



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف

العنوان :

دراسة مقارنة للتوازن البنيوي عند لاعبي الرياضات الجماعية (كرة القدم كرة اليد  
كرة السلة)

دراسة وصفية مقارنة أجريت على لاعبي مدينة تغنيف صنف (أكابر )

اشراف :

أ.د/ زيشي نورالدين

مساعد المشرف:

قبلي عبد القادر

اعداد الطالب :

• ثنية محمد عبد الرحمان

اعضاء لجنة المناقشة:

ا.د. مقراني جمال

د. بلقضي عادل

رئيس لجنة المناقشة :

عضو اللجنة:

السنة الجامعية : 2017/2018

## الإهداء

إلى من رماني القدر بين أحضانها بعطفها وحنانها ، إلى التي ضحت بنفسها للأجل  
سعاتي .

إلى التي ما فتئت أن ترعاني بنبع حنانها منذ جئت إلى الوجود .  
إلى التي قال فيها أعظم خلق الله " الجنة تحت أقدام الأمهات " . أمي الحنون  
وإلى أبي إلى الذي تحدي الدنيا ، تعب وشقي ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى  
هذا المستوى ، .

إلى كل أخوتي وأخواتي الذين اتخزتهم لهم قلبي مسكننا .

و

إلى كل الأتارب

إلى الأسماء التي عرفتنني وهي في قلبي .

إلى كل زملاء الدراسة :

إلى كل عزيز لم نذكر اسمه من خلال هذا الإهداء ، فاسمه منقوش في قلبي لا يحتاج إلى النقش  
بقلم

قد يزول حبره بطول الوقت .

إلى الأستاذ المشرف " زبشي نور الدين " وكل من ساعرنني في إنجاز هذا العمل .

إليكم جميعاً أهري هذا العمل .

---

---

♣ إلى وفائي وإخلاصي ♣

وفاؤي

إخلاصي

# كلمة شكر

﴿ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴾  
سورة يوسف الآية: 12

فالحمد لك حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد الرضا .  
وأسألك اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به  
وتنفع كل من يقرأه .

أتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف السيد : زبشي نور الدين الذي تابعا  
طيلة هذا العام ولم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته وكان نعم الموجه  
فشكرا كل الشكر والامتنان .

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب وإلى  
أو من بعيد

وإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد و لو بالكلمة  
الطيبة فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير .

بشكره ثنية محمد عبد الرحمن

## ملخص الدراسة:

إن دراسة مقارنة للتوازن البنيوي عند لاعبي الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة) كان لمعرفة و تحديد نوع الانحرافات حسب كل نشاط ممارس و لهذا إفترض الباحث على انه توجد فروق في المدى الحركي بين مفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر لدى الاعبين في كل رياضة على حدا و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي للمفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر بين لاعبي الرياضات الجماعية وفي هذا الصدد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الالعاب الجماعية و الذي تمثل عددهم في 60 (20 لاعب كرة قدم، 20 لاعب كرة يد، 20 كرة السلة) وهم يمثلون الاغلبية من المجتمع المحلي للاعبي مدينة تغنيف اكابر و استخدم الباحث اختبارات التوازن البنيوي و اداة الجونيومتر و كانت اهم الاستنتاجات انه توجد فروق في المدى الحركي بين مفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر لدى الاعبين في كل رياضة على حدا و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي للمفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر بين لاعبي الرياضات الجماعية قيد الدراسة اما اهم التوصيات اجراء دراسات تعتمد على متغير القوة كمعيار لتقييم التوازن البنيوي (العضلي) والاعتماد على التكنولوجيا الحديثة لتقييم التوازن العضلي كما يمكن التطرق لنفس الموضوع في الالعاب الفردية والاهتمام بالتوازن العضلي اثناء وضع المناهج التدريبية لما له من دور كبير في تطوير الانجاز وفي الاخير الاهتمام بالتخطيط لبرامج تخص التوازن البنيوي (العضلي) منذ مراحل مبكرة للاعبين

**الكلمات المفتاحية:** -التوازن البنيوي (العضلي) - الرياضة الجماعية - المدى الحركي

### **Abstract**

A comparative study of the structural balance in the collective sports players (football, handball, basketball) was to identify and determine the type of deviations according to each activity. Therefore, the researcher assumed that there are differences in the range between the right and left sides of the players in each And there are statistically significant differences in the kinetic range of the right and left sides of the collective sports players. In this regard, the researcher selected the research sample in a deliberate manner from the players of the collective games, which number in 60 (20 football players, 20 handball players , 20 basketball) and they represent the greatest The most important conclusions were that there are differences in the range of motor between the joints of the right side and the left side of the players in each sport on the one hand and there are differences of statistical significance in the range of kinetic joints The right side and the left side among the sports team under study are the most important recommendations to conduct studies based on the strength variable as a criterion for assessing the structural balance (muscle) and rely on modern technology to assess the balance of muscle and can be addressed the same subject in individual games Interest in muscular balance during training curricula because of its significant role in the development of achievement in the last planning attention to programs related to the structural balance (muscular) since the early stages of the players

**Keywords:** Structural balance (muscle) - Collective sports - Motor range

### **Résumé de l'étude:**

L'étude comparative de l'équilibre structurelle des sports d'équipe lorsque les joueurs (football, handball, basket-ball) était de trouver et identifier le type d'écart par chaque praticien d'activité et ce chercheur posit dit qu'il y avait des différences dans la gamme de mouvement entre les articulations du côté droit et du côté gauche des joueurs dans chaque Sport sur une fin et il existe des différences statistiquement significatives dans l'amplitude de mouvement des articulations du côté droit et le côté gauche entre les sports d'équipe des joueurs et ce respecter les différences, le chercheur de choisir l'échantillon téléologique joueurs du collectif Jeux, qui représente le nombre 60 (20 joueur de football, 20 hand-ball joueur , 20 basketball) et ils représentent le plus grand Les conclusions les plus importantes sont qu'il existe des différences dans la gamme de motricité entre les articulations du côté droit et le côté gauche des joueurs dans chaque sport d'une part et il y a des différences de signification statistique dans la gamme d'articulations cinétiques le côté droit et le côté gauche entre les sports d'équipe des joueurs à l'étude, soit les recommandations les plus importantes de la réalisation d'études basées sur la variable de force en tant que critère pour évaluer le solde structurel (musculaire) et appuyer sur la technologie moderne pour évaluer l'équilibre musculaire peut également aborder le même sujet dans les jeux individuels L'intérêt pour l'équilibre musculaire au cours de programmes de formation en raison de son rôle

important dans le développement de la réalisation et à la planification et enfin l'intérêt des programmes liés à l'équilibre structurel (musculaire) depuis les premières étapes des joueurs

**Mots-clés:** - Equilibre structurel (musculaire) - Sports collectifs - Motorisation



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
70	الجدول رقم(01) يبين الأندية التي التي إعتدناها في إختيار عينة البحث
75	جدول(2) يبين معاملات الثبات و الصدق لعينة الدراسة الاستطلاعية
80	الجدول رقم(03) يوضح نتائج توصيف عينة البحث قصد الدراسة
82	الجدول رقم (04) يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة القدم
86	الجدول رقم (05) يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة اليد
90	الجدول رقم (06) يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة السلة
94	الجدول رقم (07) يوضح نتائج المقارنة في متغير مفصل الكتف لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
97	الجدول رقم (08) يوضح نتائج المقارنة في متغير الرقبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
100	الجدول رقم (09) يوضح نتائج المقارنة في متغير الورك لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
102	الجدول رقم (10) يوضح نتائج المقارنة في متغير الركبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
106	الجدول رقم (11) يوضح نتائج المقارنة في متغير الكاحل لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

### قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
59	الشكل رقم (A) يبين قياس معدل حركة المرونة الخاصة بالحوض نموذجيا باضطجاع الفرد
59	الشكل (B) جنيومتر
60	الشكل رقم (C) جهاز جنيومتر الكهربائي
60	شكل (D) جهاز خاص للمرونة
82	الشكل رقم 01 يوضح نتائج توصيف عينة البحث قصد الدراسة
85	الشكل رقم (02) يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة القدم
89	الشكل رقم (03) يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة اليد
93	الشكل رقم (04) يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة السلة

96	الشكل رقم (05) يوضح نتائج المقارنة في متغير مفصل الكتف لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
99	الشكل رقم (06) يوضح نتائج المقارنة في متغير الرقبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
102	الشكل رقم (07) يوضح نتائج المقارنة في متغير الورك لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
105	الشكل رقم (08) يوضح نتائج المقارنة في متغير الركبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
108	الشكل رقم (09) يوضح نتائج المقارنة في متغير الكاحل لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

ج	اهداء
د	كلمة شكر
ملخص البحث	
Astract	
Résumé de l'étude	
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الاشكال
الصفحة	قائمة المحتويات
1	1-مقدمة
2	2-مشكلة البحث
3	3-أهداف البحث
3	4-فروض البحث
4	5-أهمية البحث
4	6-مصطلحات البحث
5	7-الدراسات المشابهة
15	8-التعليق على الدراسات السابقة
15	9-نقد الدراسات
17	الخلاصة

الباب الاول :الجانب النظري

الفصل الاول :الرياضات الجماعية و متطلباتها

20	تمهيد
21	1- الرياضات الجماعية
21	1-2 خصائص الرياضات الجماعية
23	1-3 أهمية الرياضات الجماعية
25	1-4 ثوابت الالعاب الجماعية
25	1-5 أهداف الرياضات الجماعية
25	1-6 مكانة الرياضات الجماعية في تصنيفات الأنشطة الرياضية
26	1-7 الألعاب الجماعية الفرقية
27	1-8 ايجابيات الرياضات الجماعية
27	2-كرة القدم
27	2-1 ملامح كرة القدم الحديثة
28	2-2 قوانين كرة القدم
30	2-5-متطلبات لاعب كرة القدم
30	2-5-1 صفات لاعب كرة القدم
31	2-5-2 الصفات البدنية
31	2-5-3 الصفات الفيزيولوجية

32	3- كرة اليد
32	1-3 تعريف كرة اليد
32	2-3- قوانين كرة اليد
33	3-3- المهارات الأساسية في كرة اليد
34	1-3-3 المهارات الهجومية
34	1-1-3-3 المتطلبات المهارية الهجومية بدون كرة
34	2-1-3-3 المتطلبات المهارية الهجومية للكرة
34	2-3-3- المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة
35	4-3- متطلبات لاعب كرة اليد
35	1-4-3 المتطلبات المورفولوجية
36	2-4-3 النمط الجسماني
36	3-4-3 المتطلبات الفيزيولوجية و البدنية
37	4-5-3 المتطلبات الحركية
37	5-3 أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد
38	4- كرة السلة
38	1-4- نشأة كرة السلة
38	2-4 انتشار اللعبة في البلاد العربية

38	3-4 الخصائص كرة السلة
39	4-4المبادئ العامة لممارسة كرة السلة
39	4-4 قوانين كرة السلة
41	4-5-المتطلبات البدنية الخاصة بالكرة السلة
43	الخلاصة
الفصل الثاني: التوازن العضلي	
45	تمهيد
46	1-التوازن العضلي
47	1-2-تحسين التوازن العضلي
48	1-3 أرتباط التوازن العضلي لتكوين الجسم بالأداء الرياضي
48	2-مفهوم القوام وتعريفه
49	1-2التعريف التشريحي
51	2-2-القوام الجيد Good Posture
51	2-3-اثر القوام السيئ على المفاصل والعضلات والعظام
51	2-4علاقة القوام بالمهارات الحركية الرياضية
52	2-5- الانحراف القوامي و درجاته
52	2-6-اسباب انحراف القوام
52	2-6-1-مزاولة الألعاب الرياضية

52	2-6-2-المرض
53	2-6-3-العادات الخاطئة
53	2-6-4-ضعف البصر أو السمع
53	2-6-5-الضعف العضلي العصبي
53	2-6-6-الملابس
53	2-6-7-التعب
53	2-6-8-سوء التغذية
54	2-6-9-النمو السريع
54	3-المفاصل
54	3-1-مفصل الكتف Shoulder joint
56	3-2-مفصل الورك Hip Joints
56	3-3-مفصل الركبة Knee Joint
58	3-4-مفصل الكاحل - Ankle Joint
58	3-5-قياس معدل حركة المفصل Measuring joint Range of motion
60	4-المورفولوجيا و أهميتها في الميدان الرياضي
60	4-1مفهوم المورفولوجية الرياضية:
60	4-2الوسائل المورفولوجية:
61	4-2-1-البيومتري



61	4-2-2- الأنثروبومتري
61	4-3 أهمية الخصائص المورفولوجية
61	4-4- القياسات الجسمية وطرق قياسها
62	4-4-1 مفهوم القياس وأهميته
62	4-4-1-2 أغراض القياس
62	4-4-1-3 أهمية القياسات الجسمية (الأنثروبومتري )
63	4-4-2 أغراض القياس الجسمي(الأنثروبومتري ) وشروطه الأساسية
63	4-4-2-1 أغراض القياس الجسمي
63	4-4-2-2 الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح
64	4-5- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية (الأنثروبومترية )
64	4-5-1 البيئة
64	4-5-2 الوراثة
64	4-5-3 التدريب
65	4-6 أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي
66	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الاول :الاجراءات الميدانية للبحث	
69	تمهيد

70	1-منهج البحث
70	2-مجتمع البحث
70	1-2 عينة البحث
70	3- مجالات البحث
70	1-3 المجال البشري
71	2-3 المجال الزمني :
71	3-3 المجال المكاني :
71	4- أدوات و وسائل البحث
71	1-4 الادوات المستخدمة في البحث
71	1-4-3 لإختبارات المستخدمة في البحث
73	2-1-4 الجونيو متر
73	2-4-الوسائل المستخدمة في البحث
73	5- ضبط المتغيرات المتغيرات
73	1-5 المتغير المستقل

73	5-2 المتغير التابع
74	6- التجربة الإستطلاعية
74	7-الأسس العلمية (الخصائص السيكمترية) للأداة موضع الدراسة
74	7-1-الصدق الذاتي
74	7-2-ثبات الأداة
75	7-3موضوعية الأداة
76	8-أسلوب التحليل الإحصائي
77	خلاصة
الفصل الثاني: عرض ، تحليل و مناقشة النتائج	
79	تمهيد
80	1- عرض وتحليل و مناقشة النتائج لعينة البحث قصد الدراسة
80	1-1- عرض و تحليل نتائج توصيف عينة البحث
82	1-2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار المقارنة بين ا لمتوسطات الحسابية في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة القدم
86	2-2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار المقارنة بين المتوسطات الحسابية في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة اليد
90	2-3- عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار المقارنة بين المتوسطات الحسابية في

	المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة السلة
94	3- عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار المقارنة بين المتوسطات الحسابية في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
94	3-1- عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية في مفصل الكتف لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
97	3-2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية في مفصل الرقبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
100	3-3- عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية في مفصل الورك لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
102	3-4- عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية في مفصل الر-كبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
106	3-5- عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية في مفصل الكاحل لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة
108	4-الاستنتاجات
108	5-مقابلة الفرضيات بالنتائج
109	6-التوصيات و الاقتراحات
110	الخلاصة العامة

1-مقدمة :

تعتبر الرياضات الجماعية من اهم الرياضات الني حازت علي إهتمام الناس ودرجة كبيرة منها كرة القدم وكرة اليد و كرة السلة لما تتسم به من تشويق وإثارة من حيث الأداء وكل هذا التطور الحاصل فيها كان نتيجة البحوث التي قام بها الباحثين في المجال الرياضي وهذا ما أدى بها الي اسمى درجات الرقي ورغم كل هذا لم تتشبع رغبة المختصون وهم دائما في سعي للوصول بها إلى مستويات متقدمة من خلال التركيز علي التدريب الجاد والذي ينطوي تحت الأسس العلمية المنظمة والمتداخلة في بعضها .

تفرض الألعاب الجماعية العديد من المتطلبات علي ممارسيها في عدة نواحي مختلفة وتكون هذه المتطلبات حسب نوع الرياضة الممارسة لأن كل رياضة تراعي جوانب مختلفة وعديدة التي من شأنها التأثير علي الأداء الفني والخططي والحالة البدنية للاعبين فضلا عن الجوانب التي تراعي جانب الصفات البدنية والحركية والتوازن البنيوي و القوام .ويعتر التوازن البنيوي (العضلي) من اهم الجوانب التي يجب مراعاتها لأنه يساهم بنسبة كبيرة في الحصول علي أداء حركي متميز وفعال لان اي حركة يقوبها الرياضي تشارك بها مجموعة عضلية مختلفة حسب نوع الحركة مما يتطلب مستوى عالي من التوازن البنيوي(العضلي).

لقد شهدت الرياضات الجماعية على الساحة المحلية والعالمية اهتماما ببناء الجسم المثالي للرياضي وتناولته بالدراسة من جميع جوانبه حيث يشير (محمد صبحي حسانين وعبد السلام راغب ، 1995) "على أن القوام السليم للجسم يعد مطلباً ضرورياً للحياة اليومية التي يعيشها الإنسان و الرياضي فهو يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية و يخفض من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة"،

لقد برزت مظاهر هذه المكانة من خلال إنشاء الهيئات والمؤسسات و مخابر المهتمة بالرياضة وقوام الرياضي وتعمل على رعاية أنشطتها سواء على المستوى الأهلي أو المستوى الرسمي. ولقد برز الاهتمام بالقوام الرياضي خلال نهاية القرن الماضي نتيجة لعدد من الظروف المختلفة في تقديم الرياضة للعامة وتبسيط مفاهيمها وتشكيل اتجاهات إيجابية نحوها وظهور الاهتمامات المتزايدة نحو اكتساب القوام السليم الذي يعتبر من علامات الصحة الجيدة. ولذلك أصبح لزاماً على كل الممارسين و المدربين الإلمام بكل ما يتصل بالجسم ومعرفة عناصره وأسراره حتى يمكن تربية قوام السليم وحفظه من الانحرافات ، وغرس العادات القوامية السليمة، ونشر الوعي القوامي للحصول على الجسم

المثالي، وما نحن بصدد القيام به هو مقارنة التوازن البنيوي (العضلي) عند لاعبي الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة اليد و كرة السلة) .

## 2-مشكلة البحث:

إن الإنجاز الرياضي يتطلب أداء عالي فإن مشاكل اللاعبين تتجلى الحصول علي الجسم المناسب و القوام الصحيح الملائم لنوع النشاط الممارس الذي يتطلب بنية جسمية متوازنة و سليمة السليم وتري (حياة عياد وصفاء الخربوطلي ، 1995) "إن القوام احد مؤشرات الحالة الصحية يعتمد في مفهومه الجديد علي نظرية الفروق الفردية وان أساسه هو بناء الجسم والتركيب البدني والتناسق بين أجزاء الجسم" وفي حالة عدم امتلاك الرياضي لهذه الصفات البدنية الخاصة لأداء المهارات الأساسية للرياضات الجماعية التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في آن واحد لتأديتها على أكمل وجه ومن بين أهم المعايير التي تحدد مدى حصول الرياضي علي القوام المثالي للنشاط الممارس هو التوازن البنيوي (العضلي) للجسم الذي يؤثر بنسبة كبيرة على السرعة و الدقة للرياضي الاداء المهارى ومن خلال ما تطرقة اليه الدراسات السابقة المتعلقة بالتوازن العضلي التي درسته من ناحية القوة العضلية و إطلاعنا على البحوث فإن بعض اللاعبين يختلفون عن بعضهم من حيث البنية الجسمية ومن حيث بعض الانحرافات القوامية وهو واضح من خلال

مفصل الكتف الحوض الركبة الكاحل و العنق كل حسب نوع الرياضة الجماعية التي يمارسها، ولقلة البحوث في هذا المجال برزت مشكلة البحث في و التي صيغة على شكل التساؤلات التالية

التساؤل العام:

ماهي العلاقة بين اللعبة الجماعية الممارسة و التوازن البنيوي لدى اللاعبين

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق في المدى الحركي بين مفاصل الجانب الأيمن والجانب

الأيسر لدى اللاعبين في كل الرياضات.

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي للمفاصل الجانب

الأيمن والجانب الأيسر لدى اللاعبين بين الرياضات الجماعية.

3-أهداف البحث :

- قياس التوازن البنيوي لدى لاعبي كرة القدم، كرة اليد و كرة السلة

- تحديد العلاقة بين اللعبة الجماعية الممارسة و التوازن البنيوي لدى اللاعبين

4-فروض البحث :

جاءت صياغتنا للفرضيات على النحو التالي:



- توجد فروق في المدى الحركي بين مفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر

لدى اللاعبين في كل رياضة على حدا

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي للمفاصل الجانب الأيمن

والجانب الأيسر بين لاعبي الرياضات الجماعية قيد الدراسة .

#### 5- أهمية البحث:

إن هذا البحث يبرز مدى أهمية مرونة المفاصل في تحقيق التوازن البنيوي

لجسم الإنسان الذي بدوره يساعده على الحصول على القوام المثالي الذي يمكنه

من القيام بالامور اليومية في حياته بسلاسة

الأهمية الكبيرة لهذا البحث تكمن إبراز الدور الفعال للقوام السليم و للتوازن

البنيوي والدور الذي يلعبه في إيصال الرياضي إلى أعلى مستوياته من الدقة

في الأداء المهاري والفني للحركات الرياضية التي تؤثر إيجابيا على نتيجة أي

منافسة في أي نشاط ممارس كان.

إن قيمة أي بحث علمي تكمن في أنه يحقق الهدف الذي سعى من أجله وإن

الأهم من ذلك أن يختتمها بإقتراحات جديدة مطروحة للدراسة وهذا فعلا ما

خُص إليه بحثنا، فقد طرح اقتراحات للقيام بدراسات أخرى حول تحقيق التوازن

البنيوي (العضلي) لفئات عمرية أخرى و لكلا الجنسين ، و اثرء

6-مصطلحات البحث:

التوازن البنيوي (العضلي) :

التعريف النظري : هو التوازن بين المجموعات العضلية العاملة والمقابلة و هو ضروري للغاية ، واختلال التوازن العضلي أحد الأسباب الرئيسية لحدوث بعض المشكلات للرياضيين مثل حدوث الانحرافات القوامية ، والتعرض لبعض الإصابات ، وعدم الانسيابية في الأداء كما يؤثر بالسلب على الهيكل العظمي ويسبب ضغط زائد على المفاصل وقد يؤدي إلى تشوه في المفاصل المعنية بالحركة .

التعريف الإجرائي: هو التوازن بين عمل عضلة او مجموعة عضلية أخرى من

حيث العمل او التوزيع

الرياضات الجماعية:

التعريف الإجرائي: الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعيا يشترك فيه عادة أكثر

من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك .

القوام :

التعريف النظري: هو الوضع الذي تكون فيه الأجزاء الرئيسية للجسم وأجهزته متزنة ومنتظمة فوق قاعدة الارتكاز، وتكون العلاقة التنظيمية بين هذه الأجزاء سليمة بحيث تمكنه من القيام بوظائفه بكفاءة وبأقل جهد.

التعريف الإجرائي: هو التوافق التكميلي لمختلف أجهزة الجسم (العضمية العظمية والعصبية)

#### 7- الدراسات المشابهة :

7-1 الدراسة الأولى: دراسة أ.م.د ربيع لفته داخل الحجامي جامعة ذي قار ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة(سنة 2017)

تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التوازن العضلي و علاقته بدقة الداء الفني في المهارات الأساسية للأعبي الجودو

مشكلة البحث: بما أنا لمهارات الأساسية للجودو تتصف بالسرعة العالية المتداخلة في أدائها وتتطلب درجة عالية من التوازن و تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في آن واحد مع وجود قاعدة ارتكاز صغيرة جدا في بعض المهارات ، و بالنظر الى مهارات الصراع من أعلي في الجودو نجد أن هناك مهارات تؤدي وكتلتا قدمي اللاعب على البساط و منها يؤدي بحيث تكون قدم واحدة ملامسة للبساط تحمل وزن الجسم و القدم الأخرى إما تعرقل الخصم أو ترفس و فيه

يتم إخراج مركز الثقل الجسم عن قاعدة الإرتكاز و من خلال ملاحظة الباحث أن بعض لاعبين يتميزون بضعف واضح في التوازن العضلي من خلال مفصل الكتف ، الحوض و الرجلين و مما تقدم نجد أنه على الرغم من أن عنصر التوازن التوازن هام جدا في لعبة الجودو سواء في المهارات الهجومية أو الدفاعية ومن خلال إطلاع الباحث قلة برامج او مناهج تدريبية خاصة بهذا المكون الهام داخل الوحدات البدنية أو الفنية ، من هنا برزت مشكلة البحث فهي محاولة تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن العضلي و الذي يعد عنصرا هاما و الذي بدوره يؤثر في تحسين مستوى الأداء المهاري و المستوى البدني للاعبين الجودو في المهارات الأساسية ، وذلك من خلال مناهج تدريبي مقترح يشتمل على تدريبات و تمارين خاصة بلعبة الجودو تساعد في احداث توازن عضلي للاعبين

### أهداف البحث:

- إعداد تمارين خاصة لتطوير التوازن العضلي للاعبين الجودو لوزني (66,60) كغم
- التعرف على أهمية التوازن العضلي من خلال دراسة الأداء المهاري لدي عينة البحث.

التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح الخاص بالتوازن العضلي على مستوى دقة الأداء المهاري

فروض البحث :

-للمنهج التدريبي المقترح تأثير دال على تطوير التوازن العضلي في القياسين

القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي

- المنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين دقة الأداء المهاري للاعبين

(66. 60) الجودو

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التدريبي مستعينا بأحد صور التصميمات التجريبية و

المعروفة بإسم القياس القبلي البعدي على مجموعة تجريبية واحدة حيث تخضع

المجموعة إلى قياس قبلي ثم يتم عرضها للبرنامج المراد إختبار تأثيره على

المتغيرات قيد البحث ثم يجرى قياس بعدي وتقارن درجات القياسين القبلي و

البعدي لإيجاد دلالة الفروق

عينة البحث:

إختيرت العينة بالطريقة العمدية و شملة (8) لاعبين من منتخب محافظة ذي قار لفئة المتقدمين هم من أبطال المحافظة و الحاصلين على الحزام الأسود ممارسين للعبة الجودو (10) سنوات و هم متجانسون من حيث الطول العمر و الوزن و المستوى المهاري و الحزام معى مراعات بعد مركز النقل عن قاعدة الإرتكاز

الأدوات المستخدمة في البحث:

1- عارضة التوازن (5)م 2- شريط قياس، طباشير 3- بساط الجودو

4- كرة طبية

5- إستمارة جمع المعلومات

أهم النتيجة :

ايجاد مجموعة من التمارين الخاصة بالتوازن العضلي للاعبي الجودو

أهم توصية:

إعادة إجراء مثل هذا البحث بإستخدام عينات اخرى مختلفة على المجموعات

العضلية نفسها و مجموعات عضلية اخرى

7-2 الدراسة الثانية: دراسة أ.د عادل تركي حسن و علي كاضم هادي سنة

( 2016 )

منهج تدريبي للقوة القصوى و أثره بالتوازن العضلي للعضلات العاملة على مفصل

الركبة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين

مشكلة البحث:

التدريب المبني على الأسس العلمية سمة من سمات التدريب الحديث إذ أن أداء

لاعبي كرة القدم للحركات و المهارات الأساسية قد يتطلب توفر الجوانب البدنية

اللازمة بالأداء المهاري خاصة عندما يتم أدائها تحت ظروف التنافس في البطولات

و المباريات ،وفي حالة عدم إمتلاك اللاعب الصفات البدنية و القدرات الحركية

الخاصة لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم فإنه يؤثر بشكل سلبي على الدقة و

السرعة المطلوبة لحل تلك الواجبات و من بين أهم القدرات الحركية هو التوازن

العضلي للعضلات العاملة المقابلة منها و المضادة للمفصل نفسه حيث يتطلب

التوازن العضلي قوة عضلية لتلك العضلات العاملة أثناء الأداء المهاري كما هو

الحال نفسه لضرورة توفر التوازن العضلي ما بين الطرفين

هدف البحث:

التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح الخاص بالتوازن العضلي على مستوى بعض المتغيرات البدنية و المهارية

فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصلح العينة التجريبية

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي

أدوات البحث:

1- شريط قياس 2- صافرة 3- كرات قدم 4- ملعب كرة القدم 5- حواجز 6- ميقاتي

عينة البحث وكيفية إختيارها:

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو نادي نفط الوسط الرياضي لكرة القدم بأعمار (14-16) و البالغ عددهم (30) لاعبا و تم إستبعاد الحارس حيث تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (البسيطة) إلى مجموعتين الأولى تجريبية و الثانية تجريبية حيث بلغ عدد كل مجموعة (10) لاعبين و تم تقسيم عينة البحث بحيث تكون



المجموعتان متكافئتين تماما في جميع ظروفها ما عدا المتغير الذي يؤثر في  
المجموعة التجريبية

أهم نتيجة :

-إن تطور القوة والإطالة ساهم في تطوير التوازن العضلي وقوة ودقة المناولة و  
المراوغة والتهديف من خارج منطقة الجراء

أهم توصية:

-عند تطبيق المنهاج التدريبي العام يجب أن يتضمن تدريبات تمارين خاصة  
بالتوازن لقوة عضلات الجسم طول السنة

7-3 الدراسة الثالثة :

دراسة أ.م.د حسن هادي عطية سندس فاروق سنة 2015 جامعة الكويت ، كلية  
التربية الرياضية للبنات

العنوان : تأثير تمرينات التوازن العضلي في تقويم دوران الحوض للأمام لدى عينة  
من البنات بأعمار 10.12 سنة

مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثان واطلاعهما على البحوث والدراسات المتاحة المتعلقة

بالانحرافات القوامية واعادة التأهيل ، لاحظا أن من الانحرافات الشائعة في الحوض لدى البنات هو دوران الحوض(للأمام) نتيجة العادات الخاطئة وحمل الاشياء بصورة غير صحيحة ولقطة الدراسات والبحوث المعدة في هذا المجال(التوازن العضلي)عمد الباحثان الى وضع تمرينات للتوازن العضلييت ساعد في تقويم دوران الحوض(للأمام) للحصول على نتائج ايجابية مؤثرة في مستقبل البنات البدني والحركي وهي محاولة علمية متواضعة لوضع الحلول ل هذه المشكلة

#### أهداف البحث :

1. التعرف على انحراف دوران الحوض(للأمام) للبنات بأعمار (10-12) سنة.
2. إعداد تمرينات للتوازن العضلي للبنات بأعمار (10-12) سنة.
3. التعرف على تأثير تمرينات التوازن العضلي المعدة في تقويم دوران الحوض للبنات بأعمار (10-12)سنة

#### فرض البحث:

- 1.توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للبنات بأعمار (10-12)سنة في تقويم دوران الحوض (للأمام).

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات

الاختبار القبلي

والبعدي

مجتمع البحث وعينته:

قد حدد الباحثان مجتمع البحث من البنات بأعمار (10-12) سنة اللواتي لدى هن

بعض الانحرافات او

التشوهات من بعض مدارس مديرية تربية واسط (مدرسة الهدى الابتدائية للبنات،

مدرسة الزرقاء للبنات، مدرسة الجنات للبنات ومدرسة الرياحين للبنات ) والبالغ

عددهن (98) بنت.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من البنات اللواتي لدى هن انحرافات او

تشوهات والبالغ عددهن (14) بنت وبنسبة (14.286%) من المجتمع ، تم اختيار

(4) بنات للتجربة الاستطلاعية وبذلك يصبح العدد الكلي للعينة الرئيسية هو

(10) بنات ؛ وبعد إجراءات البحث ومتطلباته تم استبعاد بنتين من هن بحسب ما

جاءت به نتائج التحليلات والفحص بالأشعة إذ كانت إحداهما مصابة بفقر الدم

الحاد والأخرى لدى ها تشوه ولادي في الحوض وبذلك أصبح عدد العينة الرئيسية

(5 بنات بنسبة ) (5.102%) من المجتمع الأصل وتم إجراء التجانس البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر لتأثيرها في اختبارات وقياسات الدراسة وهو نوع من إجراءات الضبط الإحصائي لضبط المتغيرات الدخيلة والسلامة الداخلية للتصميم

التجريبي

أهم نتيجة:

- تمارينات التوازن العضلي المعدة في تقويم دوران الحوض تميزت بفاعلية كبيرة في تطوير القوة العضلية وزيادة المدى الحركي للمفصل

أهم توصية :

- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اقل سواء من الذكور أو الإناث في تقويم دوران الحوض

4-7 الدراسة الرابعة: دراسة د. زيشي نور الدين (2016)، مخبر تقويم الأنشطة البدنية والرياضية - مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضة - العدد الأول - جامعة مستغانم

العنوان: دراسة مقارنة لبعض الانحرافات القوامية بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين

### مشكلة البحث:

وتثر مشكلات النمو في مرحلة المتوسط اهتمام كثر من العلماء و المختصين الباحثين في مختلف المجالات و في مجال التربية الرياضية بشكل خاص باعتبار هذه الفترة من حياة الطفل مرحلة انتقالية هامة صقل القدرات الإدراكية الأساسية في مرحلة تأسيس المهارات الحركية الإنتقالية وهذا تظهر أهمية الجانب القوامي والكشف عن الانحرافات لعلاجها و العمل على الوقاية من التشوهات القوامية، وهذا يعتر هدفا ساميا تسعى التربية الرياضية لتحقيقه من خال التمرينات الوقائية و التأهيلية لا سيما إذا كانت هذه التمرينات خلال المراحل السنية المبكرة والتأكيد على الوعي القوامي باعتباره ضرورة ملحة للتعرف على العادات السليمة في الوقوف والجلوس والرقود والتقاط الأشياء وامشي والتسلق و غيرها من المهارات اليومية . هذا الأمر دفعنا إلى القيام بهذه الدراسة بغرض التعرف على معدل انتشار الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بولاية سعيدة للوقوف على نوعية هذه الانحرافات ومعدل انتشارها و بعض العوامل المؤدية إليها لنتمكن في المستقبل الاستفادة من هذه النتائج في إعداد برامج صحية من خال مارين رياضية علاجية ضمن درس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. وكذا رفع الوعي الصحي لدى مدرسي التربية البدنية والرياضية بمرحلة المتوسطة.

وعلى ضوء هذا حصرنا مشكلة بحثنا في السؤالين التاليين:

ما هي أنواع الانحرافات القوامية المنتشرة بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين ؟

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين في درجة الانحرافات القوامية ؟

**أهداف البحث:**

الكشف عن وجود بعض أنواع الانحرافات القوامية لدى التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين.

تحديد الفرق في النسب المئوية لمعدل انتشار الانحرافات القوامية بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين.

تحديد درجة الفروق بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين في الانحرافات القوامية

**فروض البحث:**

هناك انتشار لبعض أنواع الانحرافات القوامية لدى التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين

يوجد فروق في نسب المثوية معدل انتشار الانحرافات القوامية بين التلاميذ  
الممارسين للرياضة وغير الممارسين

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح ذلك لملاءمته أهداف البحث  
وطبيعة المشكلة ،

### مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ ذكور للسنة الأولى والثانية من الطور المتوسط  
لبعض المتوسطات الكائنة بولاية سعيدة للسنة الدراسية 2014-2015 حيث بلغ  
العدد الكلي أفراد مجتمع البحث 1426 تلميذ. أما عينة الدراسة فقمنا بختيارها  
من ثمان مؤسسات تربوية على مستوى ولاية سعيدة، حيث بلغ العدد الإجمالي لهذه  
العينة 497 تلميذ، أي ما يعادل نسبة % 13.34 من المجتمع الأصلي

### الإستنتاجات :

- هناك انتشار كبير للانحرافات القوامية المدروسة عند فئة التلاميذ الغير ممارسين للنشاط الرياضي بصفة منتظمة والمزاولين لحصة التربية البدنية والرياضية النظامية فقط.
- هناك انتشار للانحرافات القوامية المدروسة عند فئة التلاميذ الممارسين رغم مزاولتهم لنشاط رياضي منتظم.

أهم التوصيات:

- إجراء بحوث ودراسات موسعة للكشف عن الانحرافات القوامية لدى هذه المرحلة العمرية.
- اقراح برامج وقائية أو تأهيلية والتدخل المبكر خلال المرحلة العمرية الطفولة الثانية
- ضرورة عقد دورات وندوات توعية وتنقيف للمدرسين والأولياء حول أهمية الوعي القوامي.

8-التعليق على الدراسات السابقة:



من خلال استعراض الدراسات السابقة في أهدافها ونتائجها رأى الباحث ما يلي :

أن التوازن العضلي و القوام حاز على جانب كبير من الأهمية لتطوير الكفاءة الحركية للرياضي ، وهو يكسب أهميته من أهدافه والأدوار المنبئة بكل عنصر من العناصر المشاركة فيها سواء كانت رياضية أو صحية أو علاجية .

هناك مجموعة من الدراسات تناولت القوام و التوازن العضلي في برامج ؛ بغية التحقق من فعالية البرنامج ، وعلاقة ذلك بالدور المنوط بالعنصر البشري المسئول عن ذلك ، ومن أهم البرامج التي ركزت عليها تلك الدراسات العملية الرياضية بجوانبها كافة، ابتداء من التخطيط ثم انتهاء بعملية إعداد برامج تقويمية . كما يتضح أن جميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي و المسحي كما أن معظم الدراسات حققت ما ترمي إليه.

### 9-نقد الدراسات:

بعد استعراض الدراسات السابقة يمكن القول أنها على جانب كبير من الأهمية كما أنها قدمت إضافة الى المعرفة العلمية غير أن لكل شيء إذا ما تم نقصاناً وما يمكن ملاحظته على الدراسات السابقة هو أنها ركزت في معظمها على جانب الذي يلعبه في الأداء المهاري و غفلت عن بعض الجوانب الأخرى ذات الأهمية على غرار الأداء الحركي و مدى كفاءته حيث تؤكد معظم الدراسات الرياضية أن

نجاح المدرب في تحقيق أهداف عملية تحسين القوام والتوازن العضلي تعتمد بدرجة كبيرة على طبيعة تشخيص مكان الإنحراف القوامي و السبب المؤدي إليه ، وبين ما إذا كان النشاط الرياضي الممارس يؤثر عليهما و علاقته بالتوازن البنيوي (العضلي) وهو الجديد الذي تحمله هذه الدراسة

مقارنة بالدراسات السابقة بحيث تناولت هذه الدراسة كل جانب يمكن من ورائه الوقوف على تحديد أي نشاط رياضي جماعي من الأنشطة المدروسة يؤثر على التوازن البنيوي (العضلي) أو تظهر من ورائه الإنحرافات القوامية التي يستحدثها كل نشاط عكس الدراسات السابقة التي ركزت في غالبها على جانب إعداد البرامج التقويمية .

وكخلاصة في القول فإن من خلال الدراسات السابقة والمشابهة بالبحث تمكن الطالب من الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية و اختيار العينات بالإضافة إلى أدوات البحث وكيفية بنائها وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

**خلاصة:**

تطرقنا في هذا الفصل الى التعريف بالبحث حيث تناولنا فيه المقدمة والإشكالية بالإضافة إلى الفرضيات والأهداف كما تطرقنا إلى التعريف بمصطلحات البحث

لنعرض في الأخير مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة مع التعليق عليها  
ونقدها.

## تمهيد:

تعتبر الألعاب سبب في بناء الحضارات في التاريخ البشري ، و لانزال ممارستها في عصرنا هذا، وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المئة سنة الماضية في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب ،وبسبب إدراك أهمية وفوائد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية.

فالألعاب الجماعية قائمة على أساس التنافس، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة من أجل الفوز الشريف، وأن يوظف اللاعب جميع إمكانياته الذاتية وقدراته الفنية في خدمة الجميع وذلك ما يخلق حالة نكران الذات وتغليب الحالة الجماعية على الحالة الفردية، ثم إن اللعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب.

وسنقوم في هذا الفصل بتحديد مفهوم الرياضات الجماعية، وتحديد ثوابتها وخصائصها، وأنواعها ثم نتطرق إلى لعبة كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة من خلال تعريفهما وإبراز خصائصهما وأهم القوانين الخاصة بهما، وأهميتهم و أهم متطلبات الممارسة في كل رياضة.

## 1- الرياضات الجماعية:

قد اختلفت آراء المختصين في إعطاء مفهوم الرياضة الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم لها، فهناك من يرى أن الرياضة الجماعية ماهي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف ،و رغم هذا الاختلاف إلا أن أغلبية منهم يتفقون على الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع، يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشترك، وهي وسيلة تربية مهمة تساهم في التطور الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربية تذوب فيها شخصية الفرد، في ضل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة ،و هي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق ،وتظهر مدى فعاليتها في الاتفاق الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها، وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومتبعبها.

وإذا تأملنا هذه التعاريف نلاحظ بالرغم من اختلاف مصدرها ، إلا أنها تلتقي في بعض النقاط ، ولهذا يمكننا استخلاص التعريف التالي ، أي أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك ، و يمثل هذا النشاط

اجتماعي و ثقافي و كذلك ترفيهي ، و هي وسيلة تربوية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية و الجسمية و الاجتماعية ، عند الفرد ، و يتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها و طرق تنظيمها (زحاف محمد، 2001).

### 1-3- خصائص الرياضات الجماعية:

تختلف الرياضات الجماعية عن باقي الرياضات الأخرى من حيث خصائصها ومميزاتها، فالكرة والميدان الذي تمارس فيه، الخصم، الزملاء، وبنية اللعب كالعلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع في مختلف مراحل اللعب، وكذا من حيث القوانين التي تنظم صفات الاتصالات المسموح بها أثناء المنافسات بين الزملاء أو مع الخصم...الخ.

و في بحثنا هذا سنتناول بعض الخصائص منها:

#### • الضمير الجماعي: تكتسي الرياضات الجماعية طابعا جماعيا يشترك فيها

عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة من أجل تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي. والفريق مجموعة متلاحمة، متناسقة تلعب دائما بحماس وهمة، وهذا الفريق يتميز بلامح خاصة وأسلوب خاص، ويمكن الإلمام الشامل بصفات الرياضيين الفردية، وعلى المدرب أن يقرر من منهم يقود الهجمات ومن يترأس

الدفاع ومن يؤدي دور ناقل الكرة في الألعاب المنظمة (رسيان خريبط مجيد ، 1988 ،  
صفحة 104).

• **النظام:** يحدد طبيعة القوانين في كل رياضة جماعية، وكذلك يحقق

الاتصالات المسموح بها بين الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبه طابعا  
مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين ، فالرياضات الجماعية  
تقوم على قوانين معترف بها ، لأن الخروج منها يعني التعرض للجزاء ومن ثم تعتبر  
الرياضات الجماعية مجالا لممارسة المبادئ الأساسية في الحياة الديمقراطية، وعندما  
تشعر الجماعة بأن قوانين وقواعد اللعبة تحتاج إلى تعديل فإنها تعمل على تعديلها  
بموافقة الجميع، (رسيان خريبط مجيد ، 1988 ، صفحة 106).

• **العلاقات المتبادلة:** تتميز الرياضات الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة

والمتبادلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كل متكامل، وهذا بدوره ناتج  
عن التنظيمات والتنسيقات خلال معظم فترات المنافسة. ويتطلب اللعب الجماعي  
قواعد معينة لا بد من مراعاتها، وما هذا إلا صورة من صور التعاون، فكل عنصر في  
الفريق يشبه في عدة وجوه جزءا من أجزاء الآلة، فإذا عمل كل جزء منها بالطريقة  
السليمة أمكن الفريق من تحقيق الهدف، ، وكل عضو في الفريق له دور يؤديه،



وتتداخل الأدوار في سبيل تحقيق الهدف كما يسودها مثل وتقاليد تعتبر مثالية واجتماعية (حسن معوض . وكمال صالح عبش، 1964، صفحة 445).

• **التنافس:** بالنظر إلى وسائل الرياضات الجماعية كالكرة والميدان، وكذا بالنظر للخصم والدفاع، الهجوم، المرمى، وكل هذه العوامل تعتبر دوافع وكذلك حوافز مهمة في إعطاء مدة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة المقابلة في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تغيرات الخصم وهذا ما يزيد بالخصم بالتنافس لكن في الإطار المسموح به، ويسعى كل فريق إلى فرض إدارته على منافسيه ولذا تتطلب المنافسة من الرياضيين بذل القدر الأعلى من صفاتهم البدنية والنفسية، غير أن الصراع الرياضي لا ينشأ ويجرى عفويا، إذ يتم بامعان التفكير في أعمال الرياضيين والمدربين مسبقا ويجرى تخطيطها وإعدادها- المقابلة- مع مراعاة جوانب القوة والضعف عند المنافسين، والإمكانيات المتوفرة لدى الفريق، وتعتبر كل مباراة منافسة جديدة،

**الحرية:** مقارنة بالرياضات الفردية، فإن اللاعب في الرياضات الجماعية

ورغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي الذي يسطره الفريق إلا أنه يملك حرية أكبر في اللعب الفردي والإبداع في الأداء المهاري، وهذا ما يرتبط طبعاً بإمكانيات وقدرات كل لاعب، إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية، بل يملك الحرية في الفعالية، والتصرف حسب الوضعية التي يكون فيها، وهذا

ما يكسب الرياضات الجماعية طابعا تشويقا ممتعا (حسن معوض . وكمال صالح عبش، 1964، صفحة 447).

#### 1 - 4- أهمية الرياضات الجماعية:

تعمل الألعاب الجماعية على تحسين وتطوير الصفات البدنية واكتساب الأطفال

الاتجاهات وعادات نفسية اجتماعية مفيدة يمكن أن نلخصها في النقاط التالية :

- تعمل على تقوية عضلات الذراعين والرجلين، فهي تعتمد على تنمية المجموعة العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع خلال رمي الكرة وصددها، كما تساعد على تنمية عضلات الرجلين عن طريق الجري والوثب والانزلاق .
- تعمل على تقوية عضلات الظهر والبطن نتيجة تقوس وإلى درجة السقوط من أجل الوصول إلى الكرات البعيدة لمسكها أو تمريرها ثم الوقوف السريع لمتابعة اللعب.
- تحسين الرشاقة بشكل ملحوظ نتيجة تغير خط سير الكرة من اتجاه إلى آخر ما يستلزم تغير سريع في اتجاه الفرد.
- تساعد الفرد على السرعة الانتقالية وسرعة الحركة وسرعة رد الفعل نتيجة التتابع السريع لجري المسافات القصيرة والسرعة في أداء التمرير والوثب أو الدوران وسرعة الإستجابة للحركات المفاجئة في اللعب من توقف وسقوط والدحرجة والوقوف

○ تحسن التوافق العضلي بين العين واليد والقدم نتيجة الحركات التي تتم بسرعة تحت ضغط اللاعبين المتنافسين والتي تتطلب تكيفا سريعا مناسبا للأداء على ضوء المواقف المفاجئة المتغيرة.

○ العادات النفسية والاجتماعية حيث أن الأطفال يكونون أثناء اللعب في أعلى درجات الانفعال فإن ذلك عادة ما يجعلهم أكثر وضوحا وانفتاحا ومن دون خجل أو تراجع وعلى المعلم أن يتعرف على الخصائص المميزة لكل طفل واتخاذ الأساليب والإجراءات التربوية لتوجيههم على العادات النفسية والاجتماعية السليمة لأنه لايمكن لطفل أن يكتسبها عفويا وإنما يجب أن يربي ذلك أثناء اللعب.

○ احترام النظام والتفاهم من خلال استيعاب قواعد اللعب وتنفيذها بدقة.

○ ضبط النفس عند محاولة صدور خطأ من لاعب منافس باتجاه اللاعب وصدور قرارات خاطئة من القائد أو المعلم أو الحكم.

○ التفكير لصالح الجماعة في إطار كونهم فريق واحد متكامل طبقا لقواعد العمل الجماعي والبعد عن الأنانية والإتجاهات الفردية.

○ الاعتماد على النفس حيث يظهر اللاعب أثناء تنفيذ اللعبة أو في المنافسة في

اتخاذ القرارات السريعة بنفسه والمناسبة لكل موقف من المواقف المتغيرة والسريعة والمفاجئة، هذا بالإضافة إلى الاعتماد على النفس في تخطيط وإعداد الملاعب والأدوات المحافظة عليها (ربيع عبد القادر وآخرون ، 2008 ، الصفحات 6-7).

#### 1-4 ثوابت الالعاب الجماعية :

- الكرة

- ميدان اللعب

- الخصم

- الزملاء

- المرمى

- القوانين (غداوية مراد بلعيدي جمال، 2013-2014، صفحة 12)

#### 1-5- أهداف الرياضات الجماعية:

يجب على المدرب أو المربي أو الاختصاصي أن يقترح أهدافا أساسية هامة من

أجل تطوير الصفات الخاصة في الرياضات الجماعية من أجل:

فهم واستيعاب مختلف حالات الرياضات الجماعية والتكيف معها، التنظيم الجماعي

مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع مراحل اللعب في هذه الرياضات ، (منشور لوزارة

التربية الوطنية . ، 1984، صفحة 29).

## 1-6- مكاتة الرياضات الجماعية في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد الأنشطة التربية والرياضية وشعبها ما اوجب ظهور عديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.

وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانتها في هذه التصنيفات.

تصنيف (كوديم) للأنشطة الرياضية هو:

1. أنشطة رياضية تتضمن توافقا اليد والعين.
  2. أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
  3. أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
  4. أنشطة رياضية تتضمن احتمالا للإصابات أو الموت.
  5. أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد.
- وصنف "كوديم" كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير .

كما يصنف "تشارلز بوتش" الأنشطة الرياضية إلى:

- 1- الألعاب الجماعية.
- 2- الرياضات العديدة والثنائية.
- 3- نشاط الخلاء في الشتاء.

4- الأنشطة الشكلية.

5- الرياضات المائية.

6- أنشطة لاختيار المقدرة الذاتية.

7- الجمباز.

8- التتابعات (كمال عبد الحميد إسماعيل : محمد صبحي حسانين ، 2001، صفحة

20).

7-1- الألعاب الجماعية الفرقية:

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية، ولها نظم و قواعد ثابتة متفق عليها دوليا،

وتحتاج هذه الألعاب إلى صلات لعب و ملاعب ذات مقاييس محددة، و تمارس بأدوات لها قياسات و

أوزان ثابتة، و تنظم لها دورات رياضية، على المستوى الدولي و العالمي و يظهر فيها التنافس الدائم بين دول

العالم و اهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب.

وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد و تنمي روح المنافسة

الصحيحة القوية و تساعد الفرد على التفكير و سرعة التصرف و اتخاذ القرار السليم، كما أنها تعتبر مجالا

لتنمية العلاقات الاجتماعية و التكيف الاجتماعي (إيميلي وديع فرج:، 2002، صفحة 29)

8-1- إيجابيات الرياضات الجماعية:

- تنمية روح الفريق حيث تحس المجموعة ككل بالمسؤولية

- الروح الرياضية الجماعية و التعاون كاصلاح الاخطاء بينهم و المساعدة

- تنمية اساليب التواصل و الاتصال الجماعي وكيفية التعامل من خلال الضغوط الخاصة اثناء العمل كما

يحدث اثناء ممارسة الفريق للمباريات

- تقوية عزيمه و طموح الشخص الانه يحس بالمساندة و التشجيع

- الاستمتاع بالعمل من خلال فريق العمل و كيفية تحقيق التجانس بين افراد الفريق (ا.د محمد ابراهيم

شحاتة مجدي محمد عبد الله، 2016، الصفحات 9-10)

## 2-كرة القدم:

### 2 - 1 - ملامح كرة القدم الحديثة :

هناك مقولة قديمة تقول " :أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع"، إلا أن تلك المقولة هي

نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز

في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية

جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على

الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب،

وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على

المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط

الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على

المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل

المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديف والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح (مجيد المولي ، ثامر محسن اسماعيل، 1999، صفحة 253)

تقام العديد من بطولات كرة القدم ، أهمها على الإطلاق بطولة كأس العالم والتي تقام كل أربع سنوات ثم كأس الأمم الأوروبية ودوري أبطال أوروبا وهناك أيضا بطولة الأمم الافريقية وبطولة الأمم الآسيوية وكوبا أمريكا وكأس العالم للشباب و غيرها (رومي جميل، 1986، الصفحات 50-52).

## 2-2 قوانين كرة القدم :

قوانين سير اللعبة وهي كالتالي :

ميدان الملعب يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 120 (ياردة) ولا يقل 110(ياردة) ، ولا يزيد عرض عن 80(ياردة) ولا يقل عن 70(ياردة) (عبد السلام محمد الشناق، 2012، صفحة 51) ، اما الكرة فهي كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 ، ومهمات اللاعبين لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر. حيث عدد اللاعبين في كل فريق هو 11لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين

ويعتبر الحكم صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.



ويعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب ويجهزان  
برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

وتشمل مدة اللعب شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت  
ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوتين عن 15 دقيقة.

اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية تبدأ على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز  
بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمي بين القائمين و تحت العارضة (   
مصطفى كمال محمود ، محمد حسام الدين ، 1999، صفحة 06) و يعتبر اللاعب  
متسللاً إذا اقترب من خط مرمي خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

اما المخالفات فهي تاتي على النحو الاتي:

يعتبر اللعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم .

- اعتار و عرقلة الخصم

- دفع الخصم بعنف أو بطريقة خطيرة .

- القفز على الخصم .

- ضرب أو محاولة شد الخصم باليد.

- مسك الخصم.

- دفع الخصم باليد.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمي .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (عبد السلام محمد الشناق، 2012، صفحة 55) .
- و تنقسم الضربة الحرة إلى قسمين :
- \* مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمي الفريق المخطئ مباشرة .
- \* غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر .
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء (عبد السلام محمد الشناق، 2012، صفحة 57) .
- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .
- ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (عبد السلام محمد الشناق، 2012، الصفحات 53-54) .
- 2-3- متطلبات لاعب كرة القدم:

المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم: تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ماتحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية و الخططية المختلفة بفاعلية، نفقد أصبح حاليا من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة .

### 2-3-1-صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أبع متطلبات للاعبين كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في مطلب آخر .سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللاعب البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات المتعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمارين أو أثنائهم أو بعده يمكن تقويم

المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن تحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى ، 1999، صفحة 09).

### 2-3-2 الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام (محمد رفعت:، 1999 ، صفحة 90).

### 2-5-3 الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من

الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى أخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى مايلي.:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على الأداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العلية ) خلال وضعية معينة

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات

الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم

أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها . عن

طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون

قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار

إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعب (موفق مجيد المولى ، 1999، صفحة 62)

3- كرة اليد:

3-1 تعريف كرة اليد:

لغة : جمع الأيدي و اليدي ، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف (مؤنس رشاد الدين ، صفحة 219) .

اصطلاحا : كانت تمارس تحت إسم كرة اليد للملعب الصغير ( للصالة ) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي و الأولمبي (كمال عبد الحميد إسماعيل : محمد صبحي حسانين ، 2001، صفحة 23)،وهي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى و تعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتبعين عبر العالم.

### 3-2- قوانين كرة اليد:

- مساحة الملعب: الطول 40م والعرض 20م.
- عدد اللاعبين 07.
- في حالة الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ماعدا الحارس، وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين 05.
- عدد الأشواط هو شوطين وفي كل شوط نصف ساعة ، وليس هناك وقت بدل الضائع
- الفائز له نقطتين والتعادل نقطة واحدة .

- إيقاف اللاعب الذي يدافع بطريقة خشنة ، أو يحتج على الحكم أو يرمي الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت .
- الإيقاف يكون لمدة دقيقتين .
- الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- إذا ارجع اللاعب الكرة لحارس مرماه ،تحتسب رمية جزاء وتسمى رمية 7 متر .
- إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.
- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب و صوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.
- إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.
- إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة وإذا أعاقه عن التهديد تحتسب رمية جزاء.
- إذا سقط المهاجم أرضا بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد (منير جرجس إبراهيم ، 1994 ، صفحة 30).

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري ، الذي يهدف إلى وصول اللاعب للإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة متقنة تحت كل ظروف المبارات.

فكرة اليد تمثل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بعدد المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية،وعلى ذلك فان جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة ( محمد حسن علاوى .كمال عبد الرحمان درويش. عماد الدين عباس ابوزيد ، 2003، صفحة 33).

وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد فيما يلي:

### 3-3-1 المهارات الهجومية:

#### 3-3-1-1 المتطلبات المهارية الهجومية بدون كرة:

- \_ وضع الاستعداد الهجومي.
- \_ الجري بالظهر وبالجانب.
- \_ التحرك الترددي.
- \_ الحجز



- الجري مع تغير السرعة وتجاه الجسم - الخداع
- المتابعة - البدء والعدو
- التوقف

### 3-4-1-2 المتطلبات المهارية الهجومية للكرة:

- مسك الكرة باليد أو باليدين
- استقبال الكرة
- تنطيط الكرة
- تمرير الكرة
- التصويب في المرمى

### 3-4-2-2 المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

- التحركات الدفاعية - تفادي الحجز
- التوقف - حجز المهاجم
- أعاقه التمرير - إعاقه التصويبات
- التصدي للمراوغة ( الخداع ) - الدفاع ضد تنطيط الكرة
- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز (كمال عبد الحميد إسماعيل : محمد صبحي حسانين ، 2001، صفحة 24).

أن محتوى نشاط اللعب أثناء المباراة يحدده أولا وأخيرا مكان اللاعب في الفريق والمهام المكلف بها بالإضافة إلى عوامل أخرى نذكر منها توتر وإيقاع اللعب، قوة وقدرة ومميزات المنافسين، مستويات الإعداد لكل لاعب، وأخيرا العوامل النفسية مثل حالة التعبئة للسمات الشخصية، ومستوى العمليات العقلية، وحالة اللاعبين نفسيا من حيث الواقعية والراحة والنوم والتغذية اما بالنسبة لحراس المرمى فنشاطهم المهاري والحركي يختلف ويتميز كثيرا عن اللاعبين في بعض الأحيان وهذا نظرا لاختلاف المهام المطلوبة خلال المباراة فإن حارس المرمى يتحرك أقل كثيرا من باقي اللاعبين نسبيا، فحركة حارس المرمى ترتبط بالكثير من العوامل مثل نشاط لاعبي الهجوم المنافس، سرعة المهاجمين بالإضافة إلى ارتباط حركته بالخصائص النفسية، فعند زيادة حجم القرب من دائرة المرمى أثناء هجوم لاعبي الفريق المنافس، فإن حارس المرمى يتعرض إلى درجة كبيرة من التوتر، ولهذا يوصى بأن حارس المرمى يتميز بخصائص نفسية منها الإنتباه ومستوى مرتفع من سرعة الإستجابة، وإظهار صفة الشجاعة والحسم عند التنافس الفردي مع المتنافسين والكرة خاصة في حالة انفرادهم بالمرمى كما في الهجوم الخاطف أو التصويب بالقرب من دائرة المرمى ( محمد حسن علاوى .كمال عبد الرحمان درويش. عماد الدين عباس ابوزيد، 2003، صفحة 34).

### 3-4-متطلبات لاعب كرة اليد:

تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممن يمارسها أن يمتاز بخصائص

تتناسب مع طبيعة اللعب فيها، حيث تساهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء والنتائج

و كغيرها من الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص منها:

### 3-4-1 المتطلبات المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت جماعية أو فردية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس ، ويتوقف عليها الكثير من نتائج الفرد ، خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي ، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامة الطويلة و يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا الكتف واليد الواسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا، والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد. (verducci,F.M, 1980, p. 20)

و فيما يلي النمط الذي يتمتع به لاعب كرة اليد

### 3-4-2 النمط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية للاعب كرة اليد هو النمط العضلي،الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة ،وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ،لأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبر من القوة التي توفرها العضلات و عضلات الأطراف العليا ، فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة (كمال درويش وآخرون ، 1998 ، صفحة 155).

## 3-4-3 المتطلبات الفيزيولوجية و البدنية:

اللاعب ذو المستوى العالي من الجانب الرياضي و الفيزيولوجي يتميز بـ:

-تكيف.

-قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي

المطلوب للأداء.

-تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة و

الطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة (بما أن مراحل اللعب في كرة

اليد تتميز بتناوب بين التمرين والراحة ، تمارين لا تتعدى عشرة ثواني هذا ما يتطلب

قدرة لاهوائية لاحمضية للاعب.)

-للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال

المقابلة و ذلك بتأخير ظهور أعراض التعب (لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية

بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما ،حيث

تكون تمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا.)

-نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي، و

القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية

(كمال درويش وآخرون ، 1998 ، صفحة 156)

و تتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

✓ السرعة : ولها عدة أنواع :السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.

✓المداومة (الحمل) : ومن أشكالها :مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.

✓القوة : ومن أنواعها :القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل

### 3-4-4 المتطلبات الحركية:

إن الصفات الحركية الضرورية للاعب كرة اليد تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي

السليم والصحيح و تتمثل في:

✓التوازن :يرتبط بسلامة الجهازين العصبي و العضلي و بجهاز التوازن خلف الأذن

و هو ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.

✓الرشاقة :و هي مركبة من صفات السرعة و القوة و التوازن و المرونة، و يكمن

دورها في التحكم والتعامل الجيد في الكرة.

✓التنسيق (التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد

يتسم بالانسيابية و حسن الأداء

✓التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء :تسمح بأداء الحركات الدقيقة والمحكمة، ومعنى

أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعه (كمال درويش وآخرون ،

(1998، صفحة 159)

## 3-5 أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

يشمل الإعداد البدني في كرة اليد كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب، و يتدرب عليها اللاعب لينمي الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري و الخططي با لكرة و من دوا وفقا لمتطلبات اللعبة (Mimouni .,N, 1996).

## 4-كرة السلة:

## 4-1- نشأة كرة السلة الحديثة :

تعتبر كرة السلة من أشهر الألعاب في العالم من حيث شعبيتها وممارستها خاصة في أمريكا ، ولكونها ابتكرت هناك من طرف الدكتور "جيمس كاسميث" الذي استغرق وقتا طويلا في الدراسة والتفكير ليتوصل في سنة 1891 إلى لعبة جديدة تسمى كرة السلة لان أول هدف استعمل للتصويب عليه كان سلة الخرق Basket وأطلق عليه اسم Basket ball وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت تحت دراسة واعية من اجل بعث أسسها الأولى ولقد وضع الدكتور "جيمس ناي سميث" 13 قاعدة للعبة الجديدة ، لم تزل هناك 12 قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة (عبد السلام محمد الشناق، 2012، صفحة 118).

## 4-2 انتشار اللعبة في البلاد العربية:

لم تعرف اللعبة الا حوالي 1938 وذلك بفضل جمعية الشبان المسيحية التي نشرتها بين مدارس القاهرة و جامعاتها و في انحاء مصر

#### 4-3 الخصائص كرة السلة :

- الكرة : كروية الشكل وزنها وحجمها متغيرين حسب السن والجنس والمحيط (75-780سم).

- الوزن: (200 - 250 غ).

- الملعب: مستطيل طول من (26- 28 م ) وعرضه (14- 15م).

- السلة : هي حلقة أفقية قطرها (45 سم ، تقع على ارتفاع (3.05 م) من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل.

- اللاعبين: 05 لاعبون لكل فريق (عبد السلام محمد الشناق، 2012، صفحة 25)

#### 4-4 المبادئ العامة لممارسة كرة السلة:

• المساواة: إن قانون لعبة كرة السلة يمنح لجميع اللاعبين فرصا متساوية من

اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكونها، دون أن يتعرض أيا منهم إلى

الضرب الدفع الذي يعاقب عنه القانون.

• السلامة: السلامة تعتبر روح اللعبة بخلاف الخشونة التي كانت عليها اللعبة

في العصور العابرة. فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب

أثناء اللعبة، مثل تحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيزات اللاعبين، من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا للاعبين من أجل إظهار إمكانياتهم و مهاراتهم بكفاءة عالية.

- التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشروع قانون كرة السلة بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب ، ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات الأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض (عبد السلام محمد الشناق، 2012، صفحة 26).

#### 4-4 قوانين كرة السلة :

1. يتكون اللقاء من 4 فترات ب: 10 دقائق.
2. توجد راحة قدرها 2 د تفصل بين الفترات الأولى والثانية والثالثة والرابعة وقبل كل تمديد
3. توجد راحة قدرها 15 دقيقة بين الشوطين.
4. ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة.
5. الحق للمستقبل في اختيار السلة ومقعد الفريق وينبغي أن يعلم الحكم بذلك قبل 20 دقيقة على الأقل من بداية اللقاء.



6. يبدأ اللقاء رسمياً بين اثنين داخل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية
7. إن سجل لاعب عن غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم.
8. إن سجل لاعب عمدا سلة من الملعب في سلة فريقه فهذا يعد خرق ولا تحتسب النقاط.
9. إذا قام لاعب بإدخال كرة من أسفل فهذا خرق وانتهاك.
10. لا يمكن بدا اللقاء إذا لم يدخل احد الفريقين بخمس لاعبين مستعدين للعب على ارض الملعب.
12. يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفر الحكم ويقوم بالإشارة المناسبة .
13. إذا طلب التبديل فإن الوقت المستقطع ينبغي على لاعب الاحتكاك التقدم نحو السجل قبل دخول اللاعب .
14. تلعب الكرة في لعبة كرة السلة باليد أو اليدين فقط.
15. يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق وانتهاك.
16. يكون نجاح دخول الكرة كالتالي:
- نجاح سلة من جراء رمية حرة تحتسب نقطة واحدة.

- نجاح سلة من داخل منطقة ثلاثة نقاط تحتسب نقطتين.
- نجاح سلة من خارج منطقة ثلاثة نقاط تحتسب ثلاث 3 نقاط (حسن سيد معرض، صفحة 24).

#### 4-5- المتطلبات البدنية الخاصة بالكرة السلة:

إن لكل لعبة من الألعاب الرياضية مواصفات بدنية معينة خاصة بها ومنها لعبة الكرة السلة، إذ يتطلب من اللاعبين صفات عديدة ومتنوعة مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل من أجل تكامل الأداء والإرتقاء إلى المستويات العالية (أبو العلا عبد الفتاح،، 1997، صفحة 131).

#### 6-1- القوة:

التي من أنواعها القوة الانفجارية التي تعد أهم الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطا ايجابيا بالأداء المهاري، فهي العامل الأساسي في القدرة على تطوير الأداء. (محمد حسن علاوي،، 1994، صفحة 91)

كذلك هي عنصر مهم وضروري لتكوين الصفات البدنية المتعددة مثل تنمية عنصر السرعة والتحمل العضلي (محمد صبحي حسنين، ، 1987، صفحة 168).

كما لا ننسى الأهمية الكبيرة للقوة المميزة بالسرعة و التي ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري .

## 6-2- السرعة:

يفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر وقت ممكن و في ظروف معينة و يفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركات لا يستمر طويلا.

أداء التمرين والتحرك، تعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الطائرة الحديثة حيث تساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية) . (قاسم حسن حسين، 1984، صفحة 45)

## الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لإرتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا عناصر تغيير اتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات لإضافة عنصر السرعة. (قاسم حسن حسين، 1984، صفحة 200)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد لحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين ويعتبر التعريف الذي قدمه هـ " وتز" من انسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

-القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

-القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية

-القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب متطلبات المواقف

المتغيرة. (محمد حسن علاوي،، 1994، صفحة 110)

#### 6-4-المرونة:

يعرف "زاسيورسكي" المرونة بكونها القدرة على أجراء الحركات لمدى واسع وبتنسيق

معه معظم العلماء. وعن أهمية و مضمون المرونة في الكرة السلة يشير "لاري

كيش" إلى أنها أحد المكونات الحالة البدنية للاعب الكرة السلة حيث منضمها:

قابلية العضلات والأربطة للإمتطاط، قابلية المفاصل للحركة، التناسق والإرتخاء

للتوتر العضلي .

#### 6-5-التحمل:

قوة أو مقدرة الفرد على العمل لفترات طويلة وقدرته على مقاومة التعب والتغلب

على المقاومات والضغط الخارجي دون هبوط مستوى الكفاءة و الفاعلية (أبو العلا

عبد الفتاح،، 1997، صفحة 35).

## الخلاصة:

تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالرياضات الجماعية من مفهومها وثوابتها وخصائصها ومميزاتها وأهميتها وأهدافها وأنواعها، نستخلص من هذا الفصل أن الرياضات الجماعية من الأنشطة الهامة لدى أغلب شرائح المجتمع بالنظر إلى اهتمامهم وإقبالهم المتزايد على ممارستها مما تكتسب لهم روح التعاون والانضباط واحترام.

وتعتبر كرة القدم وكرة اليد من بين هذه الرياضات التي تتميز عن غيرها بمجموعة من الخصائص والمميزات من حيث القوانين المسيرة لهما، والصفات البدنية الخاصة بممارستها، مما شهدتا إقبال كبير من طرف ممارسيها ، والتي تتطلب تحضيراً بدنياً شاملاً وخاصة الإعداد الجيد للاعبين، ودون إهمال الجانب العضلي الذي يعتبر أساس أداء أي دركة أو مهارة

## تمهيد:

ان اساس بناء الجسم و تعزيز حالتها القوامية تختص بالجهازين الهيكلي والعضلي ،وغالبا ما تكشف هذه العلاقة انماطا من اختلال التوازن العضلي وبعض هذه الانماط مرتبط بممارسات غير صحيحة فينشا الخلل تدريجيا نتيجة اخذ الفرد وضعا في جلوسه او وفوقه ،فيترتب على هذا الوضع ضعف واطالة بعض العضلات وقوة وقصر البعض الاخر و عدم تماثل في زوايا المفاصل المتقابلة في وبهذا يصبح اختلال القوام او امرا واقعا.

## 1-التوازن العضلي:

ان الوضع المثالي للقوام يكون بتوازن وتآزر عضلات الجسم للحصول على التوازن العضلي المطلوب بين قوة عضلات الجسم المختلفة،اذ ذكر(شتيوي العبد الله") ان معظم عضلات الجسم تعمل على هيئة ازواج متضادة وقد يكون العمل عضلة بعضلة او قد يكون مجموعة بمجموعة بحيث ان مجموعة كاملة تقوم بعمل ما وتضادها مجموعة اخرى مثل العضلات المقربة والعضلات المبعدة للخذ لذلك نجد ان عمل المجموعات العضلية يكون على وفق الية متضادة ومتوافقة في نفس الوقت اذ ذكرت (ناهد احمد عبدالرحيم، 2011)"يتوافق عمل المجموعات العضلية مع بعضها البعض بحيث اذا انقبضت مجموعة ارتخت المجموعة المقابلة لها...وهذا ابسط انواع التوافق و يسمى توافق تلقائي.

يمكن القول ان التوازن العضلي يتطلب وجود تكافؤ بين قوة العضلة أو المجموعة العضلية العاملة ، مع قوة العضلة أو المجموعة العضلية المقابلة لها ، ويتطلب ذلك

وجود توازن في نسب القوة بجسم الفرد وذلك علي جانبي الجسم وبين الطرفين العلوي والسفلي للجسم وبين المجموعات العضلية حول نفس المفصل

إن نظرية التوازن العضلي هي واحدة من الموضوعات التي تمت مناقشتها على

نطاق واسع في مجال الرياضة على مدى السنوات الماضية ، ومصطلح التوازن

العضلي يعبر عن الحدود النسبية للقوة العضلية في العضلات العاملة والعضلات

المقابلة لها على نفس المفصل مثل مقارنة العضلات المادة لمفصل الركبتين ،

بالعضلات المقابلة كما تتضمن المقارنة بين العضلات العاملة على جانبي الجسم مثل

مقارنة العضلات المادة لليد اليمنى بالعضلات المادة لليد اليسرى وكذلك مقارنة

الطرف السفلي مقابل عضلات الطرف العلوى مثل مقارنة العضلات المادة

للرجلين في تدريب ثنى الركبتين نصفاً بقوة العضلة الصدرية العظمى (john de

.Griffen, 2014, pp. 117-116).

### 1-2 تحسين التوازن العضلي:

وبشير دان وبثن (1993م) إلى أن التوازن العضلي يمنع حدوث الإصابات ،

ولذلك فالإجراءات الضرورية للتحليل والقياس الرياضي يمكن بواسطتها تحديد

العضلات التي تحتاج إلى تحسين التوازن العضلي وهناك عوامل متعددة يمكن أن

تؤثر في التدريبات العلاجية لتحسين اختلال التوازن العضلي منها (نوع النشاط



الرياضي - مركز اللاعب في الملعب - حجم الجسم - الجنس - نوع أداة القياس المستخدمة - سرعة الاختبار - حالة الإصابة) كل ذلك يؤثر في أماكن الضعف الواضحة ، والتي يجب إعطائها أولوية في برنامج التدريب ومن الملاحظ أن هناك فارق في نسب القوة بين العضلات العاملة والمضادة ، وأرجع العديد من العلماء هذا الفارق إلى العلاقة بين حجم العضلة وفعالية عمل عظام العضلة (الروافع) .

ويشير دودا مارتي Duda Marty (1996م) أن الطريق لمنع الإصابة يبدأ

بالتمية المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة على جانبي المفصل ، ففي مجال الألعاب التي تعتمد على الوثب فإن العضلات العاملة في مهارة الوثب هي العضلات الأمامية للفخذ والآلية والتوأمية وبعد عدة شهور من التدريب التخصصي تصبح هذه المجموعات العضلية أكثر قوة من العضلات المقابلة لها وهي عضلات الساعد وعضلات خلف الفخذ وكذلك عضلات الظهر، ونتيجة لعدم التوازن في المجموعات العضلية فإن اللاعب معرض لدرجة عالية من مخاطر الإصابة في مفصل الركبة والأنسجة الرخوة مثل إصابة وتر العقب والشد في العضلات الخلفية والشد الزائد في عضلات أمام الفخذ . وإصابة الرباط الصليبي الأمامي بالإضافة إلى عدم الراحة في عضلات أسفل الظهر

ويرى جوزيف مولن Joseph Mullen (2003م) أنه لابد من التركيز على

تنمية التوازن العضلي في جميع برامج التدريب وعلاج اختلال التوازن العضلي عن طريق استخدام برامج تدريب الأثقال بشكل صحيح ، فالتوازن العضلي هو تكافؤ في قوة ومرونة المجموعات العضلية العاملة والمقابلة وكذلك على جانبي الجسم الأيمن والأيسر ، والتوازن العضلي لا يعنى أن تكون جميع قوة العضلات متطابقة لأن ذلك مستحيل بسبب الوراثة ، وينبغي اختبار اختلال التوازن العضلي قبل بداية البرنامج التدريبي لوضع البرنامج لمعالجة هذه الاختلالات (د.زينب عبد علي البرزنجي، صفحة 55)

### 1-3 أرتباط التوازن العضلي لتكوين الجسم بالأداء الرياضي :

تتطلب طبيعة الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة نوعية معينة من تركيب الجسم . فقد تتطلب بعض الأنشطة الرياضية زيادة كتلة الجسم بما في ذلك النسيج العضلي والدهني كما في المصارعة للأوزان الثقيلة . بينما نرى بان هناك بعض الأنشطة الرياضية تتطلب زيادة واضحة في النسيج العضلي كما في رفع الأثقال ، وقد تقل نسبة الدهن بدرجة واضحة في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى كجري المسافات الطويلة .

أن الاختلافات في طبيعة تركيب الجسم ترجع إلى الفروق الفردية بين الأفراد في الطول والوزن ونمط الجسم وتوزيع ثقل الجسم ، وتتأثر كافة هذه النواحي بالعامل الوراثي إضافة إلى تأثير البيئة بما في ذلك نوعية التدريب الرياضي وطبيعة حياة الفرد والحالة الغذائية ([https://sportphd.blogspot.com/2017/03/blog-\(post\\_29.html](https://sportphd.blogspot.com/2017/03/blog-(post_29.html)

## 2- مفهوم القوام وتعريفه:

إن القوام الجيد هو أحد الجوانب الهامة التي تعكس شخصية الإنسان ودوره في المجتمع ، لأن الفرد السليم تكون شخصيته سوية عادية ويكون نافعا في المجتمع بينما ذو القوام المنحرف يتأثر بقوامه ويشعر بنقص في نفسه.

لذلك فالحالة النفسية أحد أسباب التشوهات القوامية التي قد لا يعير لها الاهتمام الكافي وبالتالي فإننا في أشد الحاجة إلى معرفة الكثير عن أجسام تلاميذنا في مراحل العمر المختلفة حتى نستطيع أن نلم بالانحرافات القوامية وخاصة العمود الفقري لما له من أهمية عظيمة لتمثيله البناء الأساسي للهيكل العظمي الذي نستطيع أن نساعدهم من خلاله على النمو المتزن المتكامل من جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية.

لأن العمود الفقري هو المحور الأساسي الذي يحفظ النخاع الشوكي والأعصاب الرئيسية من الصدمات الخارجية التي يتعرض لها الإنسان عند ممارسته العديد من متطلبات الحياة اليومية.

وبالتالي فإن القوام الجيد يعتبر علامة من علامات صحة وسلامة الإنسان في

### المجتمع

حيث تناول الكثير من الباحثين والعلماء والخبراء دراسة القوام ووضعوا له معايير ومفاهيم وتعريف توضح الشكل الجيد للقوام ، وتحدد مدى التناسق بين أجزائه لما له من طبيعة جمالية تناسقية وانعكاس للتركيب الكلي للشخص وصورته الذاتية وحالته البدنية وظروف بيئته التي يعيش فيها.

وبما أن كل قوام مختلف عن الآخر يجب أن نخرج على تعريف القوام البشري فقد اجتهد بعض الخبراء في وضع تعريف للقوام نذكر منها:-

\*القوام من وجهة نظر علماء الأنثروبولوجي هو مظهر يتضمن الخصائص المميزة لجنس ما ، فهو يعد من المؤثرات المصاحبة للنشوء والارتقاء والتي من خلاله يمكن التعرف على درجة نمو وتطور الإنسان.

\*القوام من وجهة نظر جراحي العظام هو مؤشر يعكس إطار عمل الهيكل العظمي والجهاز العضلي.

\*وتعرفه صفاء الحزبوطلي " هو مجموعة العظام والعضلات وباقي أجهزة الجسم التي

تبنى مظهره (حياة عياد وصفاء الحزبوطلي ،، 1995، صفحة 13).

## 2-1 التعريف التشريحي:

ويتناول الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي الخلفي وفقا لوضع الأجزاء التشريحية للجسم بالنسبة لخط الثقل ، حيث يجب أن تكون هذه الأجزاء في أوضاع تسمح بمسار خط الثقل التالي : يبدأ من النتوء الحلمي ليمر خلف فقرات الرقبة ثم يتقاطع مع العمود الفقري عند الفقرة العنقية السابعة ثم يمر من أمام الفقرات الظهرية ويلامس العمود الفقري مره أخرى عند التمثفصل القطني العجزي مارا خلف القطن ثم أمام التمثفصل العجزي الحرقفي إلى مفصل الفخذ ، ثم أمام مفصل الركبة ليسقط على قاعدة الارتكاز أمام مفصل الكعب ( الكاحل ) .

وعلى الرغم مما سبق فقد اجتهد بعض الخبراء في وضع تعريفات للقوام ، نذكر منها

1- يعرفه ماجنيس بأنه عمليه حيه نشطة ، فهو نتاج لعديد من الانعكاسات

العصبية يتميز معظمها بنغمه خاصة.

2- وتعرفه اللجنة الفرعية لمؤتمر الطفل بالبيت الأبيض بكونه " العلاقة الميكانيكية

بين أجهزة الجسم الحيوية المختلفة العظمية والعصبية والعضلية "

3- ويقول عنه الزرقاني وصالح جاد: " انه المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم "

وبشيران إلى ضرورة أن يتضمن القوام الأوضاع الثابتة والأوضاع الديناميكية أيضا.

4- ويرى آخرون إن القوام الجيد هو الوضع الذي تكون فيه الأجزاء الرئيسية للجسم

وأجهزته متزنة ومنتظمة فوق قاعدة الارتكاز ، وتكون العلاقة التنظيمية بين هذه

الأجزاء سليمة بحيث تمكنه من القيام بوظائفه بكفاءة وبأقل جهد.

ويعرفه الآخرون بأنه " تغيير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

وابتعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحيا ، وهذا التغيير قد يكون موروثا أو

مكتسبا " .

ويعرف التشوه فيزيائيا بكونه " التغيير في أبعاد الجسم وحجمه ، وغالبا ما يتضمن

تغييرا في الشكل " وقد جاء في قاموس وبستر إن التشوه هو " تغيير في الشكل إلى

الأسوأ " أما الانحراف فهو " الخروج عن الخط المستقيم " (د. صالح بشير سعد،

2012، صفحة 16).

## 2-2- القوام الجيد Good Posture :

"هو الوضع الذي تكون فيه الأجزاء الرئيسية للجسم و أجهزته متزنة ومنتظمة فوق

قاعدة الارتكاز ، و تكون العلاقة التنظيمية بين هذه الأجزاء سليمة ، بحيث تمكنه من

القيام بوظائفه بكفاءة و بأقل جهد" (<https://uqu.edu.sa/eduphy>)

## 2-3- اثر القوام السيئ على المفاصل والعضلات والعظام:

وجود التشوهات يقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات العاملة في منطقه

التشوه . سواء كان ذلك من الناحية الوظيفي هاو الميكانيكية .

فأصابه الفرد بتشوه الالتواء الجانبي مثلا يعرض غضاريف العمود الفقري لحدوث ضغط على احد جانبيه يفوق الضغط الواقع على الجانب الآخر . كما إن هذا التشوه يصاحبه حدوث خلل في الشدة العضلية على جانبي الجذع ، فإذا كان التشوه لجهة اليمين فإن ذلك يؤدي إلى قوة وقصر عضلات الجانب الأيمن عن عضلات الجانب الأيسر ، وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث خلل وظيفي وحركي بالجسم عامه وفي منطقه وجود التشوه خاصة .

كما إن استمرار وجود التشوه ووصوله للمرحلة التكوينية يؤدي إلى تشكيل العظام في أوضاع جديدة تلاؤم التشوه الموجود ، فقد أثبتت بعض القياسات باستخدام أشعه ( X ) وجود تغيرات عظمية وغضروفية على الاجهزة الحيوية (حسانين، محمد صبحي و

راغب، محمد عباسلام ، 1995، صفحة 142)

## 2-4- علاقة القوام بالمهارات الحركية الرياضية:

إن الأداء الرياضي يعتبر تعبيراً ميكانيكياً عن خصائص الجسم البشري ، ولا شك إن الاختلافات في الأشكال الجسمانية لها علاقة كبيرة بكفاءة استجابتها (د عبد الحكيم جواد مطر ، صفحة 18) .

## 2-5- الانحراف القوامي و درجاته :

هو تغير في شكل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم تغير كلي أو جزئي واختلاف هيئته عن التركيب أو الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه خلل في علاقته هذا العضو بالأعضاء الأخرى

و تقسم درجات الانحراف الى

- 1 الدرجة الأولى وتحدث في العضلات وتعالج بالتمارين العلاجية والسلوكية.
- 2 الدرجة الثانية وتحدث بالإضافة إلى العضلات إلى الأربطة والأوتار وتحتاج إلى مدة ووقت أطول للتغلب عليها وتعالج بالتمارين والعلاج الطبيعي.
- 3 .الدرجة الثالثة تغير شديد يصل إلى مستوى النسيج الغضروفي والعظام وتعالج بالتدخل الجراحي وتستخدم التمارين العلاجية كوقاية من التشوهات أخرى ناتجة عن هذا التشوه (DAbdulsalamalraim, 2015) .

## 2-6- اسباب انحراف القوام:

- 2-6-1-مزاولة الألعاب الرياضية :عدم الاستناد إلى الأسس العلمية في التدريب يؤدي إلى حدوث انحراف في بعض الألعاب مثل التنس والسلاح ، حيث تنمو فيها عضلات



فتضعف وتطول بنسبة أكبر من العضلات المقابلة التي تقوى وتقصّر (حسانين،

محمد صبحي و راغب، محمد عباسلام ، 1995 ، الصفحات 150-151).

#### 2-6-2- المرض:

إن الأمراض التي تصيب العظام والعضلات أو الأمراض التي تفقد المفاصل مرونتها

وسهولة حركتها تؤثر على القوام ، ومن أمثلة هذه الأمراض (الكساح - شلل

العضلات - مرض لين العظام - التهاب الأعصاب )

#### 2-6-3- العادات الخاطئة:

فالعادة هي الوضع الآلي الذي يتميز بالتكرار في ظروف معينة ثابتة ، وينشأ العيب

تدريجياً نتيجة أخذ الفرد وضعاً في جلوسه أو وقوفه أو أثناء المشي ويترتب عليه

إطالة بعض العضلات وقصر البعض الآخر وبهذا يصبح القوام أمراً اعتيادياً.

#### 2-6-4- ضعف البصر أو السمع:

يضطر الفرد إلى اتخاذ أوضاع لتخفيف العبء الملقي على العينين أثناء القراءة

والكتابة أو على الأذنين أثناء السمع بالإضافة إلى أن الضعف العام قد يجعل الفرد

يتخذ وضعاً غير سليماً قوامياً.

## 2-6-5- الضعف العضلي العصبي:

يجب أن تكون العضلات والأعصاب في حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على أكمل وجه وحتى تنشط النغمة العضلية والتوافق العضلي العصبي وتعد التمرينات الرياضية علاجاً للقوام الخاطئ لأنها تنمي حاسة اعتدال القوام.

## 2-6-6- الملابس:

تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم الحيوية عن القيام بوظائفها على خير وجه ، فمثلاً الحزام الضيق يعوق حركة الحجاب الحاجز الطبيعية ، والمشدات الضيقة تمنع الصدر من الاتساع أثناء عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونتها ، كما تقل مرونة المفاصل وأيضاً الحذاء الضيق أو ذو الكعب العالي يسبب تغير في أوضاع الجسم والاتزان وبالتالي يتأثر شكل العمود الفقري.

## 2-6-7- التعب:

يؤدي التعب سواء كان عقلياً أو جسمانياً إلى بعض الانحرافات القوامية ، لأن العضلات المتعبة لا تعمل كما يجب ، ويمتد أثرها كذلك إلى المفاصل فتحد من حركتها

## 2-7-8- سوء التغذية:

تؤثر على عضلات الجسم فتجدها تفقد قوتها وبالتالي لا يتمكن الفرد من الوقوف معتدلاً ، ويصاب الجسم بالضعف والهزال وكذلك إذا زادت التغذية في كميتها ، فإنها تؤدي إلى السمنة وقد تتأثر العظام فلا تتحمل الوزن الزائد فيحدث تفلطح القدمين.

### 2-7-9- النمو السريع:

إن بعض أعضاء الجسم قد تنمو في فترة المراهقة أسرع من غيرها مما يترتب عنه إخفاق الفرد في الاحتفاظ بالوضع المعتدل لقوامه ، وقد يرجع هذا إلى حالات مرضية يجب ملاحظتها والعناية بها.

ومما سبق نلاحظ أن أكثر المناطق العظمية متأثرًا بأسباب الانحرافات القوامية هو العمود الفقري (حسانين، محمد صبحي و راغب، محمد عباسلام ، 1995 ، الصفحات 150-151)

### 3-المفاصل

#### 3-1- مفصل الكتف Shoulder joint :

يتكون من رأس العُضد والحفرة الأروحية ( الجوف الحَقَّاني cavity glenoid ) للوحة الكتف ، ويربط بينهما روابط متينة ، ويحيط به غشاء مصلي يغطي أجزاء العظام غير المغطاة بالعضروف ، ويوجد هذا الغشاء داخل المحفظة المفصالية ،

ويوجد على أجزاء المفصل أوتار العضلات ، التي تسمح بإجراء حركات المفصل ، وهي الثني و المد و الأبعاد و التقريب و الدوران و الحركات المتعاقبة.

السطوح المفصليّة :

رأس العَضد :الذي يتمتع بشكل شبه مستدير ويمثل أقل من نصف كرة فراغياً.

الجوف الحَقاني :من عظم لوح الكتف والذي يتسم بضحالة عمقه.

الحوية الحَقانية :وهي حافة ليفية غضروفية تتوضع على محيط الجوف العنابي

فتضاف سماكتها لدى تشكل المفصل إلى العمق الحقيقي للجوف العنابي مما يؤدي

إلى زيادة العمق الفعلي الوظيفي لهذا الجوف وبالتالي لمجال تحرك رأس العَضد

ضمنه.

غضروف مفصلي هَياليني :يغطي السطوح المفصليّة.

نمط المفصل Type:

هو مفصل زليلي من فئة المفاصل جوف مع كرة.

المحافظة المفصليّة:

تحيط بالمفصل

-ترتكز على حواف الجوف العنابي وعلى العنق التشريحي لعظم العَضد.

- تمتاز بأنها رخوة وقليلة السماكة وهذا يعتبر من العوامل التشريحية المساعدة على

وجود حركة واسعة

في مفصل الكتف.

- يتم تقوية هذه المحفظة بأربعة أوتار عضلية عائدة للعضلات: تحت اللوح، فوق

الشوك، تحت الشوك، والمدورة الصغيرة والتي تشكل معاً ما يعرف باسم عضلات

الكم المديرة

الأربطة الرئيسية التي تدعم ثباتية المفصل:

الأربطة العنابية العضدية : عددها ثلاثة وهي أربطة ضعيفة ولكنها تقوي قليلاً الوجه

الأمامي للمحفظة المفصالية.

الرباط العضدي المعترض : من الناتئ الغرابي إلى الأحدوبة الكبرى.

الأربطة الإضافية (Accessory ligaments) :

الرباط الغرابي الأخرمي : لا يدعم المحفظة بشكل مباشر ولكن بحكم موضعه أعلى من

مفصل الكتف ممتداً بين الناتئين الأخرمي والغرابي فإنه يحمي السطح العلوي

للمفصل مانعاً رأس العضد من الانخلاع بهذا الاتج

الغشاء الزليل :

- يبطن السطوح المفصالية.

- ويحيط بالرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين العضدية والذي يمر ضمن المحفظة

المفصالية.

- ويندفع للأمام عبر الجدار الأمامي للمحفظة مشكلاً جراباً زليلياً يسمى الجراب تحت اللوح (محمد فنحي هندي، 1991، صفحة 87).

### 3-2- مفصل الورك Hip Joints :

وهو من المفاصل المصلية ، من النوع الكروي - الحقي ، وهو عبارة عن توضع رأس عظم الفخذ في تجويف عظم الحرقفة ، ويربط فيما بينهما محفظة ، تدعمها مجموعة من الروابط هي الرابطة الحرقفية - الفخذية ، والوركية - الفخذية ، والفخذية العانية ، والدائرية ، ويستطيع هذا المفصل ، القيام بجميع الحركات مثل الثني والمد والأبعاد والتقريب (ا.م.د حسن هادي عطية ، 2015 ، صفحة 32)

### 3-3- مفصل الركبة Knee Joint :

وهو مفصل رزي . يربط بين عظم الفخذ والظنوب حيث تتوضع اللقمتان Condyles اللتان في أسفل عظم الفخذ ، في التجويفين الأروحيين للظنوب Glenoid Cavity of Tibia وأمامهما تقف الرضفة ، يساعد على تثبيت هذه العظام محفظة ، وغشاء مصلي ، يبطن رابطة المحفظة والسطح الداخلي لوتر الرضفة، ويغطي العظام غير المغطاه بالعضروف ، ويوجد أقراص من العضروف الليف الأبيض ، ومجموعة من الطبقات الشحمية والأكياس المصلية Bursae لتمنع

الاحتكاك بين سطوح عظام المفصل ، كما يدعم هذا المفصل ثلاثة روابط ، إحداهما أمامية واثنان جانبيتان (د عادل تركي حسن علي كاظم هادي ، 2015، صفحة 30)

#### أولاً: الطرف السفلي لعظم الفخذ Femur

وهو مكون من سطحين أحدهما يشبه السرج تنزلق فيه الرضفة patella عند حركة

بسط الركبة وثنيها ،والآخر سفلي وخلفي يتكون منه العقدين الأنسية والوحشية

وبفصلهما حفرة كبيرة تماثل حجم الإبهام وتكون هاتان العقدين علي جانبيها الإنسي

Medial والوحشي (د عادل تركي حسن علي كاظم هادي ، 2015، صفحة 30) ،

#### الطرف العلوي لعظم الساق الكبرى ( القصبه Tibia):

وهو بالتالي يتكون من جزئين بارزين هما:-

أ- نتوء داخلي كبير وبيضاوي أعمق وأكثر تقعرًا من النتوء الخارجي.

ب- نتوء خارجي أصغر وهو مستدير واقوي حيث يتحمل معظم وزن الجسم ويغطي

نهايات العظام المكونة للمفصل غضروف أملس يبلغ سمكة حوالي من (3 - 4مم)

وهناك فراغ داخل المفصل يمتلئ بسائل زلالي أو إرتشاح دموي عند إصابة المفصل .

(15 - 32 ) (د عادل تركي حسن علي كاظم هادي ، 2015، صفحة 30)

#### ثانياً: السطح الخلفي للرضفة Patella :

هو سطح مفصلي من الناحية الخارجية ، وهذا السطح المفصلي لا يدخل في تمفصل

كامل للركبة ولكنة يمتلغطاء للمفصل knee cap .

### ثالثا: الغشاء الزلالي Synovial Membrane:

يبدأ هذا الغشاء فوق الرضفة بحوالي ٥ سم مكونا محفظة زلالية فوق الرضفة وهي كبيرة

ومعقدة متصلة بالعظام الثلاثة الفخذ ، القصبه ، الرضفة ، وينفصل الغشاء الزلالي

أسفل الرضفة عن رباطها بطبقة من الدهن سميكة تعمل كوسادة حيث يتصل بالأربطة

المتصالبة من الخارج (د عادل تركي حسن علي كاظم هادي ، 2015، صفحة 31)

### المحافظ الزلالية Synovial Capsules :

والمحافظ الزلالية التي تحيط بمفصل الركبة هي:

1-محفظة تحت الجلد أماما وأسفل.

2-محفظة تحت الجلد أسفل الرضفة ، تقع بين الرباط الرضفي.

3-محفظة عميقة أسفل الرضفة ، تقع بين الرباط الرضفي لعظم القصبه والرضفة.

4-محفظة اعلي الرضفة تقع بين وتر عضلات الفخذ الأمامية والجزء السفلي من

عظم الفخذ.

5-محفظة بين الغلاف والرأس الداخلي للعضلة التوأمية للساق.

6-محفظة بين الرباط الداخلي وأوتار العضلات(العضلة الخياطية- العضلة النحيفة-

العضلة نصف وترية.)

7-محفظة مع وتر العضلة النصف غشائية.



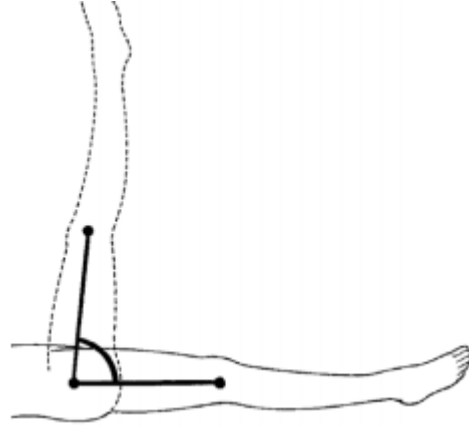
- 8-محفظة بين الغلاف والرأس الجانبي للعضلة التوأمية للساق.
- 9-محفظة صغيرة بين الرباط الجانبي ووتر العضلة ذات الراسين.
- 10-جزء من الغشاء الزلالي المرتبط بوتر العضلة المثبضية (د عادل تركي حسن علي كاظم هادي ، 2015 ، صفحة 30).

### 3-4-مفصل الكاحل - Ankle Joint:

وهو يربط بين أسفل الظنوب، ومنتوه الأسفل، (Hinge)، وهو من النوع الرزي وأسفل الشظية ، ومنتوه الجانبي ، وعظم الكعب. يحيط بالعظام غضروف ، ويدعم المفصل أربع روابط متينة، وروابط بينية بين الظنوب والشظية وحزم ليفية (الدكتورة سميعة خليل محمد ، 2008 ، صفحة 256).

### 3-5-قياس معدل حركة المفصل Measuring joint Range of motion:

يقاس معدل حركة المفصل بصورة مباشرة، فعلى سبيل المثال معدل المرونة في الورك هو الاختلاف في الزوايا عندما تكون في الموضع التشريحي ( ممتد بشكل كامل) وزاوية الورك عندما يكون في أقصى مرونة (شكل 1 ) أما معدل الشد وبالعودة الى الموضع التشريحي فهو نفس المعدل بالنسبة للمرونة عندما تحدث الحركة في الموضع التشريحي في اتجاه آخر فيكون معدلها كمعدل الامتداد القصوي .  
الآلات المستخدمة لقياس معدل حركة المفصل موضحة في



الشكل رقم (A) يبين قياس معدل حركة المرونة الخاصة بالحوض نموذجيا باضطجاع الفرد

عل ظهره وهو جيد لتمطيه الطرف المشلول باستخدام تقنيات pni

الشكل (B) جنيومتر وهو عبارة عن منقلة لقياس الزوايا ذات ذراعين النقطة التي

تشطر فيها الذراعين لكون تصطف مع المحاور الطولية لأقسام الجسم لقياس الزاوية

المجودة في المفصل



الشكل (B) جنيومتر

الشكل رقم (C) جهاز جنيومتر الكهربائي مع بوتشيفر يوضع على محاور دوران وذلك

حتى تكون الزاوية بين اذرع الجونميتر متغيرة كمية الناتج الكهربائي لمسجل المتغيرات

يمكن أن تكون ثابتة لتسجيل التغييرات في وضع المفصل خلال تنفيذ النشاطات المختلفة ( ).



الشكل (C) جهاز جنيومتر الكهربائي مع بوتشيفر

شكل ( D ) وهو جهاز خاص للمرونة ويتكون من إبرة جاذبية كإبرة البوصلة meter Flex وتشير دائما إلى اتجاه الجاذبية الذي يمثل وضع البداية ويتم وضع القياس بوضع الجهاز على المفصل ويتم اخذ الفرق بين الوضع الأولي للجهاز والوضع النهائي علما بان إبرة موازية تصل إلى قياس 360 درجة (د. سوزان هيل ، 2014 ، الصفحات 186-187)



شكل (D) جهاز خاص للمرونة

4-المورفولوجيا و أهميتها في الميدان الرياضي

## 4-1 مفهوم المورفولوجية الرياضية:

المورفولوجيا الرياضية فهي العلم الذي يختص بدراسة التغيرات البنيوية للجسم تحت تأثير التمرين البدني وكذا بمظاهر التكيف والاسترجاع الملاحظة بالجسم في مختلف مراحل البناء (قميني حفيظ :، رسالة ماجستير، ، 2003، صفحة 32) .

## 4-2 الوسائل المورفولوجية:

إن معرفة مورفولوجية الفرد تستوجب استعمال وسيلتين هما البيومتري والأنثروبومتري.

4-2-1- البيومتري : هي علم استغلال المعطيات الرقمية الكمية والنوعية للفرد

أومجموعة الأفراد من خلال ترجمتها، مرتكزة في ذلك على حسابات إحصائية .

(MIMOUNI,N, 1996, p. 133)

4-2-2 الأنثروبومتري : يعرفه MATHEWS (1973) بكونه علم قياس جسم الإنسان

وأجزائه المختلفة، حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على

التغيرات التي تحدث له شكلا (محمد نصر الدين ، محمد هني علاوي ، 1994 ،

صفحة 14) .

أما verducci (1980) فيرى بأنه العلم الذي يبحث في قياس أجزاء جسم الإنسان

من الخارج، ويوضح معنى كلمة ANTHROPOMETRIC على ان أقياس الجسم،

ويسمي الأدوات المستخدمة في قياس أجزاء الجسم بأدوات القياس الأنثروبومترية

(verducci,F.M, 1980, p. 20).

#### 4-3 أهمية الخصائص المورفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص

مورفولوجية خاصة تتناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة

وبشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس،

ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة

هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل المرنة،

كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءة البدنية وتحقيق

النتائج الرياضية الباهرة (محمد حازم محمد أبو يوسف ، 2005، الصفحات 25-

26).

#### 4-4-القياسات الجسمية وطرق قياسها:

كقاعدة عامة المورفولوجيا الرياضية تركز على طريقتين أساسيتين:

-الطريقة الأولى تتمثل في قياس الأبعاد الجسمية وذلك من خلال استعمال وسائل

القياس الأنثروبومترية مع جداول خاصة

تسمح بوضع سلم ترتيبية.

-الطريقة الثانية تعرف بنمط الجسم المستعمل من طرف الأخصائيين،

## 4-4-1 مفهوم القياس وأهميته:

4-4-1-1 مفهوم القياس: مصطلح القياس يتعامل مع الهدف الموضوع الحالي في

تجاه دقيق ومع الهدف المحسوس ويتضمن

جميع الاختبارات، ولكنه من غير الضروري أن ينحصر بمعنى الاختبار، فبعض

القياسات لا تتطلب الأداء من الشخص وعلى سبيل المثال قياسات (طول الجسم، وزن

الجسم، نسبة الدهون.....) ليست اختبارات.

## 4-4-1-2 أغراض القياس:

هناك غرضين أساسيين للقياس في التربية البدنية بشكل عام هما:

\_زيادة المعرفة عن الأفراد.

\_تحسين عملية التدريب والتعليم

## 4-4-1-3 أهمية القياسات الجسمية (الأنثروبومتري):

من الملاحظ أن الاهتمام بقياس الجسم البشري لأغراض علمية أو عملية وتطبيقية

يرجع إلى زمن بعيد، حيث تكمن أهميته في:

-تقويم الحالة الراهنة للأفراد و اموعات وذلك عن طريق مقارنة درج ام بدرجات

مجموعة أخرى من نفس اتمع.

-وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الأنثروبومترية بالمعلومات

اللازمة عن معدلات التغير التي تحدث للأفراد و اتمعات.

- التعرف على التغيرات الأنثروبومترية التي تحدث داخل اتمع ، وبين اتمع و غيره من اتمعات مما قد يزيد منمعلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي والأهمية النسبية لكل من الوراثة والبيئة.

- اشتقاق المؤشرات الأنثروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة وكثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظور لخطورا أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية.

- تستخدم نتائج بعض القياسات الأنثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم وفقا للطريقة المعروفة باسم نمط الجسم الأنثروبومتري لهيئ

4-4-2- أغراض القياس الجسمي(الأنثروبومتري) وشروطه الأساسية:

4-4-2-1- أغراض القياس الجسمي:

للقياس الجسمي أغراض مهمة ن ذكرها فيما يلي:

- التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة.

- اكتشاف النسب الجسمية لفئات العمر المختلفة.

- التحقق من تأثير بعض العوامل مثل: الحياة المدرسية، نوع وطبيعة العمل، والممارسة الرياضية على بنيان وتركيب الجسم.

- تعيين الصفات والخصائص الجسمية اللازمة للخدمة في بعض الرياضات

-التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان وتركيب الجسم.

-التعرف على الصفات والخصائص المورفولوجية الفارقة بين الأجناس والسلالات المختلفة (محمد نصر الدين رضوان: ، 1997 ، صفحة 23).

#### 4-4-2-2-الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح:

1-أداء القياس بطريقة موحدة.

2-تنفيذ القياس الأول والثاني إذا كان هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات.

3-أن يكون الشخص الذي تجري عليه القياسات بدون ملابس يسمح له بارتداء المايوه فقط.

4-المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس.

5- الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك ، 2002، صفحة 88).

6-مكان القياس يجب أن يكون ذو إضاءة جيدة، ودرجة حرارة متوسطة لا تقل عن 16° - 18مع أرضية مسطحة يمكن تغطيتها بالورق المقوى.

7-الوقت المناسب للقياس هو الصباح الباكر والشخص جائع، أو 3ساعات بعد الأكل، أما في حالة أخذ

القياس بعد الظهر فيجب على المفحوص الاستلقاء لمدة ( دقيقة. )-Touabti



(2011 ،Mimouni,N: ,p1

4-5-العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) :

4-5-1-البيئة :

وتعد من العوامل المهمة والمؤثرة في القياسات الجسمية، حيث أثبتت الدراسات والبحوث أن تراكيب الجسم البشري يختلف من بيئة إلى أخرى اختلافا نسبيا، وقد يرجع تفوق بعض الأجناس البشرية في بعض الأنشطة الرياضية التنافسية إلى تأثير البيئة في قياس الجسمية، كما أن هناك عوامل بيئية تؤثر في نسب أجزاء الجسم مثل درجة الحرارة والارتفاع عن مستوى سطح البحر (مروان عبد الحميد ، 1999)

4-5-2-الوراثة :

وتعني مجموعة من الصفات تحدد بالمورثات حيث تعمل على نقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، فنجد أن بعض الأشخاص يرث بعض الصفات الجسمية والبدنية كما يتضح ذلك في اختلاف الطول اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد.

4-5-3-التدريب :

يعد التدريب الرياضي أحد العوامل المؤدية إلى تغيرات أنثروبومترية في جسم الرياضي وأن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولمدة زمنية طويلة تكسب

الرياضي بعض التغيرات في الشكل الخارجي للجسم على وفق طبيعة ذلك النشاط. ولقد أكدت الدراسات والبحوث أن لكل لعبة قياسات جسمية معينة ينبغي ملاحظتها حيث أن " كل نشاط رياضي يتطلب مواصفات جسمية خاصة يجب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد لهذا النشاط"

#### 4-6- أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي:

يشير كل من أحمد خاطر وعلي ألبيك 1996م على أن الصفات الأنثروبومترية تعتبر إحدى الأسس الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فهي تعكس الحالة الوظيفية والحيوية للجسم وتحدد بشكل واضح درجة ما يتميز به الفرد من القدرات البدنية (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، صفحة 91).

ويذكر عماد الدين أبو زيد 2005 أن القياسات الأنثروبومترية تأخذ في مجال الانتقاء أهمية خاصة لدلالاتها الكبرى في التنبؤ بما يمكن أن تحققه المبتدئ من نتائج، وأهم هذه القياسات الوزن، الطول، الأقطار والمحيطات (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 75).

## الخلاصة:

تعد البنية الجسم ذات أهمية كبيرة للاعب ، إذ يتحدد النمو البدني و الإنحراف القوامي من خلال دراسة القياسات الكلية للجسم وكذلك مدى ارتباطها بالصفات البدنية و التوازن البنيوي (العضلي) إضافة إلى دلالتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الفرد من نتائج إيجابية وهذا يتحقق من خلال الممارسة الرياضية، فللممارسة الرياضية أهمية كبيرة إذ انها تسمح باعداد القوام السليم للرياضي لممارسة العديد الأنشطة الرياضية وبالشكل الذي يلائم متطلبات كل النشاط و كل رياضة.

## تمهيد :

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وف مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات ، ومن هذه المناهج هناك المنهج الوصفي التحليلي الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة

حيث استعملنا فيه القياس الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات وهو عبارة عن مجموعة القياسات الجسمية والتي تناولناها في بحثنا هذا مكن أجل الوصول إلى نتائج أو حلول للإشكالية المطروحة

### 1-منهج البحث:

تتعدد مناهج البحث المستخدمة في البحوث العلمية حيث لكل منها خصائص تختلف عن غيرها وفقا لأهداف و طبيعة كل منهج، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة ذلك لملاءمته أهداف البحث و طبيعة المشكلة

2-مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من كل لاعبي مدينة تغنيف للرياضات الجماعية الذي عددهم 90 لاعب من (كرة اليد والكرة القدم والكرة السلة) صنف اكابر.

1-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الالعاب الجماعية (كرة اليد والكرة القدم والكرة السلة) و الذي تمثل عددهم في 60 (20لاعب كرة قدم، 20 لاعب كرة يد ، 20 كرة السلة)

الجدول رقم 01 يبين الأندية التي إعتدناها في إختيار عينة البحث

العدد	إسم النادي	النشاط الممارس
20	مثالية تغنيف	كرة القدم
20	النصر تغنيف	كرة اليد
20	جمعية إطارات كرة السلة	كرة السلة
60		المجموع

3- مجالات البحث :

3-1 المجال البشري :

عينة من لاعبي الألعاب الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ) صنف

أكابر ، حيث اننا أخذنا (20) لاعبا من كل نشاط

3-2 المجال الزمني :

قمنا بأخذ قياسات التجربة الاستطلاعية 2018/02/20 و قمنا بإعادتها بعد

(15) يوم

قمنا بأخذ قياسات لاعبي كرة القدم بتاريخ 2018/04/17

قمنا بأخذ قياسات لاعبي كرة اليد بتاريخ 2018/04/18

قمنا بأخذ قياسات لاعبي كرة السلة بتاريخ 2018/04/19

### 3-3 المجال المكاني :

ملعب كرة القدم حساين لكحل - تغنيف- معسكر .

قاعة متعددة الرياضات -تغنيف- معسكر

### 4- أدوات و وسائل البحث:

#### 4-1 الأدوات المستخدمة في البحث

إستخدمنا بحثنا المقابلة المقننة لجمع المعلومات الشخصية (الطول ،الوزن و العمر). تعرف المقابلة المقننة على أنها توجيه الأسئلة بنفس الكلمات و بنفس الطريقة و بنفس الترتيب لجميع الأفراد المفحوصين الذين تجري مقابلتهم ، و هذه المقابلات المقننة توفر الضوابط اللازمة التي تسمح بصياغة تعميمات علمية ، ويهدف التقنين إلى التأكد من أن الأفراد يستجيبون لنفس الشيء و يخضعون لنفس الظروف بقدر الإمكان أثناء المقابلة (كتاب البحث العلمي في التربية الرياضية د.

مروان عبد المجيد ص119 سنة2015)

#### 4-1-3 الإختبارات المستخدمة في البحث

الإخبار الأول : اختبار التمديد الخلفي (كيناكين 2004) مفصل الورك :

كيفية الإجراء : يكون الرياضي واقفا ويقوم بتمديد العمود الفقري الي الخلف بحيث

يجب علي الأكتاف تعدي الأرداف

الغرض من الإختبار : قياس أقصى زاوية يمكن بلوغها لمفصل الورك

أداة القياس : الجونيو متر (Goniometre)

الإختبار الثاني : الإختبار المكيف لكندال و كول (kendall et coll)

كيفية الإجراء : الرياضي يكون ممددا على ظهره ويقوم برفع رجله الى الأعلى بحث

يقوم المدرب بوضع يده خلف الكاحل و الأخرى على الركبة و يقوم بدفع الرجل الى

الخلف حتي يتجسد انثناء الركبة

ملاحظة : يجب ان تتعدي زاوية انثناء الورك ال 90 درجة

الغرض من الإختبار : قياس زاوية انثناء الركبة

أداة القياس : الجونيو متر (Goniometre)

الإختبار الثالث : إختبار الدوران الخرجي المكيف للكتف (kendall)



طريقة الإجراء : يكون الرياضي واقفا بحيث يكون العضد موازيا للأرض ويجب

إنثناء مفصل المعصم بزاوية 90 درجة ويدرك دوران خارجي للكتف

ملاحظة : اليد يجب أن تمر خلف الرأس

أداة القياس : الجونيو متر (Goniometre)

الإختبار الرابع : الإختبار المكيف لمفصل الكاحل

طريقة الأداء : الرياضي يكون جالسا و بمساعدة المدرب ينفذ إنثناء للمفصل

ملاحظة : زاوية الإنثناء لا تتعدى 100 درجة

الغرض من الإختبار : قياس زاوية إنثناء مفصل الكاحل

أداة القياس : الجونيو متر (Goniometre)

الإختبار الخامس : الإختبار المكيف للعنق ل (Cressey et Coll)

طريقة الإجراء : الرياضي يجب أن يكون واقفا ويقوم بتقريب الذقن من الحنجرة

ملاحظة : يجب ان يلامس الذقن الحنجرة (les testes de terrain, 2013, pp.

67-68-71)

الغرض من الإختبار : قياس زاوية ثني الرقبة

أداة القياس : الجونيو متر

4-1-2 الجونيو متر : هي اداة تستعمل في قياس زوايا المفاصل (المدى الحركي)

4-2 الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية

- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

- فريق مساعد

5- ضبط المتغيرات المتغيرات :

5-1 المتغير المستقل:

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة

وهو: التوازن البنيوي

5-2 المتغير التابع:

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع: الرياضات الجماعية (كرة

القدم ، كرة اليد ، كرة السلة )

6- الدراسة الإستطلاعية :

6-1- الدراسة الاساسية

قام الباحث في تجربته الإستطلاعية في التدريب على العمل بالجونيومتر لأخذ القياسات بالطريقة الصحيحة و ذلك عن طريق الإطلاع و مشاهدة الفيديوهات التعليمية لكيفية العمل بالجونيومتر من شبكة الأنترنت .

و قام الباحث ايضا بالمراقبة والحديث مع الاعبين و المدربين لمحاولة إكتشاف مدي مواضبة الرياضيين علي التدريبات و تجاوبهم مع العمل المراد قيام به للقيام بالإختبار الأمثل للعينة

7-الأسس العلمية (الخصائص السيكمومترية) للأداة موضع الدراسة:

7-1-الصدق الذاتي: وهو صدق الدرجات التجريبية للقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس. (فؤاد البهي السيد، 1971، صفحة 452)

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وذلك كما يلي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

حيث كان معامل الصدق الذاتي للقياس =  $\sqrt{0.75} = 0.86$  وهذا يعني أن القياس صادق ذاتيا.

## 7-2- ثبات الأداة:

يعتبر الثبات العامل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين أدوات القياس و يقصد بثبات الأداة " أن تعطي نفس النتائج إذ ما استخدمت أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد " (عبد اللطيف محمد السيد، 1979، صفحة 94) وقد تم التأكد من ثبات الأداة عن طريق معادلة "سبيرمان" بتطبيق وإعادة تطبيق القياس حيث تم تطبيق الأداة في صورتها الأولية على مجموعة من الابعين قوامها 04 من خارج عينة الدراسة الأساسية ثم أعيد تطبيقها على المجموعة نفسها بفاصل زمني قدره (15) يوماً، ثم قام الطالب بحساب الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معادلة "بيرسون" وحصل الباحثان على معاملات الثبات التالية:

المفصل	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة
الكتف	يمين			0.75	0.86	دال
	يسار			0.99	0.99	دال
الرقبة	امام			0.98	0.98	دال
	خلف			0.93	0.96	دال

الورك	امام	0.90	0.94	دال
	خلف	0.87	0.93	دال
الركبة	يمين	0.95	0.97	دال
	يسار	0.90	0.94	دال
الكاحل	يمين	0.95	0.97	دال
	يسار	-0.89	-0.94	دال

جدول (2) يبين معاملات الثبات و الصدق لعينة الدراسة الاستطلاعية

## 7-3 موضوعية الأداة:

تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لا بد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج و يعرفها محمد حسن علاوي هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز (محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين،

1986، صفحة 169)

وقد حرص الطالب على إجتناّب التحيز إذ لا مصلحة فيه بالإضافة إلى أن الأداة المستعملة في بحثنا كانت سهلة وواضحة زيادة على ذلك قام الباحث باعطاء نظرة للاعبين حول عمل الاداة وما الغرض منها،و كانت مفهومة لدى عامة الاعبين على أساس كل ذلك نستنتج أن الإستبانة تتميز بالموضوعية.

8 - أسلوب التحليل الإحصائي:

تمت معالجة بيانات الدراسة بالأسلوب الكمي من خلال إخضاع نتائج الدراسة للتحليل باستخدام حزمة البرامج الإحصائية ( spss24 ) و تم بواسطتها حساب مايلي :

- المتوسط الحسابي :حساب متوسط الزوايا للمفاصل قيد الدراسة.
- حساب الإنحراف المعياري:ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي
- حساب تحليل التباين (ف) و يعود سبب إستعمال هذا الإختبار لمعرفة الفروق في درجة الزوايا بين مجموعات الدراسة في الرياضات الجماعية المختلفة ( كرة القدم كرة اليد كرة السلة).
- حساب إختبار (ت) و إستعمل للكشف عن الفروق في الزوايا في داخل المجموعات و كل مجموعة على حدا اي كل مجموعة حسب نوع النشاط الرياضي الذي تمارسه .
- حساب بيرسون

## خلاصة:

قد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية ، حيث تطرقنا في بداية الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته تمهيدا للتجربة الرئيسية حيث تم إلى الإشارة عدة خطوات علمية تمثلت في توضيح المنهج المستخدم في البحث العينة ،المجالات ،الأدوات و إلى كيفية تطبيق إختبارات القياسات للزوايا مع عينة البحث ثم إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة .

## تمهيد:

مما لاشك فيه أن كل دراسة تحتوي على الجانب التطبيقي تقوم على أساس لقياسات ميدانية توضح مدى الفروق الموجودة بين مجموعتين أو أكثر ، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وهذا يتم بواسطة جداول خاصة و المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة على أساس المتغيرات المدروسة في البحث وسوف نقوم بتمثيل ذلك بيانياً.



## 1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج لعينة البحث قصد الدراسة:

## 1-1- عرض و تحليل نتائج توصيف عينة البحث:

العمرالتدريبي	الوزن	الطول	العمر البيولوجي	
العينة الممارسة لرياضة كرة القدم				
9.85	75.65	179.10	21.75	المتوسط الحسابي
2.11	9.55	7.69	2.38	الانحراف المعياري
العينة الممارسة لرياضة كرة اليد				
12.50	82.35	184.35	26.40	المتوسط

				الحسابي
				الانحراف
4.10	10.84	6.43	5.83	المعياري
العينة الممارسة لرياضة كرة السلة				
				المتوسط
13.95	83.70	189.10	25.05	الحسابي
				الانحراف
4.49	6.42	5.05	5.65	المعياري

جدول رقم (03): يوضح نتائج توصيف عينة البحث قصد الدراسة

من خلال الجدول رقم 03 اعلاه و الذي يوضح نتائج توصيف عينة البحث:

أولا الطول : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة القدم

179.10 بانحرافه المعياري 7.69 ، و بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة

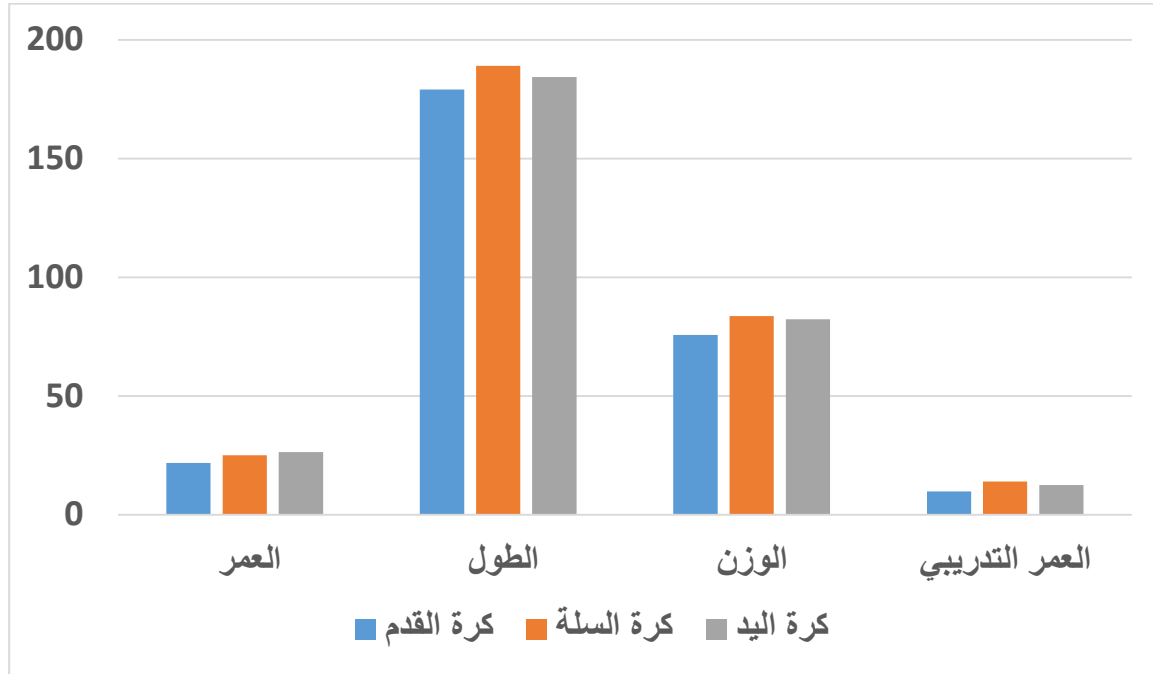
لكرة اليد 184.35 بإنحراف معياري قدره 6.43 ، وبلغ ايضا المتوسط الحسابي لعينة

البحث الممارسة لكرة السلة 189.10 بإنحراف معياري 5.05

ثانيا الوزن : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة القدم 75.65 بانحرافه المعياري 9.55 ، و بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد 82.35 بإنحراف معياري قدره 10.84، وبلغ ايضا المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 83.70 بإنحراف معياري 6.42

ثالثا العمر التدريبي: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة القدم 9.85 بانحرافه المعياري 2.11 ، و بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد 12.50 بإنحراف معياري قدره 4.10، وبلغ ايضا المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 13.95 بإنحراف معياري 4.49

رابعا العمر البيولوجي: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة القدم 21.75 بانحرافه المعياري 2.38 ، و بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد 26.40 بإنحراف معياري قدره 5.83، وبلغ ايضا المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 25.05 بإنحراف معياري 5.65



الشكل رقم 01 يوضح نتائج توصيف عينة البحث قصد الدراسة

2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار المقارنة بين ا لمتوسطات الحسابية في المتغيرات

قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة القدم:

جدول رقم (04): يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة

كرة القدم

المتغيرات الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الكتف يمين	143.40	6.03	0.25	غير دال

		5.23	143.25	يسار	
دال	13.79	8.97	135.20	امام	الرقبة
		5.21	121.80	خلف	
دال	11.76	6.01	143.30	خلف	الورك
		18.82	85.55	امام	
غير دال	0.60	10.87	144.95	يمين	الركبة
		9.58	145.50	يسار	
دال	2.87	4.82	91.90	يمين	الكاحل
		2.49	90.00	يسار	

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت الجدولية 2.09)

من خلال الجدول رقم 04 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد

الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة القدم ،

اولا مفصل الكتف: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة

القدم لمفصل الكتف الايمن 143.40 بانحرافه المعياري 6.03 ، وبلغة قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة القدم لمفصل الكتف الأيسر 143.25 بإنحرافه

### 5.23 المعياري

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 0.25 و التي جاءت أصغر من القيمة الجدولية لها

2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على عدم وجود فروق ذات دلالة

### إحصائية

ثانيا مفصل الرقبة: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة القدم

لمفصل الرقبة أمام 135.20 بإنحرافه المعياري 8.97، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي

لعينة البحث الممارسة لكرة القدم لمفصل الرقبة خلف 121.80 بإنحراف معياري قدره

### 5.21

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 13.79 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها

2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الرقبة (أمام)

ثالثا مفصل الورك: : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة القدم

لمفصل الورك أمام 85.55 بإنحراف معياري 18.82، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي

لعينة البحث الممارسة لكرة القدم لمفصل الورك خلف 143.30 بإنحراف معياري قدره

6.01

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 11.76 والتي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها

2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الورك (خلف)

رابعا مفصل الركبة: : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة القدم

لمفصل الركبة يمين 144.95 بإنحراف معياري 10.87، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي

لعينة البحث الممارسة لكرة القدم لمفصل الركبة الأيسر 145.50 بإنحراف معياري قدره

9.58

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 0.60 والتي جاءت أصغر من القيمة الجدولية لها

2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية

خامسا مفصل الكاحل: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة القدم

لمفصل الكاحل يمين 91.90 بإنحراف معياري 4.82، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي

لعينة البحث الممارسة لكرة القدم لمفصل الكاحل الأيسر 90.00 بإنحراف معياري قدره  
2.49

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 2.87 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها

2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على وجود فروق ذات دلالة

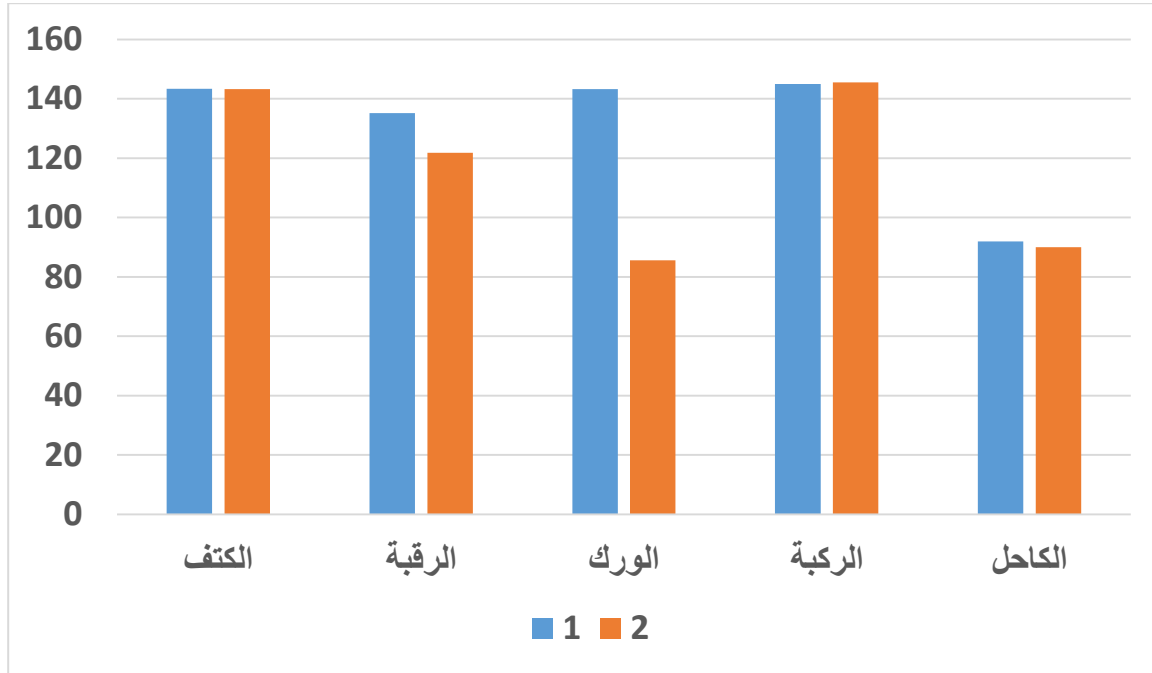
إحصائية بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الكاحل الأيمن

#### الإستنتاج :

من خلال التحليل السابق للجدول يمكن إستنتاج أن هناك إختلافات في معظم زوايا  
المفاصل المدروسة والتي تؤكد على وجود أنحرافات قوامية رغم ممارسة نشاط رياضي  
(كرة القدم) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( زبشي 2016 ) التي تشير إلي وجود  
إنحرافات قوامية لدى الممارسين للنشاطات الرياضية . ويرى الباحث انه يمكن إرجاع  
نتيجة الدراسة الحالية إلى إستخدام التمرينات الرياضية الغير مقننة (الحمل الشدة الكثافة)  
وكذلك يمكن إرجاعها الى الطرف الذي يعتمد عليه اللاعب و طبيعة المنافسة في كرة  
القدم التي تحتاج إلى في الملعب على الارتكازات الأرضية معرفة تمرير ساق عند التوازن  
على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام وهذا



ما أكده (محمد رفعت:، 1999 ، صفحة 90) و التسديد بالقدم ا الذي يخلق له هذه الإنحرافات .



الشكل رقم (02) يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة

### كرة القدم

2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار المقارنة بين المتوسطات الحسابية في المتغيرات

قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة اليد:

جدول رقم (05): يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة

### كرة اليد

المتغيرات الدراسة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
-------------------	---------	----------	--------	---------

الاحصائية	المحسوبة	المعياري	الحسابي		
دال	2.31	4.39	139.90	يمين	الكتف
		3.75	136.95	يسار	
دال	19.90	4.39	134.10	امام	الرقبة
		4.23	122.15	خلف	
دال	39.47	5.96	147.45	خلف	الورك
		2.49	90.00	أمام	
غير دال	0.19	3.97	152.00	يمين	الركبة
		2.72	151.85	يسار	
غير دال	0.66	2.32	89.30	يمين	الكاحل
		2.00	88.90	يسار	

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت الجدولية 2.09)

من خلال الجدول رقم 05 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد

الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة اليد ،

اولا مفصل الكتف :حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الكتف الايمن 139.90 بانحرافه المعياري 4.39 ، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الكتف الأيسر 136.95 بانحرافه المعياري 3.75

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 2.31 و التي جاءت أصغر من القيمة الجدولية لها 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط الكتف الأيمن

ثانيا مفصل الرقبة: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الرقبة أمام 134.10 بانحرافه المعياري 4.39 ، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الرقبة خلف 122.15 بانحراف معياري قدره 4.23

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 19.90 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الرقبة (أمام)

ثالثا مفصل الورك: : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الورك أمام 90.00 بإنحراف معياري 2.49، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الورك خلف 147.45 بإنحراف معياري قدره 5.96

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 39.47 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الورك (خلف)

رابعا مفصل الركبة : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الركبة يمين 152.00 بإنحراف معياري 3.97، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الركبة الأيسر 151.85 بإنحراف معياري قدره 2.72

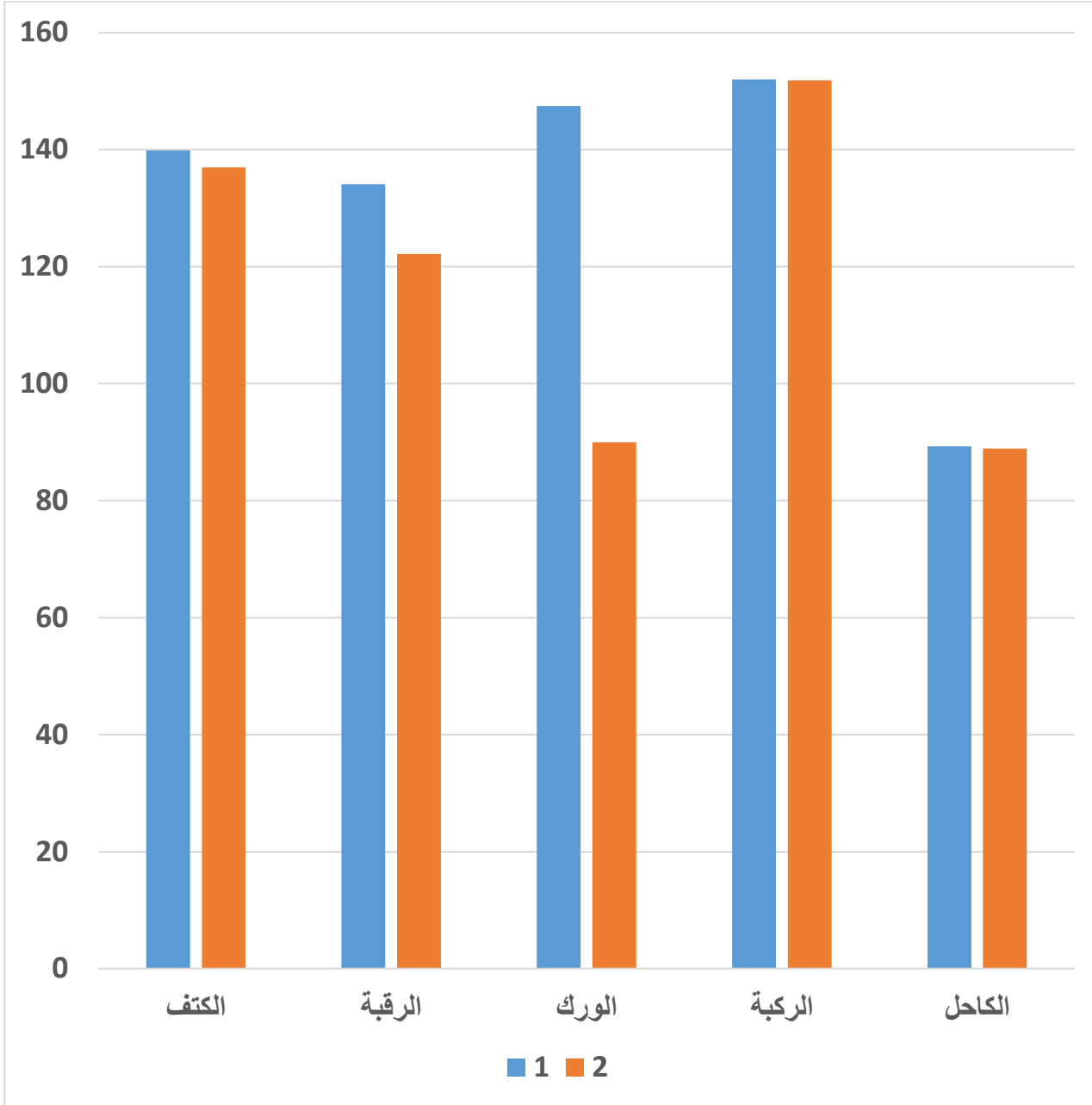
لتؤكد قيمة ت المحسوبة 0.19 و التي جاءت أصغر من القيمة الجدولية لها 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

خامسا مفصل الكاحل: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الكاحل يمين 89.30 بإنحراف معياري 2.32، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الكاحل الأيسر 88.90 بإنحراف معياري قدره 2.00

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 0.66 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية الإستهناج :

من خلال التحليل السابق للجدول يمكن إستنتاج أن هناك إختلافات في معظم زوايا المفاصل المدروسة والتي تؤكد على وجود أنحرافات قوامية رغم ممارسة نشاط رياضي (كرة اليد) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( زبشي 2016 ) التي تشير إلي وجود إنحرافات قوامية لدى الممارسين للنشاطات الرياضية . و يرجع هذا إلى عدم الاستناد إلى الأسس العلمية في التدريب يؤدي إلى حدوث انحراف في بعض الألعاب مثل كرة اليد و التنس ،،،، حيث تنمو فيها عضلات فتضعف وتطول بنسبة أكبر من العضلات المقابلة التي تقوى وتقصرو وهذا ما اكده (د. صالح بشير سعد في كتابه 2012)، وكذلك يمكن إرجاعها الى الطرف الذي يعتمد عليه اللاعب و طبيعة الممارسة فيها التي تتطلب عمل

مجموعات عضلية مختلفة لانها تحتاج إلى قوة و إحتكاكات مباشرة مع الخصم هو الذي يخلق له هذه الإنحرافات.



الشكل رقم (03) يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة

كرة اليد

## 3-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار المقارنة بين المتوسطات الحسابية في المتغيرات

قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة السلة :

جدول رقم (06): يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة

## كرة السلة

المتغيرات الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الكتف	150.60	3.84	0.51	غير دال
	150.25	2.49		
الرقبة	138.00	4.53	27.02	دال
	124.00	3.78		
الورك	137.25	3.16	58.91	دال
	85.70	3.67		
الركبة	150.00	2.77	1.06	غير دال
	150.55	2.76		



غير دال	1.16	1.69	88.35	يمين	الكاحل
		1.52	87.90	يسار	

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت الجدولية 2.09)

من خلال الجدول رقم 06 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد

الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة كرة السلة

اولا مفصل الكتف: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة

السلة لمفصل الكتف الايمن 150.60 بانحرافه المعياري 3.84 ، وبلغة قيمة

المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة لمفصل الكتف الأيسر 150.25

بانحرافه المعياري 2.49

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 0.51 و التي جاءت أصغر من القيمة الجدولية لها

2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية

ثانيا مفصل الرقبة: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة

لمفصل الرقبة أمام 138.00 بانحرافه المعياري 4.53 ، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي

لعينة البحث الممارسة لكرة السلة لمفصل الرقبة خلف 124.00 بإنحراف معياري قدره  
3.78

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 27.02 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها

2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الرقبة (امام)

ثالثا مفصل الورك: : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد

لمفصل الورك أمام 85.70 بإنحراف معياري 3.67 ، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي

لعينة البحث الممارسة لكرة اليد لمفصل الورك خلف 137.25 بإنحراف معياري قدره

3.16

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 58.91 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها 2.09

عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الركبة (خلف)

رابعا مفصل الركبة: : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة

لمفصل الركبة يمين 150.00 بإنحراف معياري 2.77، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي

لعينة البحث الممارسة لكرة السلة لمفصل الركبة الأيسر 150.55 بإنحراف معياري قدره 2.76

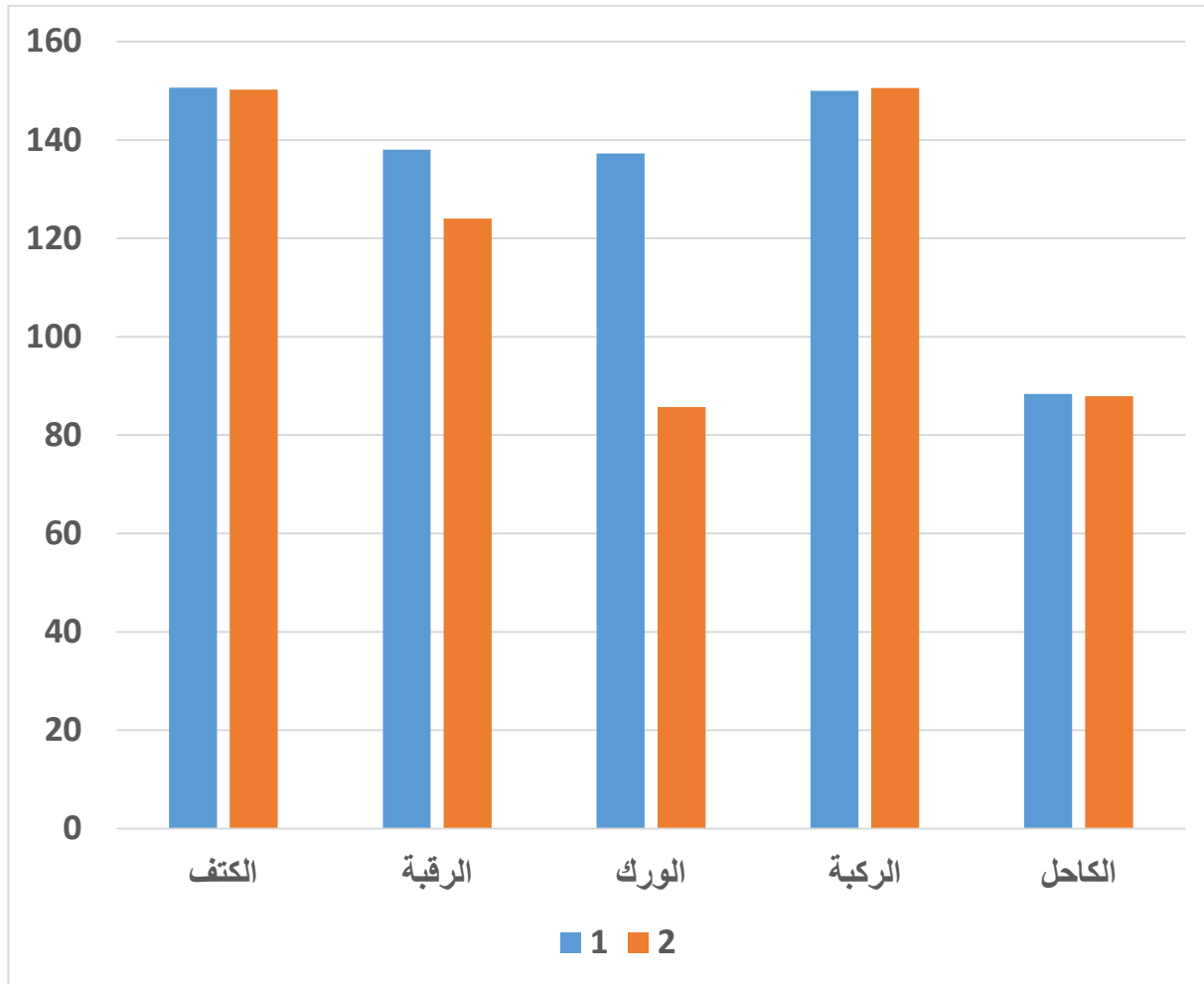
لتؤكد قيمة ت المحسوبة 1.06 و التي جاءت أصغر من القيمة الجدولية لها  
2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

خامسا مفصل الكاحل: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة لمفصل الكاحل يمين 88.35 بإنحراف معياري 3.69 ، و بلغة قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة لمفصل الكاحل الأيسر 87.90 بإنحراف معياري قدره 1.52

لتؤكد قيمة ت المحسوبة 1.16 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها  
2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج :

من خلال التحليل السابق للجدول يمكن إستنتاج أن هناك إختلافات في معظم زوايا المفاصل المدروسة والتي تؤكد على وجود أنحرافات قوامية رغم ممارسة نشاط رياضي (كرة السلة) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة التي تشير إلي وجود إنحرافات قوامية لدى الممارسين للنشاطات الرياضية .ويمكن إرجاع نتيجة الدراسة الحالية إلى إستخدام التمرينات الرياضية الغير مقننة (الحمل الشدة الكثافة) (د. صالح بشير سعد في كتابه 2012) وطريقة المنافسة لها ، وتتميز كرة السلة بالسرعة في الحركة والأداء وكذلك حجم ووزن الكرة باعتبارها أثقل ووزنا من كرة اليد و ذلك لان كرة السلة تتطلب لياقة بدنية وحركية عاليتين حيث لاعبي المستويات لديهم دقة توقيت في الانقباض العضلي قبل استقبال الكرة وبعد التخلص منها مما يؤدي إلى عبئ كبير على كتف اليد نتيجة سرعة الكرة مما يؤدي الى المد الزائد للمفصل كما قال ( إبراهيم رحمة وفتحي المهش هش 2002 ) هو الذي يخلق له هذه الإنحرافات .



الشكل رقم (04) يوضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث الممارسة لرياضة

كرة السلة

3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار المقارنة بين المتوسطات الحسابية في المتغيرات قصد

الدراسة لعينة البحث الممارسة تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة:

3-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية

في مفصل الكتف لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة:

جدول رقم (07): يوضح نتائج المقارنة في متغير مفصل الكتف لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة

الممارسة

الكتف	الرياضة الممارسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	الدلالة الاحصائية
يمين	كرة القدم	143.40	6.03	46.88	دال
	كرة اليد	139.95	4.39		
	كرة السلة	150.60	3.84		
يسار	كرة القدم	143.25	5.23	29.27	دال
	كرة اليد	136.36	3.75		
	كرة السلة	150.25	2.49		

(مستوى الدلالة 0.05، د.ح بين مجموعات 2، د.ح داخل مجموعات 57، قيمة ف الجدولية

### (3.15)

من خلال الجدول رقم 07 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في متغير مفصل الكتف

لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

**2-5-1- الكتف الأيمن :** حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث

الممارسة لكرة القدم 143.40 بانحرافها المعياري 6.03 ، و بلغت قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد 139.95 بانحرافها المعياري 4.39، و بلغت

قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 150.60 بانحرافها المعياري

3.84.

لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 46.88 و التي جاءت أكبر من

القيمة الجدولية لها 3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الكتف الأيمن للاعبين لكرة السلة

**2-5-2- الكتف الأيسر:** حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة

لكرة القدم 143.25 بانحرافها المعياري 5.23 ، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة

البحث الممارسة لكرة اليد 136.36 بانحرافها المعياري 3.75، و بلغت قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 150.25 بانحرافها المعياري 2.49 .

لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 29.27 و التي جاءت أكبر من

القيمة الجدولية لها 3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الكتف الأيسر للاعبين لكرة السلة

#### الإستنتاج:

من خلال التحليل السابق للجدول يمكن إستنتاج أن هناك إختلافات في زوايا مفاصل

الكتف بختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس و كان هذا لصالح لاعبي كرة السلة ثم كرة

القدم ثم كرة اليد والتي تؤكد على وجود أنحرافات قوامية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (

زشي 2016 ) التي تشير إلي وجود إنحرافات قوامية لدى الممارسين للنشاطات

الرياضية . و يرجع هذا إلى عدم الاستناد إلى الأسس العلمية في التدريب يؤدي إلى

حدوث انحراف في بعض الألعاب مثل كرة اليد و التنس ....، حيث تنمو فيها عضلات

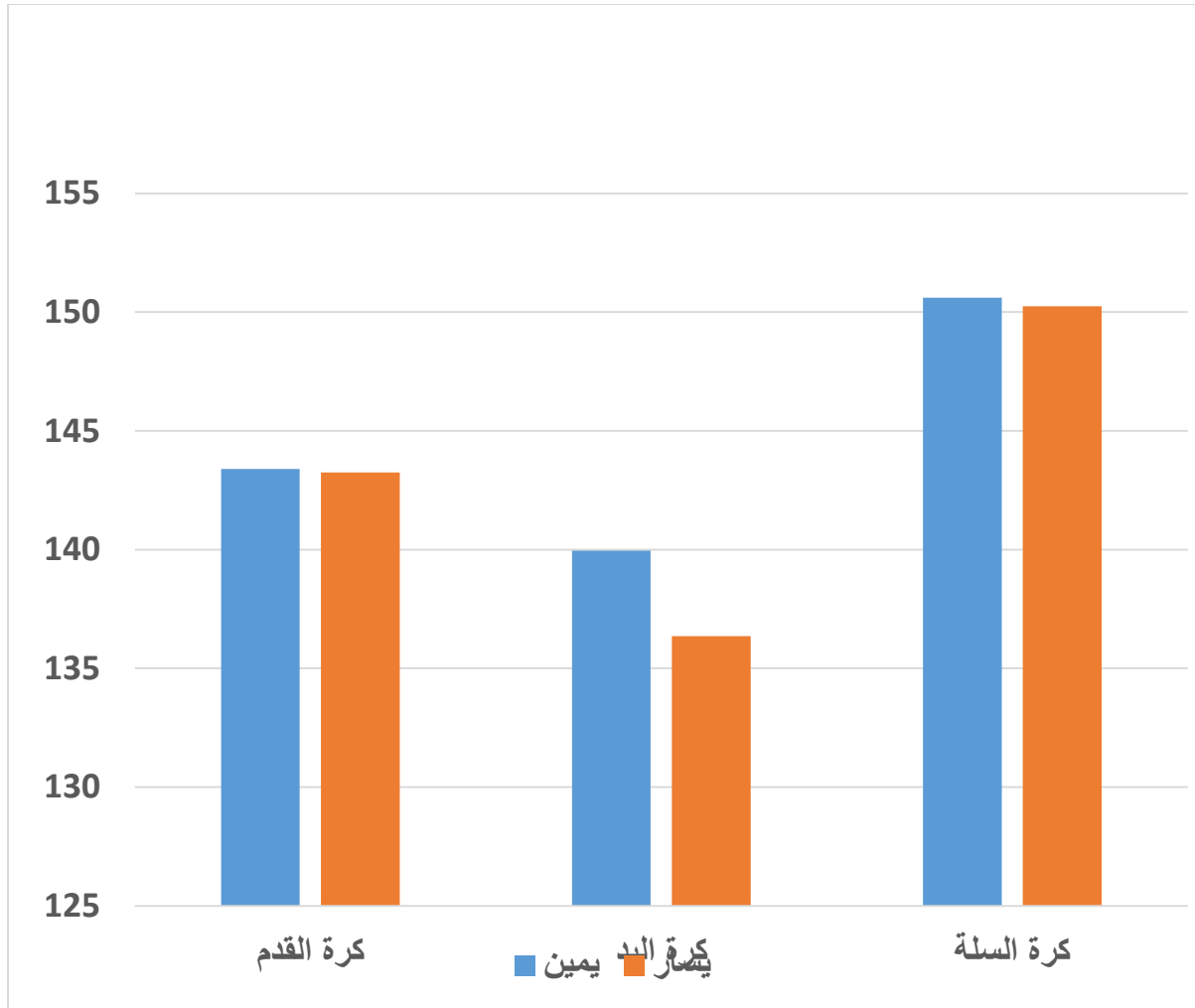
فتضعف وتطول بنسبة أكبر من العضلات المقابلة التي تقوى وتقصر حسب نوع الرياضة

الممارسة وهذا ما اكده (د. صالح بشير سعد في كتابه 2012)، وكذلك يمكن إرجاعها

الى الطرف الذي يعتمد عليه اللاعب هو الذي يخلق له هذه الإنحرافات و يرى الباحث ان



الفرق جاء نتيجة الإختلافات في متطلبات كل رياضة و طبيعة المنافسة فيها يدخل أيضا فيها طبيعة و نوع الكرة التي تتطلب حركة كثيرة لهذا المفصل في كرة السلة عند اللعب بها على عكس الرياضات الأخرى و .



الشكل رقم (05) يوضح نتائج المقارنة في متغير مفصل الكتف لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة

الممارسة

3-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية

في مفصل الرقبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

جدول رقم (08): يوضح نتائج المقارنة في متغير الرقبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة

الممارسة

الرقبة	الرياضة الممارسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	الدلالة الاحصائية
امام	كرة القدم	135.20	8.97	26.53	دال
	كرة اليد	134.10	4.39		
	كرة السلة	138.00	4.53		
خلف	كرة القدم	121.80	5.21	64.12	دال
	كرة اليد	122.15	4.23		

		3.78	124.00	كرة السلة	
--	--	------	--------	-----------	--

(مستوى الدلالة 0.05، د.ح بين مجموعات 2، د.ح داخل مجموعات 57، قيمة ف الجدولية

### (3.15)

من خلال الجدول رقم 08 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في متغير مفصل الرقبة

لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

2-2-1- الرقبة (أمام) : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة

لكرة القدم 135.20 بانحرافها المعياري 8.97، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة

البحث الممارسة لكرة اليد 134.10 بانحرافها المعياري 4.39، و بلغت قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 138.00 بانحرافها المعياري 4.53.

لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 26.53 و التي جاءت أكبر من

القيمة الجدولية لها 3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الرقبة (أمام) للاعبين لكرة السلة

2-2-2- الرقبة (خلف): حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة

القدم 121.80 بانحرافها المعياري 5.21، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة

البحث الممارسة لكرة اليد 122.15 بانحرافها المعياري 4.23، و بلغت قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 124.00 بانحرافها المعياري 3.78 .

لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 64.12 و التي جاءت أكبر من

القيمة الجدولية لها 3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط الرقبة (خلف) للاعبين لكرة السلة

الإستنتاج :

من خلال التحليل السابق للجدول يمكن إستنتاج أن هناك إختلافات في زوايا مفاصل

الرقبة بختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس و كان هذا لصالح لاعبي كرة السلة ثم كرة

القدم ثم كرة اليد والتي تؤكد على وجود أنحرافات قوامية. و يرجع هذا ان التدريب

لتطوير القوة

العضلية والتركيز على تحسين التوازن بالقوة العضلية بين اجزاء الجسم المختلفة ويحقق

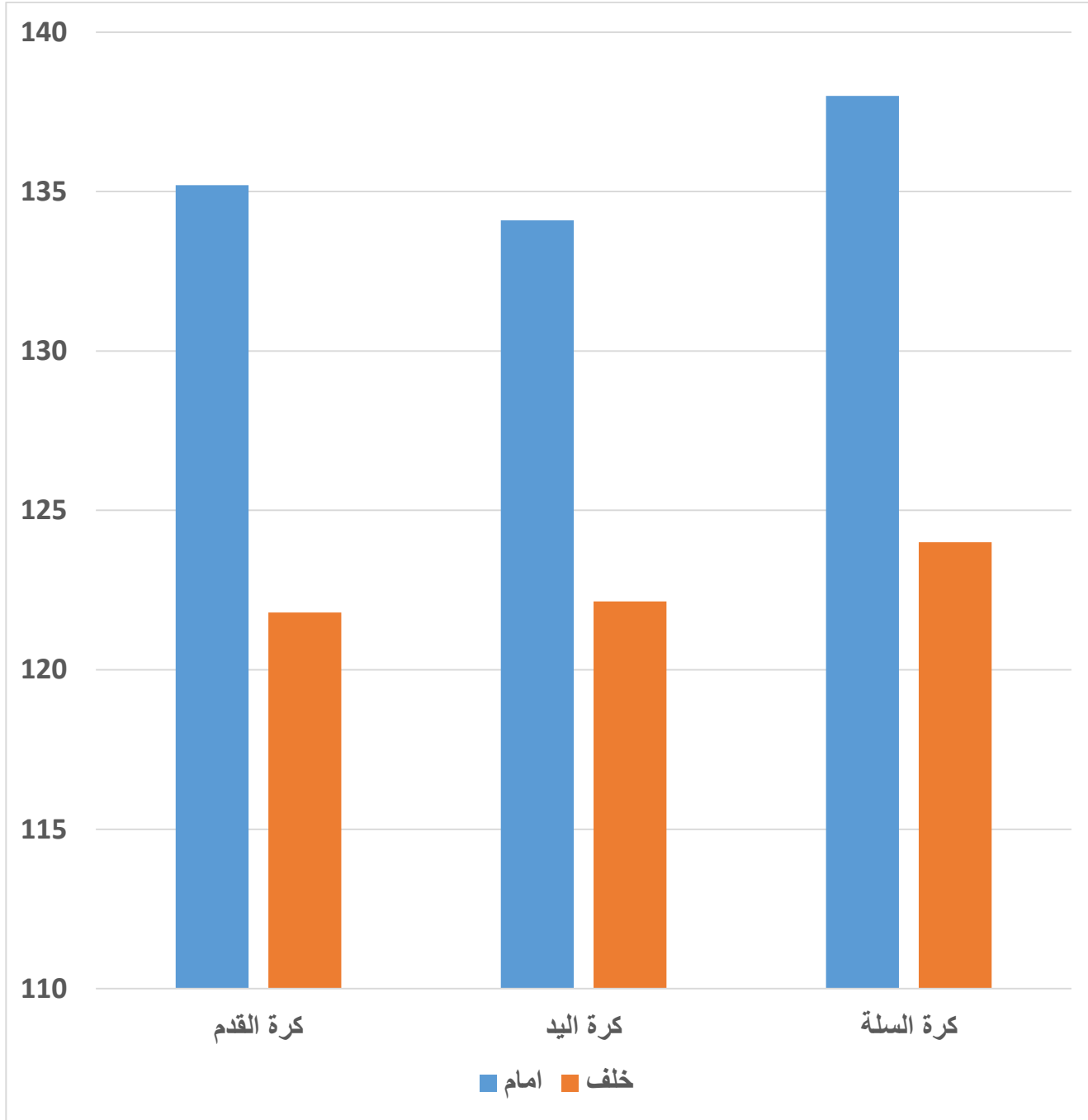
افضل استخدام للطاقة المطاطية او ما يعرف لطاقة الاطالة والتقصير مما يؤدي الى اداء

حركي افضل وذلك بمدى حكري افضل لزاوية المفصل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على

الانقباض لمعدل اسرع للإنتاج القوة السريعة والانفجارية (محمد محمود عبد الدايم واخرون،

1993) ، ويرى الباحث أنه يمكن إرجاع هذه النتائج إلى طبيعة تسجيل الأهداف في كل

نشاط فكرة السلة تسجيل فيها يكون بشكل عمودي مما يتطلب حرة كثيرة لمفصل الرقبة لكي يتناسب مع الوضعية المراد التسجيل بها.



الشكل رقم (06) يوضح نتائج المقارنة في متغير الرقبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

3-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية

في مفصل الورك لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة:

جدول رقم (09): يوضح نتائج المقارنة في متغير الورك لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة

الممارسة

الورك	الرياضة الممارسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	الدلالة الاحصائية
خلف	كرة القدم	143.30	6.01	1.02	غير دال
	كرة اليد	147.45	5.96		
	كرة السلة	137.25	3.16		
أمام	كرة القدم	85.55	18.82	19.33	دال
	كرة اليد	90.00	2.49		
	كرة السلة	85.70	3.76		

(مستوى الدلالة 0.05، د.ح بين مجموعات 2، د.ح داخل مجموعات 57، قيمة ف الجدولية

### (3.15)

من خلال الجدول رقم 09 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في متغير مفصل الورك

لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

2-3-1-الورك (أمام) : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة

القدم 85.55 بانحرافها المعياري 18.82، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة

البحث الممارسة لكرة اليد 90.00 بانحرافها المعياري 2.49، و بلغت قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 85.70 بانحرافها المعياري 3.76.

لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 19.33 و التي جاءت أكبر من

القيمة الجدولية لها 3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط مفصل الورك ( أمام ) للاعبين لكرة اليد

2-3-2-الورك (خلف): حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة

القدم 143.30 بانحرافها المعياري 6.01، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة

البحث الممارسة لكرة اليد 147.45 بانحرافها المعياري 5.96، و بلغت قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 137.25 بانحرافها المعياري 3.16 .

لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 1.02 و التي جاءت أكبر من

القيمة الجدولية لها 3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية

الإستنتاج :

من خلال التحليل السابق للجدول يمكن إستنتاج أن هناك إختلافات في زوايا مفاصل

الورك بختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس و كان هذا لصالح لاعبي كرة اليد ثم كرة

القدم ثم كرة اليد والتي تؤكد على وجود انحرافات قوامية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (

زبشي 2016 ) التي تشير إلي وجود إنحرافات قوامية لدى الممارسين للنشاطات

الرياضية . و يرجع هذا إلى عدم الاستناد إلى الأسس العلمية في التدريب يؤدي إلى

حدوث انحراف في بعض الألعاب مثل كرة اليد والقدم....، حيث تنمو فيها عضلات

فتضعف وتطول بنسبة أكبر من العضلات المقابلة التي تقوى وتقصر حسب نوع الرياضة

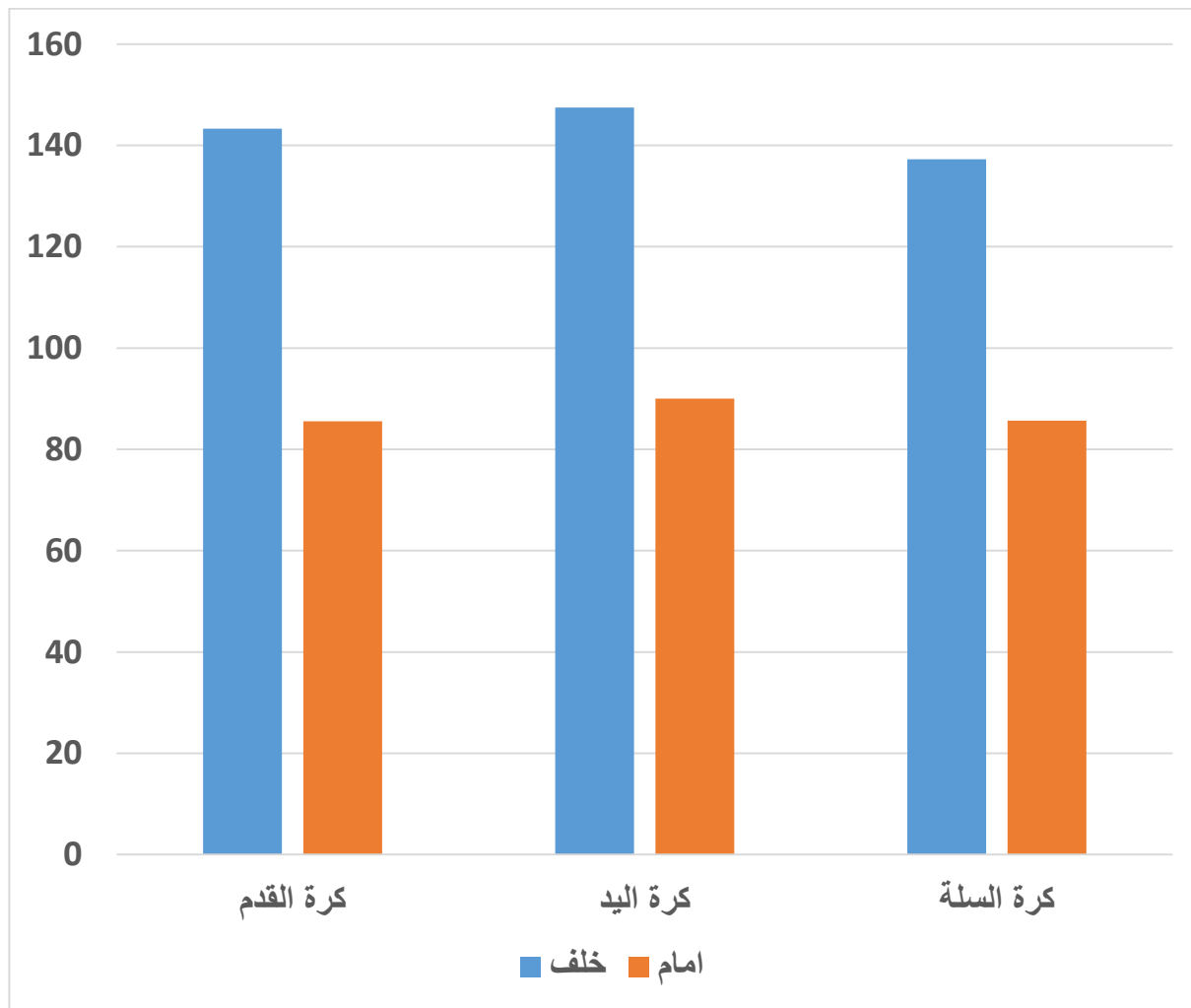
الممارسة وهذا ما اكده (د. صالح بشير سعد في كتابه 2012)، و تؤدي الممارسة

المنتظمة للعديد من الأنشطة الرياضية على التركيز على مجموعات عضلية المحيطة

بالمفصل مما يعرضها للإجهاد و للإنحراف حسب طبيعة الممارسة في كل نشاط و هذا

ما أكدته (ربيع لفته 2017)





الشكل رقم (07) يوضح نتائج المقارنة في متغير الورك لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

3-4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية

في مفصل الر-كبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة:

جدول رقم (10) يوضح نتائج المقارنة في متغير الركبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

الركبة	الرياضة الممارسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	الدالة الاحصائية
يمين	كرة القدم	144.95	10.87	6.05	دال
	كرة اليد	152.00	3.97		
	كرة السلة	150.00	2.77		
يسار	كرة القدم	145.50	9.58	5.77	دال
	كرة اليد	151.85	2.72		
	كرة السلة	150.55	2.76		

(مستوى الدلالة 0.05، د.ح بين مجموعات 2، د.ح داخل مجموعات 57، قيمة ف الجدولية)

(3.15)

من خلال الجدول رقم 10 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في متغير مفصل

الركبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

2-4-1- مفصل الركبة اليمنى : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث

الممارسة لكرة القدم 144.95 بانحرافها المعياري 10.87 ، و بلغت قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد 152.00 بانحرافها المعياري 3.97، و

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 150.00 بانحرافها

المعياري 2.77.

لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 6.05 و التي جاءت أكبر من القيمة

الجدولية لها 3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط الركبة اليمنى للاعبين لكرة اليد

2-4-2- مفصل الركبة اليسرى: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة

لكرة القدم 143.25 بانحرافها المعياري 5.77، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث

الممارسة لكرة اليد 151.85 بانحرافها المعياري 2.72، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة

البحث الممارسة لكرة السلة 150.55 بانحرافها المعياري 2.76 .

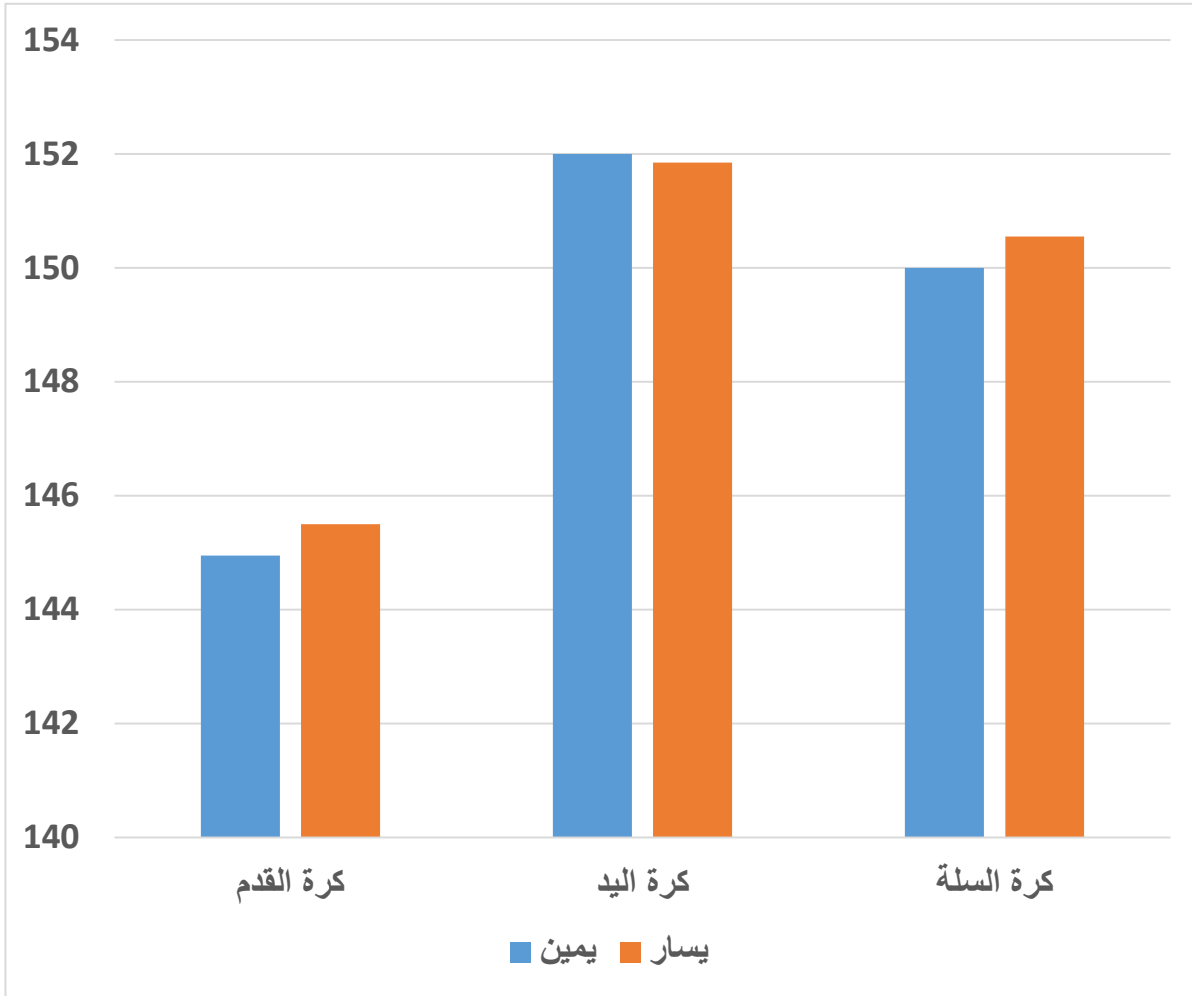
لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 5.77 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها

3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات

الحسابية لصالح متوسط الركبة اليسرى للاعبين لكرة اليد

## الإستنتاج :

من خلال التحليل السابق للجدول يمكن إستنتاج أن هناك إختلافات في زوايا مفاصل الركبة باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس و كان هذا لصالح لاعبي كرة اليد ثم كرة القدم ثم كرة السلة والتي تؤكد على وجود أنحرافات قوامية وهذا ما أكده (امر الله) يتطلب انجاز لاعب لأداء المهارات بأشكالها المتعددة و المتنوعة خلال المبارات ضرورة توافر بعض الصفات البدنية حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها و كميتها تبعا لنوعية المهارة . وبما أننا تناولنا في بحثنا رياضات مختلفة فبطبيعة الحال سيكون هناك إختلافات في المهارات و بالتالي سنصل إلى وجود إختلافات في التوازن البنيوي و إختلالات في القوام، حيث تنمو فيها عضلات فتضعف وتطول بنسبة أكبر من العضلات المقابلة التي تقوى وتقصر حسب نوع الرياضة الممارسة وهذا ما أكده (د. صالح بشير سعد في كتابه 2012).



الشكل رقم (08) يوضح نتائج المقارنة في متغير الركبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

3-5- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين في المقارنة بين المتوسطات الحسابية

في مفصل الكاحل لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة:

جدول رقم (11): يوضح نتائج المقارنة في متغير الكاحل لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة

الممارسة

الكاحل	الرياضة الممارسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	الدلالة الاحصائية
يمين	كرة القدم	91.90	4.82	8.79	دال
	كرة اليد	89.30	2.32		
	كرة السلة	88.35	3.69		
يسار	كرة القدم	90.00	3.49	3.84	دال
	كرة اليد	88.90	2.10		
	كرة السلة	86.90	2.76		

(مستوى الدلالة 0.05، د.ح بين مجموعات 2، د.ح داخل مجموعات 57، قيمة ف الجدولية

### (3.15)

من خلال الجدول رقم 11 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في متغير مفصل

الركبة لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة الممارسة

2-5-1- مفصل الكاحل الأيمن : حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث

الممارسة لكرة القدم 91.90 بانحرافها المعياري 4.82 ، و بلغت قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة اليد 89.30 بانحرافها المعياري 2.32، و بلغت

قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 88.35 بانحرافها المعياري

3.69.

لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 8.79 و التي جاءت أكبر من

القيمة الجدولية لها 3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط الكاحل الأيمن للاعبي لكرة القدم

2-5-2- مفصل الكاحل الأيسر: حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة

لكرة القدم 90.00 بانحرافها المعياري 2.49، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة

البحث الممارسة لكرة اليد 88.90 بانحرافها المعياري 2.00، و بلغت قيمة المتوسط

الحسابي لعينة البحث الممارسة لكرة السلة 87.90 بانحرافها المعياري 2.76 .

لتؤكد قيمة اختبار تحليل التباين ف المحسوبة 2.84 و التي جاءت أكبر من

القيمة الجدولية لها 3.15 عند مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المتوسطات الحسابية لصالح متوسط الكاحل الأيسر للاعبين لكرة القدم

#### الإستنتاج :

من خلال التحليل السابق للجدول يمكن إستنتاج أن هناك إختلافات في زوايا مفاصل

الكاحل بختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس و كان هذا لصالح لاعبي كرة القدم ثم كرة

القدم ثم كرة اليد والتي تؤكد على وجود أنحرافات قوامية لدى الممارسين للنشاطات

الرياضية كل حسب تخصصه . و يرجع هذا طبيعة الممارسة في كل نشاط حيث ان كرة

القدم تتطلب إرتكاز على الكاحل و التمرير به أما كرة اليد و السلة رغم انها نشاطات تلعب

باليدين فإن طبيعة ممارسته تتطلب قدرة على الإرتقاء لطبيعة تسجيل الأهداف الذي

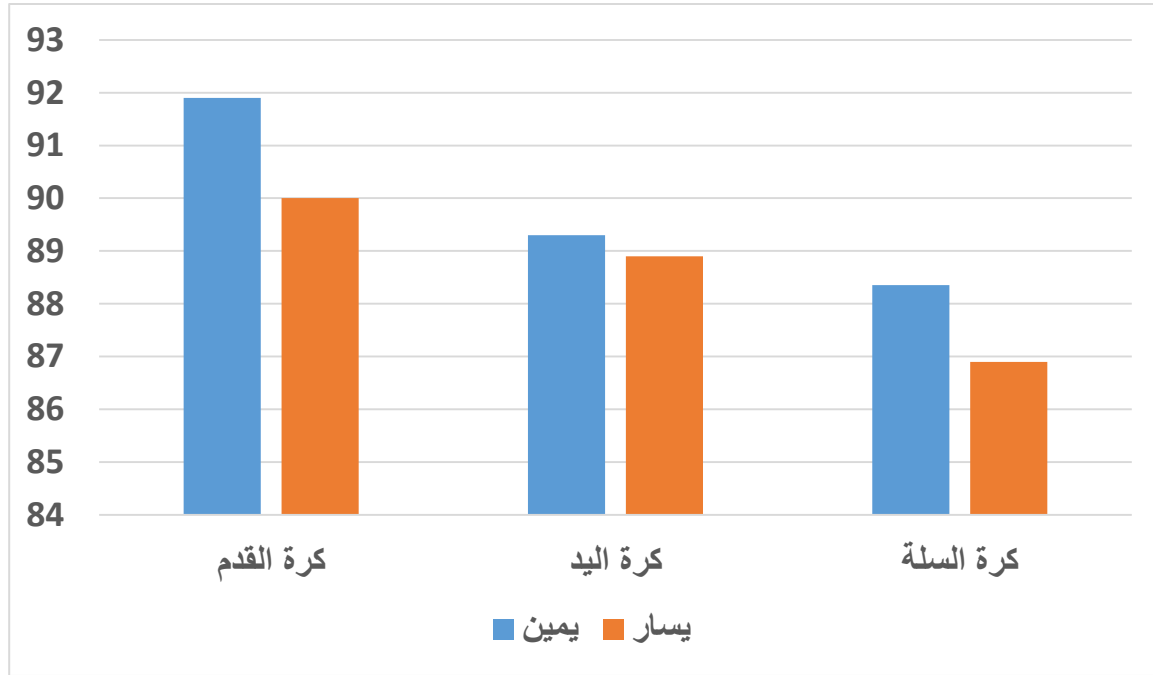
يتطلب قوة إنفجارية للإرتقاء حيث تنمو فيها عضلات فتضعف وتطول بنسبة أكبر من

العضلات المقابلة التي تقوى وتقصر حسب نوع الرياضة الممارسة ، وهذا ما اكده و (د.

صالح بشير سعد 2012)، وكذلك يمكن إرجاعها الى الطرف الذي يعتمد عليه اللاعب



هو الذي يخلق له هذه الانحرافات ويرى الباحث أن الاصابات الرياضية تلعب أيضا دورا مهما في إستحداث الانحرافات وهذا يدخل في طبيعة و نوع الرياضة الممارسة والإحتكاكات التي تحدث على مستواها .



الشكل رقم (09) يوضح نتائج المقارنة في متغير الكاحل لعينة البحث تبعا لطبيعة الرياضة

الممارسة

4-الاستنتاجات:

- توجد فروق في المدى الحركي بين مفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر لدى

الاعبين في كل رياضة على حدا

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي للمفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر بين لاعبي الرياضات الجماعية قيد الدراسة.

#### 5-مقابلة الفرضيات بالنتائج :

على ضوء النتائج المتحصل عليها ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالتالي:

#### الفرضية الأولى :

افترض الطالب توجد فروق في المدى الحركي بين مفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر لدى اللاعبين في كل رياضة على حدا وهذا ما أكدته نتائج الجداول (4-5-6) على وجود بعض الاختلافات في درجات الزوايا المفاصل في بين الجهتين كل نشاط على حدا وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث تحققت

#### الفرضية الثانية:

افترض الطالب توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي للمفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر بين لاعبي الرياضات الجماعية قيد الدراسة وهذا ما أكدته نتائج الجداول من (7) الى (11) بأنه توجد إختلافات في متوسطات درجات زوايا المفاصل بعد

المقارنة بين الرياضات معا وربطها بالجانب النظري والدراسات السابقة يمكن القول بأن الفرضية الثانية تحققت

#### 6-التوصيات و الاقتراحات:

- اجراء دراسات تعتمد على متغير القوة كمعيار لتقييم التوازن البنيوي (العضلي)
- الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة لتقييم التوازن العضلي
- التطرق لنفس الموضوع في الالعب الفردية
- الاهتمام بالتوازن العضلي اثناء وضع المناهج التدريبية لما له من دور كبير في

#### تطوير الانجاز

- الاهتمام بالتخطيط لبرامج تخص التوازن البنيوي (العضلي) منذ مراحل مبكرة

#### للاعبين

- اعادة اجراء مثل هذا البحث باستخدام عينات اخرى مختلفة على المفاصل نفسها واخرى مغايرا لها و في كلا الجنسين

#### الخلاصة العامة:

لقد توصلنا في بحثنا هذا بعد استنادنا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدنا أنه توجد فروق في المدى الحركي بين مفاصل الجانب الأيمن

والجانب الأيسر لدى اللاعبين في كل رياضة على حدٍ مما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي للمفاصل الجانب الأيمن والجانب الأيسر بين لاعبي الرياضات الجماعية قيد الدراسة وهكذا والله الحمد قد بلغنا هدفنا المنشود من خلال هذه الدراسة .

## المصادر و المراجع:

1. أمين أنور الخولي . (1996). *الرياضة والمجتمع*. ط1. الكويت: مكتبة عالم المعرفة. .
2. سامي الصغار . (1987). *كرة القدم* : . جامعة الموصل: دار الكتاب والطباعة.
3. محمد حسن علاوى .كمال عبد الرحمان درويش. عماد الدين عباس ابوزيد . (2003). *الإعداد الفني في كرة اليد*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
4. مصطفى كمال محمود ، محمد حسام الدين . (1999). *الحكم العربي وقوانين كرة القدم*. القاهرة مصر: مركز الكتاب والنشر.
5. ا.د محمد ابراهيم شحاتة مجدي محمد عبد الله. (2016). *موسوعة الألعاب الجماعية و الاصابات والتأهيل*. ماهي للنشر و التوزيع.
6. أبو العلا عبد الفتاح،. (1997). *التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية الطبعة الأولى*. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. إيميلي وديع فرج: (2002). *خبرات في الألعاب للصغار و الكبار*. الإسكندرية : منشأة المعارف.
8. حسن سيد معرض. (1997). *كرة السلة للجميع*. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. حسن عبد الجواد. (1977). *كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية*. بيروت. لبنان: دار العلم للملايين الطبعة الرابعة.
10. حسن معوض . وكمال صالح عبش. (1964). *أسس التربية البدنية*. مصر: مكتبة الأنجلو مصرية.
11. ربيع عبد القادر وآخرون . (2008). *دور الرياضات الجماعية في التهذيب من السلوكات العدوانية لدى المراهقين*. جامعة مستغانم: مذكرة ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية .
12. رسيان خريبط مجيد . (1988). *علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة*. جامعة الموصل . العراق: : دار الكتب للطباعة والنشر.
13. رومي جميل. (1986). *كرة القدم*. لبنان: دار النفائس.

14. زحاف محمد. (2001). العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية و انعكاساتها على السمات الانفعالية. جامعة الجزائر: دالي إبراهيم: كلية العلوم الاجتماعية. قسم التربية البدنية و الرياضية.
15. عبد السلام محمد الشناق. (2012). رياضات الالعب الجماعية. عمان: مكتبة المجتمع العربي .
16. غداوية مراد بلعيدي جمال. (2013-2014). دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين. خميس مليانة : جامعة خميس مليانة .
17. قاسم حسن حسين. (1984). مكونات الصفات الحركية. بغداد: المطبعة الجامعية بغداد.
18. كمال درويش وآخرون . (1998). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
19. كمال عبد الحميد إسماعيل : محمد صبحي حسانين . (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
20. مجيد المولي ، ثامر محسن اسماعيل. (1999). التمارين التطويرية لكرة القدم . عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
21. محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي، الطبعة الأولى . القاهرة: دار المعارف.
22. محمد رفعت: . (1999). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. مصر: دار البحار.
23. محمد صبحي حسانين، . (1987). القياس و التقويم في التربية الرياضية، الجزء الثاني، الطبعة الثانية. القاهرة: دار الفكر العربي.
24. منشور لوزارة التربية الوطنية . . (1984). منهاج التربية البدنية. الجزائر.
25. منير جرجس إبراهيم . (1994). كرة اليد للجميع . القاهرة: دار الفكر العربي.
26. موفق مجيد المولى . (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان : دار الفكر.

27. مؤنس رشاد الدين . (بلا تاريخ). *الكلمن في الكلام والمعاني*. بيروت: دار الراتب الجامعي.
28. ناصيف جمال . (1993). *موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة*. بيروت. عمان: الدار العلمية.
29. ا.م.د حسن هادي عطية . (2015). *تأثير تمرينات التوازن العضلي في تقويم دوران الحوض لدى عينة من البنات*. مجلة كلية التربية الرياضية للبنات.
30. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك . (2002). *القياس في المجال الرياضي ط4*. مصر: دار الكتاب الحديث.
31. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك . (1996). *القياس في المجال الرياضي*. مصر: دار الكتاب الحديث.
32. الدكتورة سميرة خليل محمد . (2008). *اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل*. العراق: لنشر الالكتروني محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية.
33. حسنين، محمد صبحي و راغب، محمد عبدالسلام . (1995). *القوام السليم للجميع*.
34. حياة عياد وصفاء الخربوطلي ، . (1995). *اللياقة القوامية والتدليك الرياضي*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
35. د عادل تركي حسن علي كاظم هادي . (2015). *منهج تدريبي للقوة القصوى و أثره بالتوازن العضلي للعضلات العاملة على مفصل الركبة وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين* . القادسية: جامعة القادسية.
36. د عبد الحكيم جواد مطر. (بلا تاريخ). *دروس مادة الصحة و الرياضة*.
37. د. سوزان هيل . (2014). *اساسيات البيوميكانيك*. بغداد: المكتبة الرياضية للنشر و التوزيع.
38. د. صالح بشير سعد. (2012). *كتاب لقوام البشري وسبل المحافظة عليه*. دار النشر: دار زهران.

39. د.زينب عبد علي البرزنجي. (بلا تاريخ). اثر البرنامج تعليمي تاهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للجزء السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الاساسية و القدرات البدنية و المتغيرات الوظيفية. الكويت.
40. عباس الرملي ، زينب خليفة ، علي زكي .: (1981). تربية القوام. دار الفكر العربي.
41. عصام عبد الخالق. (2001). التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات-. لقااهرة مصر: دار المعارف.
42. عماد الدين عباس أبو زيد. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية- نظريات وتطبيقات. الإسكندرية: منشأة المعارف.
43. قميني حفيظ :، رسالة ماجستير ، . (2003). مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاء. الجزائر: المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا.
44. محمد حازم محمد أبو يوسف . (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
45. محمد فحي هندي. (1991). علوم التشريح الطبي للرياضيين، الطبعة 1. القااهرة: دار الفكر العربي.
46. محمد نصر الدين ، محمد هني علاوي . (1994). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القااهرة، مصر: دار الفكر العربي.
47. محمد نصر الدين رضوان: . (1997). المرجع في القياسات الجسمية. مصر : دار الفكر العربي.
48. مروان عبد الحميد . (1999). لاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. عمان، الأردن: دار الفكر العربي.
49. ناهد احمد عبدالرحيم. (2011).
50. عبد اللطيف محمد السيد. (1979). مناهج البحث العلمي. القااهرة: مكتبة النهضة المصرية.



51. فؤاد البهي السيد. ( 1971). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. مصر: دار الفكر العربي ط2 .
52. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. (1996). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط3. دار الفكر العربي.
53. محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين. (1986). اختبارات الأداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي .
54. نزار الطالب محمود السامرائي. (بلا تاريخ). مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية. الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر.
55. كمال درويش وآخرون . (1998). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
56. محمد رفعت: ( 1999 ). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. مصر: دار البحار.

57. touiLAbdelkader .(1993) . *arbitrage dans le footballe modern* .algerie :Edition laphonique.
58. Mimouni ,N .(1996) .*Contribution de méthodes biométriques à l'analyse de la morphologie des sportifs* .lyon paris: université Claud Bernard.
59. john de Griffen .(2014) .*Client-Centered Exercise Prescription 3eme* .édition illustrée.
60. MIMOUNI,N .(1996) .*intensite et réducation motrice dans la parésié spastique* .lyon france: université claud bernard.
61. Touabti-Mimouni,N: ,p1 .(2011) .*cours de biométrie – Anthropométrie Sportifs* .-
62. verducci,F.M .(1980) .*Measurment concepts in physical education* .london :the C.V. mosby Company,st.louis.
63. *les testes de terrain* .(2013) .france.
64. <https://ar-ar.facebook.com/mona2001072/>
65. [https://sportphd.blogspot.com/2017/03/blog-post\\_29.html](https://sportphd.blogspot.com/2017/03/blog-post_29.html) .
66. <https://uqu.edu.sa/eduphy>.
67. <https://web.facebook.com/DAbdulsalamalraimi/posts/2015-08-26> .

68. [https://web.facebook.com/DAbdulsalamalraimi/posts/2015-08-26-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%85-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AD%D8%B1%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%85%D9%8A/735103706617300/?\\_rdc=1\\_&rdr](https://web.facebook.com/DAbdulsalamalraimi/posts/2015-08-26-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%85-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AD%D8%B1%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%85%D9%8A/735103706617300/?_rdc=1_&rdr) .

كرة القدم

	العمر	الطول	الوزن	العمر التدريبي
1	24	194	92	12
2	20	168	68	8
3	20	190	83	9
4	20	185	73	8
5	22	187	75	10
6	18	168	65	8
7	24	179	70	12
8	20	169	69	8
9	20	177	65	8
10	23	180	75	11
11	24	170	96	12
12	23	180	75	11
13	20	178	70	8
14	25	176	96	13
15	20	185	75	8
16	19	188	82	7
17	27	184	77	14
18	22	170	67	10
18	24	175	70	12
20	20	179	70	8

كرة اليد

	العمر	الطول	الوزن	العمر التدريبي
1	21	180	93	9
2	21	182	78	13
3	39	180	82	19
4	34	180	110	20
5	26	185	68	8
6	37	182	85	16
7	30	170	75	10
8	27	194	88	11
9	26	190	85	10
10	24	187	84	10
11	30	188	88	15
12	22	185	54	10
13	20	182	82	9
14	18	175	76	6
15	19	194	88	8
16	24	196	90	14
17	32	185	84	20
18	25	188	82	13
19	26	185	80	14
20	27	179	75	15

كرة السلة

	العمر	الطول	الوزن	العمر التدريبي
1	21	195	83	14
2	45	192	99	30
3	27	194	90	16
4	26	198	88	14
5	24	190	85	14
6	22	185	80	12
7	22	187	75	12
8	22	192	77	12
9	22	180	73	10
10	24	193	80	14
11	28	184	80	16
12	25	190	86	13
13	26	189	86	14
14	30	183	82	18
15	26	184	80	14
16	28	191	87	16
17	24	194	90	12
18	23	189	90	10
19	18	180	75	9
20	18	192	88	9

### كرة القدم

مفصل الكاحل		مفصل الركبة		مفصل الورك		مفصل الرقبة		مفصل الكتف	
يسار	يمين	يسار	يمين	أمام	خلف	خلف	أمام	يسار	يمين
90	93	123	120	86	150	115	122	137	135
92	95	156	158	88	144	128	140	135	135
85	82	154	150	87	140	120	134	142	145
92	95	150	140	85	150	114	122	144	148
90	94	134	139	90	134	126	144	143	140
86	84	150	154	80	156	130	154	156	158
92	95	140	142	87	141	120	131	140	140
90	96	158	163	90	134	126	140	146	148
94	97	145	145	84	140	121	135	140	141
90	88	135	138	95	144	119	130	143	145
89	92	130	124	96	146	117	128	136	138
92	96	155	154	97	148	120	134	139	137
86	83	150	147	88	142	120	133	145	142
90	94	143	143	92	148	112	123	143	146
88	93	145	140	96	138	127	148	142	141
89	85	150	153	80	152	130	150	143	145
93	96	143	145	94	139	121	130	150	153
93	95	159	161	93	136	127	140	153	151
88	90	142	140	85	143	120	131	145	140
91	95	148	143	90	141	123	135	143	140

كرة اليد

مفصل الكتف		مفصل الرقبة		مفصل الورك		مفصل الركبة		مفصل الكاحل	
أيسر	أيمن	خلف	أمام	خلف	أمام	أيسر	أيمن	أيسر	أيمن
148	145	140	120	150	86	155	152	94	90
132	138	130	119	145	90	145	150	86	88
144	140	128	118	151	88	152	150	92	90
135	137	130	123	158	89	155	154	90	88
138	140	140	128	141	93	159	155	85	87
138	144	135	125	141	93	150	153	90	90
142	135	132	121	137	88	154	157	90	88
140	134	131	116	147	91	152	154	90	88
143	140	139	124	155	90	147	150	89	91
139	132	136	122	150	92	151	148	89	86
140	137	135	125	141	85	159	156	90	92
142	136	131	119	147	92	154	150	90	88
138	134	132	120	137	90	150	155	88	90
142	133	136	122	150	86	152	149	87	92
140	139	139	128	145	92	151	154	87	86
136	140	140	130	150	90	147	150	93	91
137	135	130	119	154	94	155	152	92	88
132	135	140	129	155	90	145	148	87	90
145	133	128	116	150	89	152	150	89	85
147	132	130	119	145	92	155	150	88	90

## كرة السلة

مفصل الكتف		مفصل الرقبة		مفصل الورك		مفصل الركبة		مفصل الكاحل	
أيسر	أيمن	خلف	أمام	خلف	أمام	أيسر	أيمن	أيسر	أيمن
145	148	132	119	133	80	150	148	90	90
154	153	142	124	140	86	153	150	86	86
150	149	130	118	138	82	155	154	90	88
147	150	142	123	134	83	148	150	87	88
150	154	137	122	133	85	150	147	88	90
155	152	141	126	142	87	151	153	89	87
157	154	133	119	140	87	147	149	91	89
146	148	135	118	135	88	145	147	87	86
148	150	145	130	137	89	152	155	90	88
154	151	143	128	141	89	149	154	86	87
150	153	141	126	137	90	150	148	88	89
145	146	142	127	135	83	151	152	91	88
147	150	140	126	140	88	146	149	89	85
154	150	135	123	141	87	146	147	86	88
153	152	139	125	140	87	150	153	90	90
152	147	134	123	135	93	148	147	87	86
154	149	140	128	140	80	151	151	89	87
148	146	130	120	132	82	152	154	89	90
156	153	142	130	134	80	151	150	86	87
147	150	137	125	138	88	155	153	88	89



