



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضة
الشعبة: التدخل في الكفاءات الرياضية



بحث ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر مهني في مجال علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الموضوع:

دراسة إرتباطية لبعض القياسات الجسمية والقوة المميزة بالسرعة
للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم

بحث وصفي أجري على لاعبي كرة القدم بثانوية البشير الابراهيمي 15-16 سنة
نشاط اللاصفي

تحت إشراف

د. هوار عبد اللطيف

من إعداد الطالبان:

- هوار أحمد
- مختاري عدة



إهداء

إلى الحزن الدافئ والنبع الصافي ، والبسم الشافي

إلى نبع العنان والطيبة وأعذب ما تتحدث فيه الشفاه البشرية

أمي الغالية

إلى من علمني معنى الحياة وروح المسؤولية وسار معي في دروب النجاح الطويل

إلى سندي ومعيني أبي الحنون

إلى من زرع حبهم في قلبي وكانوا مصدر سروري وإراحتي إخوتي

إلى جميع من عرفتهم بصحبتهم

وإلى الأساتذة المشرفين والمؤطرين

هوار أحمد

إهداء

إلى الحزن الدافئ والذبح الصافي ، والبلسم الشافي

إلى نبع العنان والطيبة وأحذب ما تتحدث فيه الشفاء البشرية

أمي الغالية

إلى من علمني معنى الحياة وروح المسؤولية وسار معي في دروب النجاح الطويل

إلى سدي ومعيني أبي الحنون

إلى من زرع حبهم في قلبي وكانوا مصدر سروري وإرادتي إخوتي

إلى جميع من عرفتهم بصديقي

وإلى الأساتذة المشرفين والمؤطرين

مختاري حدة

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين معلم الأولين و الآخرين الذي علم الإنسان ما لم يعلم .
لا يزال الرجل عالما ما طلب العلم فان ظن أنه علم فقد جهل و نحمد الله و نشكره
جزيل الشكر على ما وهب لنا من نعمة العقل لنفكر و بالعلم لنتدبر .

نتقدم بجزيل الشكر للأستاذ الدكتور *بن قوة علي*

كما نتقدم بجزيل الشكر و العرفان للأستاذ * هوار عبد اللطيف*

الذي مد لنا يد العون و كان السند و الرفيق طوال السنة كما نتقدم بالشكر الجزيل
إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية

وفي الأخير نشكر كل من * الأبوين وكل من ساعدنا على الوصول و عائلة هوار
و عائلة مختاري بصفة عامة *

هوار أحمد

مختاري عدة

الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

الإهداء

كلمة شكر

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

1

مقدمة

1

إشكالية البحث

4

أهمية البحث:

4

مصطلحات البحث

5

الدراسات المشابهة:

الباب الأول : الدراسة النظرية

12

الفصل الأول : المراهقة والنشاط اللاصفي

13

تمهيد

13

العمر الزمني والعمر البيولوجي

14

مرحلة البلوغ- Puberté

16

تعريف المراهقة

18

خصائص النمو عند فئة 15-16 لاعبين

22

أزمات هذه الفئة

23

الرغبات الجنسية

24

علاقة اللاعب المراهق بالأسرة

26

خلاصة

27

الأنشطة اللاصفية

27

أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية

27

النشاط اللاصفي الداخلي

31

النشاط اللاصفي الخارجي

35

أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

37

أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

39

خلاصة

40

الفصل الثاني:

القياسات الأنتروبومترية والصفات البدنية

41

تمهيد

41

القياسات الأنتروبومترية

43

شروط القياس الأنتروبومتري الناجح

44

الطرق الفنية للقياس

47

الاختبارات والقياسات المطلوبة للانتقاء

48

خصائص لاعبي كرة القدم 15-16 سنة

48

الخصائص التشريحية والفيزيولوجية

50

الصفات البدنية

50

أنواع الصفات البدنية

53

القوة المميزة بالسرعة

56

سير العمل العضلي

57

خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة

59

علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة

62

إختبارات القوة المميزة بالسرعة

63

خلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

65

الفصل الأول : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

66

تمهيد

66

منهج البحث

67

المجتمع وعينة البحث

68

متغيرات البحث

70

القياسات الأنتروبومترية المستخدمة

72

قياس سمك ثنايا الجلد (نسبة الدهون):

75

الاختبارات البدنية المستخدمة

76

الوسائل الإحصائية

78

الدراسة الاستطلاعية

81

خاتمة

82	الفصل الثاني:
	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
83	عرض و تحليل و مناقشة النتائج
83	عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
83	عرض وتحليل نتائج الارتباطات لاختبار الجري 20م ×4م والقياسات الجسمية
85	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباطات بين اختبار الوثب العريض 15م والقياسات
87	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباطات بين اختبار - الحجل 15م مع القياسات الجسمية
89	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباطات بين اختبار ثني الركبتين دون الإستناد مع القياسات الجسمية
91	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
91	عرض وتحليل نتائج القياسات الدالة مع اختبار الجري 20×4م
93	عرض وتحليل نتائج القياسات الدالة مع اختبار الوثب العريض 15م
95	عرض وتحليل نتائج القياسات الدالة مع اختبار الحجل 15م
96	عرض وتحليل نتائج القياسات الدالة مع اختبار ثني الركبتين من الوقوف دون الاستناد
98	الاستنتاجات
100	مقابلة النتائج بالفرضيات
101	الخلاصة العامة
101	التوصيات
	المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

- 15 الشكل رقم (01): تغيرات الجسم خلال عملية النمو
- 73 الشكل رقم (02): يمثل قياس سمك ثنايا الجلد أسفل عظم اللوح
- 73 الشكل رقم (03): يمثل قياس سمك ثنايا الجلد أعلى الحرقفة
- 74 الشكل رقم (04): يمثل قياس سمك ثنايا الجلد عند منتصف الفخذ
- 74 الشكل رقم (05): يمثل قياس سمك ثنايا الجلد للساق
- 74 الشكل رقم (06): يمثل قياس سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الرأسين العضدية
- 75 الشكل رقم (07): يمثل قياس سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات ثلاث رؤوس العضدية
- 79 جدول رقم: 01 صدق وثبات الاختبارات
- 83 جدول رقم: 02 يبين نتائج الارتباطات لاختبار الجري 20م × 4م والقياسات الجسمية
- 85 جدول رقم: 03 يبين نتائج الارتباطات بين إختبار الوثب العريض 15م والقياسات
- 87 جدول رقم: 04 يبين نتائج الارتباطات بين اختبار - الحجل 15م مع القياسات الجسمية
- 89 جدول رقم: 05 يبين نتائج الارتباطات بين إختبار ثني الركبتين دون الإستناد مع القياسات الجسمية
- 91 جدول رقم: 06 يبين نتائج القياسات الدالة مع اختبار الجري 20م × 4م
- 93 جدول رقم: 07 يبين نتائج القياسات الدالة مع اختبار الوثب العريض 15م
- 95 جدول رقم: 08 يبين نتائج القياسات الدالة مع اختبار الحجل 15م
- 96 جدول رقم: 09 يبين نتائج القياسات الدالة مع اختبار ثني الركبتين من الوقوف دون الاستناد

التعريف بالبحث

مقدمة:

إن الرياضة المدرسية في أي بلد من العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، وهذه الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس والثانويات، حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضيا في المستقبل بارزا قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية ويمثل بلاده في المحافل الدولية والقارية والعربية .

كما أنها تعتبر حديثة النشأة في العالم عموما وفي الجزائر خصوصا ، حيث أنها لم تظهر سوى في أواخر القرن وهي تختلف عن التربية البدنية من حيث المضمون والأهداف التي تسعى إليها كل واحدة، وهذا الاختلاف ليس تعارضا وإنما هو تكامل بين المفهومين.

وتوجه التلاميذ للرياضة المدرسية هو حسب تخصص ورغبة كل تلميذ، وهذا لبلوغ أهدافه الخاصة والرقي بمستواه ، فكرة القدم هي فرع من فروع الرياضة المدرسية كما أنها حديثا تمتاز بمستوى عال جدا من جميع النواحي البدنية، والمهارية والتكتيكية وال نفسية، وكذا النظرية . ولمواكبة هذا التطور الهائل يعمل المختصون في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة بشكل متواصل لتحسين أساليب التدريب وهذا بالأخذ بعين الاعتبار جميع مقوماته وجوانبه ومن بينها الجوانب البدنية . وهذا التطور في المجالات التدريب يسايره حتما قياساته، والمتمثلة في طرق تقييمه على أساس متابعة التطور الحاصل بصفة علمية دقيقة،

إشكالية البحث:

إن كرة القدم هي إحدى الأنشطة الرياضية التي تعتمد أساسا "على علوم مختلفة كعلم الفيسيولوجيا و البيوميكانيك وعلم التدريب وغيرها من العلوم ، كما أن لها متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب وتتعكس هذه المتطلبات على المواصفات الجسمية الواجب توفرها في كل لاعب. فهي تسهم في استخدام الصفات الحركية حيث إنها تعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها، وهنا يؤكد هاره" لقد ثبت بشكل واضح وفي مختلف الألعاب الرياضية بأن هناك علاقة بين صفات بناء الجسم مثل الطول والوزن وطول الأطراف وبين المستوى الرياضي العالي وإن لكل لعبة صفات جسمية معينة لا بد من ملاحظتها عند اختيار الرياضيين للألعاب والفعاليات المختلفة " (هاره ديترش، ترجمة د. عبد علي نصيف، 1975 ، صفحة 33)

ويشير محمد صبحي حسانين إلى أنه "بالنسبة للمجال الرياضي فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة كما اثبت كيورتن أن الرياضيين في بعض الألعاب يتميزون عن أقرانهم في العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض وغيرها". (حسانين، 1979، صفحة 44)

كما يؤكد قاسم حسن حسين على أن "صفات الألعاب الرياضية تحتاج إلى خصائص تناسب الألعاب وتتعلق بوضوح من علامات البناء الجسمي مثل ارتفاع الجسم ووزن الجسم والعلاقة بين الذراعين والساقين والجسم... الخ" (حسين، 1987، صفحة 247).

وبما أنه لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة به يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى وتنعكس هذه المتطلبات على المواصفات التي يجب توافرها في ممارسي هذا النشاط، وتوافر هذه المتطلبات يمكن أن يعطي فرصة أكبر لاستيعاب المهارات وطريقة الأداء الفنية السليمة حيث ترى جلاذ شافا أنه عند اختيار الناشئين فإن أنظار المدربين يجب أن تتوجه إلى المواصفات المرفو- وظيفية التي يتميز بها الأبطال الرياضيين، والتي تظهر لديهم نتيجة لكل من الاختيار السليم والممارسة ذات الطبيعة الاستمرارية فإنه يوضح بعض المتخصصون أن المواصفات المرفولوجية والحيوية تعتبر بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول إلى المستويات العالية، حيث يشيرون إلى أن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين، ومستوى الأداء في هذا النشاط علاقة طردية كل يؤثر و يتأثر بالأخر .

ويرى كل من احمد خاطر وعلي البيك أن هناك علاقة بين تحقيق المستوى ونوع تركيب الجسم، وانه عن طريق القياسات الانتروبومترية يمكن تحديد مستوى وخصائص النمو البدني، ودراسة ديناميكيته تحت تأثير مزاوله الأنشطة الرياضية .

وقد أوضحت بعض البحوث أن الأداء الرياضي الأحسن يرجع إلى زيادة ارتفاع الجسم، وقد ظهر ذلك لدى متسابقى الوثب بأنواعه والذين اشتركوا في الألعاب الاولمبية وحققوا مستويات رقمية عالية .لذلك يعتمد انتقاء اللاعبين جسما على بعض القياسات الجسمية كأهمية لها دلالتها في التنبؤ بما يحققه الرياضي من نتائج ومن أهم هذه القياسات (ارتفاع الجسم، الوزن، وأطوال الأطراف، ومحيطات مناطق معينة من الجسم، ومحيطات بعض أجزاء

أطرافه نسبة الدهون، والسعة الحيوية، والعلاقة المتبادلة بين هذه القياسات. (د/ حسين عمر امين السمري، 1993، صفحة 21)

أما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة فتعد من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية وخاصة كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة، وتظهر هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والارتقاء بالرأس وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط، تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية ويعرف عبد الخالق صفة القوة المميزة بالسرعة أنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في جلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة" في حين عرفها علي البيك على أنها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة"

والمشكلة التي نحن بصدد دراستها التعرف على العلاقة الموجودة بين القياسات الأنتروبومترية والقوة المميزة بالسرعة، فكانت الدراسة الآتية حول العلاقة الارتباطية بينهما عند لاعبي كرة القدم (15-16) سنة في النشاط اللاصفي.

أكد كل من (قاسمي أ. 2003. وشيبان. 2010 ودربال. 2014. وهوار ع 2015) على أهمية الجانب المرفولوجي ومساهمته في النتيجة النهائية للمباريات.

فهل للجانب المرفولوجي منحى كبير في إبراز السرعة والقوة. هل هناك علاقة أم لا ؟ من وجهة نظري كباحث، الجانب المرفولوجي يأخذ قسط كبير من إبراز القوة، والقياسات هي وسيلة لإبراز المرفولوجيا ومنه نطرح السؤال التالي

هل توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم في النشاط اللاصفي (15-16 سنة)

الأسئلة الفرعية:

- ماهي طبيعة العلاقة بين القياسات الجسمية والقوة المميزة بالسرعة ؟
- هل يمكن التعرف على القوة المميزة بالسرعة بدلالة القياسات الأنثروبومترية ؟

أهداف البحث:

تحديد القياسات الأنثروبومترية التي تساهم في زيادة القوة المميزة بالسرعة
تصميم معادلة للتعرف على القوة المميزة بالسرعة بمعرفة القياسات الأنثروبومترية

فرضيات البحث:

توجد قياسات جسمية تساهم في زيادة القوة المميزة بالسرعة
يمكن تصميم معادلة التعرف على القوة المميزة بالسرعة عن طريق معرفة بعض القياسات
الأنثروبومترية لدى لاعبي كرة القدم (15-16 سنة)

أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته
القياسات الأنثروبومترية لدى لاعبي كرة القدم
التعرف على أنجع الطرق وأساليب الانتقاء التي تساعد على رفع مستوى الأداء في كرة
القدم لدى الناشئين
إعطاء أهمية للنشاط اللاصفي ودوره في صنع الكثير من الأبطال في المجال الرياضي
تصميم معادلة التعرف تساهم في عملية الانتقاء

تعريف مصطلحات البحث:

القياسات الأنثروبومترية: هو علم قياس ودراسة جسم الإنسان وأجزائه مثل: الطول
المحيطات، الأعراس، الأوزان (قاسم حسن حسنين، 1998، صفحة 56)
القياس: هو تقدير قيمة الشيء تقدير كميًا وفق إطار معين منا لمقاييس المدرجة تطبيقًا للمبدأ
الفلسفي الذي يقول (كلما يوجد بمقدار وكلما يوجد بمقدار يمكن قياسه) (ابراهيم احمد سلامة،
1995، صفحة 51)

القوة المميزة بالسرعة: القوة المميزة بالسرعة تعني "قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد". (ابوالعلاء احمد، احمد نصر الدين ، 2003 ، صفحة 85)

وهذا ما اكده بسطويسي احمد بانها تمثل "مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات خارجية باعلى سرعة انقباض عضلي ممكن (احمد، 1999، صفحة 115)

وتعرف ايضا "القدرة على اداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الاقصى وبدرجة سرعة عالية (المقصود، 1997، صفحة 121)

الرياضة المدرسية:

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

وتسهر على تنظيمها وإنجاحها كل من الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، مع وضع في الحسبان أن ذلك يتم بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ولتغطية بعض النقائص ظهرت الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية (B, 1997)

الدراسات المشابهة:

تعد الدراسات السابقة و المشابهة من أهم المحاور أو الركائز التي يركز عليها الباحث و ذلك لإسهامها في إثراء البحث أكثر فأكثر ، حيث تتيح للباحث فرصة الاستفادة منها مباشرة سواء من التوجيه ، التخطيط، المناقشة أو المقارنة.

فالدراسات المشابهة تساعد الباحث في بناء خطته على ضوء ما جمعه من معلومات و معارف ، إيماناً منه بتسلسل الحركة العلمية ، أي الانطلاق من اقتراحات السلف و جعلها فروضا للبحوث العلمية و بذلك تكتمل حلقة الترابط بين السلاسل العلمية. (محمد حسن علاوي، 1979)

و من خلال قراءتنا و اطلاعنا على العديد من البحوث فقد ارتأينا الدراسات المشابهة التالية:

أ) دراسة مني احمد عبد الحكيم:

بعنوان مساهمة القياسات الجسمية و بعض عناصر اللياقة البدنية في انتقاء الناشئات من سن (11-14) للألعاب الجماعية حيث تهدف الدراسة الى التعرف على ترتيب مساهمة بعض اللياقة البدنية و القياسات الجسمية لانتقاء الناشئات الألعاب الجماعية وكذا التعرف على الفروق الفردية لناشئات الألعاب الجماعية في بعض عناصر اللياقة البدنية و القياسات الجسمية و قد تناولت الفروض التالية:

- يختلف ترتيب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية و القياسات الجسمية لانتقاء الناشئات للألعاب الجماعية

- توجد فروق معنوية بين الناشئات للألعاب الجماعية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

- توجد فروق معنوية بين الناشئات للألعاب الجماعية في القياسات الجسمية.

واستخدم المنهج الوصفي - الدراسة المسحية- لملاءمتها لطبيعة البحث وقد تمثلت عينة البحث 217 فرد وقد استخدمت الباحثة بعض القياسات الجسمية المتمثلة في الوزن- الطول- المحيط- الأعراض وسمك الدهن، كما استخدمت الاختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية تتمثل في : تعلق ثني الذراعين، الجلوس من وضع الرقود، الجري المكوكي 4×9 م ،الوثب الطويل وعدو مسافة 45م ثم جري ومشي 540م و قد استخلصت الباحثة بعض الاستنتاجات أهمها:

- يختلف ترتيب مساهمة العناصر البدنية قيد البحث والقياسات الجسمية في انتقاء الناشئات للألعاب الجماعية (كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة...)

- توجد فروق معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية بين الناشئات للألعاب الجماعية.

-توجد فروق معنوية في القياسات الجسمية قيد البحث بين الناشئات للألعاب الجماعية.

ب) دراسة سلوى محمد عسل 1980:

تحت عنوان التنبؤ بالمستوى الرقمي للوثب العالي بدلالة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية.

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي للوثب العالي، والتعرف على أكثر القياسات الجسمية والصفات البدنية مساهمة في تحقيق أفضل المستويات الرقمية، التوصل الى معادلات تنبؤية بدلالة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية.

وقد بلغت عينة البحث 30 متسابقة، ولقد الباحثة بعض القياسات الجسمية متمثلة في الأوزان والأطوال والمحيطات والأعراض وسمك الدهن وبعض الصفات البدنية متمثلة في السرعة والقوة، الرشاقة، القوة العضلية للرجلين، القوة العضلية للظهر، وقد توصلت الباحثة الى مجموعة من النتائج أهمها:

توجد علاقة ايجابية دالة احصائيا بين بعض الصفات البدنية

وقد توصلت الباحثة الى معادلتين تنبؤية يمكن منهما الاستدلال على المستوى الرقمي لمتسابقات الوثب العالي بطريقة الظهر بدلالة بعض القياسات الجسمية.

(ج) دراسة إياد محمد عبد الله، خالد محمود عزيز، رياض احمد إسماعيل، نوفل محمد محمود 1996:

تحت عنوان بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة. تهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة. وقد افترض الباحثون انه هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وقد بلغت عينة البحث 44 لاعبا، واستخدم الباحثون بعض القياسات الجسمية تتمثل في الأوزان، الأطوال، المحيطات والعروض والاختبارات لقياس بعض الصفات البدنية منها: ركض 30 متر من البداية المتحركة، رمي الكرة الطبية 800غرام بيد واحدة، القفز العمودي من الثبات، الركض المتعرج وركض 100 متر.

وقد توصل الباحثون الى مجموعة من النتائج منها:

- وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وكل من وزن الجسم وطول الذراع وطول الكف وعرض الكتفين.

- وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد ومحيط الفخذ.

- وجود ارتباط عكسي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر و محيط الفخذ.

(د) دراسة عبد الرحمن ناصر راشد 2007:

تحت عنوان علاقة بعض الأطوال النسبية و المرونة الحركية لبعض المفاصل بدقة التهديف بكرة القدم .و تهدف الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم بدقة التهديف بكرة القدم و كذا إيجاد العلاقة بين بعض الأطوال النسبية بدقة التهديف بكرة القدم ، وقد تناولت الفروض التالية:

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرونة بعض مفاصل الجسم بدقة التهديف بكرة القدم.

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض الأطوال النسبية بدقة التهديف بكرة القدم.

وقد شملت عينة البحث 16 لاعبا من 25 لاعبا أي بنسبة 64% كما استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملائمته طبيعة الدراسة ،وقد استخدم الباحث قياسات لبعض مفاصل الجسم مثل قياس مرونة (الكتف ، الفخذ ، العمود الفقري) وقياسات جسمية لبعض الأطوال النسبية مثل طول الجذع ، طول الذراع، طول الرجل.

كما استخدم الباحث اختبار التهديف لقياس الدقة. ليتوصل الباحث في الأخير إلى مجموعة من النتائج وهي:

- إن دقة إصابة الهدف مرتبط معنويا بمرونة بعض مفاصل الجسم مثل مرونة مفصل الكتف أماما و مرونة مفصل الفخذ أماما وجانبا وخلفا و مرونة العمود الفقري أماما وجانبا و خلفا.

- إن دقة إصابة الهدف مرتبط معنويا ببعض القياسات الجسمية مثل الطول النسبي للذراع والطول النسبي للرجل وطول الجسم.

التعليق على الدراسات:

- من خلال تطرقنا للدراسات المشابهة والسابقة لاحظنا أنها تشترك في عدة عناصر ألا وهي :

المنهج المتبع كان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يناسب بحثاً مثل هذه، وشملت عينة البحث رياضيين ذوي مستوى جيد وحتى نخبوي نجد فرق كرة السلة ذات المستوى العالي بمحافظة نينوى وشملت عينة بحث آخر ناشئات للألعاب الجماعية بينما شملت عينة بحث آخر متسابقات الوثب العالي وشملت عينة الدراسة الأخيرة لاعبي نادي ديالي المتقدمين بكرة القدم المشارك ببطولة الدوري موسم 2005-2006.

كما اعتمدت هذه البحوث على أدوات علمية ومنهجية في تدعيم الجانب العلمي والعملية من مصادر ومراجع باللغة العربية والأجنبية ، ووسائل قياس جسمية ، وأخرى بدنية بالإضافة إلى الاستبيان في تحديد القياسات اللازمة لكل دراسة وفي اختيار الاختبارات البدنية المناسبة، زد على ذلك الاستعانة بالوسائل الإحصائية لتحليل النتائج فاعتمدت كلها على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط.

- و من أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها : أن هناك ارتباط طردي ذو دلالة إحصائية بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية، أن هناك ارتباط طردي ذو دلالة إحصائية بين بعض القياسات الجسمية وبعض الفعاليات أو المهارات الرياضية وأن هناك ارتباط طردي ذو دلالة إحصائية بين بعض الصفات البدنية وبعض الفعاليات أو المهارات الرياضية.

نقد الدراسات:

استندنا في دراستنا على هذه البحوث في وضع المشكلة ألا وهي التفوق أو الضعف لدى الفرق يمكن إرجاعه إلى عوامل جسمية فيجب اعتمادها في انتقاء وتوجيه اللاعبين، كما تعتبر هذه - القياسات الأنثروبومترية- مؤشر للحالة التدريبية عند اللاعبين، فما يتفق من دراستنا وهذه البحوث يعتبر من المؤشرات الايجابية لهذه الفرق وما يتعارض معها يعتبر سلبياً ويجب إيجاد الخلل وتعديله مع العلم الأخذ بعين الاعتبار خصوصية كل نشاط رياضي والمرحلة العمرية.

بعد المرور على نتائج وتوصيات هذه الدراسات ارتأينا إلى: البحث في طبيعة العلاقة بين مجموعة من القياسات الأنثروبومترية (الطول الكلي للجسم، طول الطرف السفلي، طول

الفخذ، محيط الصدر، محيط فخذ، العمر...) و قوة ودقة التصويب، وكانت العينة لاعبي كرة القدم (15-16 سنة). لأن من متطلبات اللعبة عامة ومهارة التصويب خاصة، أن تكون هناك قوة في الأطراف السفلى بالإضافة إلى الدقة فهاتان الصفتان متلازمتان في أداء هذه المهارة، ففهم هذه المتطلبات بتحليل العلاقة يزيد من فاعلية الأداء بتحسين ظروف الانتقاء والتوجيه للاعبين، وإعداد البرامج التدريبية لتحسين القياسات الجسمية والصفات البدنية

فالدراسات المشابهة تساعد الباحث في بناء خطته على ضوء ما جمعه من معلومات و معارف ، إيماناً منه بتسلسل الحركة العلمية ، أي الانطلاق من اقتراحات السلف و جعلها فروضا للبحوث العلمية و بذلك تكتمل حلقة الترابط بين السلاسل العلمية. (محمد حسن علاوي، 1979).

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

المراهقة والنشاط

اللاصفي

تمهيد

يرى العديد من الباحثين أن مرحلة المراهقة تعد من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها على الإطلاق، الأمر الذي استدعى بعض علماء النفس إلى القول بأن « الطفل حين يراهق فإنه يولد ولادة جديدة » كما يشير البعض الآخر على أنها « مرحلة عبورية » بين المرحلة الأولى و المراحل الأخرى، حيث تعرف هذه المرحلة بداية ظهور تغيرات جسمية معينة، و يبدأ النضج الجنسي عند الأفراد من الجنسين، فكأن المراهقة مرحلة تبدأ عقب البلوغ الجنسي و تمتد حتى اكتمال النضج الفيزيولوجي و النمو العقلي، الحركي و المهاري .

ففي عملية التدريب في كرة القدم من المهم أن تأخذ في الاعتبار الخصائص المورفولوجية و الوظيفية من حيث الوسائل والأساليب وتحديد متطلبات التدريب مما يجعل المدرب يلم بالمشورات الأساسية لخصائص النمو البدني للاعبين الناشئين.

(أحمد امين فوزي، 2008 صفحة 22)

ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث أن يتطرق من خلال هذا الفصل إلى خصائص مرحلة المراهقة و تحديدا المرحلة العمرية 15-16 سنة.

-1- مفهوم العمر الزمني والعمر البيولوجي :

مفهوم العمر الزمني **âge chronologique** يعكس الوقت الذي يمر من لحظة ولادة الفرد إلى غاية فترة نهاية حياته ففي حصص التربية البدنية و الرياضية مثلا يتم تقسيم الأفراد إلى مجموعات عمل على أساس العمر الزمني غير أن هذا التقسيم في بعض الأحيان يكون غير متكافئ بحيث أن الأطفال و المراهقين من نفس العمر الزمني يتميزون بخصائص فردية متفاوتة من حيث معدل نمو و تطور أعضاء الجسم و الوظائف الحيوية أي أنهم مختلفون في درجة النضج البيولوجي، الاختلاف في

العمر الزمني و البيولوجي **âge biologique** يعبر عنه بفترة البلوغ أين يكون احتمال أن يصل الاختلاف و التفاوت في سرعة النمو التكويني والوظيفي عند الأفراد من نفس العمر الزمني إلى 4 سنوات أو أكثر لأن النضج لا يتعلق مباشرة بالعمر الزمني للفرد و عكس ذلك فهو يحدد العمر البيولوجي هذا الأخير قد يكون عاديا، متأخرا أو متقدما و كل ذلك بالنسبة إلى العمر الزمني (rigal, 1985 p. 25)

1-2- مرحلة البلوغ-Puberté:

نحو الوصول إلى سن البلوغ، ليس هناك عمليا أي فرق بين البنات والأولاد فيما يتعلق بالحالة الهرمونية و قبل فترة قليلة من بداية سن البلوغ، إنتاج الهرمونات الجنسية يتسارع ومن ثم تظهر العلامات الأولى للتباين الجنسي و التمايز بين عوامل القدرة البدنية وكذلك الاختلاف في الخصائص المورفولوجية بين الإناث و الذكور. و يكون البلوغ في مرحلتين أساسيتين هما:

أ- مرحلة البلوغ الأولى (ما قبل المراهقة) :

تبدأ في سن 13 سنة عند الذكور كمرحلة متقدمة من النضج المورفولوجي و تمتد حتى سن 14 سنة من خلال هذه الفترة تظهر الملامح الجنسية بشكل واضح و تبدأ الهيبوتالمس بتحفيز الغدة النخامية التي بدورها تحفز إفراز هرمون النمو GH و الهرمونات الجنسية التي تنظم عمل الغدد التناسلية ، مما يؤدي إلى ظهور الصفات الأولية و الثانوية للجانب المورفولوجي النموذجي و الخاص. (N.WOLLANSKI, 1976 p. 33)

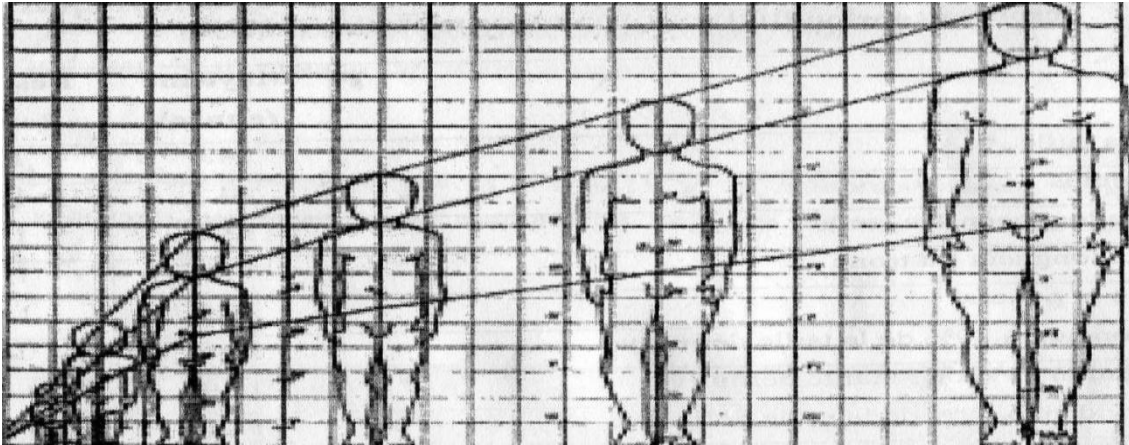
فعند الذكور نسبة إفراز هرمون التستوسترون (مسؤول عن عمليات بناء البروتينات البنائية) في هذه المرحلة ترتفع مما يساهم في زيادة على مستوى الكتلة العضلية للجسم و نسبة إفراز التستوسترون في هذه المرحلة تزيد ب 10 أضعاف مما كانت عليه في

مرحلة ما قبل البلوغ الأمر الذي يساعد في تكوين العضلات بمعدل 27% إلى

41% (M.J. TANNER, 1962 p. 40)

وحسب Vandervael فإن مرحلة ما قبل المراهقة هذه تتميز بالوصول إلى الحد الأقصى لنمو أعضاء الجسم المختلفة بما في ذلك عمليات و نظام العمل الهوائي و الأكسدة الأوكسجينية.

والحد الأقصى للنمو يلاحظ في سن 14 (زيادة ب 7 إلى 9 سم في السنة) ، نلاحظ نمو غي منتظم لمختلف أجزاء الجسم مما ينتج عنه تغيرات في مكونات و شكل الجسم كما هو مبين في الشكل رقم (01).



الشكل رقم (1) يمثل تغيرات الجسم خلال عملية النمو

أما نمو العظام خلال مرحلة ما قبل المراهقة يكون سريعا بالنسبة للعظام المكونة

للأجزاء السفلية و العلوية للجسم (DAMTER, 1981 p. 35)

ب- مرحلة البلوغ الثانية (المراهقة):

تبدأ من سن 14-15 سنة عند الذكور و تنهي في حدود 18-19 سنة، و المراهقة تمثل مرحلة نهائية لعملية النضج و تتميز بتباطؤ وتيرة النمو متبوعة بتوقف نهائي، و سرعة النمو الطولي تستبدل بالنمو العرضي للجسم.

في هذه المرحلة الجهاز العضلي ينمو و يتطور بسرعة بما في ذلك العضلات و المفاصل و الأربطة و الأوتار تصل إلى مستوى عالي ، ففي مرحلة المراهقة نلاحظ قفزة مفاجئة في زيادة الكتلة العضلية و حجم النسيج العضلي مما يرفع من قوة العضلات ، و حسب Akramov تمثل الكتلة العضلية 32% من وزن الجسم في سن 15 سنة (MIMOUNI.N-, 2000 pp. 65-67)

1-3- تعريف المراهقة:

المراهقة تشير إلى تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي حتى الوصول إلى

النضج Maturité

ويمكن أن نعرفها لغة و اصطلاحا كما يلي(سعدية محمد علي بهادر، 1980 صفحة 25)

أ- لغة:

كلمة المراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolexere و معناه التدرج

نحو النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي و الانفعالي، ويرجع أصلها في اللغة العربية إلى الفعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى

الاقتراب من النضج والرشد، و كذلك يستخدم لفظ المراهق "Adolescence" عادة ليدل على فترة الانتقال من الطفولة المتأخرة إلى الرشد

ب- اصطلاحاً:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو تقع بين الطفولة و الرشد و تمثل هذه المرحلة فترة حرجة من حياة الفرد بمعنى أنها تحتاج إلى التكيف من نوع جديد. وتختلف تماماً عما كان الفرد قد تعود عليه من قبل، و هي تبدأ عادة بنهاية مرحلة الطفولة و تنتهي بانتهاء مرحلة النضج و الرشد. و يرى "إبراهيم قشقوش" أن مرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية و اجتماعية على السواء، إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية، عند الأولاد و البنات، و يتواكب مع هذه التغيرات و تصاحبها تضمينات اجتماعية معينة.

و يعتبر " Stanley Hall " مؤسس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) "American Psychological Association" وصاحب الدراسات العلمية للمراهقين قد قدم دراسة عن مرحلة المراهقة و التي أطلق عليها تسمية «مرحلة العاصفة و الضغط» (دينيس تشيلد، 1983 صفحة 20)

أما المراهقة في علم النفس فتعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، و لكنه ليس النضج نفسه، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي، والجسمي، و النفسي والاجتماعي ولا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات قد تصل إلى 10 سنوات (حامد عبد السلام زهران، 1986 صفحة 32)

من خلال هذه التعاريف يمكن أن نلخص مفهوم المراهقة على أنها مرحلة انتقالية بين مرحلتي الطفولة و الرشد، وتتميز بعدة تغيرات جوهرية في شكل الإنسان و جسمه و تفكيره و انفعالاته

2- خصائص النمو عند فئة 15-16 لاعبين

يتميز نمو لاعبي هذه فئة بعدة خصائص ، جسدية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نموهم هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة .

2-1 النمو الجسمي :

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب(الحافظ، ط2 1990)

2-2 النمو الحركي :

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات «(زهرا، ط 4)

2-3 النمو النفسي :

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات «(كبه، دار منشورات عيونات بيروت)

«كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة ، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون ، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس «(السيد، 1997)

2 - 4 النمو الاجتماعي والأخلاقي :

« من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأکید الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه» (مختار، 1982)

2-5 النمو العقلي :

« تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضاً لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعداً آخر هو الزمان .

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادراً على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهاداً ومتكاً لشعوره بشخصيته الخاصة

«(غالبا، 1979)

6-2 - النمو الانفعالي:

«إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .
- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .
- ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .
- وفي دراسة لـ82 حالة : "أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب

من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ 82

حالة»(محمد، 1978-1979)

«أما نمط المراهقة المتمردة فتتقسم بأنواع السلوك العدوانية عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين»(مخول)

3- أزمات هذه الفئة:

تواجه لاعب فئة الأشبال أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة ، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة ، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة اعم اللاعب المراهق .

3-1- الأزمات النفسية :

تقف أمام تطلعات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطوع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

3-1-1 الأزمات الانفعالية :

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة

أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإتزن الانفعالي "حركات هستيرية " كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس ، العناية بالهدام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي «غالب، (1979)

3-1-2 الرغبات الجنسية :

يشعر المراهق أنه كبير واكمل من الناحية الجنسية ، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع . فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه ، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة ، ويتقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير «(الحافظ، ط2 1990)

3-1-3 النزعة العدوانية :

«من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم ، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة ، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا : الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء - الاعتداء بالسرقة ، إلقاء التهم على الزملاء»(الحافظ، ط2 1990)

فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم .

3-2- الأزمات الاجتماعية :**3-2-1- علاقة اللاعب المراهق بالأسرة :**

«يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج ، ولا تفر رجولته كفرد له ذاتيته ، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره ، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها :

العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة» (غالبا، 1979).

3-2-2- الاختلاف في المستوى :

«من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبنا بالعائلة ، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الاشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة» (غالبا، 1979)

3-3- الأزمات البدنية :

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية .

3-3-1 أزمات حركية :

«في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام ، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات ، وظهور علامات التعب بسرعة ، حيث يرى

العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الاضطرابات الحركية في ما يلي :

أ- **الافتقار إلى الرشاقة:** إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم.

ب- **الزيادة المفرطة في التحركات :** كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات .

ج- **نقص القدرة على التحكم:** يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.

د- **التعارض في السلوك الحركي العام :** يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائب الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفنور والتناقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد «سعيد جلال "" , ومحمد علاوي : ، 1975) .

3-3-2- أزمات صحية :

«إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم» (:، 1971)

خلاصة: من خلال هذا كله نجد أنه من الصعب أن يتكيف الناشئ مع هذه المرحلة الحرجة بالاعتماد على نفسه فقط، باعتبارها مرحلة عبورية بين الطفولة و الرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجنسي و الجسمي و العقلي و الاجتماعي و النفسي،...الخ.

فالمراهقة حالة نفسية و جسدية كامنة في كل منا، تدفعنا إلى التصرف الخاطئ، و بالتالي فهي تحتاج إلى رقابة و مساندة مستمرة من الأهل و الأسرة. هذا من جانب ومن جانب آخر ينظر إليها أنها مرحلة التعليم و التدريب سواء كان تعليما عمليا أم مهنيا، أم أي صورة من صور التعليم الهادف، و بالنظر إلى ما سبق و نظرا لما يميز المرحلة العمري 15-16 سنة من إمكانيات و قدرات حركية كبيرة، بالإضافة إلى القدرات العقلية و خاصة قدرة الذكاء التي تصبح أكثر وضوحا من تمايز القدرات البدنية الخاصة، و أمام هاتين الميزتين يصبح لدى الناشئ إستعداد جسمي و بدني، و بذلك تكتسب فئة الأشبال في كرة القدم أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة .

والرياضة المدرسية تعتبر الفضاء الذي يسمح بتكوين الناشئ، و تسهيل مهمته نحو الوصول الى أهدافه المرجوة

ففي المؤسسات التربوية نجد نوعين من الأنشطة الرياضية أنشطة صفية وهي التي تمارس في إطار برنامج المؤسسة (2 سا أسبوعيا)، و تهدف إلى الإعداد البدني العام لكسب الصحة و اللياقة البدنية و تعليم المهارات النافعة لحسن استغلال وقت الفراغ و اكتساب القوام السليم غير أنها تفتقر للإعداد الخاص و الدقيق في أي نشاط رياضي محدد بغرض الوصول لأعلى مستوى و النوع الثاني أنشطة لا صفية وهي التي تمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف و صقل

المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ والتي لم تتح لهم الفرصة لإظهارها خلال حصص التربية البدنية المبرمجة، كما أنها تساهم في تحسين مستواهم ولذي الميل والرغبات المزيد من المزاولة الرياضية.

- الأنشطة اللاصفية:

تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين لرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمك للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

لما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية (2 سا أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس اكتساب مهارات أولية أساسية وممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة. وعلى ذلك فإن مجالات النشاطات اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات وتنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات كما تخول المشاركة في دورات في إطار الرياضية المدرسية أو تنظيم الرحلات والمعسكرات. والتوقيت النشاط اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض وتوقيت برنامج الدراسة الرسمية حيث يمكن مزاولة النشاط اللاصفي صباحا قبل الدرس أو في أوقات الراحة وبعد نهاية دوام المدرسة.

2- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية

1-1- النشاط اللاصفي الداخلي:

2-1-1- مفهومه: النشاط الداخلي بالمدرسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المدرسة خارج المنهاج المدرسي لكل من تنظيم هذه المدرسة (- حسن شلتوت وآخرون: "،)

يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاتهما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكم والتسجيل والإعلام. (عزمي، سنة 1996،)

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدرس داخل المؤسسة التربوية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة في أوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي، وينظم طبقاً للخطة التي يضعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية وأنشطة تنظيمية (محمد عوض بسيوني وآخرون: .، ، سنة 1992)

ويعرف النشاط الرياضي كذلك بأنه:

- البرنامج الذي تديره المدرسة خارج أوقات الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية ولرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي وإقبال التلاميذ على هذا النشاط مكملًا للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصاً تلك الحركات يتعلمها التلميذ في درس التربية الرياضية (عقيل عبد الله وآخرون بغداد، ، سنة 1986م)

وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المسابقات الداخلية في المؤسسات التربوية والتي تجري بين الأقسام ويشمل الرياضات الجماعية والرياضات الفردية.

انطلاقاً مما تقدم فإن النشاط اللاصفي الداخلي هو الوقت الإضافي خارج الدراسة (حصة التربية البدنية) الذي يمكن التلاميذ من القيام بالمسابقات أو الألعاب أو العروض الفردية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم.

كما يقصد بالنشاط الداخلي أوجه النشاطات هالتي يمارسها التلاميذ ويشرف على تنفيذها مدرسو التربية البدنية والرياضية خارج أوقات الدراسة وداخل المؤسسة التربوية ويهدف النشاط الداخلي إلى إتاحة الفرصة المناسبة لكل تلميذ أن يشترك فيكون أو أكثر من ألوان النشاط البدني الرياضي، وهذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يختار النشاط البدني الرياضي المناسب له من حيث ميوله وقدراته وحاجاته.

والنشاط الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية فهو يتيح للتلاميذ فرصة ممارسة وتطبيق ما تعلموه من مهارات أساسية في درس التربية البدنية والرياضية، وتطبيقه على مستوى المنافسات بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط الداخلي يعمل على اكتساب التلاميذ اللياقة البدنية والمهارات والحركية، ويوفر للتلاميذ جو اجتماعيا من خلاله يتلقى عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية ويكسب التلاميذ عنصر القيادة وتحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة المتنوعة.

إن للنشاط البدني الرياضي التربوي أهمية قصوى في إثراء شخصية التلميذ فيؤهله من الجانب التربوي إضافة إلى الجانب التعليمي وهذا باكتساب مهارات ومعارف واتجاهات تساعد على تسهيل نمط حياته الاجتماعية، لهذا وجب تحديد وقت التربية البدنية والرياضية في المدرسة حيث يحدث تكامل بين الجانب البدني والفكري فساعتين أسبوعيا تعد ظلما في حق التلاميذ وفي حق التعليم ذاته وهذا حتى يتسنى للتلميذ إتقان المهارات الحركية وتطبيقها بشكل صحيح سواء في المنافسات بين الأقسام أو داخل القسم نفسه وفي المقابل وجب احترام البرنامج الدراسي بالإضافة إلى الاهتمام بصحة وراحة التلميذ، يكون هذا من خلال البرمجة الجيدة لدرس التربية البدنية والرياضية حتى يصل إلى الأهداف المرجوة.

1-2-2- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

-منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام والسنوات المختلفة.

-منافسات في الأنشطة الجماعية والاجتماعية (العاب صغرى) بين هيئة التدريس والتلاميذ.

- منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمناز، والعب القوي... الخ)

- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.

- عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.

- مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية (- ناهد محمود

سعد وآخرون: ، 1998،)

1-2-3- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

إضافة إلى أن النشاط اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية

بالمدرسة فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم

عن طريق الممارسة فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية

الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه، ولكنه يستطيع أن

يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي (- حسن شلتوت وآخرون، ، الصفحات ص 29-

26)

1-2-4- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

- يعتبر النشاط الداخلي حقلًا لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة

- إتاحة فرص النشاط للجميع.

- التعليم عن طريق الممارسة.

- التربية للوقت الحر.

- تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس، التعاون، احترام الغير وحسن المعاملة...).

- تنمية روح الجماعة

- العناية بالصحة الشخصية

- يعتبر معمل لتفريغ اللاعبين

- التدريب على القيادة والتبعية

- اكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا لها.

1-2-5- واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي:

وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة

اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ

اشترك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط

اللاصفي الداخلي

تناسب الأنشطة والإمكانات المادية بالمدرسة

مراعاة أن تكون برامج النشاط اللاصفي الداخلي مكتملة لمنهاج الدروس التربوية.

2- النشاط اللاصفي الخارجي:

2-2-1- مفهومه:

النشاط اللاصفي الخارجي هو ذلك النشاط الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع

وحدات تمثل هيئات أخرى غالبا ما تكون هذه المباريات بين أفراد ينتمون إلى نفس

الجنس.

ويعتبر هذا البرنامج جزء متميز من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية إلا انه

يختص الممتازين في الأداء الرياضي وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط

متفق عليها بغرض معرفة الفائز أو الفائزين من بين المشتركين(عوض، صفحة 133)

هذا الجزء الثالث لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية المدرسية والعمل على الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في المسابقات التي تنظمها إدارة التعليم بين مدارس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة بهدف اكتشاف المواهب الرياضية وصقلها وتوجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأهلي كخدمات صالحة للتمثيل البلاد في المباريات المحلية والدولية أو إشراكهم في النوادي التي تعمل على رعايتهم وتنمية مهاراتهم وتقوم مديرية التعليم بوضع برنامج هذا النشاط بكل مرحلة على حدى في الألعاب المختلفة للمنافسة مع باقي المناطق التعليمية أو الهيئات الأخرى وهذا النشاط يعمل على اكتشاف المواهب الرياضية والدفع بها إلى المستويات العليا لتعدها بدنيا ومهاريا واجتماعيا(ثلثوت، صفحة ص142)

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي. حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في لمباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار منتخب المدارس بمختلف المنافسات الإقليمية والدولية

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه:

يتمثل في نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها درس التربية البدنية والنشاط الداخلي.(محمد عوض بسيوني وآخرون: ،، ، سنة1992)

2-2-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي يرى الدكتور هاشم الخطيب النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في المناهج التربوية الرياضية ودعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاوله الدروس المنهجية (هاشم، 1988، صفحة 689)

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختبار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضية المدرسية في البداية الموسم الدراسي وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت (المادة 07) من التعليم الوزارية المشتركة رقم: 15 أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية والتكوين*.
تعليمية وزارية مشتركة رقم: 15 مؤرخة في 03 فيفري 1993، متعلقة بتنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.*

2-2-3- أغراض النشاط اللاصفي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية وهو تنمية الفرد سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إيجازها فيما يلي:

2-2-3-1- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية، ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد والتدريب المنظم والصحيح، ووضع عال للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الاداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية

الجمالية لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوعا يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل، ويكون اعتباريا نسبيا كما في الألعاب الجماعية. (- الأستاذ حسن شلتوت، حسن معوض:، 1981، صفحة 65)

2-2-3-2- تنمية التطبع الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج، مهما كانت بهدوء وعدم انفعال وخاصة عندما يرتكب احد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد انه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي (- حسن شلتوت وآخرون،)

2-2-3-3- الاعتماد على النفس:

ان ممارسة الاعتماد على نفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه مميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في لمقابلات الرياضية المدرسية. (- حسن شلتوت وآخرون،)

2-2-3-4- حسن قضاء الفراغ:

إن من اكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ، وان قياس مدى قدم الدول حديثا مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجع الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

2-2-3-5- تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:

هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة اما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع

الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج من اطارها العام.

2-2-3-6- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والمحافظة عليها وتنميتها:

لقد امست الصحة وفقا على خلو الجسم من الامراض، بل هذه قاعدة اساسية للصحة فقط اما التعريف الألم فيشمل صحة الجسم والعقل والنضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية ان يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل تنافس يؤدي الى توازن الشخصية.

والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس وتعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر والعواطف، كما أنها في كثير من الأحيان تكون صمام أمان لشخصية الفرد من الانهيار، فاشترك الفرد مع فريق مدرسته يمثل ي حد ذاته الاعتراف بذاتيته وامتيازه.

2-2-3-7- التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، و تنص قوانين اغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الرياض الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا التدريب على القيادة(شلتوت)،، صفحة

(66)

3-أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي الخارجي بسائر أجزاء البرنامج، من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس وفي اغلب هذه الدول توجد له تحديات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الرياضي الخارجي يرى

الدكتور محمد المحامحي في كتابه (أسس بناء التربية الرياضية، ص 180)، إن من أهم هذه الأسس التي يجب مراعاتها مايلي:

* مراعاة المرحلة السنية للطلاب عند اختبار لفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.

* مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية وبحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.

* الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع أو نوعين من النشاط.

* الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين وللروح الرياضية وللقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق. وفي هذا السياق، يرى الدكتور عباس احمد صالح انه يجب أن يكون تنافس بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى أساسين:

* تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاطات اللاصفية حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تنميتها.

ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية، مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك، وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي:

* أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.

- * أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية
- * أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة
- * أن تحضي بإمكانات تتلاءم مع حم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين.
- * أن تحقق ادني طموحات الطلاب وان تحقق أهداف الرياضة المدرسية(صالح،، 1981، صفحة 209)

4- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

- * إفساح المجال للفرق المدرسية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- * الارتفاع بالمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- * إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- * إعطاء الفرصة لتعلم القيادة التبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية)
- محمد عوض بسيوني وآخرون: .، ، سنة1992، صفحة 37)

5- واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

- * الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.
- * تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.
- * التصميم التدريب والإشراف على العروض الرياضية على المستوى المدرسي.
- * الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية(حمص، 1997، صفحة 18)

6- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

- * رعاية المواد الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- * الكشف عن الأفراد الممتازين رياضياً حتى يكونوا ذو خبرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأصلي.
- * كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.

- * إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- * تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- * تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- * الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين
- * تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة
- * خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي

خلاصة:

إن مهمات وأهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي قد تعددت وشملت الكثير من النواحي التي روعيت فيها تنمية المواهب، القدرات البدنية، العقلية، والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرات والتجربة وتعلم فنون الألعاب والمباريات وقوانينها وبذلك اكتسب الطالب على القدرة والحفاظ على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية والبدنية يكون بذلك قد اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب على مستوى المدرسة وتطور مستقبله اللاحق في المنتخبات الوطنية.

إلا أن الملاحظ، أن مثل هذا النشاط بكافة جوانبه تفتقر إليه مؤسساتنا التربوية إذ لم توضع أهداف ولا أغراض ومستلزمات يكون المرجو منها تنمية الطالب بدنيا وذهنيا وترقية المدرس إلى مرحلة التدريب.

إن افتقار المنهج إلى هذا النشاط إضافة إلى عدم وجود الحوافز المادة من ترقية وعلاوات للمدرسين من جهة، وعدم تنظيم لدورات المدرسية والمشاركة الفعالة لجميع المؤسسات التربوية في كافة الولايات سواء كانت داخلية أو خارجية أفقدت هذا النشاط مضمونه الحيوي الأساسي، وهذا يدعو الباحث إلى التساؤل عن سبب ذلك.

الفصل الثاني:

القياسات الأنتروپومترية والصفات البدنية

تمهيد:

لكل نشاط رياضي متطلبات جسمانية خاصة، يلزم توافرها فيمن يستهدف إحراز الميداليات في أي نشاط كما أنّ الحجم، والشكل والبناء، والتكوين لجسم الشخص الرياضي تمثل العوامل الحاسمة للإنجاز، والتفوق الرياضي، أي أنّ الرياضي محدد بنمط جسمه، فإنّ المحددات الوراثية، وغيرها من العوامل البيولوجية تلعب دوراً حاسماً في تطور الفرد، وهناك إمكانية لإيجاد تمثيل ما لهذه المحددات، والعوامل من خلال مجموعة من القياسات القائمة على البنيان الجسماني.

فعلى العاملين في المجال الرياضي والتدريبي خاصة الإلمام بالأساليب الفنية لإجراءات القياسات المطلوبة لتقويم نمط الجسم، وكذا شروط القياس الصحيحة، وذلك الفهم الصحيح لبعض القياسات الأنثروبومترية.

-1- القياسات الأنثروبومترية:

إنّ المصطلح انثروبومتري (Anthropometry) يعني دراسة مقاييس جسم الإنسان، وهذا يشمل بالطبع قياسات الطول و الوزن والحجم والمحيط للجسم ككل، ولأجزاء الجسم المختلفة.

«إنّ أول المؤشرات التي استخدمت في اختبارات التربية البدنية لتصنيف الأشخاص والتكهن عن قابليتهم الحركية هو العمر، حيث أعطت قسم من هذه الدراسات العلمية بعض المؤشرات إلى وجود علاقات بين عمر الطالب أو التلميذ وقابليته الحركية وبصورة عامة نجد أنّ نتائج اختبارات الركض، والقفز والرمي تشير إلى أنّ معدل الإنجاز في المهارات الحركية، يتحسن بازدياد العمر بالنسبة للذكر إلى حد 18 سنة، وبالنسبة للإناث إلى حد 13 سنة رغم أنّ نسبة هذه الزيادة قد تختلف من سنة لأخرى وتتأثر بالفروق الفردية بين الأفراد.» (إبراهيم، 1999، صفحة 155)

لقد وجد القائمين بالاختبارات والقياس أن استخدام العمر لوحده لا يعطي صورة كاملة على قابليات الطالب و على هذا الأساس دخل استخدام بعض القياسات الأنثروبومترية المبسطة كعامل إضافي إلى العمر في التقييم، و من أول القياسات الأنثروبومترية التي استخدمت لهذا الغرض هي الوزن والطول لذا فإن كثيرا من المدارس تكتفي بهذين المقياسين لأغراض التقييم والتصنيف إلا أن هناك مقاييس أخرى هي أكثر دقة من ذلك يمكن استخدامها للأغراض نفسها ولأغراض البحوث العلمية، ولكن نحن في بحثنا هذا نريد أن نحصر دراستنا في قياسات الطول والوزن، ولكن هذا لا يمنعنا من التطرق إلى القياسات الأنثروبومترية الأخرى دون الخوض فيها كثيرا.

« إن دراسة حجم الجسم مع الوزن تعطينا مؤشرا جيدا عن تركيب الجسم، ويتم قياس حجم الجسم عادة عن طريق غمر الجسم في الماء وقياس حج الماء المزاح وكما أن هناك دراسات أنثروبومترية تعتمد في استنتاجها على مقياس الوزن النوعي للإنسان وحاصل قسمة وزن الجسمي الهواء على مقدار ما يقدره الجسم من وزن الماء هو الوزن النوعي.» (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 127)

يستخدم الوزن النوعي لتقدير كمية الشحوم في الجسم وقد طرح (راثي وبيس) معادلة الاحتساب نسبة الشحوم في الجسم من مقياس الوزن النوعي وكما يلي:

$$\text{نسبة الشحوم} = \frac{100 * 5.548 - 0.044}{\text{الوزن الكلي}}$$

2- شروط القياس الأنثروبومتري الناجح:

أ- لإجراء قياسات أنثروبومترية يلزم 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 وإحكام.

ب- لكي يحقق القياس بدقة المطلوبة منه يجب أن تراعى النقاط التالية:

1- أن يتم القياس و المختبر عار تماما إلا من مايوه رقيق (غير سميك)، وبدون حذاء (خاصة في قياسات الوزن أو الطول الكلي للجسم وطول الطرف السفلي)، ولقد أشار هينكارتر إلى 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» (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 123)

2- 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.

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

5- معايرة الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها، كتحميل الميزان بأثقال معروفة سلفاً للتأكد من صلاحيته، وكتجريب جهاز الطول ذات القوائم المتداخلة... الخ.

6- إذا كانت القياسات على إناث بالغات، يجب التأكد أنهن لا يمرن بفترة الدورة الشهرية أثناء إجراء القياسات، كما يجب تخصيص مكان مغلق (صاله، حجرة... الخ) لإجراء القياسات عليهن.

7- تسجيل القياسات في بطاقات التسجيل بدقة، ووفقاً للتعليمات الموضوعة.

3- الطرق الفنية للقياس:

3-1: وزن الجسم:

إنّ عملية قياس وزن الجسم هي عملية سهلة نظراً لتوفر أجهزة القياس الدقيقة لهذا الغرض (الميزان الاعتيادي)، ولكن يجب التأكد من عدم ارتداء الطالب أو الطفل أكثر من سروال رياضة، أو كسوة سباحة، و بالطبع يفضل أن يكون الطفل أو الطالب عارياً كلياً إلا من مايوه خفيف، لهذا الغرض، لكن يمكن تجاوز هذه النقطة لعدم قبولها اجتماعياً إذا كانت عملية الوزن تتسم بحضور الآخرين، أمّا النقطة الأكثر أهمية والتي يجب ملاحظتها فهي موعد الوزن، حيث أن الموعد يجب أن يكون في نفس الوقت من النهار لجميع الأطفال وكذلك في نفس الوقت من النهار عند إعادة القياسات، ويسجل الوزن إلى أقرب نصف باون أو أقرب ربع كيلو حسب الميزان المستخدم.

3-2: طول الجسم:

إنّ كل ما يحتاجه المختبر من أدوات لتعيين طول الجسم هو جدار مستوي وشريط قياس وآلة توضع على الرأس لتكون زاوية قائمة الجدار، كمسطرة اعتيادية أو أي قطعة خشبية مشابهة ويمكن تأشير الجدار بنفسه، والاستغناء عن شروط القياس وتكن

القياسات عادة إلى ربع (انج) أو إلى أقرب سنتمتر أو نصف سنتمتر حسب دقة الإخبار وهدفه، يجب أن يكون الشخص حافي القدمين و أن يقف بوضع منتصب، بحيث يلامس كعب القدمين و مؤخرة الورك، والظهر للجدار وأن يكون الرأس بوضعه الطبيعي أثناء القياس، من هذا الوضع توضع آلة على الرأس و بحث تكون زاوية قائمة مع الجدار، ويقرأ المختبر من محل اتصال الآلة (المسطرة على الأكثر) بالجدار.

«و يمكن قياس طول الجسم أيضا باستخدام جهاز الأنثروبومتر Anthropométrie ذات القوائم المتداخلة، وعادة ما يكون هذا الجهاز مصحوبا بميزان لقياس الوزن.

يقف المختبر في منتصف قاعدة الميزان (بداية التدرج-صفر)». (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 125)

«والظهر مواجه للقوائم المتداخلة، و يراعى في الوقفة نفس شروط الوقفة الصحيحة الواردة ذكرها في العنصر السابق.

يتم فرد القوائم المتداخلة (تنتهي بحامل أفقي قابل للطي و الفرد) لتتناسب طول المختبر، بحيث يلامس الحامل الأفقي أعلى جزء من في جمجمة الفرد المقاس.

يسجل الطول بالسنتمتر أو بالبوصة، وفقا للمطلوب...، و التقريب إلى أقرب مليمتر أو عشر بوصة» (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 126)..

3-3- طول الأطراف العلوية:

طول الذراع يجرى هذا القياس بحساب المسافة بين القمة الوحشية للنتوء الأخرومي لعظم اللوح وحتى طرف أسفل نقطة من السلامية السفلى للأصبع الوسطى (محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابو يريقع، ب س، صفحة 31).

طول الكف يتم قياس طول الكف من منتصف الرسغ وحتى نهاية الإصبع الوسطي وهو مفرد، أي تقاس المسافة بين عظام رسغ اليد إلى الطرف السفلي للإصبع الوسطي (محمد نصر الدين رضوان، 1997، صفحة 107) .

3-4- طول الأطراف السفلية:

طول الرجل يجرى هذا القياس بحساب المسافة بين منتصف رأس عظم الفخذ وحتى الأرض (محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابو يريقع، ب س، صفحة 31).

***طول الفخذ:** يقوم المحكم بوضع شريط القياس ملاصقا للفخذ و موازيا للمحور الطولي مبتدءا من النقطة الاربية (النقطة المتوسطة للرباط الاربي) ومنتها بالحافة العليا لعظم الردفة. (محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 117)

4- قياس المحيطات:

4-1- محيط البطن:

يجرى هذا القياس بوضع شريط القياس أفقيا في مستوى السرة وأخذ قراءة الشريط الدال على محيط البطن ودلالة محيط البطن لها أهميتها في معرفة مزاوله الفرد للأنشطة الرياضية (محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابو يريقع، ب س)

4-2- محيط الفخذ:

يجرى هذا القياس من وضع الوقوف على مقعد سويدي القدمان باتساع الحوض، يوضع شريط القياس على الفخذ بحيث يكون أفقيا من الأمام وفي المنطقة من الخلف أسفل طية الالبية مباشرة، وهناك طريقة أخرى للقياس يوضع فيها شريط القياس أعلى الحد العلوي لعظمة الرضغة بمسافة 20سم (محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابو يريقع، ب

(س)

4-3- محيط الساق :

يجرى هذا القياس بوضع شريط القياس أفقياً حول أقصى محيط للساق (محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابو يريقع، ب س)

5- قياس الأعراس:

5-1- عرض الحوض :

قياس عرض الحوض بوضع نهايات طرفي البرجل على أكثر نقطتين متقدمتين أماماً من الجانب (محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابو يريقع، ب س)

5-2- عرض الساق:

قياس عرض الساق بوضع نهايات طرفي البرجل على جنبي الركبة في منتصفها على العضمين البارزين من وضعية الوقوف (محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابو يريقع، ب س)

6- الاختبارات والقياسات المطلوبة للانتقاء:

حتى يكون هناك تصور عن القياسات التي تجرى للانتقاء اللاعبين فإننا نعرض هنا بعض القياسات والتي اتفق عليها معظم المتخصصين في مجال تدريس وتدريب كرة القدم وفي كل المراحل المختلفة التي يمكن أن تكون متمثلة في الآتي:

- القياسات المباشرة لجميع الأعمار: (هدى محمد الخضري، سنة 2004، صفحة

(95)

6-1- قياسات أنثروبومترية:-الوزن - الطول - طول الأطراف السفلية - طول

الفخذ- طول الساق - طول القدم - محيط البطن- محيط الساق - قطر الورك-

قطر الساق - محيط الفخذ - سمك الدهون

6-2- الاختبارات البدنية : ثني ومد الركبتين 20ثانية - الحجل لمسافة 15م - الوثب

العريض 15م - الجري ذهاب إياب بأقصى سرعة مسافة 20م 4

ما يمكن أن نستخلصه هو أن القياسات الأنثروبومترية لها أهمية كبيرة في تعلم الأفراد

لنشاط رياضي معين ،فإنه لا يمكن صناعة بطل رياضي من أي جسم مهما يكن، إذا لم

تتوفر المواصفات الجسمية المناسبة لنوع النشاط ، كما أننا نعرفنا على الأساليب الناجعة

للقياس. ومن خلال كل هذا يتضح بأن القياسات الأنثروبومترية لوحدها ،لايمكن إن

تكون الوسيلة للوصول إلى القمة ، بدون المهارات الحركية والصفات البدنية ،

فكل نشاط رياضي يرتكز على عدد من الصفات البدنية التي تشكل احتياطا هاما يساهم

في اعداد الرياضي اعدادا بدنيا جيدا، ولهذا فان تحديد هذه الصفات يساعد على المس

الجيد لاهمية تطويرها من اجل الوصول لإنجاز رياضي عالي والاختصاص الممارس.

فكرة القدم مثل باقي الرياضات يجب على لاعبيها الإتصاف بصفات بدنية تؤهلهم

لممارسة النشاط ومزاولته ،وهذا لبلوغ الأهداف المسطرة .

7- خصائص لاعبي كرة القدم 15-16 سنة

7-1- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية:

«إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز

العصبي المركزي ، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا

في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة

في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير

من التجارب الناجحة ، فأتثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما :

- التبادلات الوظيفية.

- إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنتروبومترية .

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة القدم في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 - 17 سنة .

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية ، أما بالنسبة للمداومة فتنخفض في سن 15- 16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد . أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان (, AKnemov , Rmila , dawad ، :، 1989 ، صفحة 39)

7-2- الصفات البدنية :

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

8- أنواع الصفات البدنية:

8-1- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (بسيوني.1992.186)، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد

على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار كمونات، 1984).

8-2- أنواع التحمل :

أ - التحمل العام:

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

ب - التحمل الخاص:

يعرفه رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة " (قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار ، 1984).

8-3- السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن (محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين

الشاطي،، (1992))، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة (يوتشر.1964.181).

-9- تعريف القوة:

تعد القوة العضلية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية ، فهي إمكانية العضلة التغلب على المقاومة الخارجية، يرى " لارسون ' , كلارك و ماتيوس (LARSON, CLARKE , MATIOUS) أنها عنصرا أساسيا لتطوير الأداء الحركي الجيد و أن امتلاك الرياضي لصفة القوة هام جدا لحمايته من الإصابات و تجنب حوادث الملاعب ، و ذلك لأنها عنصر ضروري لتكوين مكونات بدنية عديدة أخرى مثل تنمية القوة ، عنصر السرعة، و ارتفاع مستوى القوة العضلة للرياضي. و في هذا الصدد يشير " محمد صبحي حسنين" نقلا عن " أوزلين" إلى القوة العضلية بأنها إحدى خصائص الهامة في ممارسة الرياضة، و هي تؤثر بصفة مباشرة على الحركة و الأداء على الجهد و المهارة المطلوبة.(حسانين، 1979، صفحة 211) و يرى " صالح السيد فاروق " نقلا عن كل من "كلارك" و "ماتيوس" (CLARKE , MATIOUS) في تعريف القوة العضلية " بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء الانقباض العضلي ".(فاروق، 1980، صفحة 24) و عرفها " عصام عبد الخالق" نقلا عن (ستازيوسكي ZATIORSKI) هي القدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (عبد الخالق، 1972، ص 117) كما أنها عرفت بأنها القوة الإرادية عن الفعل العضلي الإيزومتري الأقصى أو أنها قوة إرادية إيزومترية ديناميكية تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي الأقصى (WENEK, MANUAEL d'entrainement , 1990,P 196) كما أنها القدرة العضلية للتغلب على مقاومة داخلية أو خارجية فإذا تساوت كان سكون أو لتتنقل من مكان لآخر.

9-1- القوة المميزة بالسرعة :

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة، وتظهر هذه القوة في حالات التهديد القوي السريع والارتقاء بالراس وفي سرعة داء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتميز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط، تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية ،

ويعرف عبد الخالق صفة القوة المميزة بالسرعة أنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة" في حين عرفها علي البيك على أنها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة"

ويعرفها ابو العلاء احمد على أنها "القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة"

القوة المميزة بالسرعة تعني "قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد" (ابوالعلاء احمد ، احمد نصر الدين ، 2003 ، صفحة 85)

وهذا ما اكده بسطويسي احمد بانها تمثل "مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن(،:، 1999، صفحة 115)

وتعرف ايضا "القدرة على اداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الاقصى
وبدرجة سرعة عالية" (المقصود،، 1997، صفحة 121)

ان القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الاكثر وضوحا للاعبي كرة القدم لما
تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية سريعة على ان تكون مصحوبة بتردد
عالي وسريع مع استجابة حركية اثناء الجري بالكرة والتحرك بها وعلى طول فترات
المباراة، فضلا على ان لاعب كرة القدم يحتاج الى اعداد بدني عال يكون التركيز فيه
على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول الى القوة المميزة بالسرعة مالم يكن هناك
بناء عضلي عال مع سرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد
للمهارة و الخطة.

وتدرب القوة المميزة بالسرعة بطرق تدريبية خاصة، حيث يجب ان يعتمد تدريب
هذه القدرة على امتلاك اللاعبين للقوة القصوى والتردد السريع لتقلص وانبساط
العضلات اثناء اداء التمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة، ويرى محمد حسن علاوي
"ان صفة القوة المميزة بالسرعة تدرب بجميع طرق التدريب الرياضي ماعدا طريقة
التدريب المستمر حيث تعمل عضلات الجسم في غياب الاكسجين نتيجة لشدة الحمل
المرتفعة وهذا يعني حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني كما تؤدي هذه الطريقة الى تنمية
قدرة العضلات على التكيف للجهد البدني الميزول الامر الذي يؤدي الى تاخر الاحساس
بالتعب (علاوي، 1979، صفحة 451)

ويضيف مفتي ابراهيم حماد ان تطور القوة اللميزة بالسرعة يساعد على تطوير
المهارات الحركية السريعة ضد المقاومات وذلك من خلال تحسين عمل الاعصاب
بالعضلات، مع مراعاة استخدام تمارينات البليومتر ك مع الفئات العمرية لتأثيرها الشديد
جدا على المفاصل،(حماد، 1998، صفحة 144)

وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الاداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن اعلى فاعلية لهذا الاداء تحت ظروف وشروط المسابقة .

وفي اثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي على صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وهي ذات اهمية في الاداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة (- ابو العلاء احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، ، 1993، صفحة 93)

وبناء على ما سبق نرى ان صفة القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم تعد مهمة جدا في المهارت والحركات التي تحتاج الى انقبضات عضلية سريعة وقوية والتي يكون فيها الدور المهم والاكبر للجهاز العصبي العضلي في اخراج هذه الانقبضات . وعلى المدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط المهمة التي ربما يؤدي اهمالها الى اصابة اللاعب وابتعاده عن الملاعب ومنها التسخين الجيد ولجميع عضلات الجسم، والعناية بفترة الراحة بين تمرين واخر واعطاء تمارين الاسترخاء فيها، ويجب ايضا ملاحظة تناسب التمارين مع الامكانية الحقيقية للاعبين. ولاجل بيان الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ارتائنا الى توضيح الفرق فما بينهما وكما يأتي :

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية
1-تؤدي لعدد من المرات وبزمن محدد.	1-تؤدي لمرة واحدة وباقصر زمن ممكن.
2-تؤدي بإنتاج قوة اقل من القصوى.	2-تؤدي بإنتاج اعلى قوة واعلى سرعة .
3- تؤدي بانقبضات عضلية قوية وسريعة.	3-تؤدي بانقباضه عضلية واحدة قوية وسريعة.

9-2- سير العمل العضلي:

- في الألعاب التي تتطلب القوة الانفجارية و العمل العضلي ذات صفة التسلط، يجب التدريب على العمل العضلي لصفة المطاولة و يوجد أربع أنواع مركبة على العمل العضلي لدى صفة المطاولة و التسلط من أجل تطوير القوة الانفجارية و هي:
- أكبر مقاومة و أكبر من السباق على التأكيد بالمحافظة على زمن و مجال الحركة خلال العمل ذات صفة التسلط
 - يجب أن يكون كبر المقاومة أعلى من السباق مع رفع قيم زمن مجال الحركة خلال العمل ذات صفة التسلط.
 - يجب أن يكون كبر المقاومة أعلى من السباق مع التأكيد على الانتقال السريع مع العمل العضلي ذات صفة التسلط.
 - يجب أن يكون كبر المقاومة المستخدمة في نوعي العمل العضلي أكبر من السباق إلا أن التسلط على المقاومة يتم بتعجيل سريع.

9-3- شدة أداء التمارين:

- عند تطور القوة الانفجارية ينبغي أن تكون شدة أداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقاربة للقوى 80% - 90% أو أقصى 100% و يمكن أن يتم هذا من خلال تغيير سرعة التمرين، إن التجارب أظهرت بأن القوة الانفجارية تتطور بفاعلية أكثر عند نمو الوزن في التمارين الأثقال 50% إلى 70% إلى الوزن الأقصى، و عموماً فإن الأساليب السالمة لتطوير القوة الانفجارية هي:
- مقدار الثقل المستخدم 25% من أقصى قدرة اللاعب.
 - تكرار الحركة بأقصى عدد في زمن 10-20-30 ثانية.
 - عدد المجموعات من 2 إلى 3.
 - طبيعة الأداء بأقصى سرعة.

و عن اتجاه الأداء فيوصي بأن يكون مشابهها بقدر الإمكان بشكل الأداء الحركي الذي حدث في ألعاب القوى و حتى في الأوضاع المتماثلة تماما لأوضاع الأداء التي تفرضها طبيعة اللعبة و هي موضوع يترك تحديد الألعاب المختلفة و عليه تقع مسؤولية التحليل الحركي الاداء و الطابع المميز له، و اختيار و ابتكار التدريبات التي تعمل على اكتساب اللاعبين الصفات العامة و الخاصة التي تتحقق مع طبيعة الأداء و المهارات المختلفة في كل لعبة من الالعاب. (ابوالعلاء احمد ،احمد نصر الدين ،، 2003، صفحة 43)

9-4- أهمية القوة العضلية:

- تساهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: سرعة التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.
- تساهم في انجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (حماد - م.، 2001، صفحة 127)

9-5- خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- 1- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة.
- 2- العمل علي تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر إلي الانقباض والعكس.
- 3- تعتبر القدرة علي سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة ، ولذلك يجب أداء تمرينات يتم زيادة المقاومة في بداية المقاومة في بداية الحركة ثم تخفف المقاومة في المراحل التالية.

- 4- يجب استخدام مستوي من الشدة الذي يتناسب مع مستوي الرياضي.
- 5- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلي ظهور التعب والإجهاد وانخفاض سرعة الأداء.
- 6- تحديد عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة.
- 7- تحديد عدد المجموعات.
- 8- تحديد فترات الراحة البينية تبعاً لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع فترة الراحة سلبية أو ايجابية .
- 9-6- الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة:
- 1- تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً:
- ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة ؛ إذ يعني ذلك زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض لسرعة الأداء .
- 2- تطوير إنتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة:
- ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة ؛ إذ يعني ذلك زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيض الطفيف للمقاومات.
- 3- الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الأسلوبين السابقين):
- ويتم ذلك من خلال العمل علي ربط الأسلوبين السابقين، ويراعي تبادل العمل بالطرق الثلاثة في برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي .

9-7- علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :

بناءً على العلاقة بين (القوة - السرعة) فإنه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباض بالتقصير حيث لا يمكن الوصول لكلا المتغيرين إلى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة ، لذا فإنه يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة التالية :

-قوة كبيرة بسرعة منخفضة.

-سرعة عالية بقوة منخفضة.

-قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة.

والأسلوب الثالث أنسب الأساليب للوصول بالقوة المميزة بالسرعة إلى الحد الأقصى ، وأكدت ذلك عدة دراسات حيث يري كانيكو (1983) ، موريتاني (1997) أن أقصى قدرة تحدث عند حمل يصل ما بين 30 % - 45 % من الحد الأقصى.

9-8- تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

(أ) شدة الحمل:

ينفق كل من محمد حسن علاوي (1992) و طه إسماعيل وآخرون (1989) ومفتي إبراهيم (1998) أن تكون شدة الحمل عند تنمية القوة المميزة بالسرعة بين 40 % - 60 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

ويري عصام عبد الخالق أن شدة الحمل من 50 % - 75 % من أقصى مقدرة لقوة الفرد .

ويشير كل من كمال درويش و محمد صبحي حسانين (1999) نقلاً عن شواش scholich أن تكون شدة الحمل أقل من الأقصى submaximal في تقنين الحمل علي أن يكون ذلك في شكل عمل متفجر ، والحد الأقل من الأقصى لتدريب القوة يقع في

مدي من 75 % (لتمرينات القوة) وذلك من الحد الأقصى لمستوي الفرد ويلاحظ أن تؤدي التمرينات بتوقيات سريعة .

كما يشير كل من عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن القوة المميزة بالسرعة يجب أن تأخذ شكل تمرينات عالية القوة جداً أو عالية السرعة جداً أو مزج لكل منهما وعموماً فان سرعة الأداء عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء في المنافسات الرياضية .

ويري أبو العلا عبد الفتاح (1997) أنه يجب أن تتناسب شدة الحمل مع متطلبات النشاط التخصصي ما بين 30 % ، 40 % إلى 80 % ، 90 % من القوة العظمي .

كما يشير طارق عبد الرؤوف إبراهيم (1998) نقلا عن:

يوهانس أن تكون شدة الحمل 75 % من أقصى قوة للفرد .

و هو كس أن شدة الحمل يجب أن تكون متزايدة علي أن تبدأ من 50 % من أقصى قوة للفرد .

جونسون ، فيشر أن شدة الحمل تتراوح بين 70 % - 80 % من القوة القصوي للفرد

(ب) حجم الحمل:

يشير محمد حسن علاوي (1992) و طه إسماعيل وآخرون (1989) أن حجم

الحمل لا يزيد التكرار عن (20) تكرار مع الأداء الصحيح بصورة سريعة ومن (4

:6 مجموعات)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (1997) بأن عدد التكرارات من (1 : 6 تكرارات ، 3 :

4 مجموعات

(1 : 134

كما يشير أمر الله البساطي (2001) أن عدد التكرارات من (2 : 12 تكرار ، 4 : 5

مجموعات) . (12 : 94) ويذكر مفتي إبراهيم (1998) أن عدد التكرارات من (

10 : 15 تكرار ، 2 : 3 مجموعات

(143 : 55)

ويضيف طارق عبد الرؤوف عبد العظيم (1998) نقلاً عن:

هوكس أنه يجب أن تتناسب التكرارات مع شدة المثير بحيث تقل كلما زادت شدة المثير

ويفضل أن تبدأ بأداء (10) تكرارات ثم تقل إلي (8) تكرارات ثم أداء (6)

تكرارات وأن تكون المجموعات (3) مجموعات بكل تمرين .

برجر وبلاشكي أن أفضل عدد للتكرارات لتنمية القدرة - القوة المميزة بالسرعة -

يكون (3-9) تكرارات ويكون عدد مرات التدريب (3) مرات أسبوعياً.

برجر أن التكرار يكون من (8-12) مرة في زمن يستغرق من (10-15) ثانية

عند تنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة.

يرى يوهانس أن حجم المجهود يكون منخفضاً أي يكون عدد تكرار التمرين من (6-

10) مرات.

جونسون وفيشر أنه عندما يصبح الفرد قادراً على تكرار رفع الثقل من (70-80 %

(أكثر من (8) مرات يصبح الحمل المستخدم غير موجه بصفة أساسية لتنمية القدرة.

فيشر أن حجم التدريب في برنامج القوة المتحركة عند تنمية القدرة تؤدي (3

مجموعات) كل مجموعة من (6-8) تكرارات .

ج) فترات الراحة البيئية:

يتفق كل من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على إعطاء فترات راحة عند

تنمية القوة المميزة بالسرعة لاستعادة الشفاء أو العودة للحالة الطبيعية جزئياً عندما

يصل النبض (110:120) نبضة كل دقيقة.

ويشير طارق عبد الرؤوف عبد العظيم نقلاً عن:

يوهانس أن فترات الراحة يجب أن تكون كافية في استعادة الحالة الوظيفية وتكون من

(30-90 ث) والراحة بين المجموعات (3-5) دقيقة.
 جونسون وفيشر أن فترات الراحة من (2-5) دقيقة.
 بينما يرى عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) أن الراحة بين المجموعات
 يجب أن تكون (2-5) دقيقة .
 (97 : 29)

ويتفق كلُّ من محمد حسن علاوي (1992) و طه إسماعيل وآخرون (1989) و
 أمر الله البساطي (2001) و مفتي إبراهيم (1998) أن الراحة البينية بين
 المجموعات من (3 - 4) دقائق .

د) إختبارات القوة المميزة بالسرعة:

من إهم الاختبارات التي أجريناها والتي أختيرت من طرف الدكاترة ذوي الإختصاص
 كانت كالاتي :

1- الإختبار الأول: ثني ومد الركبتين 20 ثانية

من وضعية الوقوف مع الملاحظة عدم الاستناد على أي عضو والتقويم يكون عدد
 المرات في 20 ثانية (فياض)

2- الإختبار الثاني :الحجل لمسافة 15م بأقصى سرعة ممكنة ,مرة بالرجل اليمنى
 ومرة بالرجل اليسرى (فياض)

3- الإختبار الثالث : الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين مسافة 15م
 وضعية جلوس القرفصاء وبدون مؤرجحة الذراعين (فياض)

4- الإختبار الرابع :الجري ذهاب إياب بأقصى سرعة مسافة 20م أربع
 مرات (فياض، الصفحات موقع بدنية العرب)

خـلاصة:

للصفات البدنية أهمية كبيرة في اعداد الفرد اعداد هاما لمتابعة النشاط الرياضي او القيام بأي حركة في مختلف الاختصاصات الرياضية لأنها القاعدة الصلبة التي يبنى عليها ذلك ، وخاصة تلك المتماشية مع طبيعة كرة القدم كما انه لابد من ادراك الخصائص والأهداف المميزة لكل نوع من انواع الصفات والمهارات بحيث انها اساس من اساسيات لعبة كرة القدم والغرض منها هو الوصول الى الانجاز العالي للكفاءة البدنية والمهارية .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهج البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يشترط على الباحث في البحوث النفسية و التربوية و كذا في المجال الرياضي توضيح و كشف الطريقة و المنهجية المتبعة في دراسته و هذا قبل الشروع في عرض نتائجها ، حيث يتوجب عليه شرح وتوضيح كافة الإجراءات و الطرق المتبعة و الإدارات و الوسائل المستعملة ، و هذا حتى يكون هناك تسلسل في البحث و كذا لكي يسهل على القارئ فهم البحث أكثر و تقبل نتائجه.

1-1- منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة و الأهداف المتوخاة من الدراسة، و بالنظر إلى طبيعة مشكلة البحث الذي نحن بصدد إنجازه والتي تكمن في مدى مساهمة بعض القياسات الأنثروبومترية في زيادة القوة المميزة بالسرعة، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي ، الذي يعتبر حسب ما ورد في معظم مصادر البحث العلمي أنه عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي عليه ، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها و تحديد العلاقة ، ثم توضيح العلاقة بينهما و بين العناصر الأخرى ، و يتم ذلك عن طريق جمع البيانات و وصف الظروف و الممارسات الشائعة ، ثم بعد ذلك تنظم هذه البيانات و تحلل و تستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة بالنسبة إلى الإشكالية المطروحة. (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 206)

1-2-المجتمع وعينة البحث:

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في عمر البحث العلمي التي يركز عليها الباحث اهتمامه أيما تركيزه، و لذلك فقد اتخذنا نموذج (العينة المنظمة) ويعرفها محمد المكي كما يلي:

" العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها و هي مأخوذة من مجتمع أصلي تكون ممثلة تمثيلا صادقا". (جلاطو الجيلاني، 1998، صفحة 05)

حيث شملت عينة بحثنا هذا التلاميذ الذي يمارسون كرة القدم في ثانوية البشير الإبراهيمي ببلدية بالول ولاية سعيدة البالغ عددهم 17 تلميذا تتراوح أعمارهم ما بين 15-16 سنة، تم اختيار العينة بطريقة مقصودة لإجراء الدراسة.

1-3-مجالات البحث

1-3-1-المجال البشري:

تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة و التي تمثلت في تلاميذ الثانوية الرياضية بولاية سعيدة و الذي بلغ عددهم 17 تلميذا من مجتمع البحث الذي يبلغ عددهم 22 لاعب.

1-3-2-المجال المكاني:

- قمنا بتوزيع الاستمارات الاستبائية على بعض أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وذلك لاختيار

الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية المناسبة للدراسة.

- أجريت الاختبارات البدنية و القياسات الانثروبومترية المقترحة في ملعب المؤسسة بالول ولاية سعيدة ، و حسب المواعيد المحددة، أي أثناء إجراء التدريبات.

1-3-3-المجال الزمني:

بدأنا العمل في البحث خلال شهر فيفري الى غاية شهر ماي 2016 ،خلال هذه الفترة قمنا بما يلي:

- قمنا بتحكيم الاختبارات البدنية والقياسات الانتروبومترية من خلال الاستمارة الموزعة على بعض أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم في الفترة الممتدة ما بين (05 إلى 2016/02/26) وخلالها تم توزيع الاستمارة وجمعها ثم الخروج بالاختبارات والقياسات المناسبة للدراسة.

أجرينا الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

- الاختبار القبلي: يوم (2016/04/05)

- الاختبار البعدي: يوم (2016/04/12)

وفي الأخير تم إجراء التجربة الرئيسية يوم(2016/04/18).

1-4-متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: القياسات الانتروبومترية

-المتغير التابع:القوة المميزة بالسرعة.

1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

يصعب على الباحث أن يتعرف على الأسباب الحقيقية والموضوعية لنتائج دون أن يضبط مجموعة من المتغيرات والإجراءات الصحيحة، وعلى هذا الأساس قمنا بضبط مجموعة من متغيرات البحث قصد التحكم فيها وكانت كما يلي:

- فيما يخص الاستبيان قمنا بالتحكم في متغير الوقت لجمع الاستبيان وكان صعبا حيث وزعنا النسخ ولم نسترجعها كلها.

- و فيما يخص القياسات الأنثروبومترية تم اعتماد القياس الموحد مع الالتزام بشروط إجراء القياس و ضبط توقيت إجراء الاختبارات البدنية بعد أخذ القياسات في الفترة المسائية حوالي الساعة 16.

1-6-1- وسائل وأدوات البحث: استخدمنا الأدوات التالية:

1-6-1-1-الوسائل البيداغوجية:

-للقيام بالقياسات الأنثروبومترية استخدمنا ما يلي: شريط قياس، ميزان طبي، البرجل المنزلق ، البرجل المنفرج ، جهاز قياس القامة ، قاعة رياضية ،كالبير.

-وفما يخص الاختبارات البدنية : ميقائية، شواخص، صافرة.

1-6-2-وسائل جمع البيانات:

-الاستمارة الاستبائية: تم إعدادها تحت إشراف الأستاذ المشرف وعرضت للتحكيم من طرف أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم من أجل الموافقة على القياسات الانثروبومترية و الاختبارات المناسبة.

المصادر والمراجع: باللغة العربية لتحديد القياسات الأنثروبومترية والاختبارات البدنية .

المقابلات الشخصية: مع الأستاذ المشرف.

إجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على كيفية إجراء القياسات الأنثروبومترية والاختبارات البدنية وتحديد طريقة التسجيل للبيانات في استمارة المعلومات.

إجراء التجربة الرئيسية- القياسات الأنثروبومترية والاختبارات البدنية - والتسجيل بصفة نهائية.

1-6-3- القياسات الأنثروبومترية المستخدمة:

أجريت على عينة البحث القياسات الأنثروبومترية التالية: تم الاعتماد على القياسات الجسمية التي وردت في المصادر والمراجع و المتفق عليها كل من (محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع ، محمد صبحي حسنين ، محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان) مع إضافة العمر والوزن لهذه القياسات وقد تم اخذ هذه القياسات جميعا لعينة البحث من النقط التشريحية المتفق عليها وقد تضمنت هذه القياسات:

***السن:** تحديد السن بالأشهر لأقرب نصف شهر اعتبارا من تاريخ الميلاد (محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابو بريقع، 1995، صفحة 27)

***وزن الجسم:** يقف اللاعب بلباس داخلي فقط على قاعدة الجهاز المخصص لقياس الوزن ثم تؤخذ القراءة لأقرب 0.5 كغم من خلال القرص الدائري (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، 1987، صفحة 244).

***الطول الكلي للجسم:** يتم أخذ القياس لأقرب 0.5 سم من وضع الوقوف وتؤخذ القراءة من أعلى نقطة على سطح الجمجمة وحتى أسفل القدم (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، 1987، صفحة 243).

***المحيطات:** هي قياسات تؤخذ باستخدام شريط القياس measuring tape يوضع في مستوى أفقي حول أجزاء الجسم المختلفة بينما تتدلى راسيا ما لم يذكر غير ذلك ،يلف الشريط حول الجزء المراد قياسه بحيث يكون حده العلوي عند علامة القياس السابق

تحديدها، و يتم الاحتفاظ بشريط القياس دائما في وضع عمودي على المحور الطولي للجزء المراد قياسها عندما لا يكون في وضع رأسي تماما .

***محيط البطن:** يجرى هذا القياس بوضع شريط القياس أفقيا عند مستوى السرة ،والمحيط هنا ليس بالضرورة المحيط الأقصى أو الأدنى . (محمد صبحي،حسني،، 1995، صفحة 64)

***محيط الفخذ:** قياس المحيط الأقصى عند نقطة منتصف الفخذ ما بين أدنى نقاط الجذع و أعلى نقطة أعلى الركبة مع إبعاد القدمين عن بعضهما البعض قليلا(10سم) مع توزيع الثقل متوازنا على القدمين.(مروان عبد ،المجيد ابراهيم، 1999، صفحة 164)

***محيط الساق:** قياس المحيط الأقصى عند نقطة أعلى بروز لعضلة الساق أينما وجد مع إبعاد القدمين عن بعضهما البعض قليلا(10سم) مع توزيع الثقل متوازنا على القدمين.(محمد صبحي،حسني،، 1995، صفحة 97)

***الأطوال:** هذه قياسات تؤخذ باستخدام الأنثروبوميتر بطول المحور الطولي لأعضاء الجسم بدون أن يكون هناك اتجاه معين لعضو الجسم أثناء القياس.(محمد صبحي،حسني،، 1995، صفحة 100)

***طول الطرف السفلي:** يجرى هذا القياس بحساب المسافة بين مفصل الفخذ hip joint و سطح الأرض حيث يكون المفحوص في وضع الوقوف المعتدل على الأرض. (محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 115)

***طول الفخذ:** يقوم المحكم بوضع شريط القياس ملاصقا للفخذ و موازيا للمحور الطولي مبتدءا من النقطة الاربية (النقطة المتوسطة للرباط الاربي) ومنتهايا بالحافة العليا لعظم الردفة.(محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 117)

*طول الساق: يقوم المحكم بوضع شريط القياس ملاصقا للساق و موازيا للمحور الطولي وتقدير المسافة بين خط مفصل الركبة و الكعب الإنسي لعظم القصبة.(محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 118)

*طول القدم: يجرى هذا القياس من وضع الوقوف أو الجلوس بحساب المسافة الموازية للمحور الطولي للقدم اليمنى من أقصى طرف الكعب إلى طرف أطول أصبع في القدم.(مروان عبد ،المجيد ابراهيم، 1999، صفحة 163)

*الأقطار : هذه قياسات أفقية عبر عرض أجزاء الجسم المختلفة وتقاس باستخدام الانثروبوميتر anthropometer أو البرجل المنفرج . قطر الورك. قطر الساق.

*قياس سمك ثنايا الجلد (نسبة الدهون):

الهدف: قياس سمك الجلد

الأدوات: جهاز قياس سمك الجلد(الكالبيير)

- تحتوي الأنسجة الدهنية تحت الجلد حوالي خمسين بالمائة من دهون الجسم، لذلك فان قياس سمك الجلد في مناطق معينة من الجسم يؤدي إلى إعطاء تقييم عالي الدقة والصحة لكمية الدهون.

المواصفات: يتم قياس طية الجلد في المناطق التشريحية الخاصة ،وفي الجهة اليمنى من الجسم ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة الوزن بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر.(مروان عبد ،المجيد ابراهيم، 1999، صفحة 172)

*قياس سمك ثنايا الجلد أسفل عظم اللوح: يقوم المحكم (القائم بالقياس) بسحب طية الجلد بأصبع بإبهام وسبابة اليد اليمنى في الموقع المحدد للقياس ،ثم يقوم بعد ذلك بوضع فكي

الكالبيير أسفل أصبع بالإبهام والسبابة بحوالي 0,1سم. (محمد نصر الدين رضوان، 1987،
صفحة 177)



الشكل رقم (02) يمثل قياس سمك ثنايا الجلد أسفل عظم اللوح

*قياس سمك ثنايا الجلد أعلى الحرقفة: يقوم القائم بالقياس بمسك طية الجلد من أسفل العلامة الأنثروبومترية، ثم يقوم بسحبها للخارج، بعد ذلك يقوم بوضع فكي الكالبيير فوق المحور الطولي لطية الجلد أمام أصابع اليد الممسكة بها. (محمد نصر الدين رضوان،
1987، صفحة 197)



الشكل رقم (03) يمثل قياس سمك ثنايا الجلد أعلى الحرقفة

قياس سمك ثنايا الجلد عند منتصف الفخذ: يقوم المحكم والمفحوص واقفا بسحب طية الجلد من موقع العلامة الأنثروبومترية عموديا لأعلى، ثم يقوم بعد ذلك بوضع فكي الكالبيير عبر المحور الطولي لهذه الطية من الجلد.

(محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 199)



الشكل رقم (04) يمثل قياس سمك ثنايا الجلد عند منتصف الفخذ

*قياس سمك ثنايا الجلد للساق: يقوم القائم بالقياس بسحب طية من الجلد موازية للمحور الطولي للساق عند أقصى محيط لها ثم يقوم بوضع فكي الكالبيير عبر المحور الطولي لطية الجلد أسفل أصابع اليد الممسكة. (محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 203)



الشكل رقم (05) يمثل قياس سمك ثنايا الجلد للساق

*قياس سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الرأسين العضدية: يقوم القائم بالقياس بسحب طية الجلد أعلى العلامة الانثروبومترية التي تم تحديدها فوق الوجه الأمامي للذراع، عند الجزء اللحمي المنتفخ والذراع المقيسة (اليمنى) مرتخية حيث يقوم بعد ذلك بوضع فكي الكالبيير عبر المحور الطولي لطية الجلد أسفل أصبعي إبهام وسبابة اليد اليسرى. (محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 207)



الشكل رقم (06) يمثل قياس سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الرأسين العضدية

*قياس سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات ثلاث رؤوس العضدية: يقوم القائم بالقياس خلف المفحوص ممسكا بالكاليبير في يده اليمنى ثم يقوم بمسك طية الجلد بإبهام وسبابة يده اليسرى من فوق العضلة في مستوى أعلى من مستوى العلامة الأنثروبومترية ثم يقوم بسحب طية الجلد للخارج ليضع فكي الكاليبير عبر الحور الطولي لها أسفل

أصبعي إبهام وسبابة اليد اليسرى. (محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 205)



الشكل رقم (07) يمثل قياس سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات ثلاث رؤوس العضدية

1-6-4-الاختبارات البدنية المستخدمة:

الجري 20م×4، الوثب العريض من وضعية القرفصاء 15م، الحجل على رجل واحدة 15م، ثني الركبتين من الوقوف دون الاستناد

1-6-5 الهدف من الاختبارات: قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المستعملة:

✓ شواخص.

✓ ميقاتي.

✓ صافرة.

- ساعتين من نوع واحد- شريط متري لقياس المسافة (ديكامتر)- مضمار خاص بالجري محدد .

1-6-6- الواسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل الى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير و التأويل و الحكم ، حيث استعملنا جهاز الإعلام الآلي، برنامج اكسل (excel) ، و (spss) قد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعادلات الإحصائية التالية:

أ) المتوسط الحسابي: هو أحد مقاييس النزعة المركزية و يعبر عنه بمجموع الدرجات على عدد الأفراد

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \text{ حيث:}$$

$$\bar{x} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$\sum = \text{رمز المجموع}$$

$$X = \text{القيم} \quad n = \text{عدد أفراد العينة}$$

المتوسط الحسابي ضروري لاستخراج الانحراف المعياري. (Stephane.C, 2004)

ولحساب معامل الارتباط

ب) الانحراف المعياري:

إذا كان لدينا مجموعة من الدرجات فإن الجذر التربيعي لمجموع مربعات هذه الانحرافات بالنسبة لعدد أفراد المجموعة يعرف بالانحراف المعياري و يحسب بالمعادلة التالية :

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

S= حيث:

S: الانحراف المعياري

Σ : رمز المجموع

\bar{x} : المتوسط الحسابي

X: القيم

n: عدد أفراد العينة (Stephane.C, 2004)

- معامل الارتباط "بيرسون": (Stephane.C, 2004)

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

حيث:

r: معامل الارتباط

y: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

\bar{x} : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

y: قيم المجموعة الأولى

X: قيم المجموعة الثانية

Σ : رمز المجموع

معادلة الانحدار: (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000، صفحة 294)

$$y = a * x + b$$

$$a = \frac{\sum x^* - n * \bar{x} * \bar{y}}{\sum x^2 - n \bar{x}^2} \text{ حيث:}$$

$$b = \bar{y} - a * \bar{x}$$

وهي التي تسمح لنا بالتنبؤ بالقوة المميزة بالسرعة بدلالة القياسات

7-1 الدراسة الاستطلاعية:

للسير الحسن لتجربة البحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية الغرض منها الوقوف على الصعوبات التي تواجه اللاعبين في أداء الاختبارات و كذا الزمن اللازم الذي تستغرقها و مدى تناسبها لعينة البحث و بناء على هذا تم اختيار فريق ثانوية البشير الإبراهيمي ببلدية بالول ولاية سعيدة، وبلغ عددهم سبعة لاعبين .

و أجريت هذه الاختبارات في الملعب البلدي و قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 05-02-2014 للتأكد من:

- ✓ صدق و ثبات الاختبار.
 - ✓ اكتشاف الصعوبات التي من الممكن أن تحدث أثناء تنفيذ القياسات و الاختبارات و إيجاد الحلول المناسبة لها.
 - ✓ التعرف على الأدوات و الأجهزة و طريقة استخدامها في القياسات و الاختبارات.
- 1-7-1-1 ثبات الاختبار:**

- يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا عن ثبات النتائج و عدم تغييرها.(عبد الفتاح محمد دويدار، 2005، صفحة 166)

أي أنه يعطي نفس النتائج إذ ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف، و يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد

حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذ استخدمناه مرة أخرى.(عبد الهادي، 1999، صفحة 171)

و من هذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة أخرى من المرحلة العمرية نفسها بعد مدة زمنية معينة .

قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون بعد كشف جدول الدلالة عند درجة حرية6و مستوى الدلالة 0.05 .

ولاحظنا في الجدول ان ر المحسوبة والتي هي ثبات الإختبار قد بلغت 0.65 وهي اكبر من ر الجدلية حيث بلغت 0.62 عند درجة الحرية 6 وعند مستوى الدلالة 0.05، فهو دال احصائي.

1-7-2- صدق الاختبار:

و من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصتها من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.(محمد صبحي،حسين،، 1995، صفحة 163)

و قد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول:

17,08	12,54	4,07	16,29	المتوسط الحسابي
0,98	1,21	0,61	0,76	الانحراف المعياري
1	0,97	0,99	0,65	الثبات
1	0,98	0,99	0,81	الصدق

جدول رقم: 01 : صدق وثبات الاختبارات

فقد بلغ فيه الجذر التربيعي لمعامل الثبات (الصدق) 0.81 وهو اكبر من ر الجدولية والتي بلغت 0.62 عند درجة الحرية 6 وعند مستوى الدلالة 0.05 فهو دال احصائي

1-7-3- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار هو عدم تأثره -الاختبار- فيعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير محمد صبحي حسنين:"يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عما يصححه، يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية." (محمد صبحي، حسنين،، 1995، صفحة 142)

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي، ذات موضوعية جيدة و هي الاختبارات التي تبعد الشك من قبل المختبرين عند تطبيقها ، وقد تم عرضها على الأستاذ المشرف لمناقشتها و دراستها ثم تطبيقها في الميدان.

1-8- صعوبات البحث:

واجهنا مجموعة صعوبات والتي أثرت سلبا على السير الحسن للبحث حيث نذكر منها:

- صعوبة الحصول على الحقيبة الأنثروبومترية وعدم توفرها على شريط قياس.

- صعوبة اجتماع العينة في الوقت المحدد لبعد المسافة

خاتمة:

في هذا الفصل تم استعراض كل الجوانب المتعلقة بالدراسة الميدانية لبحثنا هذا، فقد تم توضيح منهج، مجتمع و عينة البحث، بالإضافة إلى المجالات التي تم تطبيق الدراسة الميدانية فيها زمنيا و مكانيا، ضف إلى ذلك وسائل الدراسة و الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في هذا البحث.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

-عرض وتحليل نتائج الارتباطات لاختبار الجري 20م 4× والقياسات الجسمية

الدلالة الإحصائية	ر المحسوبة	ر الجدولية	ن-1	اختبار الجري 20م 4×		الانحراف	المتوسط	
				الانحراف	المتوسط			
دال	-0.53	0.46	16	0.67	16.93	7.68	47.29	الوزن
غير دال	-0.24					8.23	165.82	الطول
دال	0.69					4.21	101.14	طول الاطراف السفلية
غير دال	-0.45					3.01	54.61	طول الفخذ
غير دال	-0.04					2.21	42.76	طول الساق
دال	0.58					1.14	25.73	طول القدم
دال	0.54					5.14	64.7	محيط البطن
دال	0.52					4.1	45.41	محيط الفخذ
غير دال	0.26					3.4	32.29	محيط الساق
غير دال	0.19					1.24	24.87	قطر الورك
غير دال	0.34					0.27	10.01	قطر الساق
غير دال	0.42					2.43	11.91	نسبة الدهون

الجدول رقم:02 يبين نتائج الارتباطات لاختبار الجري 20م 4× والقياسات الجسمية

من خلال الجدول رقم 2 الذي يوضح بعض القياسات الجسمية وعلاقتها مع إختبار

الجري 20م أربع مرات يتوضح أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين

وزن الجسم والقوة المميزة بالسرعة في اختبار الجري 20م 4× حيث بلغ متوسط الوزن

7.68±47.29 وبلغ مستوى القوة المميزة بالسرعة 0.67±16.93 وهذا ما أثبتته دراسة

إياد محمد عبد الله خالد محمود عزيز، رياض احمد إسماعيل، نوفل محمد محمود

1996 في إيجاد ارتباط عكسي ذو دلالة احصائية بين القوة الانفجارية ووزن الجسم

وبعض القياسات الأخرى.

كما توجد إرتباطات موجبة دالة احصائيا بين القوة المميزة بالسرعة والقياسات التالية

طول الاطراف السفلية.

وطول القدم ومحيط البطن ومحيط الفخذ بحيث بلغت ر المحسوبة القيم التالية وهي

على التوالي 0.69 و 0.58 و 0.54 و 0.52 وهي أكبر من ر الجدولية بحيث بلغت 0.46

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

وهذا ما أثبتته / دراسة سلوى محمد عسل 1980: تحت عنوان التنبؤ بالمستوى الرقمي

للوثب العالي بدلالة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية. توجد علاقة ايجابية دالة

احصائيا بين بعض الصفات البدنية

كما أظهرت دراستنا عدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من القوة المميزة بالسرعة

والقياسات التالية: الطول ، طول الفخذ ، طول الساق محيط الساق، قطر الورك ، قطر

الساق ، نسبة الدهون ، فكانت ر المحسوبة أقل من ر الجدولية والتي بلغت 0.46 عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

1 - 2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباطات بين إختبار الوثب العريض 15م والقياسات ا

الدلالة الإحصائية	ر المحسوبة	ر الجدولية	ن-1	إختبار الوثب العريض 15م		المتوسط	الانحراف	
				المتوسط	الانحراف			
دال	-0,53	0,46	16	1,25	12,38	47,29	7,68	الوزن
غير دال	-0,28					165,82	8,23	الطول
دال	0,62					101,14	4,21	طول الاطراف السفلية
غير دال	-0,4					54,61	3,01	طول الفخذ
غير دال	-0,28					42,76	2,21	طول الساق
دال	0,82					25,73	1,14	طول القدم
دال	0,66					64,7	5,14	محيط البطن
دال	0,82					45,41	4,1	محيط الفخذ
غير دال	-0,04					32,29	3,4	محيط الساق
غير دال	0,42					24,87	1,24	قطر الورك
غير دال	0,36					10,01	0,27	قطر الساق
دال	0,56					11,91	2,43	نسبة الدهون

الجدول رقم: 03 يبين نتائج الارتباطات بين إختبار الوثب العريض 15م والقياسات

من خلال الجدول رقم 03 الذي يوضح بعض القياسات الجسمية وعلاقتها مع إختبار الوثب العريض 15م يتوضح لنا أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين وزن الجسم والقوة المميزة بالسرعة في إختبار الوثب العريض 15م حيث بلغ متوسط الوزن 7.68 ± 47.29 وبلغ مستوى القوة المميزة بالسرعة 16.93 ± 0.67 وهذا ما أثبتته دراسة إيراد محمد عبد الله ، خالد محمود عزيز، رياض احمد إسماعيل، نوفل

محمد محمود 1996 في إيجاد ارتباط عكسي ذو دلالة احصائية بين القوة الانفجارية ووزن الجسم وبعض القياسات الأخرى

كما توجد إرتباطات موجبة دالة احصائيا بين القوة المميزة بالسرعة في اختبار الوثب العريض 15م والقياسات التالية، طول الاطراف السفلية. وطول القدم ومحيط البطن ومحيط الفخذ ونسبة الدهون بحيث بلغت ر المحسوبة القيم التالية وهي على التوالي 0.62 و0.82 و0.66 و0.82 و0.56 وهي أكبر من ر الجدولية بحيث بلغت 0.46 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

وهذا ما أثبتته دراسة سلوى محمد عسل 1980: تحت عنوان التنبؤ بالمستوى الرقمي للوثب العالي بدلالة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية. توجد علاقة ايجابية دالة احصائيا بين بعض الصفات البدنية

كما أظهرت دراستنا عدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من القوة المميزة بالسرعة في اختبار الوثب العريض مع القياسات التالية: الطول. وطول الفخذ، طول الساق، محيط الساق، قطر الورك، قطر الساق فكانت ر المحسوبة أقل من ر الجدولية والتي بلغت 0.46 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباطات بين اختبار- الحجل 15م مع القياسات الجسمية

الدلالة الإحصائية	ر المحسوب	ر الجدولية	ن-1	اختبار الحجل		الانحراف	المتوسط	
				الانحراف	المتوسط			
غير دال	-0,19	0,46	17	0,5	3,98	7,68	47,29	الوزن
غير دال	-0,36					8,23	165,82	الطول
غير دال	0,31					4,21	101,14	طول الاطراف السفلية
غير دال	-0,12					3,01	54,61	طول الفخذ
غير دال	-0,25					2,21	42,76	طول الساق
غير دال	0,39					1,14	25,73	طول القدم
دال	0,5					5,14	64,7	محيط البطن
دال	0,9					4,1	45,41	محيط الفخذ
غير دال	-0,14					3,4	32,29	محيط الساق
دال	0,6					1,24	24,87	قطر الورك
غير دال	0,11					0,27	10,01	قطر الساق
غير دال	0,43					2,43	11,91	نسبة الدهون

مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم:04 يبين نتائج الارتباطات بين اختبار- الحجل 15م مع القياسات الجسمية

من خلال الجدول رقم04 الذي يوضح بعض القياسات الجسمية وعلاقتها مع إختبار

الحجل يتوضح أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين القوة المميزة

بالسرعة في اختبار الجري وبعض القياسات الجسمية .حيث بلغ متوسط محيط البطن

و بلغ متوسط محيط الفخذ 4.1 ± 45041 وبلغ متوسط قطر

الورك 1.24 ± 24.87 وبلغ مستوى القوة المميزة بالسرعة 0.5 ± 3.98 وكانت ر المحسوبة للقياسات الجسمية وهي على التوالي 0.5 و 0.9 و 0.6 أكبر من ر الجدولية والتي بلغت 0.46 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

وهذا ما أثبتته دراسة سلوى محمد عسل **1980**: تحت عنوان التنبؤ بالمستوى الرقمي للوثب العالي بدلالة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية. توجد علاقة ايجابية دالة احصائيا بين بعض الصفات البدنية وهذا ما أثبتته دراستنا

في حين ووجدت قياسات غير دالة احصائيا فقد بلغت ر المحسوبة فيها أقل من ر الجدولية وهذه القياسات هي

الوزن و الطول وطول الأطراف السفلية و طول الفخذ وطول الساق و طول القدم و محيط الساق وقطر الساق ونسبة الدهون.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباطات بين إختبار ثني الركبتين دون الإستناد مع القياسات الجسمية.

الدلالة الإحصائية	ر المحسوب	ر الجدولية	ن	إختبار ثني الركبتين		الانحراف	المتوسط	
				الانحراف	المتوسط			
غير دال	-0,36					7,68	47,29	الوزن
غير دال	-0,35					8,23	165,82	الطول
دال	0,57					4,21	101,14	طول الاطراف السفلية
غير دال	-0,36					3,01	54,61	طول الفخذ
غير دال	-0,21					2,21	42,76	طول الساق
دال	0,82					1,14	25,73	طول القدم
دال	0,75					5,14	64,7	محيط البطن
دال	0,86	0,46	17	0,93	16	4,1	45,41	محيط الفخذ
غير دال	-0,03					3,4	32,29	محيط الساق
غير دال	0,44					1,24	24,87	قطر الورك
غير دال	0,25					0,27	10,01	قطر الساق
دال	0,61					2,43	11,91	نسبة الدهون

مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم:05 يبين نتائج الارتباطات بين إختبار ثني الركبتين دون الإستناد مع القياسات الجسمية.

من خلال الجدول رقم 05 الذي يوضح بعض القياسات الجسمية وعلاقتها مع إختبار ثني الركبتين يتوضح أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا حيث بلغ متوسط طول الأطراف السفلية 101.14 ± 4.21 وطول القدم بلغ متوسطه 25.73 ± 1.14

محيط البطن 64.7 ± 5.14 وبلغ متوسط محيط الفخذ 45.41 ± 4.1 وبلغ متوسط

نسبة الدهون 2.43 ± 11.91 وبلغ متوسط القوة المميزة بالسرعة 16 ± 0.93

وكانت r المحسوبة للقياسات الجسمية الدالة احصائياً وهي على التوالي 0.57 و

0.82 و 0.75 و 0.86 و 0.61 وهي أكبر من r الجدولية والتي بلغت 0.46 عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

وهذا ما أثبتته / دراسة سلوى محمد عسل 1980: تحت عنوان التنبؤ بالمستوى الرقمي

للوثب العالي بدلالة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية. توجد علاقة ايجابية دالة

احصائياً بين بعض الصفات البدنية وهذا ما أثبتته دراستنا في حين ووجدت قياسات

غير دالة احصائياً فقد بلغت r المحسوبة فيها أقل من r الجدولية وهذه القياسات هي

الوزن و الطول و طول الفخذ وطول الساق و محيط الساق و قطر الورك و قطر

السائق ونسبة الدهون

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

1-2- عرض وتحليل نتائج القياسات الدالة مع اختبار الجري 4×20

الدلالة الـصائية	ت سيودنت	المعامل المعياري	المعاملات الغير معيارية		
			المقدار	الخطأ المعياري	
0.001	4.224		4.813	20.331	القيمة الثابتة
0.817	-0.237-	-0.093-	0.052	-0.012-	طول أ.السلفية
0.515	0.673	0.214	0.188	0.126	طول القدم
0.633	-0.491-	-0.182-	0.059	-0.029-	محيط البطن
0.677	-0.429-	-0.224-	0.086	-0.037-	محيط الفخذ
0.438	-0.804-	-0.297-	0.032	-0.026-	الوزن

جدول رقم: 06 يبين نتائج القياسات الدالة مع اختبار الجري 4×20

من خلال النتائج المحصل عليها في الفرضية الأولى فيما يخص إختبار الجري 20م*4 توصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين القوة والأطراف السفلية ,والقوة طول القدم, والقوة ومحيط البطن, والقوة ومحيط الفخذ ,وعلاقة ارتباطية سالبة بين القوة ووزن الجسم

من خلال هاته النتائج حاولنا إظهار نسبة مساهمة هاته القياسات في صفة القوة المميزة بالسرعة من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(06) حيث بلغ مقدار القيمة الثابتة 20.331 ومقدار طول الاطراف السفلية -0.012- ومقدار طول القدم 0.126 ومقدار

محيط البطن -0.029- ومقدار محيط الفخذ -0.037- ومقدار الوزن -0.026- وكانت قيمة الخطأ المعياري على التوالي 4.813 و 0.052 و 0.188 و 0.059 و 0.086 و 0.032 وبلغت قيمة ت سيودنت كذلك على التوالي 4.224 و -0.237- و 0.673 و -0.491- و -0.429- و -0.804- .

من خلال هذه النتائج توصل الباحثان الى معادلة التعرف بمستوى القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم بدلالة القياسات الجسمية (طول الاطراف السفلية وطول القدم ومحيط البطن ومحيط الفخذ) باستعمال اختبار الجري 20م×4

القوة المميزة بالسرعة (20م×4)

$$= 20.331 - (0.012) \times \text{ط.أ.السفلية} + (0.126) \times \text{ط. القدم} - (0.029) \times \text{م البطن} - (0.037) \times \text{م الفخذ} - (0.026) \times \text{الوزن}$$

2-2- عرض وتحليل نتائج القياسات الدالة مع اختبار الوثب العريض 15م

الدلالة الـصائية	ت سيودنت	المعامل المعيارى	المعاملات الغير معيارية		
			المقدار	الخطأ المعيارى	
0.027	2.599		6.578	17.095	القيمة الثابتة
0.188	-1.412-	-0.378-	0.065	-0.092-	محيط البطن
0.430	0.823	0.181	0.241	0.199	طول القدم
0.311	-1.068-	-0.325-	0.091	-0.097-	طول أ.السفلية
0.016	2.888	0.754	0.135	0.390	نسبة الدهون
0.468	0.754	0.315	0.128	0.097	محيط الفخذ
0.144	-1.584-	-0.398-	0.041	-0.065-	الوزن

جدول رقم: 07 يبين نتائج القياسات الدالة مع اختبار الوثب العريض 15م

من خلال النتائج الفرضية الاولى فيما يخص اختبار الوثب توصلنا الى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين القوة ومحيط البطن وطول القدم وطول الأطراف السفلية ونسبة الدهون ومحيط الفخذ والوزن ومن خلال هاته النتائج حاولنا إظهار نسبة مساهمة هاته القياسات في صفة القوة المميزة بالسرعة

وهذا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) حيث بلغ مقدار القيمة الثابتة 17.095 ومقدار محيط البطن -0.092- ومقدار طول القدم 0.199 ومقدار طول الأطراف السفلية -0.097- ومقدار نسبة الدهون 0.390 ومقدار محيط الفخذ 0.097

ومقدار الوزن -0.065- وكانت قيمة الخطأ المعياري على التوالي 6.578 و 0.065 و

و 0.241 و 0.091 و 0.135 و 0.128 و 0.041

وبلغت قيمة ت سيودنت كذلك على التوالي 2.599 و -1.412 و 0.823 و -1.068-

و 2.888 و 0.754 و -1.584 .

ومن خلال هذه النتائج توصلنا إلى معادلة التعرف لمستوى القوة المميزة بالسرعة عند

لاعبي كرة القدم بدلالة القياسات الجسمية التالية (محيط البطن . طول القدم . طول

الأطراف السفلية . نسبة الدهون . محيط الفخذ . الوزن) وهذا باستعمال اختبار الوثب

العريض وكانت

القوة المميزة بالسرعة =

$$-17.095 - (0.092) \times (\text{م. البطن}) + 0.199 \times (\text{ط. القدم}) -$$

$$0.097 \times (\text{م. الفخذ}) - 0.065 \times (\text{الوزن}) + 0.097 \times (\text{ط.أ. السفلية}) + 0.39 \times (\text{نسبة الدهون}) + 0.097 \times (\text{م. الفخذ}) - 0.065 \times (\text{الوزن})$$

2-3- عرض وتحليل نتائج القياسات الدالة مع اختبار الحجل 15م

الدلالة الـصائية	ت سيودنت	المعامل المعياري	المعاملات الغير معيارية		
			المقدار	الخطأ المعياري	
0.027	2.486		3.075	7.642	القيمة الثابتة
0.855	0.186	0.073	0.038	0.007	محيط البطن
0.306	-1.066-	-0.394-	0.149	-0.159-	قطر الورك
0.959	-0.053-	-0.027-	0.062	-0.003-	محيط الفخذ

الجدول رقم: 08 يبين نتائج القياسات الدالة مع اختبار الحجل 15م

من خلال النتائج الفرضية الاولى فيما يخص اختبار الحجل توصلنا الى وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين القوة ومحيط البطن وقطر الورك ومحيط الفخذ

ومن خلال هاته النتائج حاولنا إظهار نسبة مساهمة هاته القياسات في صفة القوة

المميزة بالسرعة وهذا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) حيث بلغ

مقدار القيمة الثابتة 7.642 ومقدار محيط البطن 0.007 ومقدار قطر الورك -0.159-

ومقدار محيط الفخذ -0.003- وكانت قيمة الخطأ المعياري على التوالي 3.075

و 0.038 و 0.149 و 0.062

وبلغت قيمة ت سيودنت كذلك على التوالي 2.486 و 0.186 و -1.066- و -0.053-

ومن خلال هذه النتائج توصلنا إلى معادلة التعرف لمستوى القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم بدلالة القياسات الجسمية التالية (محيط البطن . قطر الورك . محيط الفخذ) وهذا باستعمال اختبار الحجل وكانت

$$\text{القوة المميزة بالسرعة} = 7.642 + 0.007 \times (\text{م. البطن}) - 0.159 \times (\text{ق. الورك}) -$$

$$0.003 \times (\text{م. الفخذ})$$

2-4- عرض وتحليل نتائج القياسات الدالة مع اختبار ثني الركبتين من الوقوف دون الاستناد

الدلالة الـصائية	ت سيودنت	المعامل المعياري	المعاملات الغير معيارية		
			المقدار	الخطأ المعياري	
0.022	2.658		7.574	20.135	القيمة الثابتة
0.170	1.468	0.598	0.074	0.109	محيط البطن
0.983	-0.022-	-0.007-	0.272	-0.006-	طول القدم
0.451	-0.782-	-0.362-	0.103	-0.080-	طول.أ. السفلية
0.276	-1.147-	-0.465-	0.156	-0.179-	نسبة الدهون
0.899	-0.130-	-0.074-	0.130	-0.017-	محيط الفخذ

الجدول رقم (09) يبين نتائج القياسات الدالة مع اختبار ثني الركبتين من الوقوف دون الاستناد

من خلال النتائج الفرضية الاولى فيما يخص اختبار ثني الركبتين من وضعية الوقوف توصلنا الى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين القوة ومحيط البطن وطول القدم وطول الأطراف السفلية ونسبة الدهون ومحيط الفخذ

ومن خلال هاته النتائج حاولنا إظهار نسبة مساهمة هاته القياسات في صفة القوة

المميزة بالسرعة وهذا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (8) حيث بلغ مقدار

القيمة الثابتة 20.135 ومقدار محيط البطن 0.109

ومقدار طول القدم -0.006 ومقدار طول الأطراف السفلية -0.080 ومقدار نسبة

الدهون -0.179 ومقدار محيط الفخذ -0.017 وكانت قيمة الخطأ المعياري على

التوالي 7.574 و 0.074 و 0.272 و 0.103 و 0.156 و 0.130 .

وبلغت قيمة ت سيودنت كذلك على التوالي 2.658 و 1.468 و -0.022 و -0.782

و -1.147 و -0.130

ومن خلال هذه النتائج توصلنا إلى معادلة التعرف لمستوى القوة المميزة بالسرعة عند

لاعبي كرة القدم بدلالة القياسات الجسمية التالية (محيط البطن .طول القدم .طول

الأطراف السفلية .نسبة الدهون .محيط الفخذ) وهذا باستعمال اختبار تني الركبتين من

وضعية الوقوف دون الاستناد على أي شيء فكانت

القوة المميزة بالسرعة

$$= 20.135 + 0.109 \times (\text{م.بطن}) - (0.006) \times (\text{ط.القدم}) - (0.08) \times (\text{ط.أ.سفلية}) -$$

$$(0.179) \times (\text{ن.الدهون}) - (0.017) \times (\text{م.الفخذ})$$

-3- الاستنتاجات :

وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية والقوة المميزة بالسرعة:

وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية (طول الأطراف السفلية . طول القدم . محيط

البطن . محيط الفخذ . الوزن) والقوة المميزة بالسرعة في إختبار الجري 20م×4

وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية (محيط البطن . طول القدم . طول الأطراف

السفلية . نسبة الدهون . محيط الفخذ . الوزن) والقوة المميزة بالسرعة في إختبار الوثب

العريض 15م من وضعية القرفصاء

-وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية (محيط البطن . قطر الورك . محيط

الفخذ) والقوة المميزة بالسرعة في إختبار الحجل 15م على رجل واحدة

1- وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية (محيط البطن . طول القدم

. طول الأطراف السفلية . نسبة الدهون . محيط الفخذ) والقوة المميزة بالسرعة

في إختبار ثني الركبتين من الوقوف

يمكن التعرف بالقوة المميزة بالسرعة بدلالة القياسات التالية (محيط البطن . طول القدم

. طول الأطراف السفلية . نسبة الدهون . محيط الفخذ . قطر الورك . الوزن)

التعرف على القوة المميزة بالسرعة في إختبار الجري 20م×4 بدلالة القياسات التالية

(طول الأطراف السفلية . طول القدم . محيط البطن . محيط الفخذ . الوزن) ومنه :

القوة المميزة بالسرعة (20م×4)

$$=20.331-(0.012) \times \text{ط.أ.السفلية} + (0.126) \times \text{ط.القدم} - (0.029) \times \text{م.البطن}$$

$$-(0.037) \times \text{م.الفخذ} - (0.026) \times \text{الوزن}$$

- التعرف على القوة المميزة بالسرعة في إختبار و الوثب العريض 15م من

وضعية القرفصاء بدلالة القياسات الجسمية (محيط البطن .طول القدم .طول

الأطراف السفلية .نسبة الدهون .محيط الفخذ. الوزن) ومنه:

القوة المميزة بالسرعة =

$$-17.095 - (0.092) \times (\text{م.البطن}) + 0.199 \times (\text{ط.القدم}) -$$

$$0.097 \times (\text{ط.أ.السفلية}) + 0.39 \times (\text{نسبة الدهون}) + 0.097 \times (\text{م.الفخذ}) -$$

$$0.065 \times (\text{الوزن})$$

- التعرف على القوة المميزة بالسرعة في إختبار الحجل 15م على رجل واحدة

بدلالة القياسات الجسمية (محيط البطن .قطر الورك .محيط الفخذ) ومنه

$$\text{القوة المميزة بالسرعة} = 7.642 + 0.007 \times (\text{م.البطن}) - 0.159 \times (\text{ق.الورك}) -$$

$$0.003 \times (\text{م.الفخذ})$$

التعرف على القوة المميزة بالسرعة في إختبار ثني الركبتين من الوقوف بدلالة القياسات الجسمية (محيط البطن .طول القدم .طول الأطراف السفلية .نسبة الدهون .محيط الفخذ) ومنه:

القوة المميزة بالسرعة

$$= 20.135 + 0.109 \times (\text{م.بطن}) - (0.006) \times (\text{ط.القدم}) - (0.08) \times (\text{ط.أ.سفلية}) - (0.179) \times (\text{ن.الدهون}) - (0.017) \times (\text{م.الفخذ})$$

3-1- مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

- افترضنا ان هناك وجود علاقة إرتباطية بين القياسات الجسمية والقوة المميزة بالسرعة.

- من خلال إجراءات البحث الميدانية تمت المصادقة على هذه الفرضية حيث تم بالفعل التأكد من وجود هذه علاقة

الفرضية الثانية:

إفترضنا وجود معادلة للتعرف على القوة المميزة بالسرعة بدلالة القياسات الجسمية , ومن خلال إجراءات البحث الميدانية تمت المصادقة على هذه الفرضية حيث تم بالفعل التأكد من وجود هذه المعادلة قد اثبت صحة وصدق هذه الفرضية.

الخلاصة العامة:

من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغرى وإعدادهم إعدادا صحيحا مبنيا على الأسس العلمية كما أن النشاط اللاصفي يعتبر الدعامة الأساسية في تكوين المنتخبات العليا وعليه يجب الإهتمام بهذا الجانب وهذا للنهوض بالمستوى نحو الأفضل ، كما تعتبر القياسات الأنثروبومترية أحد المرتكزات الرئيسية في لعبة كرة القدم والتي تعمل هي كذلك على تحسين الأداء حيث دون توافر اللاعب لهذه القياسات لا يستطيع أن ينفذ واجباته بشكل دقيق مما يشكل عائقا أمام تطبيق الخطة الموضوعة.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وفي حدود عينة البحث، يوصي الباحثان بما يأتي:

- 1-التأكيد على انتقاء اللاعبين ممن تتوافر فيهم القياسات الأنثروبومترية المساهمة في القوة المميزة بالسرعة.
- 2-إعطاء أهمية للنشاط اللاصفي من كل جوانبه
- 3-التأكيد على استخدام المعادلات الإحصائية المستخلصة للتعرف بمستوى القوة المميزة بالسرعة بدلالة القياسات الجسمية
- 4-ضرورة إجراء دراسات مماثلة على مستويات مختلفة من حيث السن ونوع المهارات والصفات لأخرى.
- 5-إستعمال الوسائل التكنولوجية والإحصائية في عملية الإنتقاء

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أ) العربية:

1. إبراهيم. (1999). *القياسات الأثروبومترية*. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و

التوزيع.

2. ابو العلاء عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين *فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي*

وطرق القياس للتقويم. مدينة نصر: دار الفكر العربي.

3. ابو العلاء احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، (1993). *فيزيولوجيا*

الرياضة البدنية 3، ، *دار الفكر العربي، القاهرة* p. 93 ,

4. ابو العلاء احمد، احمد نصر الدين . (2003). *فسيولوجيا اللياقة البدنية* .5، *دار*

الفكر العربي، القاهرة ، p. 85 , 8

5. أحمد امين فوزي . (2008) *سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين*. القاهرة: دار

الفكر العربي.

6. الأستاذ حسن شلتوت، حسن معوض . (1981). *التنظيم والإدارة في التربية*

الرياضية، مطبعة دار الفكر العربي، العراق ، p. 65 ,

7. براهيم احمد سلامة . (1995). *الاختبار والقياس في التربية البدنية*. الاسكندرية ،

مصر.

8. حامد عبد السلام زهران . (1986). *علم نفس النمو*. القاهرة، مصر: عالم الكتب.

9. حسانين م. ص. (1979). ، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج . 2، دار
الفكر العربي، نصر، p. 211. ،
10. حسن شلتوت وآخرون، "، (s.d.). التنظيم والإدارة في التربية الرياضية .
دار الفكر
11. حماد م. ا. (1998). ،التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ،تطبيق وقيادة).
دار الفكر العربي ،القاهرة p. 144 ،
12. حمد صبحي حسانين .(1979) تقويم القياس في التربية الرياضية (éd.)
دار الفكر العربي .(القاهرة ،مصر.
13. حمد ب. (1999). ،اسس ونظريات التدريب .،دار الفكر العربي
،القاهرة . p. 115. ،
14. حمص م. : .(1997). المرشد في تدريس التربية البدنية . "منشأة
المعارف، الاسكندرية p. ، ص. 18.
15. د /حسين عمر امين السمري .(1993) نسبة مساهمة بعض القياسات
الجسمية في مستوى الاداء لناشئ تنس الطاولة مصر ،المجلة العلمية للتربية
البدنية والرياضية ،مصر
16. دينيس تشيلد .(1983). علم النفس والمعلم .القاهرة :مؤسسة الاهرام.

17. سعدية محمد علي بهادر. (1980) في سيكولوجية المراهق. القاهرة: دار
البحوث العلمية.
18. سنة 1992، م. (s.d.). نظريات ورق التربية البدنية، ط. 2. ديوان
المطبوعات الجامعية،
19. صالح، (ع:). ، (1981) طرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول، .
جامعة بغداد،
20. عزمي م. (سنة 1996 ، : (أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية
والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، pp. ص. 127
21. عقيل عبد الله وآخرون (بغداد،) سنة 1986 م. (الإدارة والتنظيم في التربية
الرياضية
22. علاوي م. ح. (1979). علم التدريب الرياضي. دار المعارف، مصر ،
p. 451.
23. فاروق- ص. ا. (1980). ، اثر تنمية القوة على فعالية الأداء لدى اللاعب
، جامعة حلوان للبنات، الإسكندرية، ، p. 24 ،
24. فياض، ع. ا. (s.d.). اختبارات القوة المميزة بالسرعة .الموقع بدنية
العرب .
25. قاسم حسن حسنين. (1998). التدريب الرياضي. عمان، الاردن.

26. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار كمونات (1984). الصفات الحركية، مطبعة الجامعة بغداد،
27. قدوس، ص. ا. (1977). الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي، ط 1،
28. متعلقة- ت. و. (1993). فيفري، (03) بتنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية
29. محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابو يريقع) ب. س. (دليل القياسات الجسمية و اختبارات الأداء الحركي. الاسكندرية: منشأة المعارف..
30. محمد حسن علاوي. (1979). علم النفس الرياضي (éd. 8). القاهرة: دار المعارف .
31. محمد عوض بسيوني وآخرون) .: سنة. (1992) نظريات ورق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية p. 132
32. محمد نصر الدين رضوان. (1997). المرجع في القياسات الجسمية . القاهرة: دار الفكر العربي.
33. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، (1992).، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر

34. المقصود، ا. ع. (1997). نظريات التدريب الرياضي. تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب والنشر، مصر الجديدة، p. 121 ,
35. ناهد محمود سعد وآخرون (1998). :، (طرق التدريس في التربية الرياضية . مركز الكتاب للنشر، القاهرة
36. هاشم، م. (1988). تاريخ التربية الرياضية، ج2، : بغداد p. ،ص 689
37. هدى محمد الخضري). سنة (2004). *التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة جامعة الإسكندرية (مصر): (المكتبة المصرية*

(ب) الفرنسية:

1. AKnemov , Rmila , dawad . (1989). "memoire" Etude de moyens et metodes. pp. ,, P(39)
2. B., s. (1997, avril 08). pour un champion not du monde en algerie. enterions avec M tazi. presient(ANDSS). *journal quotidien d'algerie* , p. p 19.
3. DAMTER. (1981). *SPORT IM WASCHSTUMS UND ETWICKLUNGSALTER*. LEIPZING-BARTH.
4. M.J.TANNER. (1962). *GROUTH AT ADOLESCENCE*. LONDON: BLAKWELL SIENTIFIC PUBLIC.
5. MIMOUNI.N-. (2000). *CROISSANCE ET PRATIQUE SPORTIVE LES ASPECTS MORPHOLOGIQUE DE L'adolescent*. alger: INFS/STS.

6. N.WOLLANSKI. (1976). *SPORT ET TOURISME- Capacité physique et développement de l'etre.*
7. pour un champion not du mond en algérie. enterion avec m
tazi .presient(ANDSS)*gournal quotidien d'algérie liberté* p 19
8. rigal. (1985). *motricité humain.* QUEBEC-PUQ: VIGOT

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم النشاط البدني المكيف
إستمارة إستبائية

إلى الأساتذة الكرام نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم تحكيمها
خدمة للبحث الذي نحن بصدد تحضيره والذي يحمل العنوان التالي

دراسة إرتباطية لبعض القياسات الجسمية والقوة المميزة
بالسرعة لأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم
دراسة وصفية تجرى على لاعبي كرة القدم في النشاط
اللاصفي 15-16 سنة

إشراف:

• د: هوار عبد اللطيف

إعداد:

• هوار أحمد
• مختاري عدة

السنة الجامعية 2015/2016

القياسات الأنتروبومترية

وزن الجسم
الطول من الوقوف
طول الأطراف السفلية
طول الفخذ
طول الساق
طول القدم
محيط البطن
محيط الساق
محيط الفخذ
سمك الدهون
قطر الساق
قطر الورك

كتاب القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ل.د:محمد إبراهيم شحاته ود:محمد جابر

اختبارات القوة المميزة بالسرعة

ثني ومد الركبتين في 20 ثانية
الحجل لأقصى مسافة ممكنة في 15 م
الوثب العريض من الثبات بدون إستخدام الذراعين من وضعية جلوس القرفصاء 15م
الجري ذهاب إياب 4 مرات 20 متر في المرة الواحدة بأقصى قوة



مستغانم 30 NOV 2015

قسم: النشاط البدني المكيف

الرقم: 190 / 11 / 2015

إلى السيد(ة): مدير ثانوية البشير ابراهيمي - بلول - ولاية سعيدة

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى

سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح لطلابنا

- هوار احمد

- محطاري عدة

المسجلان بالسنة ثانية ماستر مهني تخصص التدخل في الكفاءات السماح لهما بإجراء اختبارات ، و هذا في إطار إنجاز مذكرة

التخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير



رئيس قسم النشاط البدني المكيف
إمضاء: د/ زبني نورالدين



ملخص البحث:

العنوان: دراسة ارتباطية لبعض القياسات الجسمية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة

القدم

(15-16) سنة نشاط اللاصفي

تهدف الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين القياسات الأنتروبومترية الجسمية والقوة المميزة بالسرعة. والغرض من الدراسة هو إيجاد العلاقة بين القياسات والقوة المميزة بالسرعة وهل يمكن التنبؤ للقوة المميزة بالسرعة بدلالة القياسات، مما تساعد هذه الدراسة في جميع المراحل التدريبية وخلال فترات التقويم الموسمية والاسترشاد بها في انتقاء و توجيه اللاعبين وتقويم البرامج التدريبية الخاصة بالمرحلة العمرية (15-16) سنة. فشملت العينة قيد الدراسة فريق ثانوية البشير الإبراهيمي بلدية بالول ولاية سعيدة و البالغ عددهم (17)

وكان اختيارها بالطريقة المقصودة المنظمة، ولجمع البيانات والمعلومات استخدمنا الأدوات الآتية: (القيام بالقياسات الأنتروبومترية والاختبارات البدنية: شريط قياس ، ميزان طبي ، البرجل المترلق، البرجل المنفرج، كاليبار، جهاز قياس القامة، استمارة المعلومات ، الاستمارة الاستبائية لتحديد القياسات الأنتروبومترية والاختبارات البدنية اللازمة، المصادر والمراجع باللغتين العربية والفرنسية ، المقابلات الشخصية مع الأستاذ المشرف وبعض أساتذة المعهد.

أما عند التحليل اعتمدنا الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون، معامل الانحدار، برنامج اكسل (EXCEL)، (spss)

أهم استنتاج: وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية (طول الأطراف السفلية . طول القدم محيط البطن . محيط الفخذ. الوزن . نسبة الدهون. قطر الورك) والقوة المميزة بالسرعة ، يمكن التنبؤ بالقوة المميزة بالسرعة بدلالة القياسات الجسمية .

أهم توصية: الاسترشاد و الاستفادة من إجراء القياسات الأنتروبومترية والاختبارات البدنية للوقوف على الحالة الصحية للاعبين و الأخذ بها خاصة عند اختيار لاعبي كرة القدم وبصفة دورية.

إعطاء أهمية للجانب التكنولوجي والإحصائي في عملية الإنتقاء

Research Summary

The title: A correlative study of some physical characteristic measurements and strength featured by speed of footballers (15-16) extracurricular activity year

The study aims to determine the nature of the correlation between anthropometric physical measurements and the distinctive strength featured by speed. The goal of the study is to find the relationship between measurements and distinctive strength featured by speed and whether it is possible to predict this distinctive strength in terms of measurements, in which this study will help in all training phases and during periods of seasonal guide calendar in selecting and directing players and evaluate specific training programs at the age range (15-16 years). The sample under study includes pupils from the secondary school "Bashir Ibrahim" located in "Baloul-Wilaya of Saida" and they are 17.

The sample was selected in an organized and intended method, and to collect data and information we have used the following tools : (Doing anthropometric measurements and physical testing: a measurement tape, medical scale, slide gauge, obtuse gauge, Kalipar, a table, height measuring tool, Informational Form to determine the necessary anthropometric measurements and physical tests, sources and references in Arabic and French, and personal interviews with the supervising professor and some of the professors of the Institute.

For the analysis we used the following statistical analysis tools: the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, regression coefficient, the proportion of the contribution, the software Microsoft Excel, and SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

The most important conclusion: the existence of a correlative relationship between the physical measurements (the length of the lower limbs. Foot length, Abdomen perimeter, thigh perimeter, Weight, fat percentage, hip diameter) and distinctive strength featured by speed.

Strength featured by speed can be predicted in terms of physical measurements.

The most important recommendation: take advantage and be guided by performing the anthropometric measurements and physical tests to determine the health status of the players, especially when choosing football players on a regular basis, besides of that, giving importance to the technological and statistical side in the selection process.

Résumé de la recherche

Titre : Etude connective de certaines mesures corporelles et la force distinguée par la vitesse chez les jeunes footballeurs (15-16) ans, activité extrascolaire.

L'étude vise la détermination de la nature de la relation connective entre les mesures anthropométriques corporelles et la force distinctive de la vitesse. Le but de l'étude est de trouver la relation entre les mesures et la force distinctive de la vitesse et la possibilité de prévoir cette force en termes de mesures. Cette étude aidera dans toutes les phases de la formation, durant les périodes d'évaluation saisonnière comme elle servira de guide dans le choix et dans l'orientation des joueurs et surtout dans l'évaluation des programmes d'entraînement destinés à la tranche d'âge (15-16) ans.

L'étude en cours a concerné une équipe au nombre de 17 éléments issue du Lycée Bachir El Ibrahimy de Baloul W. Saida. Le choix de cette équipe a été fait de manière visée et organisée. La collecte des données et des informations, nous avons utilisé les instruments suivants : (Prise des mesures anthropométriques et les tests corporels : ruban de mesure, balance médicale, compas glissant ; compas d'écart, Calipar, appareil de mesure de la toise, fiche de renseignements, fiche de données pour déterminer les mesures anthropométriques et les tests corporels nécessaires, les sources et les références en langues arabe et française, les entretiens personnels avec l'encadreur et certains professeurs de l'institut.

Lors de l'analyse, nous nous sommes basés sur les moyens statistiques : la moyenne de calcul, l'écart-type, le coefficient de lien de , le coefficient de régression, programme (Excel) et (SPSS).

Déduction importante : existence d'une relation connective entre les mesures corporelles (longueur des membres inférieurs, longueur du pied, le pourtour de l'abdomen, le pourtour de la cuisse, le poids, diamètre du flanc) et la force distinctive de la vitesse.

Il est possible de prévoir la force distinctive en termes de mesures corporelles.

Recommandation importante : guide et profit du recours aux mesures anthropométriques et les tests corporels afin de s'arrêter sur la santé des joueurs ce qui permettra de s'en servir comme référence lors du choix des footballeurs et de manière périodique.

Accorder une importance au côté technologique et statistique dans le processus de sélection..