من الممكن معرفة التحسن أو التغيير الناتج من التدريب فيما بعد.

– تعتبر الاختبارات في حد ذاتها وسيلة تعليمية تساعد الرياضي على فهم أفضل لحالته الوظيفية وما يحدث داخل جسمه من جراء التدريب البدني مما يجعله أكثر حرصا واهتماما بهذا التدريب

تعتبر الاختبارات في حد ذاتها مجرد أداء تستخدم لمعرفة تفاصيل أكثر عن حالة الراضي أو المفحوص وهي بذلك مكملة للمعلومات المتوافرة عن الألعاب من خلال أدائه في الميدان الرياضي (الفتاح, أبو العلاء عبد، 1977)

6_7_شروط القياس الأنثروبومتري الناجحة :

1_ لإجراء قياسات أنثروبومتريةanrthropomtiricيلزم أن يكون القائمون بعملية القياس على إلمام تام بما يلي:

- النقاط التشريحية المحددة لأماكن القياس
- أوضاع المختبر أثناء القياس
- طرق استخدام أجهزة القياس
- شروط القياس الفنية والتنظيمية وتطبيقها بدقة.

2_ لكي يحقق القياس الدقة المطلوبة منه يجب أن تراعي النقاط التالية

- أن يتم القياس والمختبر عار تماما إلا من مايو رقيق (غير سميك)،وبدون حذاء (خاصة في قياسات الوزن أو الطول الكلي للجسم وطول الطرف السفلي)ولقد أشار هيث –كارتر أنه في حالة تعذر تحقيق ذلك فيجب على المختبر أن يرتدي أقل قدر ممكن من الملابس على أن يخصم وزنها بعد ذلك من وزن الفرد
- نظرا لكون بعض القياسات الأنثروبومترية تتأثر بدرجة الحرارة (الطول مثلا) لذلك يلزم توحيد
- ظروف القياس لجميع المختبرين الزمن ودرجة الحرارة

3_ توحيد القائمين بالقياس كلما أمكن ذلك

توحيد الأجهزة المستخدمة في القياس وإذا تطلب الأمر أستخدم أكثر من جهاز (كاستخدام ميزانين لقياس الوزن)،في هذه الحالة يجب التأكد من الجهازين لهما نفس النتائج على مجموعة واحدة من الأفراد المختبرين يتم اختيارهم عشوائيا لتحقيق هذا الغرض

معايير الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها،كتحميل الميزان بأثقال معروفة سلفا للتأكد من صلاحيته،وكتجريب جهاز الطول ذات القوائم المتداخلة

إذا كانت القياسات تجري على إناث بالغات.،يجب التأكد بأنهن لا يمررن بفترة الدورة الشهرية أثناء إجراء القياسات كما يجب تخصيص مكان مغلق (صالة ،حجرة ،..)لإجراء القياس عليهن

تسجيل القياسات في بطاقات التسجيل بدقة .،ووفقا للتعليمات الموضوعة.(حسني, محمد صبحي، 1998)

6_8_تقسيم المقاييس الجسمية

وتنقسم المقاييس الجسمية إلى أجزاء رئيسية هي

- الطول
- الوزن.
- نسبة الدهون
- السعة الحيوية
- أطوال الإطراف.
- نسب أجزاء الجسم

6 _9_أجهزة القياس الأنتروبومتري:

الميزان الطبي.

شريط القياس.

ديناموميتر القبضة.

الديناموميتر الثابت

البلفوميتر.

ألسبيروميتر.

أنثروبوميتر قياس الطول والوزن.

أنثروبوميتر قياس أطوال أطراف الجسم.

1_ الميزان الطبي –

+الاستخدام: قياس وزن الجسم.

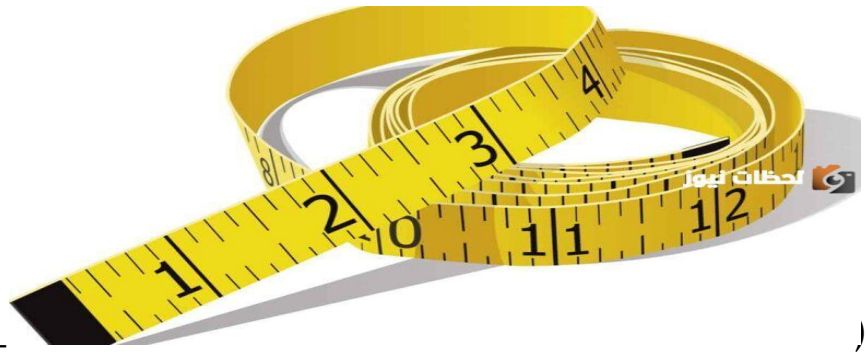
-طريقة الاستخدام: يقف الفرد حافي القدمين بكلتا قدميه، عمودي على الميزان الطبي والنظر للأمام والذراعين بجوار الجسم، ويكون مرتديا خفيفة، ويتم تسجيل رقم القياس الظاهر على الشاشة.

صورة رقم (1) توضح جهاز ميزان الطبي

2_شريط القياس

+**الاستخدام:** قياس محيطات الجسم

+**طريقة الاستخدام** :يقوم الفرد بمسك شريط القياس بكلتا يديه، ولفه على الوسط أو المكان المطلوب قياس محيطه، ويتم أخذ المقاس من على الشريط وتسجيله.



صورة رقم (2) توضح شريط القياس –

3_ديناموميتر القبضة

+**الاستخدام:** يستخدم في قياس قوة القبضة.

+**طريقة الاستخدام:**ًيقف الفرد ممسكاديناموميتر القبضة مع مراعاة أن يكون مؤشر الجهاز على الصفر، وذراعيه بجانب الجسم وقدميه مفتوحتان باتساع الحوض، ثم يقوم الفرد بالقبض بأقصى قوته بقبضة اليد الممسكة للجهاز ويقوم برفع يده الممسكة بالجهاز عاليا، ثم أخذ قراءةً المؤشر وتسجيل

صورة رقم (3) توضح جهاز ديناموميتر القابضة_

4_الديناموميتر الثابت (.قياس قوة عضلات الظهروالرجلين)

+**الاستخدام:** قياس قوة عضلات الظهر والرجلين

-**طريقة الاستخدام:** وضع المؤشر على الصفر، يقف الفرد على الجهاز بكلنا قدميه، ويتكون الجهاز من قاعدة حديدية ومؤشر وأسطوانة متصلة بسلسلة ومقبض حديدي، يتحكم الفرد في طول السلسلة حسب طوله، وهناك وضعين لشكل جسم الفرد على الجهاز، عند قياس قوة علت الظهر تكون الركبتين مفرودتين بالكامل دون إثناء في الرجلين، وعند قياس قوة عضلات الرجلين يقوم الفرد بثني ركبتيه، وفي الوضعين يقوم الفرد بسحب المقبض بقوة وقراءة المؤشر – .ملحوظة:عندقياس قوة عضلات الرجلين يقوم أما عند قياس ، الفرد بفرد انثناء ركبتيه كمال قوة عضلات الظهر يكون

هناك إثناء بالركبتين وتكون العضلاتالعاملة هي عضلات الظهر)

صورة رقم (4) توضح_ جهاز ديناموميتر الثابت_

5_ البلفوميتر (.قياس أعماق جسم الإنسان)

- **الاستخدام:** قياس أعماق جسم الإنسان (عمق البطن، عمق الصدر
- **طريقة الاستخدام** يتم مسك الجهاز فتحه ووضعه بالمكان المراد قياس عمقه، مثل قياس عمق البطن، بحيث يكون نقطتا التقاء الجهاز على خط وهمي واحد، ويتم قراءة الجهاز أثناء وضعه بالمنطقة المراد قياس عمقها، وذلك قبل رفع الجهاز وبحيث يكون الجهاز ملامس جسم الإنسان عند نقطتي الالتقاء بالجهاز

صورة رقم (5) توضح_ جهاز البلفوميتر_

6_ الاسبيروميتر

- **الاستخدام:** قياس السعة الحيوية للإنسان(رضوان, محمد نصر الدين، 1999)
- **طريقة الاستخدام:** الجهاز يشبه إلى حد كبير الفنجال، ومتصل به مبسم، وداخله مؤشر يتحرك عند قيام الفرد بإدخال الهواء داخله، ويجب أن يكون مؤشر الجهاز عند الصفر وذلك قبل عملية القياس، عند قياس السعة الحيوية يقوم الفرد بأخذ أقصى شهيق ثم يقوم بعمل أقصى زفير داخل مبسم الجهاز، ويتم أخذ قراءة مؤشر الجهاز بعد إخراج أقصى زفير داخل الجهاز وتسجيل الرقم مباشرة، ويكون هذا هو قياس السعة الحيوية للفرد، لمعرفة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للفرد

صورة رقم (6) توضح_ جهاز الاسبيروميتر_

7_ أنثروبوميتر قياس الطول والوزن

- ✓ **الاستخدام:** قياس طول ووزن جسم الإنسان
- ✓ **طريقة الاستخدام:** يقف الفرد حافي القدمين ملابس خفيفة، على الجهاز بكلتا قدميه، مرتديا وجسمه عمودي على الجهاز، والنظر للأمام، يتم قراءة وزن الجسم، وعن طريق المسطرة المتدرجة المتحركة، نحركها لتلمس جسم الفرد من أعلى الرأس، نقوم بقراءة طول الفرد وتسجيل الو زن والطول.

صورة رقم (7) توضح_ جهاز أنثروبوميت_

– 8_ذنثروبوميتر قياس أطوال أطراف الجسم

- **الاستخدام:** قياس أطوال أطراف جسم الإنسان وقياس محيطات الجسم، وعرض الكتف، وعرض الصدر.

- **طريقة الاستخدام:** يتم فتح الجهاز ووضع إحدى نقطتيالالتقاء عند بداية العضو المراد قياس طوله ونقطة الالتقاء لأخرى عند نهاية طرف العضو المراد قياسه، مثل قياس ساعد اليد، أو طول الساق، أو طول الفخذ، أو عرض الكتفين، أو عرض الصدر، وهكذا.

صورة رقم (8) توضحجهاز_ذنثروبو متر _

- **9_سكين فول**

- **الاستخدام:** قياس سمك ثنايا جلد الإنسان لمعرفة كثافة نسبة الدهن بالجسم.

- **طريقة الاستخدام:** يتم فتح الجهاز وهو يشبه المسدس، ويتم مسك طبقتي جلد جسم إنسان في مناطق معينة بجسم إنسان مثل: جانبي بطن الإنسان، أسفل عضلة العضد، خلف لوح الكتف، ويتم قراءة المؤشر أثناء وضع طر في الجهاز بجلد جسم إنسان، وذلك لتحديد كثافة نسبة الدهن بجسم الإنسان، ويتم تسجيل الدرجة(رضوان, محمد نصر الدين، 1999)

صورة رقم (9) توضح_ألسكين فولد_

خاتمة :

تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر دورا ومكانا بارزا في المجلات والفروع العلمية المتنوعة، وأن هذه القياسات تمدنا مفاهيم أسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العالقة بين شكل الجسم وأداء البدين الذي يقوم به ،فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات توصل الرياضي إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية حيث أنه في حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيا يتفوق على الفرد غيرا لائق تشريحيا.

الفصل الثاني :

خصائص المسافات الطويلة و فئة العمرية لأقل من 12سنة

الفصل الثاني : المسافات نصف الطويلة و الفئة العمرية

تمهيد :

قد مارس الإنسان منذ العصور القديمة تسلق الجبال وعبور أودية ، وكذا المرور عبر الحفر والخنادق، فكان قيامه بهذه أعمال استجابة لطبيعة عصره

ومن هنا نستنتج و يتضح لنا أن إنسان بطريقة الإرادية كان يقوم بالحركات منها القفز المشي والجري، ويعتبر هذا الأخير من الانشيطة الرياضية الفطرية البسيطة، وهو من ضمن المهارات الحركية الأساسية التي يقوم الرياضي في جميع التخصصات ، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف ألعاب القوى واختصاصها

حيث أن عالم ألعاب القوى يتميز عن غريها من ألعاب الأخرى بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءاتهم وقدراتهم البدنية لتحقيق الأرقام قياسية يعبر عنها الإتحاد الدولي للألعاب القوى بناءا على تقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للإتحاد الدولي من بين اختصاصات هذا النشاط الرياضي فعالية الركض مسفات النصف الطويل, هي من السباقات التي ترتبط بعنصر التحمل ارتباطا كبريا ولذلك سميت سباقات التحمل ومن بين سباقات النصف الطويلة نجد سباق ثمان مئة متر و سباق ألف وخمس مئة متر

1_ألعاب القوى

نشاط بدني يتضمن حركات طبيعية كالمشي والجري والوثب والرمي وملحقاته. والعاب القوى مسابقاته التي تعتمد على الأرقام المنجزة التي تقاس بالزمن أو بالمسافة, وتختلف المسابقات عن بعضها وما تتطلبه من مهارات فنية، وصفات بدنية وفيزيولوجية ونفسية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية

وتقسم ألعاب القوى إلى قسمين هما :

_مسابقات المضمار : تتضمن الجري بأنواعه وتتبع لها مسابقات المشي ومسابقات الطريق, واختراق الضاحية

_مسابقات الميدانوتشمل:

أ – مسابقات الوثب، والقفز

ب – مسابقات الرمي، والقذف

ألعاب القوى بفضل تقاليدها وشموليتها:

تعتبر رياضة أساسية تمارس لذاتها تستوعب بحكم سعة مجالتها كافة أنواع البني الجسمية. كما تساهم مسابقات في تطوير اللياقة البدنية لباقي العاب الرياضية(محمد. عثمان، 1990)

وتعتبر ألعاب القوى بمسابقات العديدة عصب الألعاب الأولمبية لكثرة ميدالياتها, كما تقام لا العديد من البطولات السنوية الدولية، والقارية كما في الدوري الماسي ذي المنافسات المتعددة, وذلك بالإضافة إلى بطولات العالم في ألعاب القوى التي تقام كل سنتين.

–مسابقات المضمار: وتتضمن الجري بأنواعه, وتتبع لها مسابقات المشي ومسابقات الطريق, واختراق الضاحية

2_ لمحة تاريخية عن نشأةمسابقات ألعاب القوى وتطورها :

نشأت بعض مسابقات ألعاب القوى مع استقرار الإمبراطوريات التاريخية الكبرى ، في وادي النيل, وما بين النهرين ، وفي سورية الكبرى، حيث سادت حضارات وادي النيل، والحضارة السومرية والكنعانية والبابلية, والحضارة والآرامية،لا أدل على ذلك من وجود الملعب المدرج في عمريات الذي يعتقد أنه أول ملعب مورست فين سباقات ألعاب القوى في العهد الكنعاني لفينيقي قبل الميلاد ثم انتقلت بعد ذلك إلى اليونان حي مورست بشكل منضم مع أول ألعاب يونانية قديمة عام 776 ق.م، واستمرت حتى عام 146 قبل الميلاد وقد كانت ألعاب القوىعماد الدورات أولمبية القديمة .وكلنا يعرف تمثال رامي القرص الذي كان شعار الدورات أولمبية في أثينا

- الدورات الأولمبية الحديث

إحياء لذكرى الدورات أولمبية القديمة ،تمت إقامة أول دورة أولمبية حديثة عام1896 م فهي أثينا، وعادت ألعاب القوى لتتصدر برنامج الدورة الاولمبية الأولى ، والدورات الأولمبية اللاحقة .إن برنامج ألعاب القوى قد اتسع وتطور، وجرت على بعض وأجرت.أما بالنسبة للنساء: فإن دخول المرأة ميدان مسابقات ألعاب القوى سار بطيئا في البداية إلا أن النساء بعد كفاح طويل بينت و أثبتت، قدرتهن على تحقيق إنجازات في كل مسابقات ألعاب القوى(محمد. عثمان، 1990)

3_مكونات ألعاب القوى:

3_1_الجري

و هو المرحلة التعليمية لكل التخصصات في ألعاب القوى، في أول يجب إعطاء الرغبة في الجري ألن المضمار غير موفر؛ الممارسة الأولى للجري تكون في الطبيعة يجب دوما أن لا نتسرع، و لكن لا نتباطأ إما من أجل متعة الجري، إذن يكون الإيقاع متوسط شدة مع أخذ فترات راحة من أجل إتمام الجري ثم نأتي فيما بعد مراقبة لإيقاع ، التقنية، السرعة و المقاومة والتحمل .

3_2القفز و الوثب

من المعروف هو القفز الطويل ممارسته في الملعب تتطلب حوض من الرمل و مسار للجري، و هنالك الوثب الثلاثي تمرين جيد أيضا يوضح التوافق و هو غير خطير إذا مورس مع مسار قصير، له أهمية كبيرة عند الصغار في طور التعليم .بإضافة نجد القفز العالي والقفز بالزانة، هذا الأخير من أجل ممارسته هذا النشاط يجب امتلاك قصبة مصنوعة من البلاستيك أو من رقاقات قصب البومبو: .

3_2_الرمي

إن الرمي يتمثل في رمي الرمح، رمي الجلة، رمي القرص و المطرقة.الرمي الجلة المعروف بأنه قاعدة الرمي في المدارس والأندية وأكاديميات، و تكون مكيفة مثل كرة المطاط التي تستعمل عند الصغار، و في التمارين التعليمة لرمي الرمح و الجلة.

4_مسابقات ألعاب القوى

4_1_مسابقات الرجال

4_1_1_المسافات القصيرة

– العالمية وأولمبية : 100 م + 200م + 400 .

4_1_2_المسافات المتوسطة

– العالمية : 800 م + 1000 م + 1500 م + الميل

– أولمبية: 800 م + 1500م

4_1_3_المسافات الطويل

– العالمية : 5 كم + 10 كم + ساعة جري + 20 كم + ماراتون) 195ر42 كم

– أولمبية : 5 كم + 10 كم + الماراتون

4_1_4الحواجز والموانع :

– العالميةوأولمبية: 110 م ح + 400 م ح. 3 كم موانع

4_1_5 سباقات المشي :

– العالمية : 20 كم + 30 كم + 50كم + المشي ساعة.

– أولمبية: 20 كم + 50 كم.

4_1_5_التتابع:

– العالمية م 1000 ×4 + م 800 ×4 + م 400 × 4 + م 200 × 4 + م 100 ×4 والمركبة

– اولمبية م 400 ×4 + م 100× 4

4_1_6 الوثب والقفز:

– العالمية واولمبية : وثب طويل + وثب عال + وثب ثلاثي + قفز بالزانة:

4_1_7المسابقات المركبة:

– العشارى :ليس فيها وثب ثلاثي أو رمي مطرقة

– اليوم أول: 100 م + وثب طويل + قذف الكرة + وثب عال + 400 م

– .اليوم الثاني : 110 م ح + رمي القرص + قفز بالزانة + رمي الرمح + 1500

– العالمية واولمبية : قذف الكرة + رمي القرص + رمي الرمح + رمي المطرق(محمد. عثمان، 1990)

4_2_مسابقات لنساء :

4_2_1_المسافات القصيرة:

– العالمية واولمبية : 100 م + 200 م + 400. م

4_2_2_المسافات المتوسطة:

– العالمية : 800 م + 1500 م + 3000 + ميل.

– أولمبية : 800 م + 1500. م

4_2_3_ المسافات الطويلة:

- العالمية : 5000 م10000 + م + ماراطون
- .الأولمبية :(5000 م10000 + م).

4_2_4_سباقات المشي :

- العالميةوالأولمبية(5 كم10 + كم. وهناك محاولات لزيادة مسافات

4_2_5_الموانع وحواجز :

- العالمية (: 100 م ح + 400 ح + م 3000. وموانع)
- أولمبية (: 100 م ح + 400 م ح + 3000. م موانع)

4_2_6_التتابعات :

- أولمبية: تتابع م(400 × 4 + 100× 4)

4 _2_7_مسابقات الوثب والقفز:

- :العالمية وأولمبية : وثب طويل + وثب ثلاثي + وثب عال + قفز بالزانة

4_2_8_مسابقات القذف والرمي :

- :العالمية وأولمبية : قذف الكرة + رمي القرص + رمي الرمح + رمي المطرقة

4_2_9_المسابقات المركبة :

- **السباعي :**

– اليوم أول : 100 م ح + وثب عال + قذف الكرة + 200 م .

– جري اليوم الثاني : – وثب طويل + رمي الرمح + 800. جري(محمد. عثمان، 1990)

5_تعريف المسافات نصف الطويلة:

هي عبارةعن مسافة يقطعها المتسابقون في (03)ثالث دورات و300 متر، و تضم سباقات المسافات المتوسطة منها 800متر و 1500 .(Darmos.A, p. 166–).

6_فعالية الركض مسافة 800متر:

هذه الفعالية تستغرق ركضدورتين حول المضمار و البالغ 800متر المرحلة الحرجة في هذا السباق تقع مابين400مترو 600 متر. حيث أن التوزيع في الجهد أكثر استعمالا فيه هو التساوي في أجزاء ,الجزء الأول 400مرت 8 الثاني 800 م(حسن بن محمد قيس، 2010)

7 _فعالية الركض مسافة 1500 متر

يكون عداء في ركض أل 1500 متر يركض مسافة السباق ضمن المجال الأول قاطعا 7و8مستقيمات على العداء أن يغري من طريقة الركض و شكل الجسم فيما يناسب مع ظروف ركض السباق.المرحلة الحرجة في هذا السباق تبدأ من 1000 متر و 1200 متر بالنسبة إلى العدائين الذين لديهم لياقةعضلية جهاز وضيفي جيد موجهة إلى العمل الدين الأوكسجين (Desson.Drut.Dubois, 1989)

8_ترتيب السباقات حسب المسافة:

في المنافسة سباقات المداومة مقسمة إلى مجموعتين

8_1_السباقات النصف الطويلة :

مسافة 800م _1500م _ الميل _ 1609م _ 2000م _ 3000م؛

8_2_السباقات الطويلة

5000م _ 10000م

8_3_المسافات المتوسطة :

تمثل سباقات المسافات المتوسطة والطويلة وضعا خاصا ومميزا في الجدول الأولمبي والعالمي أللعاب القوى، حيث تتمثل في السباقات التالية للرجال والسيدات.

7_3_1_المسافات المتوسطة ;

800 : متر، 1500متر رجال وسيدات

7_3_2_ المسافات الطويلة

3000 :متر جري رجال وسيدات

3000متر موانع رجال 5000متر، 10000متر رجال وسيدات

جري ماراتون 42 :كلم رجال وسيدات 20كلم،

50 كلم مشي رجال 5كلم، 10 كلم مشي

9_خاصية سباق 1500متر

يعتبر سباق 1500متر من أبرز وأهم سباقات في عالم ألعاب القوى حيث يعتر هذا الأخير تحديا عقليا وجسديا حيث يتطلب السرعة والتحمل والقوة والمهارات التكتيكية، وميزة السباق في النطاق التي تختلف عن باقي السباقات والتي تكون عادة بالوقوف العدائي بشكل أفقي.

10_ لنواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة(1500 متر)(توفيق, راح عبد الحميد، 2004)

إن جري المسافات المتوسطة يختلف عن سباقات السرعة، وفيما يلي عرض المراحل الفنية لسباق 1500 متر.

- 10_1مرحلةالبدا

يختلف الجري المسافات المتوسطة عنه في المسافات القصيرة، حيث يلزم القانون عداء المسافات القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما المسافات المتوسطة بالبدء إما منخفض أو البدء العالي حيث لا يحتاج لسرعة هائلة التي يجب أن يختصها عداء المسافات القصيرة.يقف العداء خلف خط البداية بقدم الارتقاء خلف الخط مباشرة و القدم أخرى تبعد حوالي 20 سم و الذارع معاكسة للقدم المتقدمة للخلف وأخرى أمام للارتخاء بحيث يقف عداء 800 متر في الثلث الخارجي للحارة حتى يقطع أطول مسافة في البداية في خط مستقيم ليغلب على قوة الطرد المركزية، بينما يقف متسابق 1500 متر خلف المنحني ويحاول بأقصى سرعة الوصول إلى الحارة أولى وعندما يستقر المتسابقين في وضع استعداد ينادي أذن بالبدء الطلقة لينطلق الجميع في أقصى سرعة ليمكن كل المتسابق من تحديد موقعه ومكانه بين المتسابقين ليبدأ بعد ذلك تنظيم السرعة والخطوة طوال السباق .ويختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ القدم الثلث أمامي للقدم و قد يصل الكعب بخفة الأرض وفقا لطول المسافة إلى أن يقترب المتسابق من نهاية، فيعدل عن وضع القدمين لتكون شبيهة بالبدء للمسافات القصيرة كما تكون الركبة أكثر ارتفاعا، عدم ميل الجذع الكبير يكون التنفس منتظم متوافق مع طول سرعة الخطوة وتتوقف طريقة التدريب على أخذ النفس

10_2مرحلة جري السباق:

تبدأ عندما يتخذ اللاعب مكان بين المتسابقين حيث يحاول تنظيم و توقيت الخطوة و سرعتها حتى نهاية المرحلة

يجب أن يتوزع الجهد في هذه المرحلة مع عدم إخلال بطول الخطوة أو سرعتها تستلزم من المتسابق أن يتمتع بقوة التحمل العضلي و الدوري التنفسي.

وقدرة اللاعب على إنهاء هذه المرحلة بشجاعة يعطي أول في تحقيق مركز مرموق و ذلك بقدرته على التغلب على التعب، الذي يحل بيه و الذي يجب أن يعلم أن جميع المتسابقون يشعرون بنفس الشعور من التعب.

- 10_3مرحلة نهاية السباق

تبدأ هذه المرحلة على مسافة 50 متر من خط النهاية و يتطلب من المتسابقين قوة أرادة و العزيمة وبذل الجهد والتغلب على التعب وفي هذه المرحلة تبدأ السرعة و طول الخطوة وزيادة التنفس وزيادة ميل الجذع الأمام وسرعة حركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين و طول الخطوة ليصل المتسابق 1إلى خط النهاية في أقصى سرعة(توفيق, راح عبد الحميد، 2004),

11_مميزات عدائي مسافات النصف الطويلة

11:_1 المرفولوجية

إن المميزات المرفولوجية تلعب دور ا كبير ا في عملية التفوق الرياضي، بحيث أكد العديد من المتخصصين في مجال البحث العلمي عن أهمية تحديد النمط المثالي(MORPHOTYPE)

لكل اختصاص رياضي حتى يتمكن من تحسين النتائج والوصول إلى أعلى المستويات

وتتمثل هذه المعايير المستعملة إنجاز هذا النمط، بالخصوص في الوزن الجسمي و الطول.انطلاقا من هذان المعيارين هناك عدة معايير أخرى انحدرت مثل الوزن/الطولT/P(،(الوزن/ ربع الطول/ المساحة الجسمية.) هذه المقاييس تهدف إلى تحديد ضوابط مورفولوجيالتي تحتاجها العداء مسافات نصف طويلة .وخلاصة القول هو أن متسابق مسافات النصف الطويلة يمتاز بصفات مرفولوجية وهي كتالي :

- وزن جسمي متوسط إلي ضعيف ؛
- قامة متوسطة إلي صغيرة
- جدع طويل نوعا ما
- ضعيففي الكتلة الذهنية
- وزن جسمي ضعيف إلى متوسط؛
- قامة متوسطة إلى ضعيفة
- ضعيف في الكتلة العضلية عند متسابق المسافات الطويلة ومتوسط عند متسابقين النصف الطويل

- 11_2 البدنية

لقد تعددت مفاهيم الصفات البدنية وكلها لها مفاهيم واحدة، ففريق من العلماء يطلق عليها اسم القدرات البدنية التي تتضمن كل من اللياقة البدنية واللياقة الحركية، حيث تشمل مكوناتها كل من القدرة العضلية، الجهد العضلي، الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، التوافق، الرشاقة والتو ازن (أسامة. ر. ك)و عرفها أيضا)أبو العلاء نصر الدين(بأنها القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي (سيد نصر الدين، 1995)

حيث عرفها أيضا عرفها محمد صبحي حسنين بأنها "أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد، والتي تمثل اللياقة العاطفية، اللياقة العقلية، اللياقة الاجتماعية واللياقة البدنية، وهي الخلو من أمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن، مع قدرة الفرد السيطرة على بدنه ومدى استطاعته اتجاه أعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد الحد,(حسنن, محمد صبحي، 1995),,

إذ يتميز العداء المسافات النصف الطويلة بعنصر عديدة من اللياقة البدنية أهمها التحمل والسرعة، حيث تحتاج هذه السباقات إلى قوة التحمل الممزوجة بالسرعة التي تمكن المتسابق من إكمال مسافة السباق دون أن ينقص في درجة الإنتاجية والاحتفاظ بسرعة مناسبة من أجل إنهاء السباق بأعلى مستوى وحصول على توقيت جيد في محافل الدولية والعالمية

- 11_3الطاقوية

لمتسابق المسافات النصف طويل :قبل الخوض في الحديث في هذه المتطلبات البد أن نعرج عن هذه الأنظمة الطاقة

11_3_1- الطاقة

مسارات الطاقة هي كل طريقة لإعادة تشكيل ا ATP) أدين وزين ثلاثي الفوسفات) وكسر هذا المركب هو 2 الذي يفجر الطاقة ألداء وظيفة الخلية، و يمكن أن يحدث في طرق

11_3_2نظام حمض اللاكتيك

يعتمد هذا النظام على إعادة بناء ATP لاهوائيا بواسطة عملية الجلكزة اللاهوائية ،و يختلف هنا مصدر الطاقة حيث يكون مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في

شكل سكر جلوكوز يمكن استخدامه مباشرة إنتاج الطاقة، أو يمكن أن يخزن في الكبد أو العضلات على هيئة جليكوجين لاستخدامه فيما بعد،ومن عيوب هذا النظام قلة كمية ATP التي يمكن استعادتها من انشطار السكر مقارنة بحالة إتمام تفاعلات الكيميائية في وجود أوكسجين،وعلى سبيل المثال فان كمية الجلبكوجين التي مقدارها 180 غرام تؤدي إلى استعادة بناء 3 مول ATP فقط في حالة غياب أكسيجين)الهوائي(بينما تؤدي نفس هذه الكمية من الجليكوجين إلى استعادة بناء 39 مول ATP في 1حالة وجود أكسجين هوائي(الفتاح, أبوالعال أمحد عبد، 2003)

10_4_ النفسية

:العدائي المسافات المتوسطة جيب أن يتميزوا بقوة إرادة و القدرة على التصميم و العزيمة والثقة يتمكن من خلالها التغلب على التعب وإجهاد الذي يتعرض له المتسابق من خلال جري مسافة السباق و جميع المتسابقين يشعرون بالتعب بدرجة متفاوتة يتوقف على مستوى تدريب العداء و من يتمتع بقوة إرادة وتصميم على المقاومة التعب حيل بيه يتمكن من إنهاء السباق بأعلى مستوى ممكن,(توفيق, راح عبد الحميد، 2004).

12_طرائق تدريب جري المسافات المتوسطة

في مسابقات المسافات المتوسطة يجب التركيز على أداء الرياضي وكشف عن نقاط الضعف له من هنايتم تطوير وتحسين نقط ضعفه عن طريق التدريب وهذا أخير ينقسم إلى طرق على حسب المرحة التدريبية والحاجة التي يحتاج إليها العداء ومن طرق التدريبية هناك كتالي

12_1طريقة التدريب الفترى

يعد التدريب الفتري من الطرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبذل الجهد و الراحة و يرجع هذا الاسم نسبة إلى فترةالراحة البينية " Intervalle" بني كل تمرين و تمرين الذي يليه.(أحمد, بسطوسي، 1999)

وقد أوضح بساطي أن التدريب الفتري هو أكثر استخداما إذ يؤثر في القدرة الهوائية و اللاهوائية إذ يعتمد على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة فضلا عن نظامي حامض اللبنية وأكسجين

- التدريب الفتري المرتفع الشدة بزيادة شدة الحمل في التدريب و قلتها نسبيا
- تعتبر طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة إلى تحقيق تطوير القدرة الهوائية و الهدف من طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على تكييف الأجهزة الهوائية وبقية أجزاء الجسم مع الدين أكسوجيني بمعنى العمل اللاهوائي.

12_2_طريقة التدريب المستمر:

يعرف بجري الكمي والجري بسرعة بطيئة نسبيا قد تصل إلي 12كم/ساعة ليصل معدل النبض 112 112 – نبضة في الدقيقة وذلك دون فترة راحة .يؤدي التدريب المستمر إلي تغيرات فيزيولوجية منها تغري حجم عضلة القلب , زيادة عدد كريات الحمراء و نسبة الهيموغلوبين في العضلات , كما يسهم يف زيادة حجم العضلات وبتالي يزيد من كفاءة أجهزة الجسم الفيزيولوجية خاصة الجهاز الدور التنفسي(أحمد, بسطوسي، 1999),

خلاصة

تعتبر رياضة ألعاب القوى رياضة قديمة مارسها الإنسان البدائي قديما، إذ سميت بأم الرياضات،وإن وذلك بتميزها كرياضة أولمبية رقم واحد وخاصة منافسات حيث أصبحا انتشارها انتشارا المستمر في جميع أنحاء

العالم، خاصة مسافات النصف الطويل، التي لها مكانمرموقة في وسط عائلة ألعاب القوى بصفة عامة ومكانة خاصة للدولة الجزائرية بفضل النتائج المسجلة على الساحة الدولية والعالمية

الفئة العمرية أُقل من 12سنة (مرحلة الطفولة المتأخرة)

❖ تمهيد

النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسَير بالإنسان نحو النضج ، فالنمو يسبب مراحل متعددة كمتباينة تعتمد كل مرحلة على المرحلة السابقة ، كما تساعد كل مرحلة على بلوغ المرحلة الثانية ، حيث أن هذه التغيرات متعددة فالفرد يتغير بدنيا وحركيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ، هذه التغَيرات المقترنة بالنمو من شأنها الارتقاء الذم يسعى بيه الفرد أب التكيف مع بيئته تعتبر مرحلة الطفولة بين(6–12) سنة أساسية في حياة الطفل ، بحيث ينمو في عدة نواحي انفعالية بالإضافة إلى تميزها بدخول الطفل إلى المدرسة و بالتالي منها: جسمية، حسية ،حركية، عقلية و النمو و تطور الجانب الاجتماعي و النفسي سوف نتخصص فيما يلي إلي مرحلة الطفولة ما بين 12(_ 10) سنة أو ما تسمى بمرحلة الطفولة المتأخرة، أو ما يدعى لها بمرحلة الطفولة في المرحلة الابتدائية.

1_مرحلة الطفولة

يجمع العلماء الطفولة وعلماء النفس على تعريف بأنها الفترة التي يقضيها الإنسان في النمو والترقي حتى يبلغ مبلغ الراشدين ويعتمد على نفسه في تدبير شؤونه وتأمين حاجياته الجسديةوالنفسية وحماية هذا البقاء ويعرفها جون واطسون كذلك " الطفل عبارة عن ورقة بيضاء نكتب عليها ما نشاء (فهمي, مصطفى، 1979)

2_ مرحلة الطفولة المتأخرة

تمثل هذه المرحلة مرحلة الصفوف الثلاثة الأخيرة، حيث يطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبل المراهقة، يتراوح عمر الطفل فيها من 9 إلى12 سنة.

3_ خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة :

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة و المرحلة اللاحقة .
- زيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة ، و تعلم المعايير الأخلاقية و القيم و تكوين الاتجاهات و للاستعداد لتحمل المسؤولية و ضبط الانفعالات.
- تعتبر هذه المرحلة أنسب المراحل لعمليةٍ التطبيع الاجتماعية

4_ مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة:

هناك عدة مظاهر لنمو الطفل في هذه المرحلة و التي ذكرها الباحثين و ذلك في عدة جوانب و هي كالتالي

4_1_النمو الجسمي: تعتدل النسب الجسمية و تصبح قريبة الشبه عند الراشد، و تستطيل الأطراف، و يتزايد النمو العضلي، و تكون العظام أقوى من ذي قبل. و بتتابع ظهور الأسنان الدائمة و يقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة، و يتحمل التعب، و يكون أكثر مثابرة.

يشهد الطول زيادة 5 % في السنة، و في نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول . و يشهد الوزن زيادة 10 % في السنة . تبدو هنا الفروق الفردية واضحة، فلا ينمو جميع الأطفال بنفس الطريقة أو بنفس

المعدلات، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول و البعض الآخر في الوزن. و يكون نصيب الذكور أكثر من الإناث في النسيج العضلي، و يكون نصيب الإناث أكثر من الذكور في الدهن الجسمي، كما تكون الإناث أقوى قليلا من الذكور في هذه المرحلة فقط. و تلاحظ في هذه المرحلة زيادة الإناث عن الذكور في كل من الطول و الوزن، و يبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الإناث قبل الذكور فيهاية هذه المرحلة.(بشناق, رأفت محمد، 2010)

4_2_النمو الفيزيولوجي: يستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ فترة المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقض. و يزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي و تزدد الوصلات بين الألياف العصبية، و لكن سرعة نموها تتناقض عن ذي قبل، و في سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى 95 % من وزنه النهائي عند الراشد، إلا أنه ما زال بعيدا استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين عن النضج. و يبدأ التغير في وظائف الغدد و خاصة الغدد التناسلية، ا تنضج مع بداية المراهقة. و قدا يبدأ الحيض لدى البنات في نهاية هذه المرحلة. ويقل عدد ساعات النومحتى يصل إلى 10 ساعات في المتوسط في هذه المرحلة(بدير, د. كريمان، 2010)

4_3_النمو الحركي: تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي و تشاهد فيها زيادة واضحة في القوة و الطاقة. فالطفل لا يستطيع أن يظل ساكنا بلا حركة مستمرة. و تكون الحركة أسرع و أكثر قوة و يستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل. يلاحظ اللعب مثل: الجري و المطارد و ركوب الدراجة، العوم، السباق، الألعاب الرياضية المنظمة. يكون لعب الذكور منظم قوي يحتاج إلى مهارة و شجاعة و تعبير عضلي عنيف، في حين تقوم البنات اللعب الذي يحتاج إلى تنظيم في الحركات (الرقص، الحجلة و نط الحبل)

ينمو النشاط الحركي و تزداد الكفاءة و المهارة اليدوية، إذ يسمح ما بلغته العضلات الدقيقة من نضج، استعمال هذه العضلات، و تتم السيطرة التامة على الكتابة. و يلاحظ أن بعض بالقيام بنشاط يتطلب استعمال بعض الآلات الموسيقية. و من هنا كان على الأطفال يمكنهم في نهاية المرحلة التدرب على الأهل تشجيع الأطفال على هواياتهم و تنويع نشاطهم الحركي و توجيهه إلى ما يفيد ، و تشجيعهم أيضا على الحركة التي تتطلب المهارة و الشجاعة. هذا و تؤثر البيئة الثقافية و الجغرافية التي يعيشها أيضا و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة في نشاطه الحركي (بشناق, رأفت محمد، 2010)

4_4_النمو اللغوي: تزداد المفردات و يزداد فهمها، و يدرك الطفل التباين و الاختلاف القائم بين الكلمات، و يدرك التماثل و التشابه اللغوي. و يتضح إدراك معاني المجردات مثلا: الكذب، الصدق، الأمانة، العدل، الحرية، الحياة و الموت. و تنمو مهارة القراءة و يحب الطفل في هذه المرحلة القراءة بصفة عامة. يستطيع الطفلٍ قراءة الجرائد ذات الخط الصغير، يظهر الفهم والاستماع الفني و التذوق الأدبي لما يقرأ. يلاحظ زيادة إتقان الطفل للخبرات و المهارات اللغوية ، إضافة لطلاقة التعبير و الجدل المنطقي. و ينتقل الطفل في الكتابة من الخط النسخ إلى الخط الرقعة 2في سن العاشرة يلفظ الطفل جملة من 26 كلمة، يعيد لفظ 6 أعداد، يضع 3 كلمات في جملتين (بشناق, رأفت محمد، 2010)

4_5_النمو الجنسي: هذه هي مرحلة ما قبل البلوغ الجنسي، إنها مرحلة ما قبل المراهقة. مازال أكثر الاهتمام الجنسي كامنا أو موجها نحو نفس الجنس، و قد تتجدد الأسئلة الخاصة بالولادة و الجنس و الجماع، و إنما فيمستوى أرقى. و يلاحظ اللعب الجنسي،و ممارسة العادة السرية كمحاولة لتخفيف أي نوع من التوتر (بشناق, رأفت محمد، 2010)

4_6_النموالحسي: يتطور الإدراك الحسي و خاصة الإدراك الزمني، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية و التتابع الزمني للأحداث التاريخية. و يلاحظ أن إدراك الزمن و الشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة و عن الرشد و الشيخوخة، فشعور الطفل بعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجماعة، و يشعر الراشد و الشيخ أن الزمن يولي مسرعا. و في هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة .

و يزول طول البصر و يستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عملا يدويا)بدقة أكثر و لمدة أطول من ذي قبل .و تتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى سن 12 سنة ، و هذا عامل مهم من عوامل المهارة اليدوية .و يشير حامد زهران إلى أهمية رعاية هذا الجانب و التي تتمثل في :

- أهمية الوسائل السمعية و البصرية لأنها ذات فائدة بالغة في العملية التربوية.
- أهمية النماذج المجسمة التي تتيح للطفل الإدراك البصري و اللمسي.
- رعاية النمو الحسي للطفل بصفة عامة و العناية بالمهارات اليدوية أيضا.(بدير, د. كريمان، 2010)

خلاصة :مما سبق ذكره فإن الطفل في مرحلة الطفولة "المتأخرة" يميل إلى اللعب كثيرا وذلك لحاجة في نفسه غريزة, وهو في هذه المرحلة يمتاز بسرعة استيعابه وتغلبه واكتسابه للمعارف والمهارات الحركية لذا يجب منح الفرصة له للتعبير والبروز للاعتماد عليها مستقبلا , و أخيرا يمكن أن نستخلص بأن هذه المرحلة هي حساسة جدا و مهمة في نمو الطفل و نمو شخصيته و ممهدة لمرحلة المراهقة و هي أساسية في تكيف الطفل مع محيطه

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

الفصل الاول

منهج البحث اجراءات ميدانية

منهج البحث :

يعرف بأنه مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الحصول على الحقيقة في العلم, أي ه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة, والمناهج أو طرق البحث ختلف باختلاف المواضيع, ولهذا توجد أنواع من المناهج العلمية(عيادي, نادية; جبالي, نور دين، 2015), وباعتبار موضوع الدراسة يتعلق بعلاقة القياسات الجسمية بنتائج العدائين سافات نصف طويلة فإن أنسب منهج يمكن استخدامه هو المنهج الوصفي, وذلك لاهتمامه دراسة حاضر الظواهر والأحداث بعكس المنهج التاريخي الذي يدرس الماضي(سيبوكر و جاحي، 2018), بالإضافة إلى أنه يهتم بدراسة الظاهرة كما توجد ويهتم بوصفها وصفا دقيقا يعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا, فالتعبير الكيفي يبين لنا الظاهرة ويحدد خصائصها والتعبير الرقمي وضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة. (خميس, محمد ليم، 2013)

2)عينة البحث :

إن اختيار العينة من أهم المشكلات التي تواجه الباحث, فالنتائج العلمية تتوقف على مدى تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وجميع فئاته, حيث أن العينة هي ذلك الجزء من المجتمع التي يجرى اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا, حيث أن استعمال العينة يوفر الكثير من الوقت والجهد على الباحث, ويسهل الوصول إلى النتائج بسرعة.(دودو , بلقاسم; ناجم, نبيل، 2017)

وقدتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية

3) متغيراتالبحث

تحديد المتغير المستقل:

يتمثل المتغير المستقل في نتائج العدائين مسافات نصف طويلة.

المتغير التابع:

وهو الظاهرة التي تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله.(محي الدين, نزار سعودي, درار صلاح الدين، 2021)

تحديد المتغير التابع:

يتمثل المتغير التابع في القياسات الجسمية.

4) مجالاتالبحث

-المجال البشري:

تمثل في عدد من عدائي مسافات نصف طويلة.

4-2-المجال المكاني:

تم تطبيق القياسات الجسمية على عينة الدراسة بعد أخذ الموافقة من المدربين، في مضمار ببلدية وادي رهيو_غليزان_.

4-3- المجال الزمني:

تمثل المجال الزمني في الفترة ما بين شهر فيفري 2024 إلى غاية شهر ماي 2024.

5)أدوات البحث

تمثلت أدوات البحث في بعض الاختبارالبدني, كما تمثلت في القياسات الجسميةواستمارة لجمع البيانات واستمارة توزع على المحكمين لتقييم الاختبارات قبل تطبيقها.

جدول رقم (01) يبين الأجهزة والأدوات المستخدمة أثناء إجراء الاختبار البدني والقياسات الجسمية.

الرقم	الأداة	العدد	الغرض
01	أقماع بلاستيكية حجم كبير	30	لتحديد الأماكن في الاختبار
02	ساعة توقيت رياضية	02	لقياس زمن إجراء الاختبار
03	صفارة	02	لبدء أداء الاختبار
04	بطاقة تفريغ نتائج اللاعبين	02	تسجيل نتائج القياسات والاختباراللاعبين
05	ميزان طبي	01	لقياس الوزن
06	شريط قياس	01	لقياس الطول
07	الفرجار	01	لقياس سمك ثنايا الجلد

Institut d'Education Physiques et Sportives
Université Mostaganem

6) الاختبارالبدني المرشح للدراسة:

بعد تحديد موضوع البحث قمنا بتحديد الاختبار البدني المناسبة لهذه الدراسة والواجب إجراءها على المبحوثين, حيث قمنا بتصميم استمارة مستعينين بالمراجع والدراسات السابقة تتضمن مجموعة الاختبارات الخاصة بهذه الدراسة, ثم عرضناها على أساتذة محكمين بلغ عددهم 4 وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات قمنا بحساب عدد التكرارات والنسب المئوية لكل اختبار أو قياس, حيث حصلت جميع الاختبارات على موافقة بنسبة 100%, ويمكن عرضهم في الجداول التالية:

جدول رقم (02) يمثل الاختبارات البدنية المقترحة قيد التحكيم:

القياسات	1000 متر
التكرارات	04
النسبة المئوية	%100
مستبعدة	
مرشحة	+

7) القياسات الجسمية المرشحة للدراسة:

بعد تحديد موضوع البحث قمنا بتحديد القياسات الجسمية المناسبة لهذه الدراسة والواجب إجراءها على المبحوثين, حيث قمنا بتصميم استمارة مستعينين بالمراجع والدراسات السابقة تتضمن مجموعة القياسات الخاصة بهذه الدراسة, ثم عرضناها على أساتذة محكمين بلغ عددهم 4 وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات قمنا بحساب عدد التكرارات والنسب المئوية لكل اختبار أو قياس, حيث حصلت جميع القياسات على موافقة بنسبة 100%, ويمكن عرضهم في الجداول التالية:

جدول رقم (03) يمثل القياسات الجسمية المقترحة قيد التحكيم:

القياسات	التكرارات	النسبة المئوية	مرشحة	غير مرشحة
الطول	04	%100	+	

الوزن	04	%100	+	
طول الساق	04	%100	+	
طول الذراعين	04	%100	+	
الطول (cm)	04	%100	+	
	04	%100	+	
الطول (cm)	04	%100	+	
	04	%100	+	
الطول (cm)	04	%100	+	

8) عرض الاختبار البدني المستخدم في الدراسة:

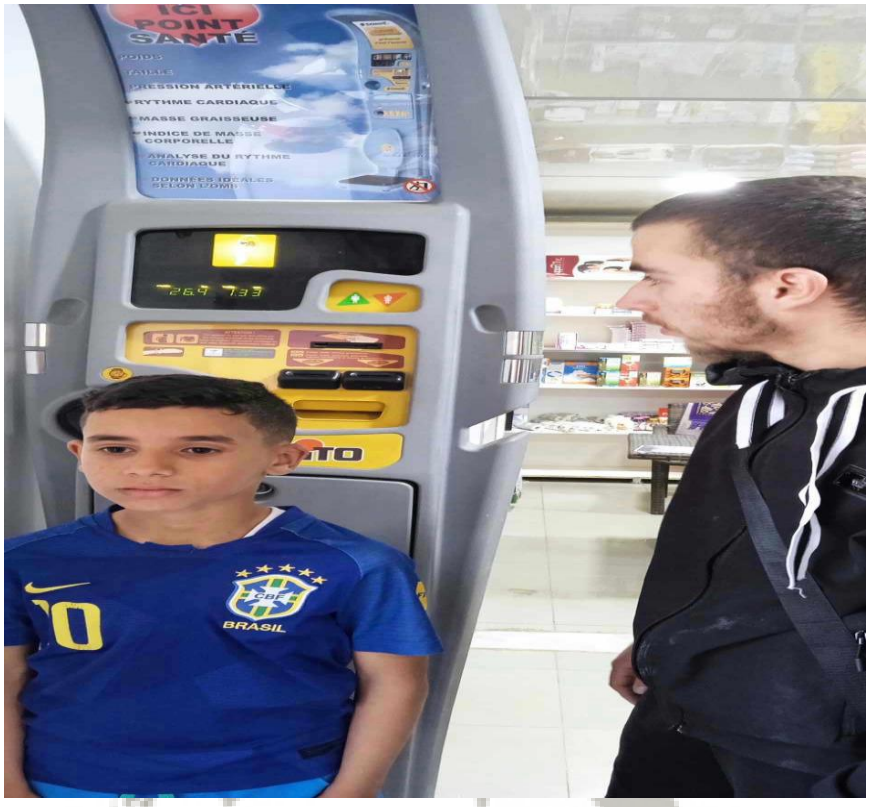
- **اختبار 1000 متر:**

- **الهدف من الاختبار:** قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
- **الأدوات المستخدمة:**مضمار, ميقاتي, صافرة.
- **وصف الاختبار:**يقومالعداءون بأخذ وضعية الانطلاق وعند سماع الصفارة ينطلقون للجري لمسافة 1000 متر, ويقوم المدرب بحساب التوقيت لكل عداء.(educ, soran, 2019)

9) عرض القياسات الجسمية المستخدمة في الدراسة:

- **الطول:**نقوم بقياس الطول بواسطة شريط قياس.

- **الوزن:**نقوم بقياس الوزن بواسطة ميزان طبي, والصورة التالية توضح:



صورة (10) توضح قياس الوزن.و الطول

- **طول الذراعين:**نقوم بقياس طول الذراعين بواسطة شريط قياس, حيث يقوم العداء بالوقوف على الحائط ومد ذراعيه يمينا ويسارا, والصور التالية توضح:

صورة (11) توضح قياس طول الذراعين.

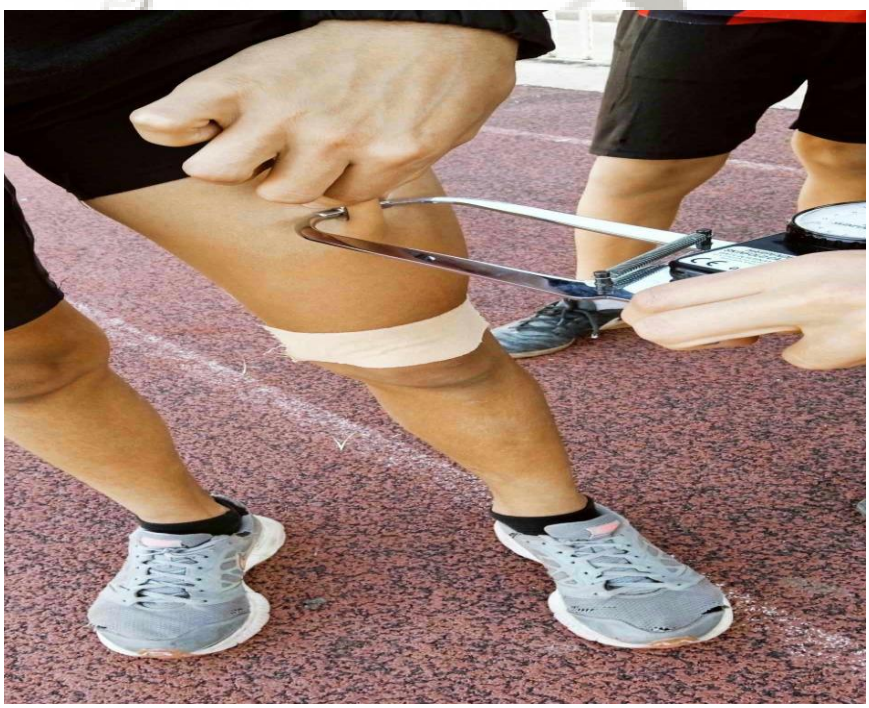
صورة (12) توضح قياس طول الذراعين.

- **طول الساق:**نقوم بقياس الساقين بواسطة شريط قياس, حيث يقوم اللاعب بالوقوف مستقيما والمدرب يأخذ قياسات الأطراف السفلية.
- **العضلة ذات الرؤوس الثلاثية:**نقوم بقياس سمك الجلد في منطقة العضلة ذات الرؤوس الثلاثية بواسطة الفرجار الخاص بالقياسات اللأنثروبومنترية.
- **منطقة الصدر:**نقوم بقياس سمك الجلد في منطقة الصدر بواسطة الفرجار الخاص بالقياسات اللأنثروبومنترية.
- **عظم لوح الكتف:**نقوم بقياس سمك الجلد في منطقة تحت عظم لوح الكتف بواسطة الفرجار الخاص بالقياسات اللأنثروبومنترية.
- **منطقة البطن:**نقوم بقياس سمك الجلد في منطقة البطن بواسطة الفرجار الخاص بالقياسات اللأنثروبومنترية.

Institut d'Education Physique et Sportives
Université Mostaganem

صورة (13) توضح قياس سمك الجلد في منطقة البطن.

- **منطقة الفخذ:**نقوم بقياس سمك الجلد في منطقة الفخذ بواسطة الفرجار الخاص بالقياسات اللأنثروبومنترية, والصورة التالية توضح:



صورة (14) توضح قياس سمك الجلد في منطقة الفخذ.

10) الأسس العلمية لأداة البحث

10-1- الثبات:

يشير ثبات المقياس إلى ثبات نتائجه أي أنه لا تتأثر درجات الأفراد إذا ما طبق عليهم المقياس في فترات متفاوتة.(ناجم, نبيل، 2018، صفحة 109)

وعلى هذا الأساس قمنا بقياس ثبات الأداة بالطرائق التالية:

- **معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار:**

جدول رقم (03) يمثل معامل ارتباط بيرسون للثبات بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات البدنية على عينة مكونة من 6 لاعبين من خارج الدراسة والجدول يوضح ذلك.

الاختبار البدني	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الثبات	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1000 متر	3.9667	0.627	3.9333	0.488	0.965	0.05

يوضح الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط بين درجات القياسين الأول والثاني للاختبار البدني تراوحت إلى 0.965وهي قيمة عالية تدل على أن الاختبار قيد الدراسة يتسم بدرجات عالية من الثبات.

10-2- الصدق:

يشير مفهوم الصدق إلى ما إذا كان الباحث يقيس أو يصف بالفعل ما يود أن يقيسه أو يصنفه.(ناجم, نبيل، 2018)

وعلى هذا الأساس قمنا بقياس صدق الأداة بالطرق التالية:

- **الصدق الذاتي:** $\sqrt{\text{الثبات}}$

جدول رقم (04) يمثل معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية

الاختبار البدني	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1000 متر	0.965	0.982

يلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيم الصدق الذاتي تراوحت إلى 0.986وهي قيمة قوية تشير إلى صدق الاختبار

11) الدراسة الإحصائية المستخدمة فيالبحث

من أجل معالجة البيانات والإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمنا برنامج **(SPSS 25)** بهدف الوصول إلى نتائج المعالجات الإحصائية حيث قمنا بحساب:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتعرف على مستوى الاختبار والمتمثل في اختبار 1000 متر.
- النسب المئوية لترشيح الاختبار البدني.

وللتحقق من معاملات الصدق والثبات للاختبار البدني1000 متر اعتمدنا على معامل الارتباط بيرسون

12) التجربة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى ملائمة الأداة المستخدمة للبحث, وبالتالي فهي تفيد الباحث وتزود معرفته حول موضوع بحثه ومعرفة الظاهرة التي يريد التقرب منها وذلك حتى يتسنى له دراستها بشكل

أعمق(تمار, يوسف، 2023), ولضمان إجراء الاختبارات بأفضل طريقة وكذا الحصول على نتائج دقيقة اعتمدنا على إجراء دراسة استطلاعية على مستوى مضمار ببلدية وادي رهيو_غليزان_ للتأكد من ملائمة الاختبارات للمبحوثين, بالإضافة إلى اللقاء مع المدربين والتحدث معهم حول إجراءات الدراسة ومعاينة كل كبيرة وصغيرة من شأنها أن تعيق تحقيق أهداف الدراسة, وقد قمنا بقياس الخصائص السيكو مترية للاختبارات والمتمثلة في الصدق والثبات وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 8عدائي مسافات نصف طويلة.

13) التجربة الأساسية:

- **المرحلة الأولى:**قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (2024/02/11) على عينة من عدائي مسافات نصف طويلة بلغ قوامها 6عدائين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث كان الهدف منها ما يلي:

– التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للقياس والاختبارات.

– معرفة الوقت المحدد لكل قياس أو اختبار.

– التعرف على الصعوبات التي يتعرض لها الباحثان أثناء إجراء التجربة.

– فهم ماهية الاختبارات وطرق تطبيقها وطريقة أخذ القياسات.

- توضيح الهدف من كل اختبار.

- التعرف على مدى ملائمة شروط الاختبار لأفراد العينة.

- التعرف على مدى ملائمة تفاعل العينة واستجابتهم للاختبارات.

- التعرف على مدى صعوبة الاختبارات وهل هي مناسبة لمستوى اللاعبين أم لا؟.

- إبعاد اللاعبالمصاب مهما كان نوع الإصابة.

- التأكد من سلامة العتاد المستخدم.

- التعرف على الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- التأكد من التخطيط الميداني لكل اختبارا بدقة حسب مواصفاته الإجرائية.

- **المرحلة الثانية:**طبقت هذه المرحلة بتاريخ(2027/02/17 إلى 2024/03/02) بالاعتماد على الاختبار وإعادة الاختبار على عينة قصدية من مجتمع الدراسة وتم استثنائها من عينة الدراسة فيما بعد, بحيث تكونت من 6عدائين, وكان الهدف من هذه المرحلة هو إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات وكذلك التعرف على مدى صعوبة الاختبارات وملائمتها للعينة, وتم تطبيق مجموعة من الإجراءات:

- الإحماء المناسب لمجموعة الاختبارات المقاسة.

- عرض نموذجا عمليا لكل قياس واختبار قبل البدء.

- انتقال العدائين من اختبار لآخر بعد أخذ راحة كافية.

المرحلة الثالثة:قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة بعد حساب الصدق والثبات وظهور النتيجة قريبة من 1 أي أن الاختبارات ثابتة وصادقة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

_ عرض وتحليل النتائج

1 - القياسات الجسمية:

جدول رقم (06) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات الجسميةل16 عداء مسافات نصف طويلة

القياسات المرفولوجية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطول (متر)	144.3810	30.79850
الوزن (كغ)	34.6500	4.39228
طول الذراعين (سم)	143.7000	8.74252
طول الساق(سم)	86.5500	4.21120
العضلة الثلاثية(سم)	6.0170	1.62651
منطقة الصدر(سم)	6.3865	1.39617
عظم لوح الكتف (سم)	6.5585	1.14580
منطقة البطن (سم)	10.7915	1.50411
منطقة الفخذ (سم)	6.4245	1.02932

عرض الاختبار البدني:

جدول رقم (07) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البدني 1000 متر.ل16عداء

الاختبارات البدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1000 متر	3.8040	0.45269

- **عرض و تحليل نتائج :**

الجدول رقم (8)يمثل قياس طول بالسنتمتر للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين أقل من 4دقائق	8	152,50	4,72077	0,864	1,45	0,14	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	149,750	7,66718				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي لعدائينالذين لهم زمن اقل من4 دقائق أكبر من العدائين أكثر من 4 دقائق(152,50 >149,750) ،أماالإنحراف المعياري كان أكبر من العدائين أقل من 4 دقائقأقل

مقارنة أكبر من العدائين أكثر من 4 دقائق(36,2>04,6) ،فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ 0,864 فقد كانت أصغر من T الجدولية المقدرة بـ 2,14 عند مستوى الدالة 0,14.

جدول رقم(9) يمثل قياس الوزن للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين أقل من 4دقائق	8	33,500	3,58559	-4,049	1,45	0,386	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	41,375	4,17261				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي لدىالعدائين الذين لهم زمنأقل من 4دقائق اقل من العدائين الذين لهمزمن أكثر من 4 دقائق(33,500 <41,375) ،أما الإنحراف المعياري كان عدائين اقل من 4دقائق أقل مقارنة بعدائين أكثر من 4دقائق 4,172>3,585)(،فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ 4,049-فقد كانت أصغر من T الجدولية المقدرة بـ 2,14 عند مستوى الدالة 0,38

الجدول رقم (10) يمثل قياس طول الساق بالسنتمتر للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين أقل من 4دقائق	8	88,8750	2,29518	3,296	1,45	0,017	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	80,7500	6,58461				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي لدى الذين لهم زمن أقل من 4 دقائق أكبر من الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق(88,875 >80,750) ،أما الإنحراف المعياري كان للذين لهم زمن اقل من 4دقائق أقل مقارنة الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق6,584>2,295)(،فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ فقد 3,296كانت أكبر من T الجدولية المقدرة بـ 2,12 عند مستوى الدالة 0,17

الجدول رقم (11)يمثل قياس طول الذراعين بالسنتمتر للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين أقل من 4دقائق	8	143,1250	2,69690	0,034	1,45	0,154	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	143,0000	10,12776				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي لدى المجموعة (أ) التي تملك زمن أقل من 4 دقائق أكبر من المجموعة (ب) التي تملك زمن أكثر من 4 دقائق(143,00 <143,15) ،أما الإنحراف المعياري كان المجموعة(أ)أقل مقارنة بالمجموعة (10,12> (2,69)(،فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة ب 0,03فقد كانت أصغر من T الجدولية المقدرة بـ 2,12 عند مستوى الدالة 0,15

الجدول رقم يمثل (12)يمثل العمر للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين أقل من 4دقائق	8	11,8750	0,35355	0,607	1,45	0,23	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	11,7500	0,46291				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي لدى العدائين التي تملك زمن أقل من 4 دقائق أكبر منالعدائين التي تملك زمن أكثر من 4 دقائق(11,87>11,75) ،أما الإنحراف المعياري كان للعدائين اقل من 4دقائق أقل مقارنةبعدائين أكثر مندقائق0,46>0,35)(4 ،فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ 0,607فقد كانت أصغر من T الجدولية المقدرة بـ 2,12 عند مستوى الدالة 0,23

الجدول رقم (13)يمثل قياس سمك الجلدي لمنطقة الصدر للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين اقل من 4دقائق	8	5,1138	0,98903	-5,371	1,45	0,161	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	7,7300	0,61848				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي لدى لهم زمن أقل من 4 دقائق اقل من الذين لهم زمنأكثر من 4 دقائق(7,73>5,11) ،أما الإنحراف المعياري كان للذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق أقلمقارنة بالذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق(0,989>0,618)،فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ 5,371- فقد كانت اصغر من T الجدولية المقدرة بـ2,12 عند مستوى الدالة 1,45

الجدول رقم (14)يمثل قياس سمك الجلدي لمنطقة الفخذ للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين أقل من 4دقائق	8	5,7125	0,87835	-5,965	1,45	0,479	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	7,7050	0,68717				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي لدى الذين لهم زمن أقل من 4 دقائق أقل من الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق(7,70>5,71) ،أما االنحراف المعياري كان الذين لهم زمن أقل من 4 دقائق أقل مقارنة منالذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق4,172 >3,585)(،فيما يخص قيمةT المحسوبة و المقدرة بـ 5,965- فقد كانت أصغر من T الجدولية المقدرة بـ 2,14 عند مستوى الدالة 0,47

الجدول رقم(15)يمثل قياس سمك الجلدي لمنطقة العضلة الثنائية الرؤوس للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين أقل من 4دقائق	8	5,1138	1,37875	-5,497	1,45	0,076	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	8,5150	0,77334				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي لدى المجموعة (أ) التي تملك زمن أقل من 4 دقائق أكبر من العدائين التي تملك زمن أكثر من 4 دقائق(88,875 >80,750) ،أما الإنحراف المعياري كان العدائين أقل دقائق 4 مقارنة بالعدائين أكثر من 5دقائق)1,3787>0,773(،فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ5,497-. فقد كانت أصغر من T الجدولية المقدرة بـ 2,14 عند مستوى الدالة 0,0

الجدول رقم (16)يمثل قياس سمك الجلدي لمنطقة البطن للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين أكثر من 4دقائق	8	9,9250	0,98058	-6,594		0,108	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	12,4738	0,48825				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي الذين لهم زمن أقل من 4 دقائق أكبر الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق(12,47>9,92) ،أما الإنحراف المعياريكان للذين لهم زمن أقل من 4 دقائق أقل مقارنةبالذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق (0,48>0,98) ،فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ – 6,594 فقد كانت أصغر من T الجدولية المقدرة بـ2,14عند مستوى الدالة 0,10

الجدول رقم (17)يمثل قياس سمك الجلدي لمنطقة لوح الكتف للعينة عدائين السباق 1000مترالذين لهم زمن اقل من 4دقائق و الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العدائين أقل من 4دقائق	8	5,7513	0,87011	-5,053	1,45	0,139	غير دال
العدائين أكثر من 4دقائق	8	8,1738	0,47991				

من خلال مقارنة النتائج وجدنا أن المتوسط الحسابي لدى الذين لهم زمن أقل من 4 دقائق أكبر الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق(8,17>5,75) ،أما الإنحراف المعياري كان للذين لهم زمن أقل4دقائق أقل من الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق (0,87 >0,4)،فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ 5,053- فقد كانت أصغر من T الجدولية المقدرة بـ 2,14 عند مستوى الدالة 0,139.

جدول رقم (18)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس الطول و الزمن العدائين

	الطول	الزمن
المتوسط الحسابي	**151,1250**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**6,31269**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**-0,364**	
المستوى الدلالي	**0,165**	

من خلال النتائجيبين لنا للمتوسط الحسابي للطول ب **151,1250** و الانحراف المعياري بـ**0,438** وكذلك تم تسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائين ب **3,8788**و الانحراف المعياري ب **0,43018** وأكبرمن **0.05** هذا دال انه لا توجد علاقة إرتباطيةبين الوزن و زمن عداء في سباق 1000متر

جدول رقم (19)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس الوزن و الزمن العدائين

	الوزن	الزمن
المتوسط الحسابي	**37,4375**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**5,53737**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**,882****	
المستوى الدلالي	**0,000**	

من خلال النتائج وجدنا للمتوسط الحسابيالوزن**37,4375** و الانحراف المعياري بـ**5,53737**وكذلك تم تسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائين ب**3,8788**و الانحراف المعياري ب**0,43018** و من خلال حساب معامل الارتباط مقدر ب**-,882** ومستوى الدلالي**0,000**اقلمن **0.05** هذا دال انه توجد علاقةإرتباطية قويةبين الوزن و زمن عداء في سباق 1000متر

جدول رقم (20)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياسطول الساق و الزمن العدائين

	طول الساق	الزمن
المتوسط الحسابي	**84,8125**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**6,34790**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**-,542***	
المستوى الدلالي	**0,030**	

من خلال النتائج وجدنا للمتوسط الحسابي طول الساق**84,8125**و الانحراف المعياري**بـ6,34790** وكذلكتم تسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائين **ب 3,8788**والانحراف المعياري**ب3,8788** و من خلال حساب معامل الارتباط مقدر **ب -,542*** ومستوى الدلالي**0,030** اقل من **0.05** هذا دال انه توجد علاقة إرتباطيةمتوسطة بين سمك الجلدي لعضلة الثنائية الرؤوس و زمن عداء في سباق **1000**متر

جدول رقم (21)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس طول الذراعين و الزمن العدائين

	طول الذراعين	الزمن
المتوسط الحسابي	**143,0625**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**7,15978**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**-0,005**	
المستوى الدلالي	**0,986**	

من خلال النتائج وجدنا للمتوسط الحسابي طول الذراعين**143,06**والانحراف المعياري**بـ7,159**

وكذلك تم تسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائين **ب 3,8788**والانحراف المعياري **ب3,8788**

ومن خلال حساب معامل الارتباط مقدر **ب 0,005-**ومستوى الدلالي**0,986** أكثر 0,05

و هذا دل انه لا توجد علاقة إرتباطية بين طول الذراعين و زمن العدائين1000 متر

جدول رقم (22)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لعمر و الزمن العدائين

	العمر	الزمن
المتوسط الحسابي	**11,8125**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**0,40311**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**-0,094**	
المستوى الدلالي	**0,730**	

من خلال النتائج وجدنا للمتوسط الحسابي للعمر**11,8125** و الانحراف المعياري بـ **0,40311**

وكذلك تمتسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائين ب **3,8788**و الانحراف المعياري ب**0,43018**

و من خلال حسابمعامل الارتباط مقدر ب**0,094**- ومستوى الدلالي 0,730 أكبر من 0.05هذا دال انه لا توجد علاقة إرتباطية بين سمك الجلدي لعضلة الثنائية الرؤوس و زمن عداء في سباق 1000متر

جدول رقم (23)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة الصدر و الزمن العدائين

	منطقة الصدر	الزمن
المتوسط الحسابي	**6,6225**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**1,39403**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**,868****	
المستوى الدلالي	**0,00**	

من خلال النتائج وجدنا للمتوسط الحسابي لقياس سمك الجلدي لمنطقة الصدر6,622 و الانحرافالمعياري بـ 1,39403 وكذلك تم تسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائين ب 3,8788و الانحراف المعياري ب 0,43018 و معامل الارتباط مقدر ب**868, ومستوى الدلالي**0,000**أقل من 0.01 هذا دال انه توجد علاقة إرتباطية قوية بين سمك الجلدي لمنطقة الصدر و زمن عداء في سباق 1000متر

جدول رقم (24)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة الفخذ و الزمن العدائين

	منطقة الفخذ	الزمن
المتوسط الحسابي	**6,7088**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**1,28026**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**,909****	
المستوى الدلالي	**0,000**	

من خلال النتائج وجدنا للمتوسط الحسابي لقياس سمك الجلدي لمنطقة الفخذ **6,7088** و الانحراف المعياري بـ **1,28026**وكذلك تم تسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائينب **3,8788** والانحراف المعياري ب **0,43018** و معامل الارتباط مقدر ب **,909**ومستوى الدلالي**0,000** أقل من **0.05** هذا دال انه توجد علاقة إرتباطية قوية بين سمك الجلدي لمنطقة الفخذ و زمن عداء في سباق**1000متر**

Institut d'Education Physique et Sportives
Université Mostaganem

جدول رقم (25)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة العضلة الثنائية الرؤوس و الزمن العدائين

	عضلة الثنائية الرؤوس	الزمن
المتوسط الحسابي	**6,6500**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**1,91927**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**,908****	
المستوى الدلالي	**0,000**	

من خلال النتائج تبين لنا للمتوسط الحسابيلقياس سمك الجلدي لمنطقةعضلة ثنائية الرؤوس**6,6500** و الانحراف المعياري بـ **1,91927**وكذلك تم تسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائين ب**3,8788** و الانحراف المعياري ب **0,43018** و معامل الارتباط مقدر ب **908**** و مستوى الدلالي**0,000** أقل **من 0.05**هذا دال انه توجد علاقة إرتباطية قوية بين سمك الجلدي لعضلة الثنائية الرؤوس و زمن عداء في سباق**1000**متر

جدول رقم (26)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة البطن و الزمن العدائين

	منطقة البطن	الزمن
المتوسط الحسابي	**11,2019**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**1,51627**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**0,848****	
المستوى الدلالي	**0,000**	

من خلال النتائج وجدنا للمتوسط الحسابي لقياس سمك الجلدي لمنطقة **البطن 11,2019**و الانحراف المعياري بـ **1,51627**وكذلكتم تسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائين **ب 3,8788**و الانحراف المعياري **ب 0,430** ومن خلال حساب المعامل الارتباط مقدر **ب0,848****,على مستوى الدلالي**0,000**أقل من**0.05**هذا دال انه توجد علاقة إرتباطية قوية بين سمك الجلدي لمنطقة البطن و زمن عداء في سباق **1000**متر

جدول رقم (27)يمثل لنتائج الإحصائية الإرتباطية لقياس سمك الجلدي لمنطقة لوح الكتف و الزمن العدائين

	منطقة لوح الكتف	الزمن
المتوسط الحسابي	**6,9625**	**3,8788**
الانحراف المعياري	**1,47671**	**0,43018**
المعامل الارتباط	**,934****	
المستوى الدلالي	**0,000**	

من خلال النتائج وجدنا للمتوسط الحسابي لقياس سمك الجلدي لمنطقة لوح الكتف**6,9625** و الانحراف المعياري بـ**1,47671** وكذلك مت تسجيل المتوسط الحسابي للزمن العدائين ب **3,8788**و الانحراف المعياري ب**0,43018** و معامل الارتباط مقدر ب **,934**** ومستوى الدلالي **0,000**أقل من **0.05** هذا دال انه توجد علاقة إرتباطية قوية بين سمك الجلدي للوح الكتف و زمن عداء في سباق **1000**متر

مناقشة النتائج:

بإعتبار الفرضية العامة للدراسة تقول:" توجد علاقة إرتباطية قوية بين بعض القياسات الجسمية وزمن العداء في سباق 1000متر

وهي فرضية مرتبطة بفرضيات جزئية تقول :

- هناك توجد علاقة إرتباطية قوية بين مؤشر الوزن و طول الساق و ثنايا الجلدية و زمن العداء في سباق 1000 متر
- لا توجد علاقة إرتباطية بين مؤشر الطول و طول الذراعين و زمن العداء في سباق 1000 متر
- توجد فروق دالة إحصائيات في بعض القياسات الجسمية بين العدائين الذين لهم زمن أقل من 4 دقائق و العدائين الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق
  - ✓ فعليه فصدق الفرضية العامة مرتبط بصدق الفرضيات المرتبطة بها، و من خلال ذلك تم عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضيات الجزئية أولا

مناقشة الفرضية الأولى :

- هناك توجد علاقة إرتباطية قوية بين مؤشر الوزن و طول الساق و ثنايا الجلدية و زمن العداء في سباق 1000 متر

من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية و في ضوء النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (20) الذي يتمل في دراسة علاقة إرتباطية بين مؤشر الوزن و زمن العداء في سباق 1000 متر و من خلال حساب معامل الارتباط مقدر ب **,882**** ومستوى الدلالي **0,000**اقل من **0.05** هذا دال انه توجد

علاقة إرتباطية قوية بين الوزن و زمن عداء في سباق 1000متر وهذا ينطبق مع دراسة سعودي عيسى2021 حيث بين انه توجد علاقة قوية جدا ذات دلالة إحصائية لكل من الوزن ومع سرعة الانطلاق لدى عدائي و أيضا ينطبق هذه الفرضية مع دراسة التي قام زواوي سامي / جامعة بسكرة 2012 حيث اثبت انه توجد علاقة إرتباطية قوبة بين الوزن وصفة التحمل حكام في المباريات وأيضا النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (21) الذي يتمل في دراسة علاقة إرتباطية بين مؤشر طول الساق و زمن العداء في سباق 1000 متر و من خلال حساب معامل الارتباط مقدر **ب** **,542*** –ومستوى الدلالي**0,030** أقل من **0.05** هذا دال انه توجد علاقة إرتباطية بين طول الساق و زمن عداء في سباق **1000**متر وهذا ما يعارض دراسة الدكتور فنكروز خالد الذي توصل إلى انه لا توجد علاقة بين طول الطرف السفلي وسرعة الاقتراب من الحاجز الأول في سباق 110 متر حواجز وهذا راجع للتفاصيل التي تفرق الإختصاصين عن بعضهما " سباق 1000و 110 متر حواجزو أيضا في ضوء النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (20) الذي يتمل في دراسة علاقة إرتباطية بين مؤشر الوزن و زمن العداء في سباق 1000 متر ومن خلال حساب المعالات الإرتباطية من0,09 إلي 0,08 وهي علاقة قوية لكل الثنايا الجلدية كانت كل مستويات الدلالية كلها اقل من 0.05 وهذا دل و هذا دل انه توجد علاقة إرتباطية بين ثنايا الجلدية و زمن العدائين 1000 هذا ما ينطبق علي دراسة الطالب لعماري صلاح الدين بن زيد سنة 2013 انه هناك علاقة بين الثنايا في الجسم و نتائج عدائين مسافات طويلة

- ✓ **وعليه الفرضية القائلة توجد علاقة ارتباطيه قوية بين مؤشر الوزن الطول الساق و الثنايا الجلدية و زمن العداء في سباق 1000 محققة**

مناقشة الفرضية الثانية :لا توجد علاقة إرتباطية بين مؤشر الطول و طول الذراعين و زمن العداء في سباق 1000 متر

من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية و في ضوء النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (18) الذي يتمل في دراسة علاقة إرتباطية بين مؤشر طول و زمن العداء في سباق 1000 متر ومن خلال حساب معامل الارتباط مقدر ب **0,364-** ومستوى الدلالي **0,165**أكبر من **0.05** هذا دال انه لا توجد علاقة إرتباطية بين الطول و زمن عداء في سباق**1000**متر هذا مع عكسته دراسة جلول محمد صادق أيمن 2016حيث بين انه توجد علاقة إرتباطية بين طول و سرعة لاعبين كرة السلة وهذا رجع ان خصائص لعبة كرة سلة ليس مثل خصائص سباق مسافات نصف طويلة وأيضا تبين النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (22) الذي يتمل في دراسة علاقة إرتباطية بين مؤشر طول الساق و زمن العداء في سباق 1000 متر.**و** من خلال حساب معامل الارتباط مقدر **ب 0,005-**و مستوى الدلالي**0,986** أكثر0,05 و هذا دل انه لا توجد علاقة إرتباطية بين طول الذراعين و زمن العدائين 1000 متر هذا معاكسته دراسة **سعودي عيسى2021** انه توجد علاقة إرتباطية بين طول الذراعين و سرعة العداء المسافات القصيرة وهذا رجع ان خصائص سباق السرعة يختلف مع سباق مسافات نصف طويلة

- ✓ **وعليه الفرضية القائلة لا توجد علاقة ارتباطيه قوية بين مؤشر الطول و الطول الذراعين و الثنايا الجلدية و زمن العداء في سباق 1000 محققة**

مناقشة الفرضية الثالثةتوجد فروق دلا إحصائيا في بعض القياسات الجسمية بين العدائينالذين لهم زمن أقل من 4 دقائق و العدائين الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق

لتبيان صحة هذه الفرضية تبين لنا من الجداول رقم (17)(16) (15) (14) (13) أن الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابيةفي قياسات الثنايا الجلدية ، ومن قيمة "ت" المحسوبة لكل قياس حيث كانت دائما أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 04,2 عند درجة حرية 30 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا ما أكدته دراسة الطالب لعماري صلاح الدين بن زيد سنة 2013 انه هناك فروق من حيث الثنايا في الجسم بين مستوى العدائين أيضا من خلال نتائج الموضحة في الجدولرقم (9) أن الفرق الواضح بين المتوسط الحسابي بين في الوزن ومن قيمة "ت" المحسوبة حيث كانت اصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 04,2 عند درجة حرية 30 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا مأكده دراسة حلوز أسامة و جمال انه توجد فروق دالة إحصائيا في بعض القياسات (الطول و الوزن.) وأيضا من خلال نتائج التي ظهرت لنا في الجدول رقم (10) أن الفرق الواضح بين المتوسط الحسابي بين في الوزن ومن قيمة "ت" المحسوبة حيث كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 04,2 عند درجة حرية 30 و مستوى الدلالة .0,05 دل انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في طول الساق بين العدائين الذين لهم زمن أقل من 4 دقائق و العدائين الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق هذا ما تفق عليه حلوز توتي جيلالي 2016 انه هناك فروق دلا إحصائيا في بعض القياسات الوزن و طول الاطراف السفلى بين عدائين النخبة و العادين

- ✓ و**عليه فإن الفرضية الثلاثة التي تقول :توجد فروق دلا إحصائيا في بعض القياسات الجسمية بين العدائينالذين لهم زمن أقل من 4 دقائق و العدائين الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائقمحققة**

- بما أن الفرضيات الثلاثة قد تحققت وعليه يمكننا القول بأن الفرضية العامة والتي مفادها " توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المحددات المرفولوجية والأنثروبومترية بزمن عدائين في سباق 1000 متر

استنتاجات:

على ضوء فرضيات البحث وأهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها، والعينة التي اختيرت لتمثيل المجتمع الأصلي وبناءا على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حلول لمشكلة البحث وذلك باعتمادنا عمى البيانات والمعلومات التي تحصلنا عيها، استنتجنا بأنه :

- ✓ يعتبر طول الساق أكثر القياس الأنثروبومتريةالتي تأثيرفي تحقيق زمن جيد في سباق 1000 متر
- ✓ توجدعلاقة ذات دلالة إحصائية لكل من الوزن و طول الساق و الثنايا الجلدية مع زمن العداء في سباق 1000متر
- ✓ هناك فروق في القياسات الجسمية لكل من الوزن و طول الساق و الثنايا الجلدية بين العدائين الذين لهم زمن اقل من 4دقائق و العدائين الذين لهم زمن أكثر من 4 دقائق
- ✓ يعتبر الطول و طول الذراعين قياسان لا يؤثران في زمن العدائين في سباقات مسافات النصف الطويلة

Institut d'Education Physiques et Sportives

إقتراحات:

تعتبر هذه الاقتراحات من الضروريات المنهجية في البحوث الأكاديمية قصد الاستفادة منها وتكوين نظرة واسعة حول الموضوع المدروسة لتجنب الوقوع في الأخطاء التي وقع فيها الباحث وأيضا تقديم بحوث مستقبلية تمتاز بدقة العلمية العلية التي تسمح بتطوير البحث العلمي ومستوى فرقنا المحلية حيث خلصنا لاقتراحات التالية التي نستعرضها فيما يلي :

- ✓ اهتمام المدربين في علمية الانتقاء بمظهر المورفولوجي
- ✓ ضرورة تصنيف القياسات الأنثروبومترية المميزة لكل رياضة
- ✓ استعمال المعادلات التنبؤية في عمليات الانتقاء .
- ✓ اقتراح نماذج مورفولوجية لكل رياضية لتسريع عملية الكشف والانتقاء .
- ✓ ضوروة إنشاء تخصص تقني خاص بمتخصصين في إجراء عملية الانتقاء بكل رياضة.

الخاتمة

خاتمة :

قد بدأنا بحثا هذا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العلل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج, وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها من خلال تحليليا معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلوا من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي تعتبر القياسات الجسمية من القواعد الأساسية في كافةالمجلات فكل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة بها فمن أجل الوصول إلى المستويات العالية لا بد أن يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس,أغلب الدراسات توصلت بأنه توجد علاقة بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء البدني والمهاري والإنجاز وفي دراستنا تبينا أن القياسات الجسمية لها علاقة إرتباطية بمعرفة نتائج العدائين وأن أطوال هي الأكثر تأثيرا بنتائج العدائين في سباق المسافات نصف طويلة

حيث كان من بين أهدافنا مساعدة المدربين بإعطائهم المعادلات التنبؤية و ضرورة استخدامها في انتقاء الرياضيين في مختلف الفئات العمرية، حيث أنو ما لا شك فيه أن تحقيق الأرقم القياسية يستند مباشرة على نوعية الانتقاء ومده خضوعه للأسس العلمية التي تزيد من مصداقيته، كما أنها تمنحنا الفرصة لظفر بعدد هائل من الموهوبين

المراجع و المصادر:

1) إبراهيم, إيهاب محمد عماد الدين. (2006). *القياسات المعلمية الحديثة(بدنية–فسيولوجية–قوامية–تكوين)*. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.

2) أحمد ,بسطوسي .(1999) .*أسس ونضريات التدريب الرياضي*.القاهرة :دار الفكر.

3) البساطي ,أمر االله أحمد .(.1998) .*قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقات*.الإسكندرية :نشاة المعارف،.

4) الخالق. ,عصام عبد .(1998) .*التدريب الرياضي –نظريات وتطبيقات*.– ،القاهرة، :دار المعارف،.

5) الرضوان, الآنسة مي. (2019_2020). *مقرر إختصاص ألعاب القوى*. جامعة خماه كلية التربية البدنية.

6) الفتاح ,أبو العلاء عبد .(1977) .*فسيولوجيا مورفولوجيا الرياضي*،.مصر :دار الفكر العربي.

7) الفتاح ,أبوالعال أمحد عبد .(2003) .*سيولوجية ومورفولوجية الرياضي، طرق القياس والتقويم*.مصر القاهرة :دار الفكر العريب.

8) الفتاح ,أحمد حسين علاوي عبد .*فيسيولوجية التدرين*.القاهرة :دار الفكر العربي.

9) بدير ,د .كريمان .(2010) .*الأسس النفسية لنمو الطفل .دار المسيرة*.عمان .الأردن.

10) بشناق ,رأفت محمد .(2010) .*سيكولوجيا الأطفال)دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية*.دار النفائس.لبنان.بيروت.

11) بنور, معمر. (2009). *تحديد النمط الجسمي لعدائي المنتخبات الإفريقي*. عهد التربية البدنية جامعة الجزائر.

12) تمار ,يوسف .(14 07 ,2023) .الأخطاء المنهجية في الدراسات الاستطلاعية .*المجلة الجزائرية لبحوث الإعلام والرأي العام ,المجلد*) *06*العدد .17 .p ,(01

13) توفيق, راح عبد الحميد. (2004). *النواحي الفنية لمسابقات العدو و الجري الحواجز و الموانع*. االسكندرية: دار الوفاء لطباعة و النشر.

14) حسن بن محمد قيس. (2010). *اللياقة البدنية*. الجزائر: دار الهدى ,.

المراجع

15) حسنن ,محمد صبحي .(1995) .*القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية* .

16) حسني ,محمد صبحي .(1998) .*أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام*.مصر القاهرة : مركزالكتاب للنشر.

17) أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الانسانية2018*مقاليد*6846

18) حسينين ,ص .(1987) .*التقويم و القياس و توصيف* .مصر :القاهرة .

19) خميس ,محمد سليم .(2013) .الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية محمد بوضياف بورقلة .*مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية* 5 , (13), 291.

20) دودو ,بلقاسم ;ناجم ,نبيل .(2017) .تقدير الذات وعلاقته بالاتجاه نحو السلوك القيادي لدى تلميذات الطور المتوسط .*المحترف*.262 ,(3) 4 ,

21) رضوان ,محمد نصر الدين .(1999) .*المرجع في القياسات*.القاهرة :دار المعارف لنشر وطباعة.

22) رضوان ,محمد نصر الدين .(1997) .*المرجع في القياسات الجسمية*.مصر :دار الفكر العربي.

23) زيد, عماد الدين أبو. *التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية*. الاسكندرية: منشأة المعارف.

24) شحاتة ,ا .ح .(1980) .*علاقة بعض أألبعاد القطرية والمحيطية للجسم بمستوى أألداء على عارضة التوازن*.كليةحلوان التربية الرياضية.

25) شحاتة, اني حسن ومحمود. (1980). *علاقة بعض أبعاد القطرية والمحيطية للجسم بمستوى أألداء على عارضة التوازن*. كلية حلوان التربية الرياضية،.

26) لضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية محمد بوضياف بورقلة2013*مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية* 13291*5*

27) العلاقة بين الضغوط المهنية و ممارسة السلوك الصحي لدى عمال الإدارة2015*دراسات وأبحاث*20285*7*

المراجع

28) شحاتة ,ن .ح .(1980) .*عالقة بعض ألبعاد القطرية والمحيطية للجسم بمستوى ألداء على عارضة التوازن*.كلية حلوان التربية الرياضية،.

29) صبحي, محمد حسانين. (2000). *التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضة*. القاهرة: دار الفكر.

30) صطفى باهى ,صربي عمران .(2000) .*االختبارات و املقاييس يف الرتبية الرياضية*.القاهرة :مكتبة الانجلو المصرية.

31) علاوي, عبد الفتاح أحمد محمد حسن. (2000). *فيسيولوجيا التدريب*. القاهرة: دار الفكر العرب..

32) عيادي ,نادية ;جبالي ,نور الدين .(2015) .العلاقة بين الضغوط المهنية و ممارسة السلوك الصحي لدى عمال الإدارة .*دراسات وأبحاث*.285 ,(20) *7* ,

33) فهمي, إحمد محمد خاطر علي. *القياس في المجال الرياضي* (الإصدار ط 4). دار الكتاب الحديث.

34) قدور , براهيم. (2014). *دراسة مقارنة ارتباطية الحديثة (بدنية , فسيولوجية,قومية,تكوين ,جسماني)*. إسكندرية.

35) محمد صبحي حسنين ,محمد نصر الدين رضوان .(1995) .*القياس في الرتبية الرياضية وعلم النفس الرياضي*.القاهرة :دار الفكر العربي.

36) محي الدين ,نزار سعودي ,درار صلاح الدين .(2021) .*تعديل السلوك الصحي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا داخل المؤسسات التربوية لطور المتوسط لدائرة عين البيضاء ولاية أم البواقي*.أم البواقي :جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

37) مروان عبد المجيد ,محمد حاسم الياسري .(2003) .*القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضة* ط 1الوراق للنشر والتوزيع.

38) معمر بنور .(2009) .*تحديد نمط الجسمي لعدائي المنتخابات الإفريقية*.الجزائر :معهد التربية البدنية والرياضة جامعة الجزائر العصمة.

39) ناجم ,نبيل .(2018) .*أثر بعض الأساليب التدريسية المستخدمة في منهاج المقاربة بالكفاءات على اتجاهات التلميذات نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية دراسة تجريبية على مستوى بعض متوسطات مدينة تبسة*)اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه .(.ورقلة :جامعة قاصدي مرباح ورقلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

40) -Darmos.A, D. *L'athlétisme à travers les siècles, Édition Alasutton.* Paris: Édition Alasutton.

41) Darmos.A, Diskos.A. (n.d.). L'athlétisme à travers les siècles, Édition Alasutton. p. 113.

42) Desson.Drut.Dubois (1989).

43) *hebrard.Hubich.Lacour.Maigrot.Monneret.* Paris.

44) educ, soran. (2019). Retrieved 04 28, 2024, from 14:22

45) Margar, S. *j; Measurement un physical education and Exercise ,Science , library.* U .S.A.

Institut d'Education Physiques et Sportives
Université Mostaganem

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم في:2024/05/06
الرقم: 045/ ت.ر /2024

The Date :06/05/2024
Ref :045/ S.T / 2024

قسم: تدريب رياضي

Sport training département

إلى السيد : رئيس نادي أمل وادي رهيو لألعاب القوى .
– ولاية غليزان –

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبان :

– جلول دواجي عابد
– بعطوشي ياسين

والمسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2023.

هذا قصد توزيع استمارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
الدكتور: د. بلشاضي عادل

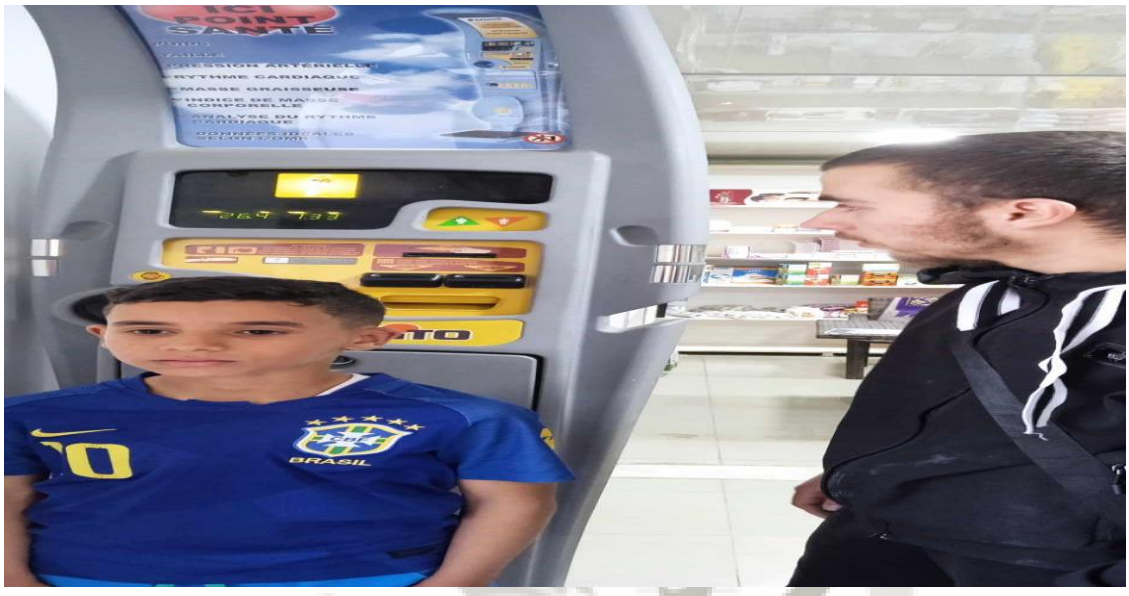
موافقة رئيس الفريق

بوشلاغم بلال
رئيس النادي

University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem -
PO.Box 188 Mostaganem 27000 Algérie Tél : + 213 (0) 45 42 11 28 Fax : + 213 (0) 45 42 11 28
WebSite : http://www.univ-mosta.dz Email : departementes@yahoo.fr

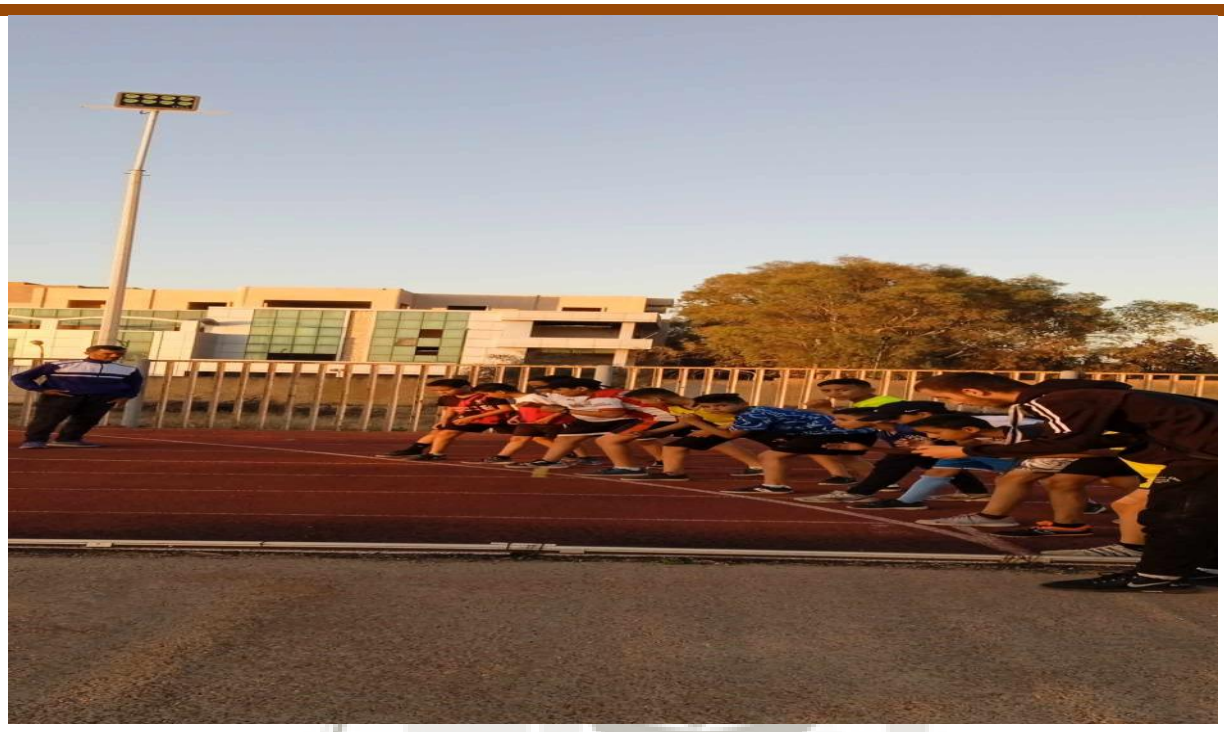
صورة توضح قياس ثنايا الجلدية في منطقة عضلة ثنائية الرؤوس

صورة توضح قياس سمك الجلد في منطقة تحت لوح الكتف

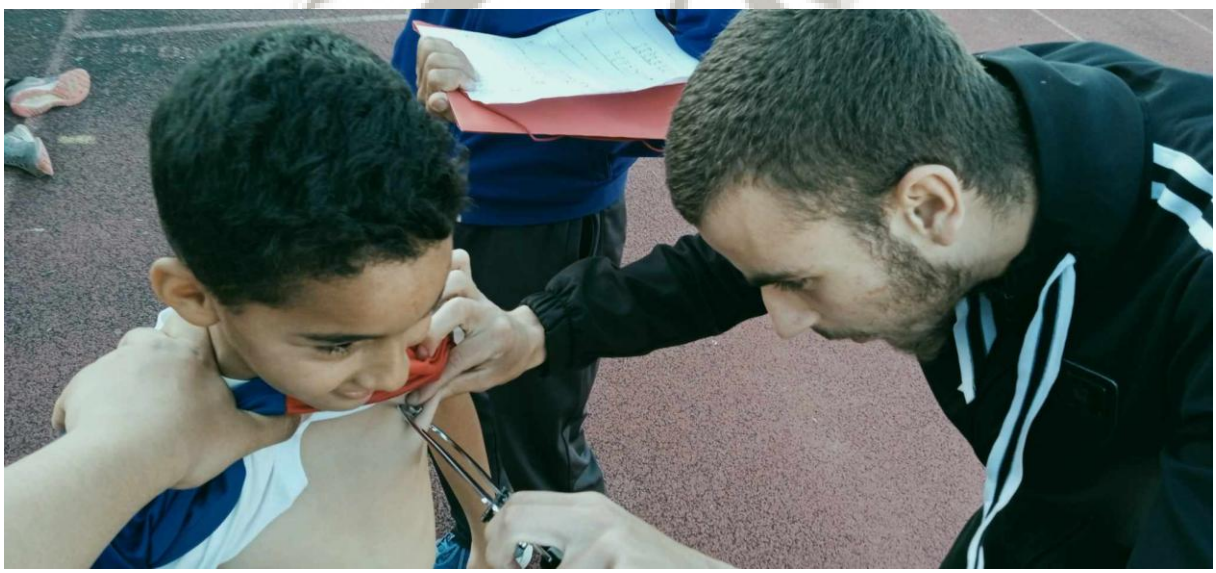


صورة توضح قياس طول القامة و الوزن

صورة توضح قياس طول الذراعين



صورة توضح وضعية انطلاق قبل بداية اختبار 1000متر



صورة توضح قياس سمك الجلد في منطقة الصدر

بعض الصور مع مدربي وأستاذي في نادي أمل وادي رهيو_ولاية غليزان _

كل التحية وشكر له على فتح المجال للبحث العلمي في ناديه