



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص التحضير البدني

بعنوان:

أهمية القياسات الأنثروبومترية في نظر مدربي كرة القدم في مرحلة الاعداد البدني

دراسة مسحية اجريت على مدربي كرة القدم لولاية غليزان لفئة اقل من 19 سنة

من اعداد الطالبان:

شيبان يوسف

يسعد ابراهيم

المشرف:

د/ حجار محمد خرفان

السنة الجامعية 2019/2018

الإهداء

أهدي عملي المتواضع هذ إلى ثمرة جهدي ، إلى من ضحّت من أجل تعليمي

"أمي الحنون"، إلى من كان لي منبع للثقة والصبر " أبي الكريم"

حفظهما الله وأطال في عمرهما

إلى كل اخوتي وأخواتي وإلى جميع أفراد العائلة من كبيرها إلى صغيرها

إلى أستاذنا الدكتور "حجار محمد " الذي أشرف على مذكرتنا و تعب معنا

إلى جميع الأصدقاء وزملاء الدراسة وخصوصا:

ابوبكر الصديق، عواد، ماحي، أمين، مختار، عيموش

إلى اخوتي: سليمان، عابد، محمد، حبيب

وإلى كل من علمني حرفا، ولقنتني درسا، و أعطاني نصحا

إلى كل من يحمل مشعل العلم والبحث العلمي

إلى كل من تقع عيناه على هذا البحث

الإهداء

اللهم إني أحمدك أطيب الحمد عندك... وأقرب الحمد إلى رضاك وأزكى الحمد وأسألك
أن تقبل أعمالنا قبولاً حسناً وأن تجعل فيك رجائنا وعليك معتمداً.

أهدي مشاعري إلى من غمرتني بالحب والعطف والدتي...
رقيقة المشاعر كالملاك رائعة الصورة كالحوريات، طيبة القلب أنت
لا سواك سأعزف أغنية حبك ولا ينتهي عزفها حتى الممات... والدتي العزيزة.
إلى من رعاني طفلاً صغيراً... وشجعني راشداً وكبيراً... تعجز ذاكرتي أن تجد له إلى
الجميل والدي الكريم الحليم رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه... أبي العزيز
ورزقني الله برهما... وصحبتهما... ورد من جميل عطائهما

إلى كل أخواتي وعائلة يسعد براهيم

إلى صديقي العزيز شيبان يوسف

وإلى كل من جمعني بهم القدر فأصبحوا جزءاً مني.

وإلى الأستاذ المشرف: الدكتور حجار محمد

وإلى من وسعتهم ذاكرتي ولم تتسعهم مذكرتي

شكر وتقدير

نحمد الله سبحانه وتعالى ونشكره على نعمته علينا ومنحه إيانا الصبر
وسعة البال حتى تمكنا من إنجاز هذا العمل المتواضع، وعملا بقول سيدنا
رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

لايسعنا ونحمتصفح بحثنا هذا إلا أن نتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير
و عرفانا بالجميل لكل من ساهم بإثراء هذا العمل وعلى رأسهم الأستاذ
المشرف الدكتور *حجار محمد* الذي لم يبخل علي بتوجيهاته القيمة كما
نشكر مدربي الذين سهلوا علينا العمل الميداني
نشكر أصدقاء العمل الذين ساعدوني في إجراء تصميم الاختبار وكل من
كان له الفضل في إنجاز المذكرة بفكرة موحية وكلمة محفزة ومشاعر
دافعة إلى سبيل العلم والعمل.

ملخص البحث

تهدف الدراسة الى تصميم اختبار لقياس دقة التمرير عند الناشئين في اندية كرة القدم الجزائرية مبني على الأسس العلمية السليمة ووفقا لمبادئ ومراحل تصميم الاختبارات، وعلى هذا الأساس افترضنا أن الاختبار المصمم يتمتع بأسس علمية سليمة من الصدق والثبات، والموضوعية، وتحديد مستويات معيارية يمكن الاعتماد عليها في قياس مستوى دقة التمرير عند الناشئين وللتحقق منه استخدمنا المنهج الوصفي ، حيث تمثلت عينة البحث في ناشئي كرة القدم الناشطين ضمن الاندية الجزائرية الهاوية قدر عددهم ب لاعبا يمثلون الفئات العمرية الثلاثة اقل من 19 سنة، اقل من 17 سنة، اقل من 15 سنة، تم اختيارهم بطريقة قصدية، ولجمع البيانات استخدمنا أداة تمثلت في اختبار مصمم بإتاعنا الخطوات العلمية المتبعة في تصميم وبناء الاختبارات المهارية في الألعاب ، وبعد جمع البيانات الخام ومعالجتها إحصائيا بتحديد المستويات المعيارية تم الخروج بمجموعة من النتائج كان أهمها أن الاختبار المصمم يتمتع بدرجات عالية من الصدق والثبات والموضوعية ووضع مستويات معيارية يمكن الاعتماد عليها في تصنيف اللاعبين وعليه أوصينا باعتماد الاختبار المصمم والوثوق بنتائجه في قياس دقة التمرير

الكلمات المفتاحية: القياس - تصميم الاختبار - دقة التمرير -الناشئين

Résumé de la recherche

Cette étude repose sur des bases scientifiques solides et sur la base des principes et des étapes de la conception des tests, nous avons donc supposé que le test conçu reposait sur des bases scientifiques solides d'honnêteté, de cohérence, d'objectivité et de détermination des niveaux. Nous avons utilisé l'approche descriptive: l'échantillon de recherche sur les joueurs de football actifs dans les clubs algériens comptait jusqu'à 754 joueurs représentant les trois groupes d'âge de moins de 19 ans, 17 ans et moins de 15 ans, Pour collecter les données, nous avons utilisé un outil consistant à: Un test conçu pour suivre les étapes scientifiques de la conception et de la construction des tests techniques dans les jeux. Après la collecte des données brutes et leur traitement statistique en définissant les niveaux standard, un ensemble de résultats a été conclu, le plus important étant que le test de conception a une grande honnêteté, cohérence, Il est possible de s'appuyer sur la classification des joueurs et de recommander l'adoption du test conçu et des résultats fiables pour mesurer la précision du défilement.

Mots-clés: mesure - conception de test - précision du défilement – bourgeonnement

Summary of the research

This study is based on sound science and based on the principles and steps of the test design, so we assumed that the test was based on a solid scientific foundation of honesty, consistency, objectivity and levels determination. We used the descriptive approach: the research sample of active football players in Algerian clubs had up to 754 players representing the three age groups under 19 years old. 17 and under 15 years, To collect the data, we used a tool consisting of: A test designed to follow the scientific steps of the design and construction of the technical tests in the games. After collecting the raw data and their statistical processing by defining the standard levels, a set of results has been concluded, the most important being that the design test has great honesty, consistency, It is possible to rely on the classification players and recommend adoption of the test designed and reliable results to measure the accuracy of scrolling.

Keywords: measurement - test design - scrolling accuracy – budding

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
46	يبين اسماء الفرق التي ينتمون اليها المدربون الذين اجريت عليهم الدراسة	01
47	يبين فترة اجراء الدراسة الميدانية	02
51	يوضح نتائج للطريقة التي يفضلها المدربون في عملية اختيار اللاعبين	03
52	يوضح نتائج لمدى اهمية طريقة الملاحظة في الانتقاء	04
53	يوضح كم عدد المدربين الذين حظو بتربص او تكوين في عملية الانتقاء	05
55	يوضح نتائج المنهج المتبع اثناء عملية تنفيذ الاختبار	06
56	يوضح نتائج لاهم الجوانب التي يركز عليها اثناء عملية التقييم	07
57	يوضح نتائج مدى المعرفة بالقياسات والاختبارات البدنية	08
59	يوضح نتائج لمدى تعقيد الاختبارات والقياسات اثناء التطبيق	09
60	يوضح نتائج لمدى قيام المدربين بعملية تقويم لنتائج القياسات و الاختبارات للاعبين	10
61	يوضح نتائج للطريقة المتبعة في تقويم نتائج القياسات و الاختبارات	11
63	يوضح نتائج لمدى مساهمة عملية التقييم الجيد في تحقيق الانجاز الرياضي	12
64	يوضح نتائج طبيعة القياسات والاختبارات المطبقة	13
65	يوضح نتائج لمدى علم ودراية المدربون بالقياسات الانثروبومترية	14
67	يوضح نتائج لمدى تمثيل الوزن والطول للقياسات الانثروبومترية	15

68	يوضح نتائج لكيفية القيام بالقياسات الانثروبومترية	16
69	يوضح مدى قابلية القياسات الانثروبومترية للطعن	17
71	يوضح نتائج لمدى تاثر القياسات الانثروبومترية بالعوامل الاخرى	18
72	يوضح نتائج لمدى مراعاة القياسات الانثروبومترية للفروقات الفردية	19
73	الجدول رقم (20): يوضح نتائج عدد مرات القيام بالقياسات الانثروبومترية	20
75	يوضح نتائج لنوع القياسات الواجب تطبيقها على اللاعبين	21
76	يوضح نتائج لنوع العلاقة بين المقاييس الانثروبومترية و التقويم.	22
78	يمثل نتائج لمدى مراعاة القوة العضلية اثناء الاعداد البدني	23
79	يمثل نتائج لمدى مراعاة السرعة اثناء الاعداد البدني	24
80	يمثل نتائج لمدى مراعاة التحمل اثناء الاعداد البدني	25
81	يمثل نتائج لمدى مراعاة المرونة اثناء الاعداد البدني	26
82	يمثل نتائج لمدى مراعاة الرشاقة اثناء الاعداد البدني	27
83	يمثل نتائج لمدى مراعاة الفروقات الفردية اثناء الاعداد البدني	28
84	يمثل نتائج لمدى تاثير فترة الاعداد البدني على مستوى اللاعبين	29
85	يمثل نتائج لمدى تاثير الاعداد البدني في الوصول الى المستويات العليا	30
86	يمثل نتائج لمدى اهمية القياسات الانثروبومترية على الناحية الوظيفية	31
87	يمثل نتائج لمدى الاعتماد على القياسات الانثروبومترية في مرحلة الاعداد البدني	32

88	يمثل نتائج لمدى تقويم القياسات الانتروبومترية الصفات البدنية	33
89	مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية اللياقة البدنية	34
90	يمثل نتائج لمدى الاعتماد على القياسات الانتروبومترية في زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين	35
91	يمثل نتائج لمدى مراعاة القياسات الانتروبومترية عند احداد الوحدات التدريبية	36
92	يمثل نتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية المكونات الوظيفية	37
93	يمثل نتائج لمدى القيام بالقياسات الانتروبومترية على مرحلتين	38
94	يمثل نتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية اللياقة البدنية	39
95	يمثل نتائج لمدى تقويم القياسات الانتروبومترية للصفات البدنية	40
96	يمثل نتائج لمراحل اجراء القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني	41
97	يمثل نتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية وظائف الناحية التكوينية	42

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
14	يمثل شخص يقوم بعملية قياس الوزن	01
14	يمثل جهاز الانتروبومتر الذي يستخدم في قياس الاطوال	02
15	يمثل شخص يقوم بعملية قياس طوله	03
15	يمثل الشريط المتري الذي يستعمل في قياس محيطات الجسم	04
16	يمثل شخص يقوم بعملية قياس محيط الصدر	05
16	يمثل اماكن قياس محيطات الجسم	06
16	يمثل المدرو الكبير الصغير الذان يستعملان في قياس الاتساعات	07
17	يمثل المناطق التي تتم فيها قياس الاعراض	08
17	يمثل شخص يقوم بعملية قياس عرض الركبة	09
	يمثل جهاز هاربندن كاليبر الذي يستعمل في قياس سمك الذهن	10
	يمثل اماكن قياس سمك الذهن وكيفية القيام بذلك	11
51	يوضح دائرة النسبية لنتائج للطريقة التي يفضلها المدربون في عملية اختيار اللاعبين	12
52	يوضح دائرة النسبية لنتائج لمدى اهمية طريقة الملاحظة في الانتقاء	13
54	يوضح دائرة النسبية لكم عدد المدربين الذين حظو بتربص او تكوين في عملية الانتقاء	14
55	يوضح دائرة النسبية لنتائج المنهج المتبع اثناء عملية تنفيذ الاختبار	15
56	يوضح دائرة النسبية لنتائج لاهم الجوانب التي يركز عليها اثناء عملية التقويم	16
58	يوضح دائرة النسبية لنتائج مدى المعرفة بالقياسات والاختبارات البدنية	17

59	يوضح دائرة النسبية لنتائج لمدى تعقيد الاختبارات والقياسات اثناء التطبيق	18
60	يوضح دائرة النسبية لنتائج لمدى قيام المدربين بعملية تقويم لنتائج القياسات و الاختبارات للاعبين	19
62	يوضح دائرة النسبية لنتائج للطريقة المتبعة في تقويم نتائج القياسات و الاختبارات	20
63	يوضح دائرة النسبية لنتائج لمدى مساهمة عملية التقويم الجيد في تحقيق الانجاز الرياضي	21
64	يوضح دائرة النسبية لنتائج لطبيعة القياسات والاختبارات المطبقة	22
66	يوضح دائرة النسبية لنتائج لمدى علم ودراية المدربين بالقياسات الانثروبومترية	23
67	يوضح دائرة النسبية لنتائج لمدى تمثيل الوزن والطول للقياسات الانثروبومترية	24
68	يوضح دائرة النسبية لنتائج لكيفية القيام بالقياسات الانثروبومترية	25
70	يوضح دائرة النسبية لمدى قابلية القياسات الانثروبومترية للطعن	26
71	يوضح دائرة النسبية لنتائج لمدى تاثر القياسات الانثروبومترية بالعوامل الاخرى	27
72	يوضح دائرة النسبية لنتائج لمدى مراعاة القياسات الانثروبومترية للفروقات الفردية	28
74	يوضح دائرة النسبية لنتائج عدد مرات القيام بالقياسات الانثروبومترية	29
75	يوضح دائرة النسبية لنتائج لنوع القياسات الواجب تطبيقها على اللاعبين	30
76	يوضح دائرة النسبية لنتائج لنوع العلاقة بين المقاييس	31

	الانتروبومترية و التقويم.	
78	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مراعاة القوة العضلية اثناء الاعداد البدني	32
79	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مراعاة السرعة اثناء الاعداد البدني	33
80	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مراعاة التحمل اثناء الاعداد البدني	34
81	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مراعاة المرونة اثناء الاعداد البدني	35
82	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مراعاة الرشاقة اثناء الاعداد البدني	36
83	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مراعاة الفروقات الفردية اثناء الاعداد البدني	37
84	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى تاثير فترة الاعداد البدني على مستوى اللاعبين	38
85	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى تاثير الاعداد البدني في الوصول الى المستويات العليا	39
86	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى اهمية القياسات الانتروبومترية على الناحية الوظيفية	40
87	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى الاعتماد على القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني	41
88	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى تقويم القياسات الانتروبومترية الصفات البدنية	42
89	يمثل دائرة النسبية لمساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية اللياقة البدنية	43

90	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى الاعتماد على القياسات الانتروبومترية في زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين	44
91	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مراعاة القياسات الانتروبومترية عند احداد الوحدات التدريبية	45
92	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية المكونات الوظيفية	46
93	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى القيام بالقياسات الانتروبومترية على مرحلتين	47
94	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية اللياقة البدنية	48
95	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى تقويم القياسات الانتروبومترية للصفات البدنية	49
96	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمراحل اجراء القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني	50
97	يمثل دائرة النسبية لنتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية وظائف الناحية التكوينية	51

الفهرس

العنوان	الصفحة
- إهداء	ج
- شكر و تقدير	ب
ملخص البحث	/
قائمة الجداول	ط
قائمة الأشكال	ي

التعريف بالبحث

1- مقدمة	1
2- مشكلة البحث	2
3-اهداف البحث	3
4-فرضيات البحث	3
5-اهمية البحث	3
6-مصطلحات البحث	4
7- الدراسات السابقة	4

الباب الأول
الدراسة النظرية للموضوع
الفصل الأول
القياسات الانثروبومترية

10	تمهيد
10	1- مفهوم القياسات الانثروبومترية
10	2- تطور القياسات الانثروبومترية
12	3- القياسات الانثروبومترية وأهميتها في كرة القدم
13	4- اهداف القياس الانثروبومتري
13	5- أسس إجراء القياس الانثروبومتري
14	6- أنواع القياسات الأنثروبومترية
14	1-6- قياس وزن الجسم
14	2-6- قياس اطوال الجسم
15	3-6- قياس محيطات الجسم
16	4-6- قياس الاتساعات (العروض)
17	5-6- قياس سمك الذهن
18	7- شروط القياس الانثروبومتري الناجح
20	خلاصة

الفصل الثاني

الاعداد البدني في كرة القدم

22	تمهيد
22	1- لمحة عن التحضير البدني
22	2- تعريف الاعداد البدني
23	3- التحضير البدني في كرة القدم
23	4- انواع التحضير البدني
24	1-4- مرحلة الاعداد العام
25	2-4- الاعداد البدني الخاص
26	3-4- مرحلة الاعداد للمباريات
26	5- عوامل التي يجب ان تراعى في الاعداد البدني
26	6- عناصر الاعداد البدني
26	1-6- المرونة و الإطالة
27	2-6- القوة العضلية
27	3-6- التحمل العضلي
27	4-6- التحمل الدوري التنفسي
27	5-6- السرعة
28	6-6- القدرة العضلية
28	7-6- التوافق
28	8-6- التوازن
28	9-6- الدقة
28	10-6- الرشاقة

29 طرق تطوير عناصر الاعداد البدني
29 1-7- طريقة التدريب المستمر
29 2-7- طريقة التدريب الفتري
30 3-7- طريقة التدريب التكراري
30 4-7- طريقة التدريب الدائري
31 5-7- طريقة stretching
31 6-7- طريقة تدريب المحطات
31 7-7- طريقة تدريب المحطات ...
31 8-7 خلاصة

الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية ومتطلبات كرة القدم

33 تمهيد
33 1- كرة القدم
33 1-1- تعريف كرة القدم
34 2-1- خصائص أنماط المتفوقين رياضيا
34 1-2-1- نمط لديه القدرة على الاسترجاع
34 2-2-1- نمط لديه القدرة على الفهم لكن أدائه لم يرقى بعد
34 3-2-1- نمط لديه القدرة على حل المشكلات
34 4-2-1- نمط لديه القدرة على الابتكار(إضفاء جديد على مهارات)

- 35 5-2-1- نمط رياضي ذوي مهارات متعددة
- 35 6-2-1- نمط لديه القدرة على القيادة الاجتماعية أو الجماعية
- 35 3-1- متطلبات لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب
- 35 1-3-1- متطلبات لاعبي الدفاع
- 35 2-3-1- متطلبات لاعبي الوسط
- 36 3-3-1- متطلبات لاعبي الهجوم
- 36 4-1- المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم الحديثة
- 37 2- خصائص المرحلة العمرية
- 37 1-2- تحديد وتعريف فئة الأواسط
- 37 2-2- مميزات فئة الأواسط
- 37 1-2-2- النمو الجسمي
- 38 2-2-2- النمو العقلي
- 38 3-2-2- النمو الاجتماعي
- 39 4-2-2- النمو الحركي
- 39 5-2-2- النمو الانفعالي
- 39 3-2- مشاكل فئة الأواسط
- 39 1-3-2- المشاكل النفسية
- 40 2-3-2- المشاكل الاجتماعية
- 40 1-2-3-2- الاسرة كمصدر للسلطة

40	2-2-3-2 المدرسة كمصدر للسلطة
41	3-2-3-2 المجتمع كمصدر للسلطة
41	4-2 الصفات البدنية عند فئة الأواسط
41	1-4-2 القوة
41	2-4-2 السرعة
41	3-4-2 المرونة
42	4-4-2 التحمل
42	خلاصة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الاول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

45	تمهيد
45	1- منهج البحث
45	2- مجتمع وعينة البحث
45	3- الضبط الاجرائي للمتغيرات
46	4- متغيرات البحث
46	5- مجالات البحث
46	1-5- المجال البشري
46	2-5- المجال المكاني
47	3-5- المجال الزمني

47 ادوات البحث
48 الاسس العلمية للاختبارات
49 صعوبات البحث
49 خلاصة

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

51-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج
51 1-1- المحور الاول
78 2-1- المحور الثاني
99 2- الاستنتاجات ..
99 3- مناقشة الفرضيات
99 3-1- مناقشة الفرضية العامة
100 3-2- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى
100 3-3- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية
100 4- اقتراحات وتوصيات
101 خلاصة عامة

تمهيد:

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

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

1- مفهوم القياسات الأنثروبومترية:

اتفق كل من ما تيوس وفوكس على تعريف القياسات الأنثروبومترية بأنها العلم الذي يقيس الجسم الإنساني وأجزائه، وهي أيضا فرع من فروع علم وصف الإنسان ويتضمن قياسات الأطوال والمحيطات المختلفة وغيرها من القياسات. (حسانين، 1996، صفحة 19)

كما عرفها بعض العلماء بانها دراسة مقاييس جسم الإنسان وهنا يشمل قياس الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة.

وتشير مصدر آخر على إن القياسات الجسمية عبارة عن وسائل قياس موضوعية تستخدم لقياس تركيب الجسم والتغيرات التي تحدث للعضلات نتيجة للأداء الرياضي. (البيك، 1996، صفحة 98)

ومنه يمكننا تعريف القياسات الانثروبومترية على انها العلم الذي يبحث في القياس الخاص بحجم الجسم البشري وشكله وأجزائه المختلفة.

2- تطور القياسات الانثروبومترية:

للقياسات الجسمية أهمية كبيرة ذات مرجعية تاريخية قديمة العهد، ففي القدم تمت الإشارة الى انه في الهند كانوا يقسمون الرجال الى 48 جزء بطريقة سميث (smith)، وفي مصر القديمة في عصر الفراعنة قسموا الجسم الى 19 قطاعا متساويا، مع ذكر أن القطاع هو معيار قياسي، يستعمل فيه الأصبع الأوسط نظرا لبنية

الأجسام الضخمة في ذلك الوقت، وفي فترة الحضارة الإغريقية القديمة، بذلت العديد من المحاولات بغية التوصل إلى وحدة قياس لدى القائمين و المهتمين بالقياس الجسمي إلى التأكد من صحة تناسب أجزاء الجسم، وهذا لصعوبة تحديد النمط الأمثل للجسم حيث كانوا يشبهون النمط الأمثل في ذلك الذي يقترب في مواصفاته من اجسام الالهة، فاستخدموا لهذا الغرض 20 نموذجا لمعرفة المقاييس التي تتناسب و أجزاء الجسم البشري كما اعد بوليكميس نموذج خاص برمي الرمح، محاولة منه لوضع أفضل تناسب لأجزاء الجسم فضل هذا التصميم نموذجا مثاليا لأكثر من 100 سنة.

- في عام 1770 قام جوشوار بتوجيه الانتاج الى ضرورة الاهتمام بالفروق الفردية في مقاييس الجسم من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ و التغيرات التي تظهر على القياسات العظمية خلال مرحلة النمو.

- في عام 1830 حدد تكوبتليت قياسات الرجل المتوسط و العوامل المؤثرة على حياة الإنسان.

- في عام 1861 ظهرت اهمية البحث الذي قام به هينشكون حيث تضمنت قياساته السن، الوزن، محيط الصدر، العضد، الساعد، قوة عضلات الذراع بالشد على العقلة.

- في عام 1890 ظهرت عدة بحوث خاصة بالطول، و كان أول من ابتكرها هو ستكت ثم تبعه مجموعة من الباحثين نذكر منهم جالتون ، هارتل في الدانمارك ، كي في السويد، جريسمير في ألمانيا، و جودار في الولايات المتحدة الأمريكية.

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

- كما نجح شيلدون عام 1920 في استخدام معادلة جديدة للتعرف على نمط الجسم بدلالة الطول و الوزن وهي (نمط الجسم = الطول /الوزن).

بعدها بدأ الاهتمام بالقياس الأنثروبومتري حيث أخذ أبعاده الحقيقية حيث أصبحت الجامعات تبدي اهتماما كبيرا في اجزاء الدراسات المعمقة في هذا حيث لم يعد معدل الطول و الوزن وحده يعبر عن قياس الجسم البشري فقط بل تضمنت قياسات الصدر، الفخذين وهي بذلك تأخذ بعين الاعتبار البناء الجسمي في التوصل إلى التقويم نمو الطفل و نظار لمعيوب التي تتصف الجداول النموذجية للطول و الوزن في المراحل

العمرية المختلفة فقد نجح واتزل وجريد في دارستهما الشهيرة في استخدام أسلوب تتبع نمو الطفل بعد عام في تفسير النمو في ضوء النمو الجسماني. (والتوزيع، 2008، صفحة 125)

3- القياسات الأنثروبومترية وأهميتها في كرة القدم:

إن البناء الجسمي والذي بضمه القياسات الجسمية من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها لتحقيق أداء جيد في معظم الفعاليات الرياضية ومن ضمنها كرة القدم التي تزخر بالعديد من المهارات المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدونها، حيث إن توفر البناء الجسمي المناسب الذي تطلبه أداء هذه اللعبة يكسب ممارسي هذا النشاط مهارة أكثر في الأداء المهاري الجيد، وان البناء الجسمي والقياسات الجسمية للاعب كرة القدم إذا ما تلازمت مع ممارسة مكثفة للأداء المهاري فإنها تعتبر الأساس في التفوق والإبداع الرياضي. ولعبة كرة القدم تتأثر بمجموعة من المتغيرات التي بدورها تؤثر على فعالية وأداء اللاعب، وتعد القياسات الجسمية من أكثر العوامل المؤثرة على الأداء في كرة القدم، حيث تحدد مدى فعالية وكفاءة الأداء النهائي للاعب .

ففي المجال الرياضي ترتبط القياسات الأنثروبومترية للاعبين بطبيعة الأنشطة الرياضية التي يمارسونها، ومن خلال تميز المبتدئين والناشئين في الألعاب المختلفة ببعض القياسات الأنثروبومترية بالإضافة إلى بعض جوانب التقويم الأخرى، تمكن الحصول على بعض المؤشرات للتنبؤ بإمكانية الناشئ في تحقيق مستويات رياضة معينة، كما أن نتائج الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الأنثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية المختلفة، كارتباط القوة العضلية بمساحة المقطع العرضي للعضلة، وارتباط اتساع خطوة الجري ومسافة الوثب العالي بطول أجزاء الطرف السفلي للجسم... الخ.

فقد أثبتت بعض البحوث أن هناك علاقة طردية بين قوة القبضة والطول والوزن، كما أثبت كورتن أن الرياضيين في بعض الألعاب يتميزون عن أقرانهم العاديين في العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض. ..من هذا المنطلق فإن السعي لمعرفة السمات البدنية للألعاب والمسابقات المختلفة سيقدم عوناً كبيراً للمدرب في اختيار العناصر الصالحة التي يمكن أن تستثمر فيها جهودهم، وبذلك يتحقق الاقتصاد في الجهد والوقت والمال. وعلى المدرب أن يكون ملماً بالقياسات الجسمية لأهميتها الكبيرة في انتقاء الخامات من المواهب والصالحين والإعداد حتى يصلوا إلى النجاح في المنافسات العليا، كما أنها من الأهمية بمكان في

توفير البيانات الدقيقة التي يمكن في ضوءها تصميم البرامج والمناهج التدريبية بما يتناسب مع حالة اللاعبين وامكانياتهم. (رضوان، 2004، صفحة 69)

مما جاء أنفا يمكن تلخيص أهمية القياسات الجسمية في من خلال ما جاء به كل من (مورن هاوس وميلر 1971) بقولهما ان الفرد اللائق تشريحيا يتفوق على الفرد الغير لائق تشريحيا في حالة تساوي جميع العوامل الاخرى. (ابراهيم، 1996، صفحة 26)

ويرى الطالبان أن للقياسات الأنثروبومترية (الجسمية) دور بالغ الأهمية في التفوق والتميز في مختلف الأنشطة الرياضية، خاصة لاعبي كرة القدم الذين يستلزمهم توفر عددا من القياسات الأنثروبومترية ليصل إلى مستوى الإنجاز والتميز عن أقرانهم.

4- اهداف القياس الانثروبومتري:

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

* اكتشاف النسب الجسمية لشارئح العمر المختلفة.

* التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيان و تركيب الجسم مثل : الحياة المدرسية، نوع و طبيعة العمل.

* التعرف على تأثير الممارسة الرياضية و الأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان و تركيب الجسم. (الفرطوسي، 2015، صفحة 120)

5- أسس إجراء القياس الانثروبومتري:

حدد بعض الشروط بإجراء القياسات الجسمية والتي تتمثل بما يأتي :

1- اختيار الأسس التي لها قواعد ثابتة في عملية القياس.

2- توحيد أوضاع القياس للأفراد.

3- التحديد الدقيق للنقط التشريحية بجسم الإنسان.

4- التأكد من دقة المقاييس والأدوات المستعملة في القياس.

5- استعمال الطرائق الإحصائية المناسبة عند معالجة البيانات.

6- أنواع القياسات الأنثروبومترية:

تبين العديد من المصادر والمراجع المتخصصة وجد القياسات الجسمية المعتمدة والمتكررة في المجال الرياضي يمكن وضعها في خمس مجموعات رئيسية:

6-1- قياس وزن الجسم: ويستخدم الميزان في ذلك



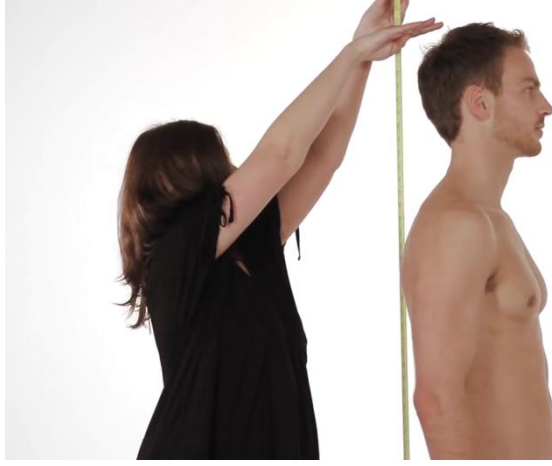
الشكل رقم(01) يمثل شخص يقوم بعملية قياس الوزن

6-2- قياس اطوال الجسم:

ويتضمن طول الجسم الكلي من الوقوف، طول الجذع من الجلوس، طول الذراع، طول العضد، طول الساعد، طول الكف، طول الساعد مع الكف، طول الطرف السفلي، طول الفخذ، طول الساق، طول القدم. ويستخدم جهاز الانثروبومتر.



الشكل رقم(02) يمثل جهاز الانثروبومتر الذي يستخدم في قياس الاطوال



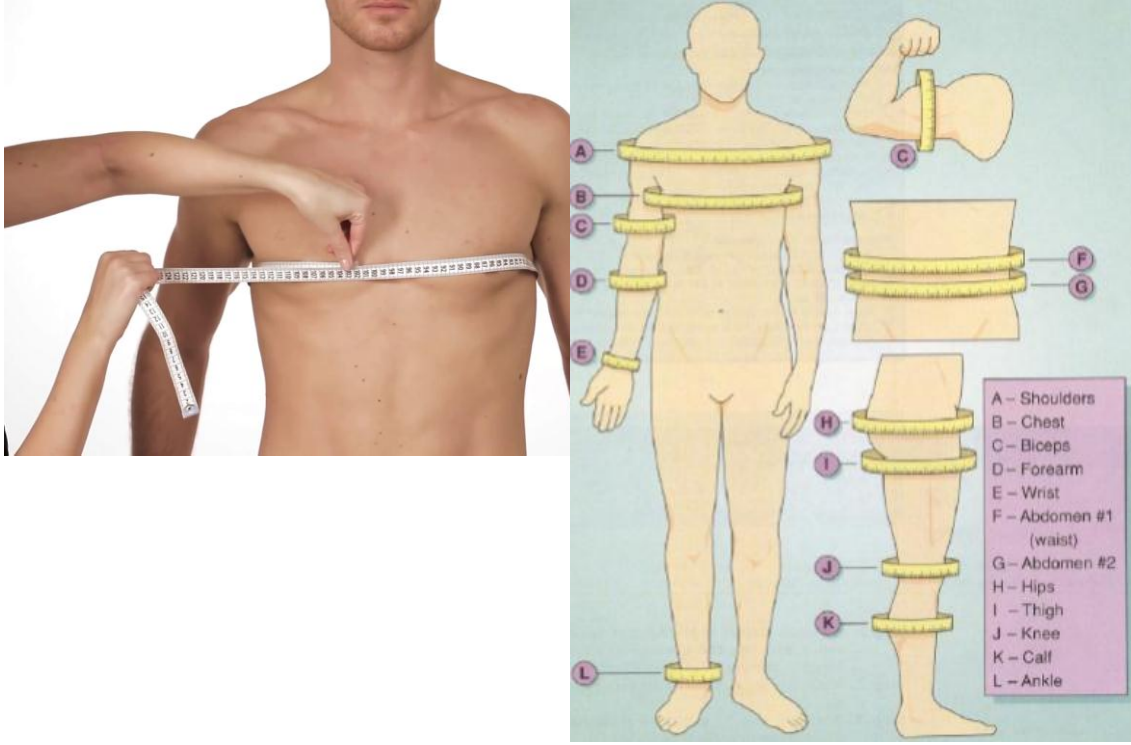
الشكل رقم(03) يمثل شخص يقوم بعملية قياس طوله

3-6- قياس محيطات الجسم:

ويتضمن محيط الرقبة، محيط الرأس، محيط الكتفين، محيط الصدر (الشهيق – الزفير)، محيط الوسط، محيط البطن، محيط الورك، محيط الفخذ، محيط الركبة، محيط الساق، محيط رسغ القدم، محيط العضد (ثني – مد)، محيط الساعد، محيط رسغ اليد. ويستخدم الشريط المتري لقياس مختلف محيطات الجسم



الشكل (04): يمثل الشريط المتري الذي يستعمل في قياس محيطات الجسم

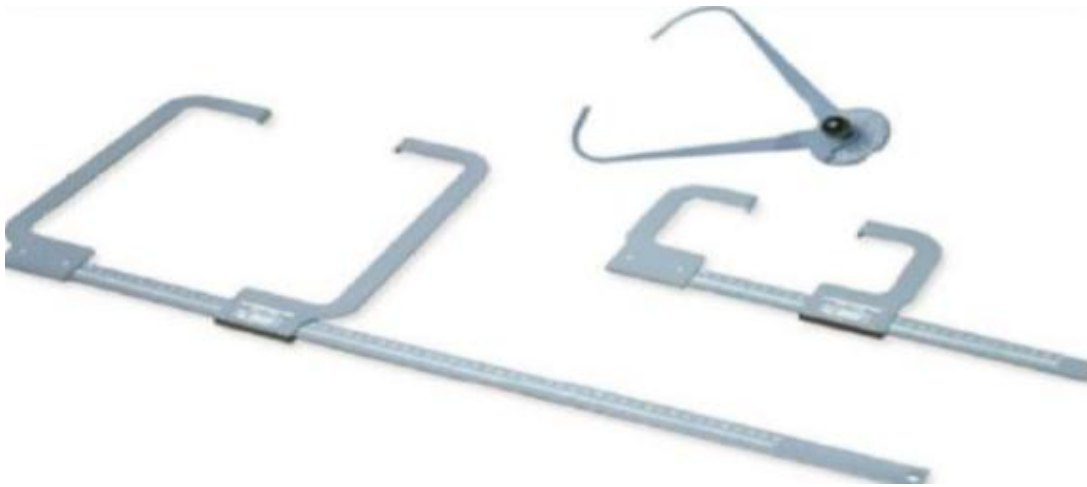


الشكل رقم (05): يمثل شخص يقوم بعملية قياس محيط الصدر

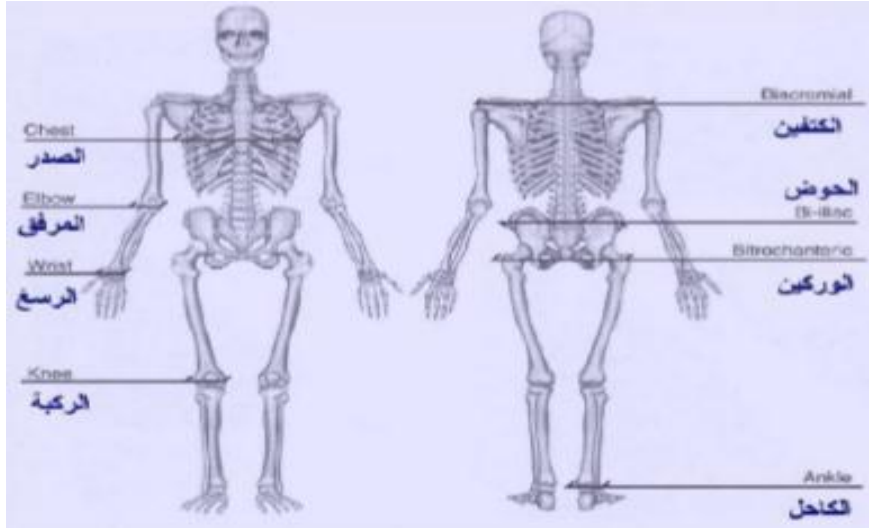
الشكل رقم (06): يمثل اماكن قياس محيطات الجسم

4-6- قياس الاتساعات (العروض):

ويتضمن اتساع الرأس، الكتفين، الحوض، الفخذين، الركبة، رسغ القدم، المرفق، رسغ اليد). ويستخدم المدور الكبير و المدور الصغير لقياس الاتساعات



الشكل رقم(07) يمثل المدور الكبير الصغير الذان يستعملان في قياس الاتساعات



الشكل رقم(08): يمثل المناطق التي تتم فيها قياس الاعراض



الشكل رقم(09): يمثل شخص يقوم بعملية قياس عرض الركبة

5-6- قياس سمك الذهن:

ويتضمن أسفل عظم اللوح، عند الخط الأوسط للإبط، عند الصدر، أعلى المرفق، عند منتصف الفخذ، أعلى عظم الركبة، عند العضلة ذات الثلاث الرؤوس العضدية، عند العضلة ذات الرأسين العضدية، أعلى الساعد من الخلف، ويتم استخدام جهاز هاربندين كالبير لقياس سمك ثنايا الجلد.



الشكل رقم(10): يمثل جهاز هاربندن كالبير الذي يستعمل في قياس سمك الذهن



المنتصف الداخلى للساق

ما تحت عظم لوح الكتف

العضلة الثلاثية الرؤوس

الشكل رقم(11): يمثل اماكن قياس سمك الذهن وكيفية القيام بذلك

7- شروط القياس الانثروبومتري الناجح :

أولاً : لكي يحقق قياس الدقة المطلوبة منه يجب أن تراعي النقاط الآتية :

أ- إن يتم القياس والمختبر عار تماماً "الأمّن مايو غير سميك" .

ب- توحيد القائمين بالقياس والأجهزة المستخدمة وكذلك ظروف القياس .

ج - معايرة الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها .

إذا كانت القياسات تجري على إناث بالغات يجب التأكد من أنهن لا يمرن بفترة الدورة الشهرية في أثناء إجراء القياسات كما يجب تخصيص مكان مغلق لإجراء القياسات عليهن

- هـ - تسجيل القياسات في بطاقة التسجيل بدقة ، على وفق التعليمات الموضوعه .
- ثانياً : لإجراء قياسات انثروبومترية :
- يلزم أن يكون القائمون بعملية القياس على إلمام تام بما يلي :
- أ - النقاط التشريحية المحددة لاماكن القياس وكما يلي :
- 1 - أعلى نقطة في الجمجمة .
 - 2 - الحافة الوحشية للنتوء الاخرومي .
 - 3 - الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد .
 - 4 -النتوء الابري لعظم الكعبرة .
 - 5 - النتوء ألمرفقي .
 - 6 - النتوء الابري لعظم الزند.
 - 7 - منتصف عظمة القص.
 - 8 - الحافة الوحشية للعظم الحر قفي .
 - 9 - مفصل الارتفاق العاني .
 - 10- المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ
 - 11- الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة .
 - 12- البروز الإنسي للكعب.
 - 13- البروز الوحشي للكعب .
- ب - أوضاع المختبر في أثناء القياس .
- ج - طرق استخدام أجهزة القياس .
- د - شروط القياس الفنية والتنظيمية وتطبيقها بدقة (حسنين، 1998، صفحة 135)

خلاصة:

تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكانا باراز في الحياة العملية المختلفة، حيث تمدنا بمفاهيم و أسس معينة تتيح الفرصة لدارسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث أنه في حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيًا يتفوق على الفرد غير اللائق تشريحيًا.

تمهيد:

إن التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم احد العناصر الرئيسية الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات العامة والخاصة، فيجب على لاعب كرة القدم أن يكتسب تحضير بدني جيد لتحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسات ، فيجب على المدرب الإهتمام بها من أجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء و النتيجة.

1- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم الاعداد البدني وطريقة و نظرياته و اغراضه، خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية، لقد داب الانسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية اجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعل الرغم من قلة المعلومات عن الانسان القديم، الا ان هناك اتفاق على ان المجتمعات الاولى لم تكن بحاجة الى فترة زمنية لمزاولة نشاطه، وفعالياته الحركية المختلفة او التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي، وتعاقب الاجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة الى مزاولة العاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، فما اكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو، و المعبد بجوار بغداد وحضارة مايبين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه الى حد كبير ما يمارسه الفرد من العاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية، الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على الفعاليات و الالعاب الرياضية ايجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم اسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية وظهرت الى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية و الاجتماعية.(البساطي، 1996، صفحة 36)

2- تعريف الاعداد البدني:

يقصد بها كل الاجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل الى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم ان يقوم بالاداء المهاري و الخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الاعداد البدني الى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.(عبدة، 2001، صفحة 15)

كما يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العام والخاصة، ورفع كافة أجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب. (اسماعيل ط.، 1991، صفحة 20)

ويعرف (حنفي محمود مختار) الإعداد البدني أنه كل الإجراءات والتمارين المخطط لها التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى اللياقة البدنية، والتي من دونها لا يستطيع لاعب كرة القدم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وقتنا لمطلوبات اللعبة. فالأداء المهاري والخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنياً، إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في مباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية. (مختار، 1994، صفحة 26)

و مما تقدم نستنتج انه يستطيع اللاعب ان يشارك في المباراة بايجابية وفعالية وجب عليه ان يكون يتمتع بكفاءة بدنية، لذا يجب على المدرب ان ينمي اللاعب الصفات البدنية الاساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل و سرعة و قوة و رشاقة ومرونة.

3- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتشابه مع مواقف الاعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به الى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للاداء التنافسي والعمل على تطويرها الى اقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة في الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات و ظروف المباراة. (عبده، 2001، صفحة 35)

4- انواع التحضير البدني:

تعتبر فترة التحضير البدني من اهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح او فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا اصبح من الضروري استغلال هذه الفترة احسن استغلال لما لها من اهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الاهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تطوير وتحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة، بالاضافة الى الجانب البدني فان في هذه الفترة تحاول ان تصل باللاعب الى الاداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير و تثبيت الصفات الخلقية لدى اللاعبين.

وتدوم فترة الاعداد البدني من 8 الى 12 اسبوعا حسب كثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة. (هيوز، 1990، صفحة 23)

وتنقسم هذه الفترة الى 3 مراحل اساسية هي:

* مرحلة الاعداد العام

* مرحلة الاعداد الخاص

* مرحلة الاعداد للمباريات

4-1- مرحلة الاعداد العام:

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها، تشمل تمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 بالمئة من درحة العمل الكلية، و الشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية وتستغرق مرحلة الاعداد العامة من 2 الى 3 اسابيع ويجرى التدريب من 3-5 مرات اسبوعيا للفرق. (ابراهيم، 1991، الصفحات 38-39)

و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع اجزاء الجسم و العضلات بالاضافة الى التمرينات الفنية و التمرينات بالاجهزة و الالعب الصغيرة و ذلك بهدف تطوير القدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية وتطوير الجهاز العصبي العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الاساسية باستخدام التمرينات البنائية العامة.

ومن اهم خصائص الاعداد العام:

- مكونات التمرينات المستخدمة في الاعداد العام تختلف من رياضة الى اخرى.
- طول فترة الاعداد العامتختلف من رياضة الى اخرى.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات العمل من الاقل الى الاكثر.
- الاختلاف في الازمنة الخاصة بالارتقاء لعناصر اللياقة البدنية طبقا لنوع الرياضة.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للاعداد البدني العام و الاعداد البدني الخاص.

تستخدم طريقة التدريب المستمرة(اسماعيل، 1989، صفحة 47)

4-2- الاعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من الاعداد البدني من 4 الى 6 اسابيع وتهدف الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للاداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والمهارية والتكتيكية خلال المباراة. وتعد التمرينات البنائية الخاصة والتمرينات الوظيفية للمنافسة هي الوسيلة للاعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم.(علاوي، 2001، صفحة 35)

كذلك يعمل الاعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه للتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة . وان هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي في فترة الاعداد الخاص للفترة الاعدادية وفي بداية فترة المنافسات والتي يجب المحافظة على مستوى الاعداد البدني الخاص الى نهاية فترة المنافسات. (عبد ح.، 2001، صفحة 48)

وبصورة عامة يجب عدم الفصل بين كل من الاعداد البدني العام والخاص لان كل منهما يكمل الاخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الاعداد البدني العام كركيزة اساسية تدعم وتبنى وتستكمل بمرحلة الاعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعب كرة القدم.

كذلك لا يمكن الفصل بين الاعداد البدني بشقية العام والخاص والاعداد المهارى ، لان اللاعب الذى يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الاساسية بدون ان يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر ، ومن تظهر اهمية العلاقة الايجابية بين اعداد اللاعب بدنيا وفنيا خلال مراحل الاعداد واثناء المباريات . (الباسطي، 1998، صفحة 23)

خصائص الاعداد البدني الخاص:

- ان الاعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- ان الزمن المخصص للاعداد البدني الخاص اطول من المخصص للاعداد البدني العام.
- ان الاحمال المتخصصة تتميز بدرجات اعلى من تلك المستخدمة في فترة الاعداد البدني العام.
- ان كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.(حماد، 2001، صفحة 145)

3-4- مرحلة الاعداد للمباريات

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 اسابيع، تهدف الى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الاداء المهاري خلال الاداء الخططي تحت ضغط المدافع والاكثر من تمرينات المنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية.

ان حجم العمل التدريبي الخططي ياخذ النصيب الاكبر في هذه المرحلة ويليه الاعداد المهاري ثم الاعداد البدني الخاص. ولايحتوي التدريب في هذه الفترة على احجام كبيرة من العمل.(البيك، 1999، صفحة 200)

5- العوامل التي يجب أن تراعى في الاعداد البدني:

يتوقف تطبيق الإعداد البدني بنوعية كماً وكيفاً على :

- الغرض المراد تحقيقه .
- كفاءة الحالة التدريبية للرياضي .
- العمر الزمني للرياضي .
- العمر التدريبي للرياضي .
- الجنس .
- مرحلة التدريب (ناشئين ، مستويات عالية).
- الفترة السنوية التدريبية (إعدادية - منافسات - انتقالية).
- خواص النشاط الرياضي الممارس.(محمد، 2005، صفحة 66)

6- عناصر الاعداد البدني:

1-6- المرونة و الإطالة:

تعرف المرونة على أنها المدى الحركي الذي يصل اليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي

أما الإطالة فتعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل وتعتبر الإطالة إحدى العوامل التي تؤثر في المرونة (خاطر، 1989، صفحة 96) و التي تنقسم إلى:
 المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة.
 المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.
2-6- القوة العضلية:

تعرف القوة بأنها قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة ، و أداء عمل ماضد مقاومة خارجية ، او مواجهتها. و هذه المقاومة تتمثل في رفع أو دفع أو سحب ثقل خارجي أو وزن الجسم ضد قوة الجاذبية. (ناجي، 1992، صفحة 98)
 وتنقسم القوة العضلية إلى:

- القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على حمل يتقلص سريع مثل الوثب للعلو لضرب الكرة بالرأس، تسديد الكرة بقوة وبسرعة نحو المرمى.
 - القوة العظمية (القصوى): هي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعات العضلات إنتاجها في انقباض ايزومتري إرادي واحد.

3-6- التحمل العضلي:

هو قوة العضلات على الإشتراك في العمل ومقاومة التعب و ذلك خلال فترة زمنية طويلة، تتطلب فيها تعمل العضلات ضد المقاومة، و لكنها منخفضة نسبياً ويرتبط التحمل العضلي بالقوة ارتباطاً وثيقاً. (علي، 1999، صفحة 75)

4-6- التحمل الدوري التنفسي:

هو قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة، تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط بسبب العبء الواقع عليها و مثال على هذه الأنشطة (الجري ، السباحة ، ركوب الدراجات) (ألبيك، 1992، صفحة 122) وينقسم إلى:

تحمل عام: مقدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء البدني العام بفعالية، والذي له علاقة بالاداء الخاص في الرياضة التخصصية.

تحمل خاص: مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الاعمال البدنية التخصصية بفعالية دون ظهور هبوط في مستوى الاداء وينقسم التحمل الخاص بدوره الى ثلاثة اقسام (تحمل الاداء، تحمل السرعة، تحمل نظام انتاج الطاقة { هوائي- لاهوائي }).

6-5-السرعة:

هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكنو تشتمل على سرعة الانتقال و سرعة الحركة ، و سرعة رد الفعل.

- سرعة الانتقال (العدو): وهي القدرة على عدو مسافة معلومة في اقل زمن ممكن.

-سرعة الأداء (الحركة): هي قدرة اللاعب علي أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في اقل زمن ممكن) . ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم (سرعة التمرير- التصويب - السيطرة علي الكرة - الجري بالكرة - المحاورة).

- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل): هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن.(بيومي، 1989، صفحة 49)

6-6-القدرة العضلية:

هي مزيج مركب من القوة العضلية و السرعة ، وهما ضروريان لإخراج القدرة العضلية لكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتائج عالية في القدرة بل يجب ان تتوافر لدى الفرد درجة كافية من المهارة لإدماج عنصري السرعة و القوة معاً و إخراجهما في قالب واحد.(حسنين، 1998، صفحة 44)

6-7-التوافق:

هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات ، في قالب واحد يتسم بالإنسيابية و حسن الأداء و يتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي و العصبي.

6-8-التوازن:

هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات واثناء الحركة، و هذا يتطلبسيطرة على الجهازين العضلي و العصبي و قدرة الإحساس بالمكان و المسافات.

و من أهم ما يساعد على توازن جسم الإنسان القدمانو حاسة النظر و النهايات العصبية و الأجهزة الداخلية.

6-9-الدقة:

هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي و العصبي.

6-10-الرشاقة:

و هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم او اتجاهاته ، بسرعة و دقة و بتوقيت سليم سواء أكان ذلك بأجزاء الجسم أو جزء منها على الأرض او في الهواء. وتنقسم الرشاقة الى:

الرشاقة العامة: وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.(البساطي، 2000، صفحة 36)

الرشاقة الخاصة: وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

7- طرق تطوير عناصر الاعداد البدني:

من اهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير عناصر الاعداد البدني:

7-1- طريقة التدريب المستمر:

ويؤدى هذا التدريب بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة ، مثل: اختبار كوبر للجري المتواصل في زمن 12 دقيقة مع ملاحظة عدم وجود فترات راحة أثناء الجري، وبمعدل نبض بين 130 و 180 نبضة / دقيقة ، وبشدة التمرين ما بين 25 – 60 % من أقصى مستوى للرياضي.(عبد ح.، 2002، صفحة 55)

ويمكن أداء التدريب المستمر أيضاً بالأثقال، مثل (رفع حمل يساوي 30 % من قدرة اللاعب لعدة مرات حتى يصل اللاعب إلي التعب.

كما يشير حنفي مختار (1988) أن " هي طريقة يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة تراوح ما بين 30 دقيقة : 2 ساعة أو أكثر دون انقطاع أو تغير توقيت الأداء ويراعى ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب من حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة.

7-2- طريقة التدريب الفتري:

يقصد بها تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة ، أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير كاملة(كالمشي ، الجري الخفيف...الخ) بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب الى حالتها الطبيعية.

تقسم طريقة التدريب الفتري :

7-2-1- التدريب الفترى منخفض الشدة:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة ، إذ قد تصل في تمرينات الجري الى حوالي 60 الى 80 % من أقصى مستوى للفرد ، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أ باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه الى حوالي من (50:60%) من أقصى مستوى.

هذه الشدة المتوسطة للتمرينات تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة ، مثل: التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات ، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14الى 90 ثانية بالنسبة للجري ، ما بين حوالي 15 الى 30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية.

7-2-2- التدريب الفترى مرتفع الشدة:

تتميز التمرينات في هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ تبلغ تمرينات الجري حوالي من 80 الى 90 % من أقصى مستوى للفرد ، وتوصل في التمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية الى حوالي 75 % من أقصى مستوى للفرد.

وهنا يرتبط حجم التمرينات بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة كتكرار تمرينات الجري لحوالي 10 مرات ، وتكرار تمرينات التقوية لحوالي من 8 : 10 مرات لكل مجموعة .(حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، 1989، صفحة 156)

7-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على اعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب الى الحالة الطبيعية ثم تكرار الحملة مرة اخرى وهكذا. (كماش، 2002)

وتهدف هذه الطريقة الى تنمية القوة والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة

7-4- طريقة التدريب الدائري:

ظهر مصطلح التدريب الدائري في أوائل الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل الى " مروجان وادامسون " في جامعة ليدز بإنجلترا ولقد كان الهدف في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظام للتدريب يسعى الى رفع اللياقة البدنية للتلاميذ في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي " أن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث [التدريب المستمر ، التدريب الفئري ، التدريب التكراري] ، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول الى التمرين الأخير".

7-5- طريقة stretching

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على النقل والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

7-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت واحد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة اذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال الى التمرين الموالي، كذلك التمرين لا يكرر مرة اخرى ويتوقف أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.(الديبات، 2010، صفحة 31)

7-7- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيها يجري بالكرة او بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات وتكون الراحة بين كل تكرار واخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في ان واحد.(ابراهيم م.، 2008، صفحة 76)

خلاصة:

للتحضير البدني دور هام ومهم في مساعدة اللاعبين على الاداء الجيد و المتميز، لذلك
وجب ان يكون التحضير في المستوى المطلوب، وينقسم التحضير البدني الى التحضير
العام والخاص، والذان يهدفان معا الى تطوير لياقة اللاعب لانها من اهم العناصر المؤثرة
على ادائه.

تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف ابنائه كرة القدم او على الاقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها اثناء المنافسة.

1- كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك لدورها الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويج عنهم في أوقات الفراغ كالحد من اضطراباتهم النفسية اليومية ،وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها ،كمفهومها كالنظرة الشعبية عنها وفوائدها،وتعدد طرق ومناهج والتحضير فيها وأصبحت هناك مدارس ومعاهد متخصصة في دراستها كتكوين الإطارات الخاصة بهذه اللعبة ،بعدها كانت مجرد لعبة تمارس من اجل الترويج في أوقات الفراغ ،حتى أصبحت تمارس بانتظام وتنظم لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق من كل أضاء العالم. (الوقاد، 2001، صفحة 8)

1-1- تعريف كرة القدم:

لغويا: هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحا: هي رياضة تلعب بفريقيين يتالف كل فريق من احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق ارضية ملعب مستطيلة وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح الا للحارس بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث ان توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدة 15 دقيقة واذا انتهت بالتعادل في حالة مباريات الكاس فيكون شوطين اضافيين وقت كل منها 15 دقيقة وفي حالة استمرار التعادل في الشوطين الاضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (لازم، 2002،

صفحة 7)

2-1- خصائص أنماط المتفوقين رياضياً:

1-2-1- نمط لديه القدرة على الاسترجاع:

ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين يستطيعون استيعاب ما يقدم إليهم من مهارات حركية ومعارف ومعلومات كثيرة عن تلك المهارات، ويسهل عليهم الاحتفاظ بما استوعبوه، استرجاعها بكفاءة وسرعة تفوق غيرهم من الأفراد العاديين في نفس المرحلة السنوية.

1-2-2- نمط لديه القدرة على الفهم لكن أدائه لم يرقى بعد:

ويشمل هذا النمط أولئك الذين يسهل عليهم فهم ما يقدم إليهم من مهارات حركية ومعارف ومعلومات عنها، كما لديهم القدرة على إدراك العلاقات بين مفردات المهارة أو خصائصها المختلفة، وعلى الوصول إلى الأداء المناسب، ولكن يكون ذلك بعد فترة زمنية، كذلك لا يعتمدون على الآلية في الأداء ، إلا بعد إنقضاء مدة معينة.

1-2-3- نمط لديه القدرة على حل المشكلات:

يشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على استخدام ماتعلموه وتدريبوا عليه، وكذلك ما وصلوا إليه من معلومات في مجال أداء المهارة أو المهارات المختلفة واستغلالها لحل مختلف المشكلات في المواقف التي يصادفونها أو يكونون فيها.

1-2-4- نمط لديه القدرة على الابتكار (إضفاء جديد على مهارات):

ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على استخدام قدراتهم البدنية الخاصة أو الفسيولوجية أو النفسية. ..إلخ، وكذلك الحافز على ابتكار مهارات أو حركات جديدة خاصة بهم وتسمى بأسمائهم ما يؤهلهم لتقديم إضافات في بعض الألعاب أو الرياضات مثل الجمباز وألعاب القوى والأكروبات والرقص على الجليد.

1-2-5- نمط رياضي ذوي مهارات متعددة:

ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على تكوين وتنمية مهارات أخرى بجانب مهارات النشاط التخصصي أو اللعبة، كاستخدام مهارات مركبة، أو مهارات حسن التصرف.. إلخ، وغير ذلك من تلك المهارات.

1-2-6- نمط لديه القدرة على القيادة الاجتماعية أو الجماعية:

ويشمل أولئك الذين يمتازون عن غيرهم في قدرته على التعامل مع الآخرين، واكتساب احترامهم وتقديرهم، احتلال مراكز قيادية بينهم، وهذا النمط يمكن ان نجده لدى ممارسي الألعاب الجماعية. (الخالق، 1992، صفحة 69)

1-3-3- متطلبات لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب:

1-3-1- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصيقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور كالاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبوا الوسط لغلقت منطقة اللعب المباشرة الخطرة.

1-3-2- متطلبات لاعبي الوسط:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديف والهجوم المباشر.

- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).

- المراقبة القوية للاعبى الخصم.

1-3-3- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.

- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.

- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.

- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:

- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط

- خلق مساحة فارغة في الجناح.

- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.

- المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن. (حسين، 2005، صفحة 55)

1-4- المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم الحديثة:

يلعب العامل البدني في كرة القدم دورا مهما وهو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى ويعتمد على مبادئ ومنطلقها أن يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

- الهواية: تتمثل في ممارسة كرة القدم عفويا في الملاعب أو الأحياء بصفة عامة التي يعيش فيها، ويتم انتقائه في المدرسة أو أحد الأندية الرياضية القريبة ثم يبدأ بعدها منعرجا آخر.

- التعليم أو التدريب: يتم بواسطة المشرف، المعلم أو المدرب الذي ينظم إليه وفي هذه الحالة يبدأ الهاوي في التخصص المعمق، أم يأخذ الجانب التكتيكي وعندها يتم التحضير البدني الذهني، أي اللياقة البدنية المناسبة لممارسة كرة القدم. (هشام، 2000، صفحة 36)

2- خصائص المرحلة العمرية:

2-1- تحديد وتعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط اقل من 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد، وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة وماهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب عن المرحلة السابقة وتأكيد لها إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلتئم بين تلك الدشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه مع هؤلاء الناضجين، لمحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهقة كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. (هارد، 2009، صفحة 41)

2-2- مميزات فئة الأواسط

2-2-1- النمو الجسمي:

يؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات و اتقانه وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية.

2-2-2- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث يسيطر في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو سيستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويمها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير، وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بما تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

2-2-3- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكلي للأسرة، ويصبح قادرا للانتماء للجماعة.

ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك أسلوب تعامله مع الغير فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه، وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.

4-2-2- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتالية التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه وقد جاء تعريف من أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات حركاته، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق ان حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن الرجوع" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.

5-2-2- النمو الانفعالي:

في هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد لو ذاته (انور، 2003، صفحة 69)

3-2-3- مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لذا علاقة بهذه الفئة.

1-3-2- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله. وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الذي يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده فإن كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته

ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجياته الأساسية في حين انه يحب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته

2-3-2- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ عن الاحتياجات الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكافحة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

2-3-2-1- الاسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغير في شأنه واحتقار لقدراته كما أنو لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال لو بل يصبح لو مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات والموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

2-3-2-2- المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته وسلطة المدرسة تتعارض مه سلطة المراهق فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولذا فهو يأخذ مظهرا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج عن السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان

2-3-2-3- المجمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرون لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له. (الباهي، 2007، صفحة 37)

2-4-2- الصفات البدنية عند فئة الأواسط:**2-4-2-1- القوة:**

تزداد القوة المطلقة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن 19 سنة يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40 بالمئة، وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكييل وجرام في كتلة الجسم عند الإناث، ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.

2-4-2-2- السرعة:

ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكتمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي والعضلي، ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

2-4-2-3- المرونة:

تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية، وتكون مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائما ويتم

تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي.

2-4-4- التحمل:

يتم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند الدراهم بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة، وفي التحول العام تفهم كفاءة الدراهم للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فهو الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تستند إلى استخدام. ثلاث أنواع من مصادر تكون الطاقة اللاأسيديّة اللاغازية، أسيديّة لاغازية وغازية. (محمد، 1986، صفحة 136)

خلاصة:

إن مرحلة الأواسط أو المراهقة المتأخرة تحدث فيها تغيرات جسمية و فيزيولوجية وانفعالية تؤثر في علاقة الدراهم مع محيطه مما يجعله غير ذلك الطفل. وبما أن اللاعب في الأواسط يكون دائماً محاطاً من طرف الجمهور على اختلاف توجهاته فإنه بذلك يجب على المدرب أو المربي في التحضير وفهم اللاعب والعمل على إعطاء اللاعب كل ما يحتاجه من عمل نفسي و فيزيولوجي قصد الحفاظ على تركيزه أثناء المباريات.

تمهيد:

ان طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لان كل بحث نظري يستوجب إثباته ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

و للقيام بالبحث الميداني يستوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساعد في ضبط لا يعني القيام بالاختبارات فقط و إنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما ان لمشكل البحث فروض عليا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختيار المشكلة و تحديدها و وضع فرضيات لها و معرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1- منهج البحث:

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي نظرا لملائمته لموضوع الدراسة.

2- مجتمع وعينة البحث:

لقد تم اجراء البحث على تدريبي فرق كرة القدم لولاية غليزان المشاركين في القسم الهواة وبلغت عينة البحث 20 مدربا.

3- الضبط الاجرائي للمتغيرات:

تتطلب الدراسة الميدانية ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها وعزل المتغيرات الاخرى الا تعسرت النتائج التي يصل اليها الباحث في تحليلها وتغييرها ويذكر محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتبانه يصعب على الباحث ان يتعرف على اللمسات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الاجراءات الضبط الصحيحة و انطلاقا من هذا سعى الباحث لضبط المتغيرات الاجرائية للبحث حيث تمثلت في مايلي :

- توضيح الاهداف للاسئلة والمحاور لدى عينة البحث.

- وضع الاسئلة بشكل دقيق وجيد.

- يجب ان تكون الاسئلة غير صعبة ولا تتطلب تفكير طويل.

- المحافظة على نفس ترتيب الاسئلة والمحاور في الاستمارة.

4-متغيرات البحث

1- المتغير المستقل:والمتمثل في القياسات الانتروبومترية

2-المتغير التابع:و المتمثل في الاعداد البدني للاعبى كرة القدم

-العلاقة الارتباطية بين المتغيرين علاقة سببية حيث ان القياسات الانتروبومترية لها تاثير في تصميم برامج الاعداد البدني للاعب

5- مجالات البحث:

5-1- المجال البشري:

قدر حجم عينة البحث ب 25 مدربا.

اجريت التجربة الاستطلاعية على 5 مدربين.

اجريت التجربة الرئيسيو على 20 مدرب.

5-2- المجال المكاني:

الفرق	
اتحاد س خطاب	وئام عمي موسى
كوكب يلل	س محمد بن عودة
مولودية بلعسل	امل مديونة
مولودية بن داود	واد الجمعة
شبيبة الحمري	عين طارق
اتحاد واد سلام	مولودية غليزان
افاق غليزان	شباب واريزان
اتحاد لحلاف	امل عمي موسلا
شبيبة منداس	سيدي سعادة
شباب الحمادنة	وفاق وادرهيو
اتحاد س ميهوب	شباب مازونة
شبيبة غليزان	اتحاد المرجة
سريع المطمر	

الجدول رقم(01) يبين اسماء الفرق التي ينتمون اليها المدربون الذين اجريت عليهم الدراسة

3-5-المجال الزمني:

تم اجراء هذا البحث في الفترة الزمنية الممتدة من 18 اكتوبر 2018 الى غاية 13 جوان 2019.

التجربة الاستطلاعية	التجربة الاساسية
تم اجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2019/04/22 الى 2019/04/6	واجريت التجربة الاساسية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2019 /05/26 الى 2019 /05/20

الجدول رقم (02) يبين فترة اجراء الدراسة الميدانية

6- ادوات البحث:

لقد استخدمت في هذا البحث ادوات للوصول الى نتيجة و منها:

1-المصادر و المراجع:لقد اطلعت على الكثير من المصادر و المرجع من اجل انجاز هذا البحث و منهاالكتب و المجلات رياضية و الدارسات المشابهة و الأنترنت...الخ.

2-المقابلة:لقد قمنا باجراء مقابلات مع الكثير من المدربين واطلعت على مدى المامهم بالمقاييس الانتروبو مترية و مدى استخدامهم لهذه المقاييس.

3-الاختبارات: لم نقم بتحديد الاستثمارة بشكل مباشر بل تم تحديدها من خلال طريقتين:

أ. الطريقة الاولى: تحديدالمحاور التي سوف يتم التطرق اليها في الاستثمارة وصياغة عناوينها.

ب. الطريقة الثانية: تم وضعالاسئلة التي تتماشى مع كل محور من اجل الوصول الى الحل للمشكلة التي طرحناها في اول البحث.

4- الادوات الاحصائية:استخدمنا في برنامج التحليل الاحصائي SPSS لحساب النسب المئوية، مقاييس النزعة المركزية، المتوسط الحساب، معاملات الارتباط واختبار كا².

7-الاسس العلمية للاختبارات:

1-التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوصول الى احسن النتائج و بشكل ادق و من خلالها يتم تحديد الادوات اللازمة للأجراء و نقاط الصعوبة في التطبيق التي قد تكون مخفية.

قام الطالبان بإجراء التجربة الاستطلاعية على 5 مدربين لكرة القدم على اهم النقاط التي قد تواجهه في توزيع الاستمارة.

2- الثبات:

يعرفه روبرت اميل "بانه معامل الارتباط بين مجموعة درجات الافراد و مجموعة درجات اخرى في اختبارات متكافئة تم الحصول عليها لنفس المجموعة من الطلاب

قمنا باستخراج معامل الارتباط لبيرسون عنده مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 فوجدنا ان القيمة المحسوبة 0,91 كبر من القيمة الجدولية 0,81 وهذا يدل على ان الاستبيان تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-الصدق:

يعرفه روبرتايبيل بانه " الدقة التي يقيس بها الاختبار ما يجب ان يقيسه"

و استخدمنا الصدق الذاتي الذي يتم حسابه بإدراج نتائج الثبات تحت الجذر للحصول على النتائج و مقارنتها بالقيمة الجدولية و اذا كانت اقل من القيمة المحسوبة فيدل على الصدق.

4- الموضوعية:

-تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار الموضوعي، اختبار يصح بطريقة لا تتأثر بشخص الذي يقوم بتحكيمة، فالنتائج تكون واحدة برغم اختلاف المحكمين ويمكن التعرف على موضوعية اختبار ما عن طريق التعرف على مقدار الفروق بين نتائج محكمين او اكثر لأداء الفرد او الافراد فاذا كان الفروق بين نتائج هؤلاء المحكمين قليلة او معدومة دل ذلك عن ان الاختبار يتمتع بموضوعية عالية.

8- صعوبات البحث:

رغم الصعوبات التي واجهتنا اثناء قيامنا بالبحث الي ان عزمنا على ان نكمل هذا البحث القيم و الكبير، ولم تكن تلك الصعوبات حاجز امامنا بل زادتنا ارادة و معلومات و مصادر و عمل الميداني اضافي ، وفيما يلي بعض الصعوبات التي واجهتنا:

-قلة وصعوبة ايجاد البحوث التي لها علاقة بالموضوع.

-صعوبة التحكيم وجمع الاستمارات.

- صعوبة التنقل من اجل توزيع استمارة استبيان في الفرق.

- نقص الكتب التي لها اهمية وعلاقة بالموضوع بشكل كبير.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل على الاجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالاضافة الى الاجزاء الاخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية عينات البحث المجالاتته و كذلك الدراسات الاحصائية.

حيث ان الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى ان يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الاخرى بالاضافة الى انها تساعد الباحث في تحليل النتائج التي توصل اليها هذا من جهة و من جهة اخرى تجعلنا نثبت التدرج العمل الميداني في الاسلوب المنهجي الذي هو اساس كل بحث علمي.

1و- تحليل ومناقشة نتائج :

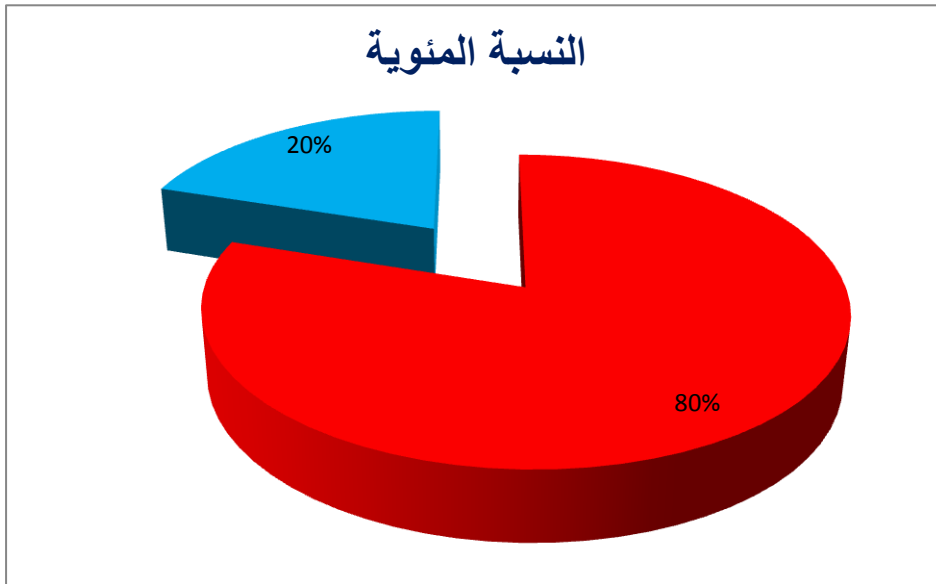
1-1- المحور الاول: القياسات الانتروبومترية

السؤال 1: بحكم خبرتكم ما هي طريقة التي تفضلونها في عملية الاختيار للاعبين؟

الملاحظة	القياسات والاختبارات	
التكرار	04	16
النسبة المئوية %	20	80

الجدول رقم (03): يوضح نتائج للطريقة التي يفضلها المدربون في عملية اختيار اللاعبين

البدائل	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
السؤال 1	02	01	0.05	3.84	دالة



-دائرة تمثل النسبة المئوية للطريقة التي يفضلها المدربون في عملية اختيار اللاعبين-

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثالث نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات المدربين على السؤال الاول للمحور الاول والمتمثل في طريقة اختيار اللاعبين

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 5.20 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

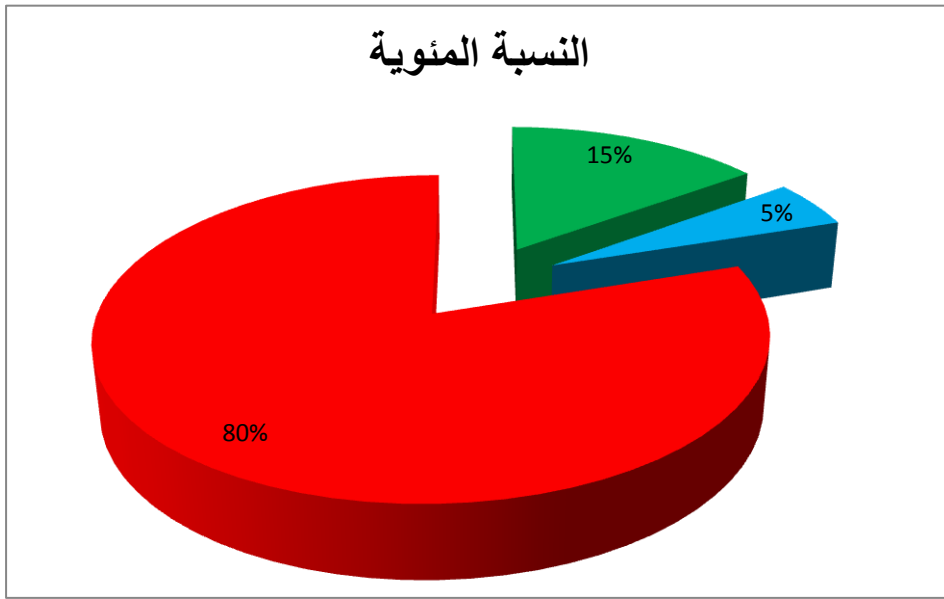
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغ الهدف المنشود منه .

السؤال 2 :الا ترون ان طريقة الملاحظة وحدها غير كافية اثناء عملية الاختيار لانتقاء اللاعب من جميع النواحي ؟

احيانا	لا	نعم	
03	01	16	التكرار
15	05	80	النسبة المئوية%

الجدول رقم (04): يوضح نتائج لمدى اهمية طريقة الملاحظة في الانتقاء

البدائل	درجة	مستوى	القيمة	القيمة	الدلالة
السؤال 2	03	02	0.05	5.99	19.91
					دالة



-دائرة تمثل النسبة المئوية للنتائج لمدى اهمية طريقة الملاحظة في الانتقاء

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الرابع نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة

استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثاني للمحور الاول والمتمثل في مدى اهمية

طريقة الملاحظة في الانتقاء.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 19.91 اكبر من القيمة الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

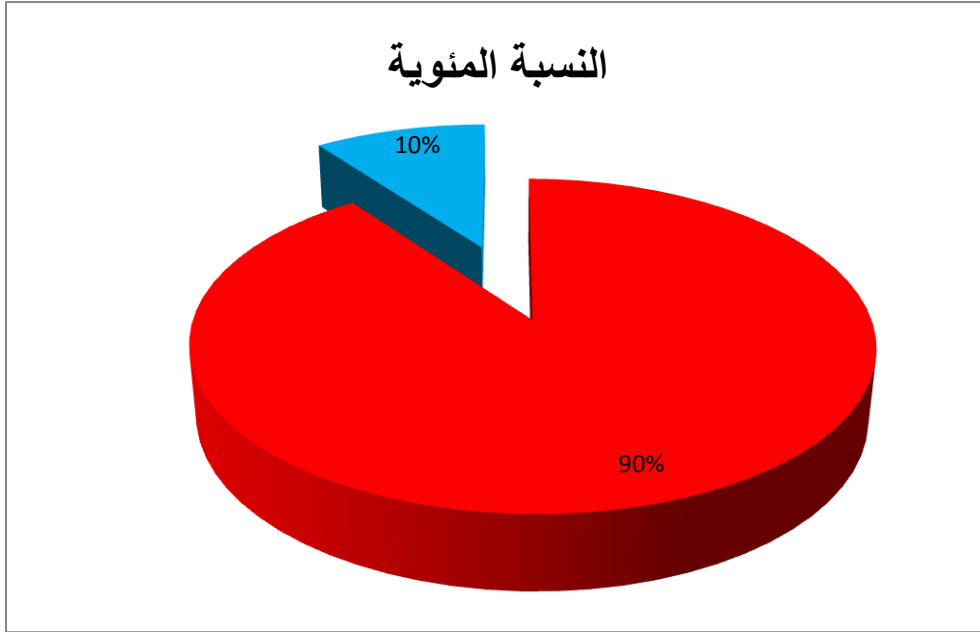
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 3: هل حضيتم بتكوين او تريض خاص حول عملية الإنتقاء بكرة القدم؟

لا	نعم	
02	18	التكرار
10	90	النسبة المئوية%

الجدول رقم (05): يوضح كم عدد المدربين الذين حظو بتريض او تكوين في عملية الانتقاء

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	12.80	3.84	0.05	01	02	السؤال 3



-دائرة تمثل النسبة المئوية لعدد المدربين الذين حظو بتربص او تكوين في عملية الانتقاء

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الخامس نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة

استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثالث للمحور الاول والمتمثل في كم عدد

المدربين الذين حظو بتربص او تكوين في عملية الانتقاء.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة

المحسوبة 12.80 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عندى مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

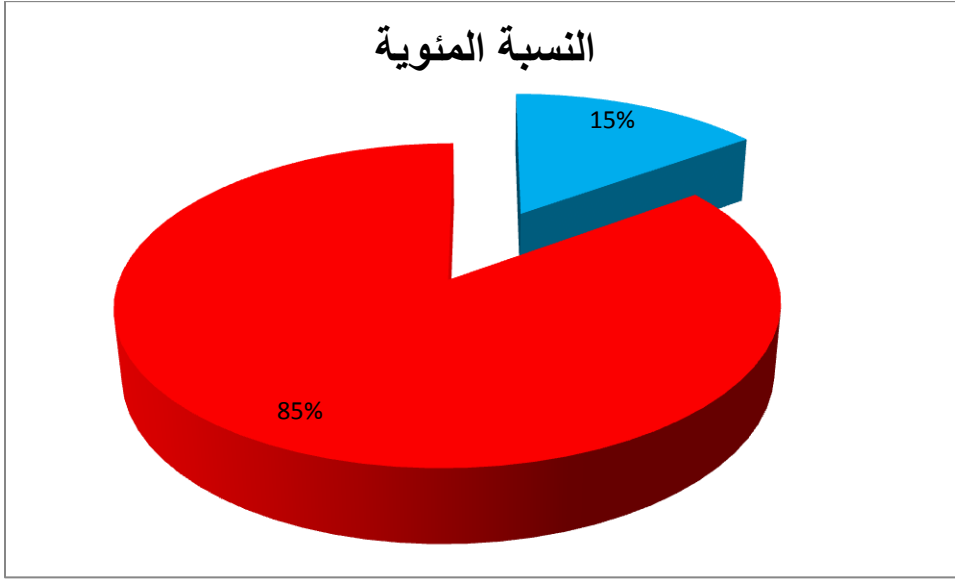
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 4: ما هي الطريقة المعتمدة اثناء قيامكم بعملية الاختبار للاعبين كرة القدم؟

فريق عمل	بمفردك	
03	17	التكرار
15	85	%النسبة المئوية

الجدول رقم (06): يوضح نتائج لمنهج المتبع اثناء عملية تنفيذ الاختبار.

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	9.80	3.84	0.05	01	02	السؤال 4



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج لمنهج المتبع اثناء عملية تنفيذ الاختبار.

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول السادس نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الرابع للمحور الاول والمتمثل في المنهج المتبع اثناء عملية تنفيذ الاختبار.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 9.80 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحققة الهدف منه .

ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

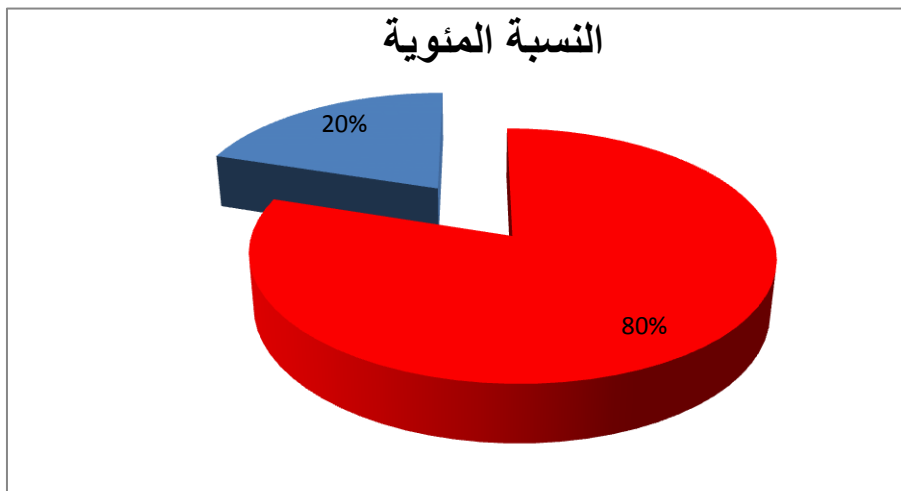
السؤال 5: ما هي اهم الجوانب التي تركزون عليها اثناء عملية التقويم؟

الجانب البدني	الجانب المهاري	
04	16	التكرار
20	80	النسبة المئوية%

الجدول رقم (07): يوضح نتائج لاهم الجوانب التي يركز عليها اثناء عملية التقويم

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	7.20	3.84	0.05	01	02	السؤال 5

-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج اهم الجوانب التي يركز عليها اثناء عملية التقويم



التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول السابع نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الخامس للمحور الاول والمتمثل في اهم الجوانب التي يركز عليها اثناء عملية التقويم.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 7.20 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

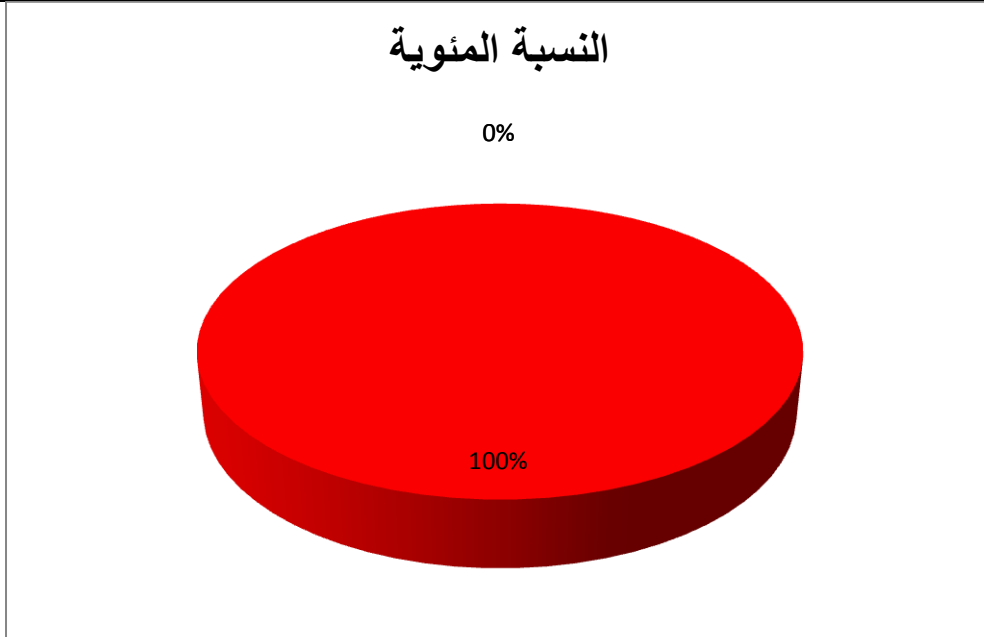
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتعة وبلغة الهدف المنشود منه.

السؤال 6 : هل لديكم معرفة ودراية مسبقة با القياسات والاختبارات البدنية المتعلقة بلاعبي كرة القدم ؟

قليلًا	لا	نعم	
00	00	20	التكرار
00	00	100	النسبة المئوية%

الجدول رقم (08): يوضح نتائج مدى المعرفة بالقياسات والاختبارات البدنية

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الدلالة	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	30	5.99	0.05	01	03	السؤال 6



دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى المعرفة بالقياسات والاختبارات البدنية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثامن نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال السادس للمحور الاول والمتمثل في المعرفة بالقياسات والاختبارات البدنية.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 30 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

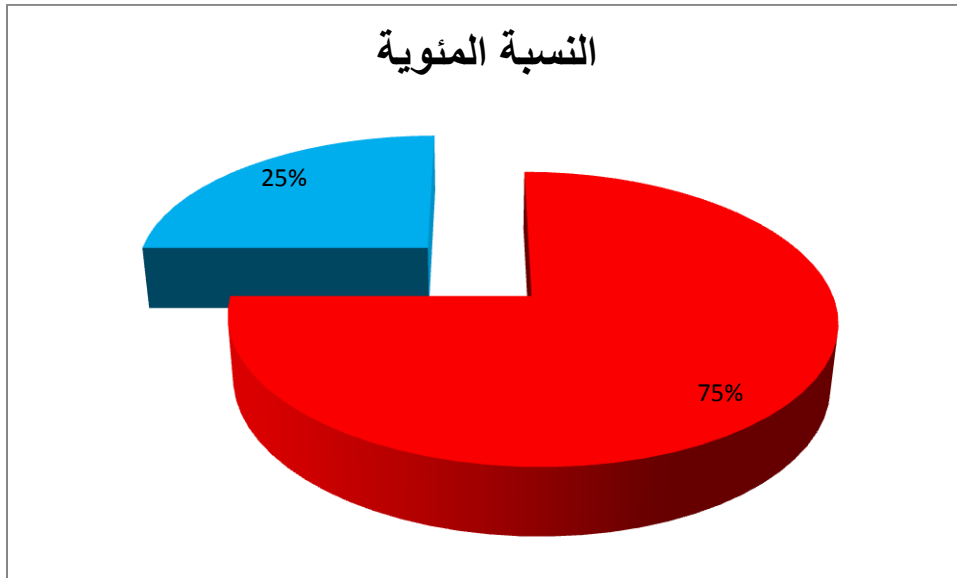
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتعة وبلغة الهدف المنشود منه.

السؤال 7 : هل تعتبرون طريقة القياسات والاختبارات معقدة ميدانيا اثناء عملية الاختيار ؟

لا	نعم	
05	15	التكرار
25	75	النسبة المئوية %

الجدول رقم (09): يوضح نتائج لمدى تعقيد الاختبارات والقياسات اثناء التطبيق.

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	05	3.84	0.05	01	02	السؤال 7



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى تعقيد الاختبارات والقياسات اثناء التطبيق.

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول التاسع نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال السابع للمحور الاول والمتمثل في مدى تعقيد الاختبارات والقياسات اثناء التطبيق.

كما يوضح الجدول العاشر نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 05 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

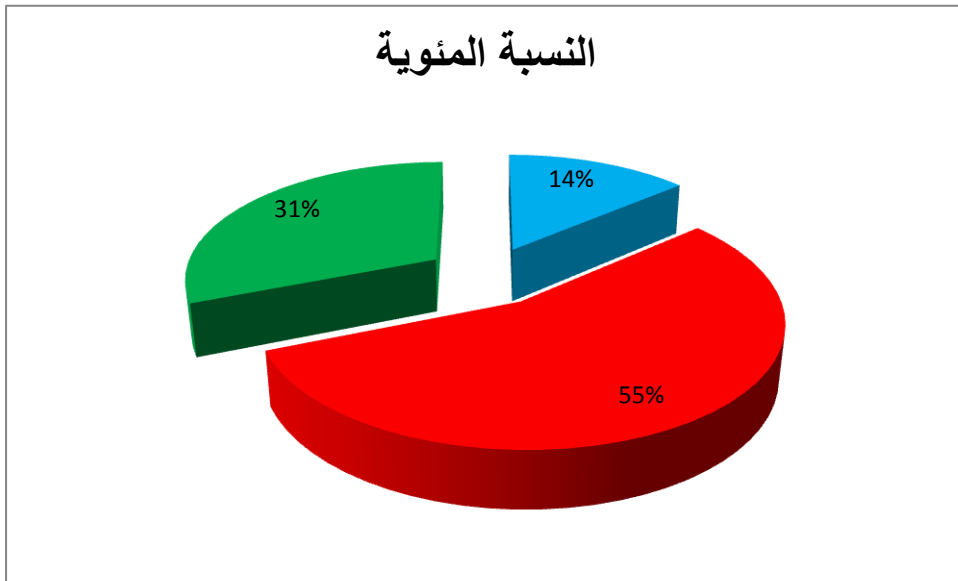
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 8 : هل تقومون بعملية التقويم لنتائج القياسات والاختبارات للاعبين؟

احيانا	لا	نعم	
04	02	14	التكرار
20	10	70	النسبة المئوية%

الجدول رقم (10): يوضح نتائج لمدى قيام المدربين بعملية تقويم لنتائج القياسات و الاختبارات للاعبين

البدائل	درجة	مستوى	القيمة	القيمة	الدلالة
السؤال 8	03	02	0.05	5.99	10.27
					دالة



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج لمدى قيام المدربين بعملية تقويم لنتائج القياسات و الاختبارات للاعبين

التحليل والمناقشة:

توضح نتائج الجدول العاشر نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثامن للمحور الاول والمتمثل في مدى القيام بعملية التقويم لنتائج الاختبارات و القياسات .

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 10.27 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

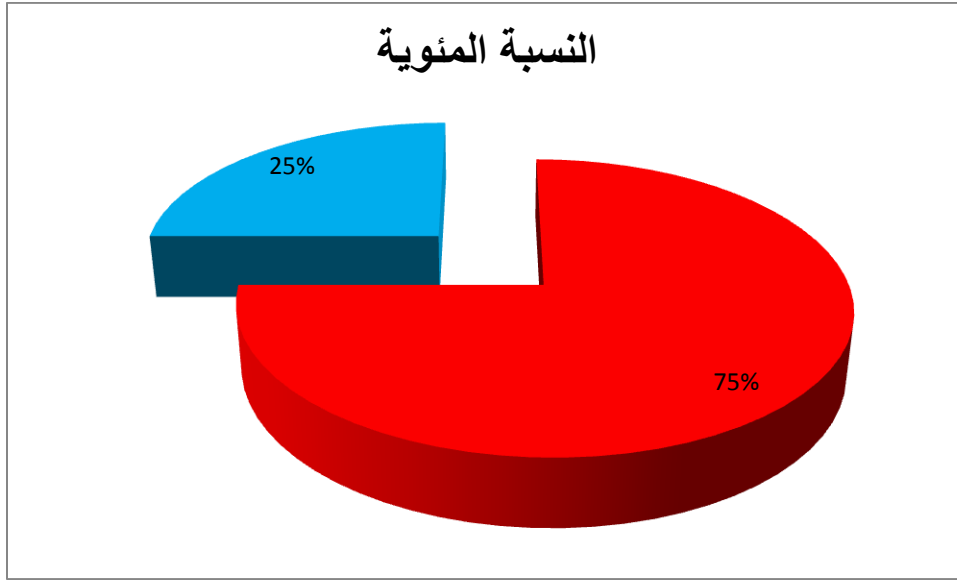
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 9: كيف تتم عملية التقويم لنتائج القياسات و الاختبارات للاعبين؟

بأسس علمية	باجتهاد شخصي	
15	05	التكرار
75	25	النسبة المئوية %

الجدول رقم (11): يوضح نتائج للطريقة المتبعة في تقويم نتائج القياسات و الاختبارات

الدلائل	درجة	مستوى	القيمة	القيمة	الدلالة
الحرية	الدلالة	الجدولية	المحسوبة	الاحصائية	
02	01	0.05	3.84	5.00	السؤال 9



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج لطريقة المتبعة في تقويم نتائج القياسات و الاختبارات

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الحادي عشر نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال التاسع للمحور الاول والمتمثل بطريقة تقويم نتائج القياسات و الاختبارات.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 05 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

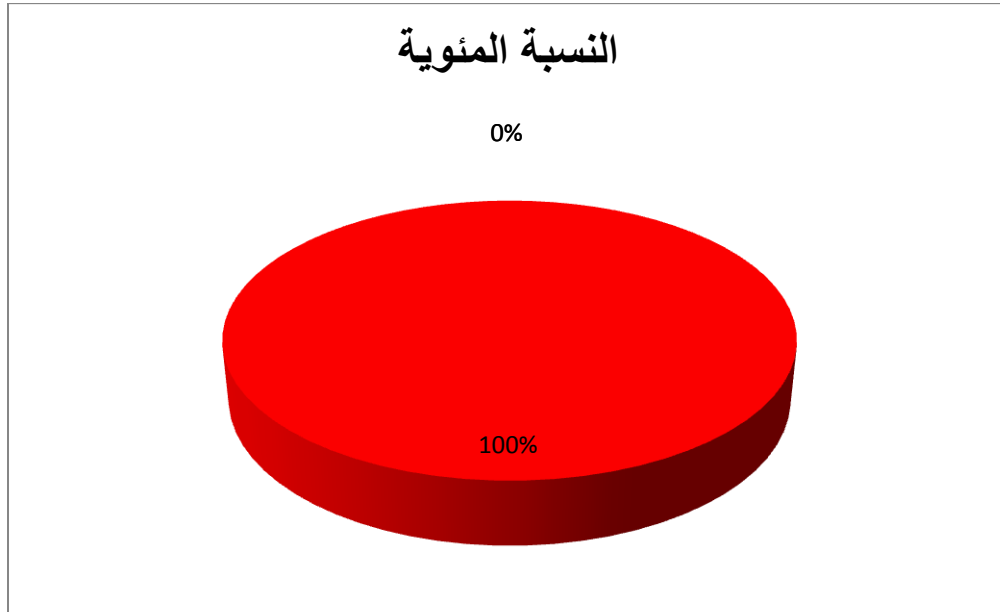
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتعة وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 10 : هل عملية التقييم والتقييم الجيد تساعد اللاعب في تحقيق الانجاز الرياضي؟

لا	نعم	
00	20	التكرار
00	100	النسبة المئوية%

الجدول رقم (12): يوضح نتائج لمدى مساهمة عملية التقييم الجيد في تحقيق الانجاز الرياضي

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	20	3.84	0.05	1	2	السؤال 10



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مساهمة عملية التقويم الجيد في تحقيق الانجاز الرياضي

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثاني عشر نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال العاشر للمحور الاول والمتمثل في مدى اهمية التقييم والتقويم في تحقيق الانجاز الرياضي

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 20 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

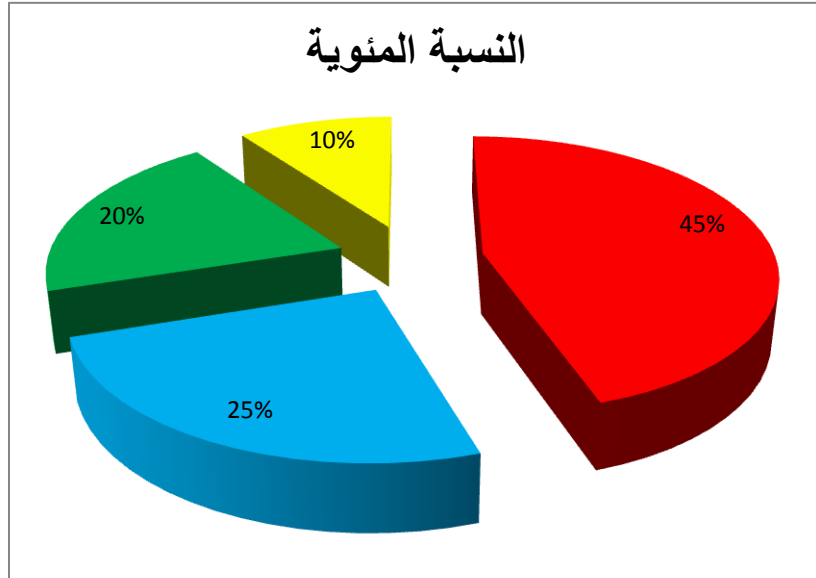
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.
السؤال 11: اذا كنتم تعتمدون على القياسات و الاختبارات فما هي طبيعتها؟

بدي	مهاري	انتروميترى	فسيولوجى	
09	05	04	02	التكرار
37.5	10.4	20.8	31.3	النسبة المئوية %

الجدول رقم (13): يوضح نتائج طبيعة القياسات والاختبارات المطبقة

البدايل	درجة	مستوى	القيمة	القيمة	الدلالة
	الحرية	الدلالة	الجدولية	المحسوبة	الاحصائية
السؤال 11	04	03	0.05	7.81	8.17
					دالة

-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج طبيعة القياسات والاختبارات المطبقة



التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثالث عشر نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الحادي عشر للمحور الاول والمتمثل في طبيعة القياسات و الاختبارات المعتمدة.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 8.17 اكبر من القيمة الجدولية 7.81 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

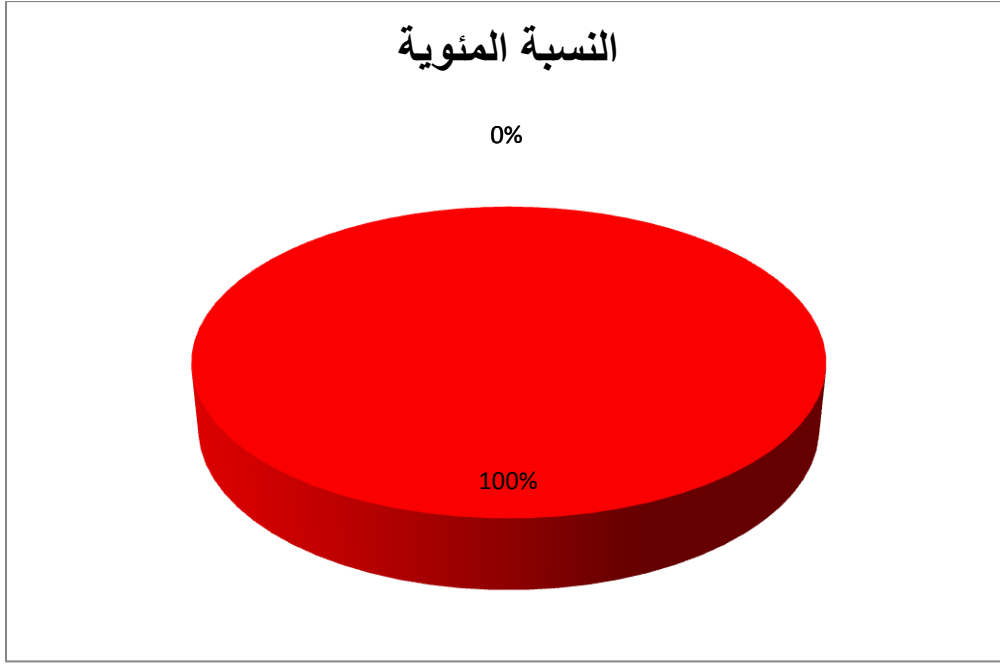
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 12: هل لديكم علم ودراية با القياسات الانتروبومترية؟

لا	نعم	
00	20	التكرار
00	100	النسبة المئوية%

الجدول رقم (14): يوضح نتائج لمدى علم ودراية المدربين بالقياسات الانتروبومترية

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	20	3.84	0.05	01	02	السؤال 12



–دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى علم ودراية المدربين بالقياسات الانتروبومترية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الرابع عشر نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثاني عشر للمحور الاول والمتمثل مدى علم المدربين بالقياسات الانتروبومترية.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 20 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

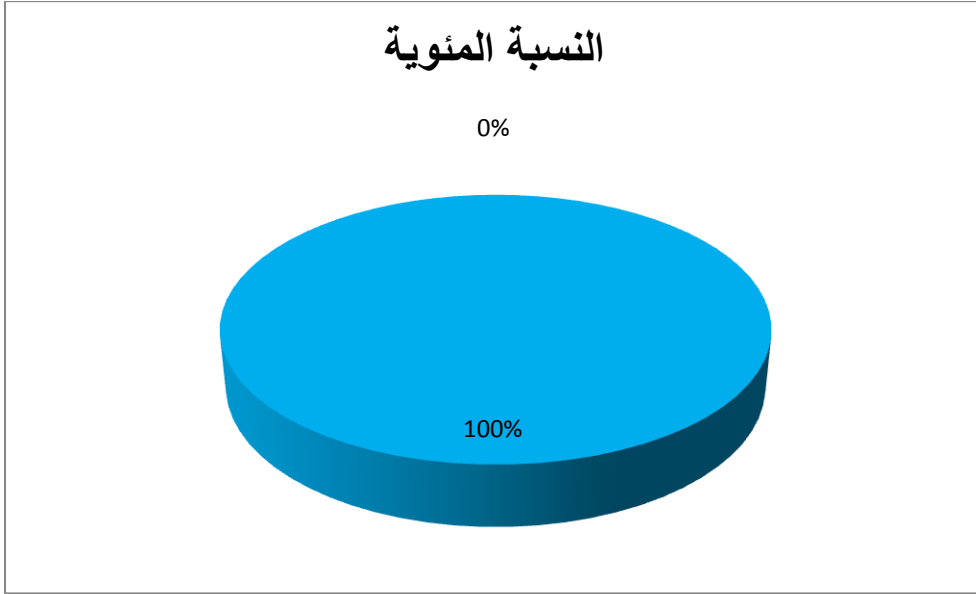
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 13: هل تعتقدون ان القائمة و الوزن كافيان لتحديد القياسات الانثروبومترية ؟

لا	نعم	
20	00	التكرار
100	00	النسبة المئوية%

الجدول رقم (15): يوضح نتائج لمدى تمثيل الوزن والطول للقياسات الانثروبومترية

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	20	3.84	0.05	01	02	السؤال 13



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى تمثيل الوزن والطول للقياسات الانثروبومترية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الخامس عشر الاول نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثالث عشر للمحور الاول والمتمثل مدى تمثيل الوزن و الطول للقياسات الانثروبومترية.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 20 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

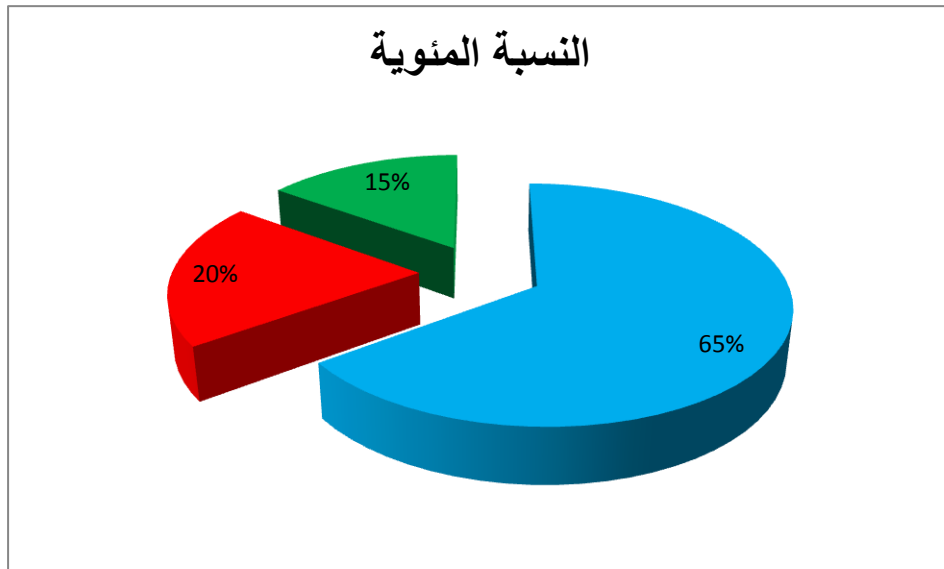
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 14: هل تقومون ميدانيا بالقياسات الانتروبومترية اثناء عملية التقويم؟

احيانا	لا	نعم	
03	04	13	التكرار
15	20	65	النسبة المئوية%

الجدول رقم (16): يوضح نتائج لكيفية القيام بالقياسات الانتروبومترية

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى الدلالة	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية		الحرية		
دالة	9.10	5.99	0.05	02	03	السؤال 14



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج كيفية القيام بالقياسات الانتروبومترية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول السادس عشر نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الرابع عشر للمحور الاول والمتمثل كيفية القيام بالقياسات الانتروبومترية.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 9.10 اكبر من القيمة الجدولية 7.81 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

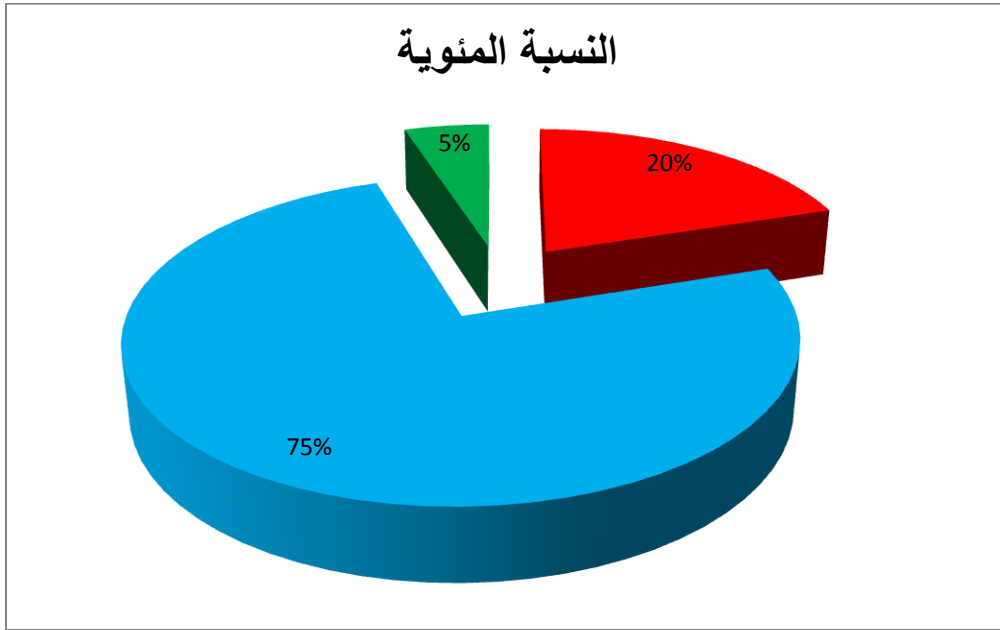
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 15: هل القياسات الانتروبومترية قابلة للطعن بعد دورات تدريبية؟

احيانا	لا	نعم	
01	15	04	التكرار
10.4	56.3	33.3	النسبة المئوية %

الجدول رقم (17): يوضح مدى قابلية القياسات الانتروبومترية للطعن

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	16.31	5.99	0.05	02	03	السؤال 15



—دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى قابلية القياسات الانتروبومترية للطعن

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول السابع عشر نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الخامس عشر للمحور الاول والمتمثل مدى قابلية القياسات الانتروبومترية للطعن.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 16.31 اكبر من القيمة الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

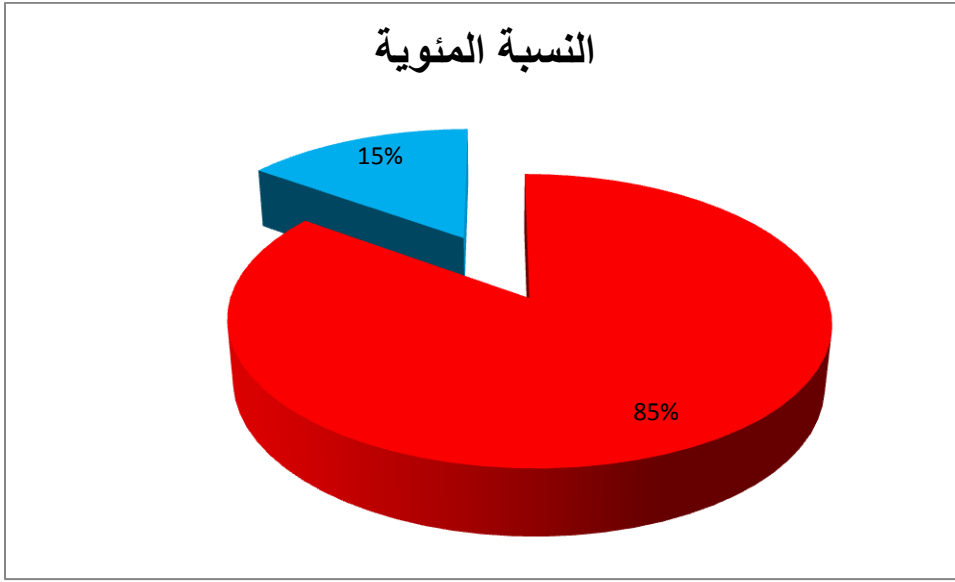
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتعة وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 16: هل تتاثر القياسات الانتروبومترية بعوامل اخرى؟

لا	نعم	
03	17	التكرار
15	85	النسبة المئوية %

الجدول رقم (18): يوضح نتائج لمدى تاثر القياسات الانثروبومترية بالعوامل الاخرى

الدلائل	درجة	مستوى	القيمة	القيمة م	الدلالة
الحرية	الدلالة	الجدولية	الاحصائية	دالة	السؤال 16
01	0.05	3.84	9.80	دالة	



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى تاثر القياسات الانثروبومترية بالعوامل الاخرى

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثامن عشر نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال السادس عشر للمحور الاول والمتمثل في مدى تاثر القياسات الانثروبومترية بالعوامل الاخرى.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 9.80 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

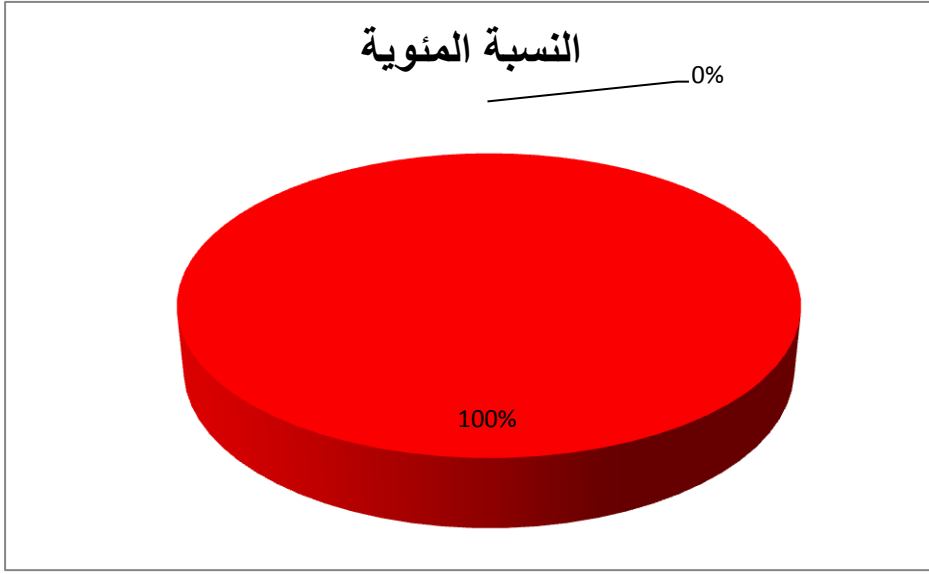
السؤال 17: هل القياسات الانتروبومترية للاعبين تراعي الفروقات الفردية؟

لا	نعم	
00	20	التكرار
00	100	النسبة المئوية %

الجدول رقم (19): يوضح نتائج لمدى مراعاة القياسات الانتروبومترية للفروقات الفردية

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	20	3.84	0.05	01	02	السؤال 17

–دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مراعاة القياسات الانتروبومترية للفروقات الفردية



التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول التاسع عشر نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال السابع عشر للمحور الاول والمتمثل مراعات القياسات الانتروبومترية للفروق بين اللاعبين.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 20 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

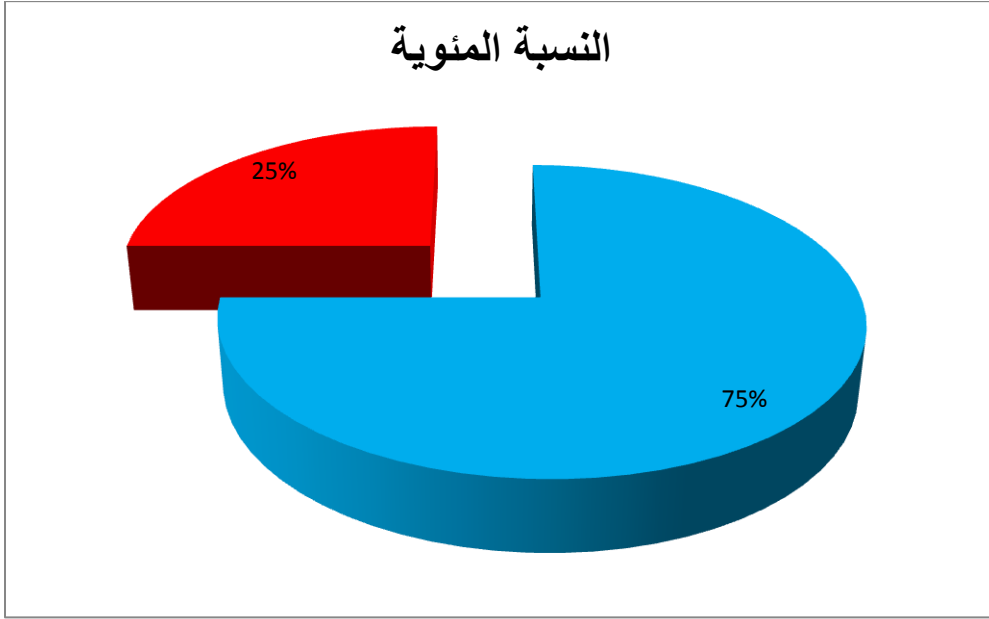
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 18: هل القياسات الانتروبوميترية تكون بصفة دورية؟

لا	نعم	
15	05	التكرار
75	25	النسبة المئوية %

الجدول رقم (20): يوضح نتائج عدد مرات القيام بالقياسات الانتروبوميترية

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	5.00	3.84	0.05	01	02	السؤال 18



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج عدد مرات القيام بالقياسات الانتروبومتری

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول العشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثامن عشر للمحور الاول والمتمثل عدد مرات القيام بالقياسات الانتروبومتری.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 5.00 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

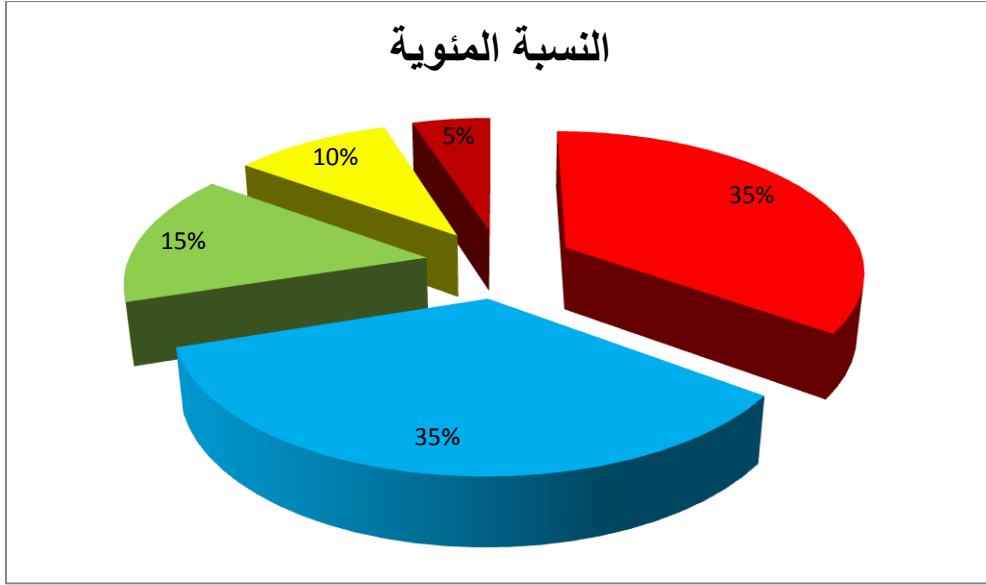
السؤال 19: ما هي القياسات الانتروپوميترية التي يجب تطبيقها لإنتقاء لاعبي كرة

القدم ؟

محيطات	سمك الذهن	اعراض	طول	وزن	
03	01	02	07	07	التكرار
15	05	10	35	34	النسبة المئوية %

الجدول رقم (21): يوضح نتائج لنوع القياسات الواجب تطبيقها على اللاعبين

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	11.45	10.31	0.05	04	05	السؤال 19



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج نوع القياسات الواجب تطبيقها على اللاعبين

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الواحد والعشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال التاسع عشر للمحور الاول والمتمثل في نوع الاصابات ومسبباتها.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 11.45 اكبر من القيمة الجدولية 10.31 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

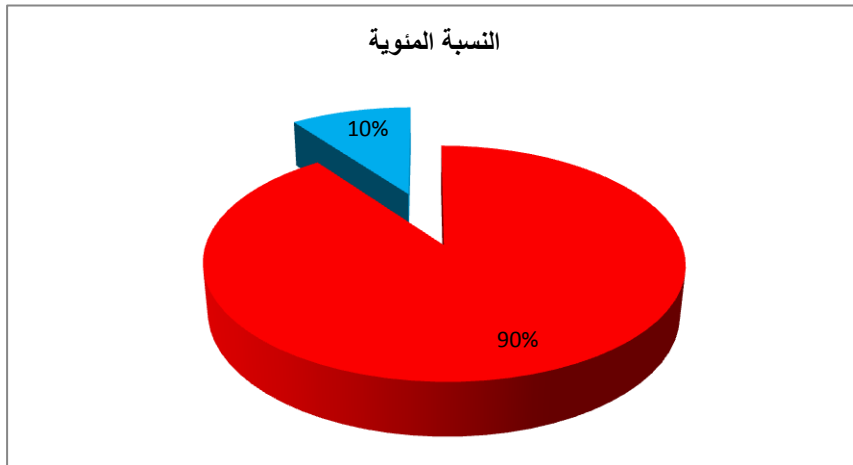
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 20: هل عملية التقييم و التقييم لها علاقة طردية با القياسات الانتروبومترية؟

لا	نعم	
02	18	التكرار
10	90	النسبة المئوية%

الجدول رقم (22): يوضح نتائج لنوع العلاقة بين المقاييس الانتروبومترية و التقييم.

الدالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدالة	الحرية		
دالة	12.80	3.84	0.05	01	02	السؤال 20



دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج نوع العلاقة بين المقاييس الانتروبومترية و التقييم.

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثاني والعشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال العشرون للمحور الاولالعلاقة بين المقاييس الانتروبومترية و التقويم.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 12.80 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتعة وبلغة الهدف المنشود منه.

- تحليل ومناقشة نتائج :

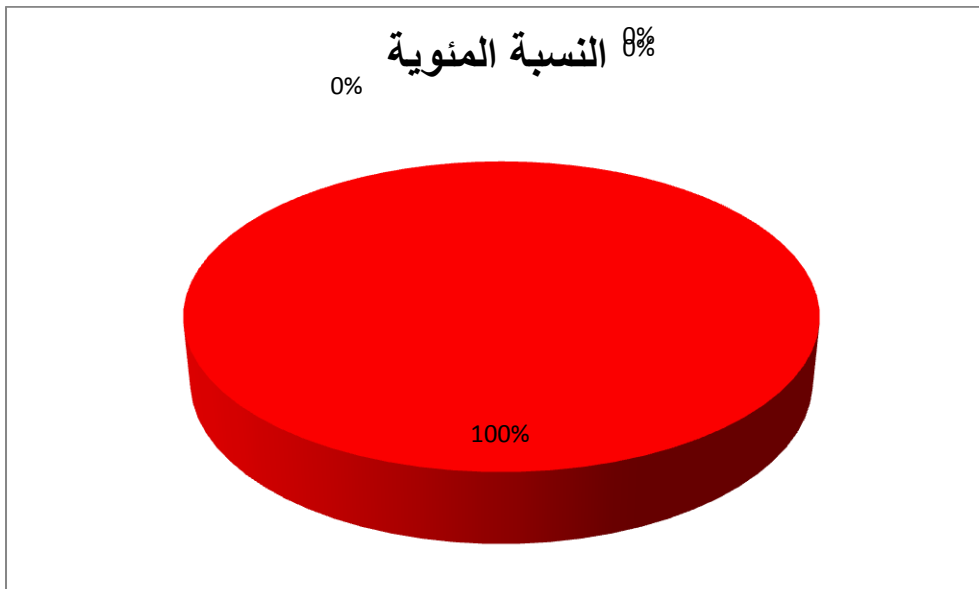
1-2- المحور الثاني: الاعداد البدني

السؤال 1: هل تزاقي في مرحلة الاعداد البدني للاعبي كرة القدم في مرحلة عمرية 19 القوة العضلية؟

ابدأ	نادراً	أحياناً	دائماً	
00	00	00	20	التكرار
00	00	00	100	النسبة المئوية

الجدول رقم(23): يمثل نتائج لمدى مراعاة القوة العضلية اثناء الاعداد البدني

الدلائل	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية	
السؤال 1	04	0.05	7.81	60	دالة	



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مراعاة القوة العضلية اثناء الاعداد البدني

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثالث والعشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الاول للمحور الثاني والمتمثل في مدى مراعاة المدربين للقوة العضلية اثناء الاعداد البدني.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 60 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

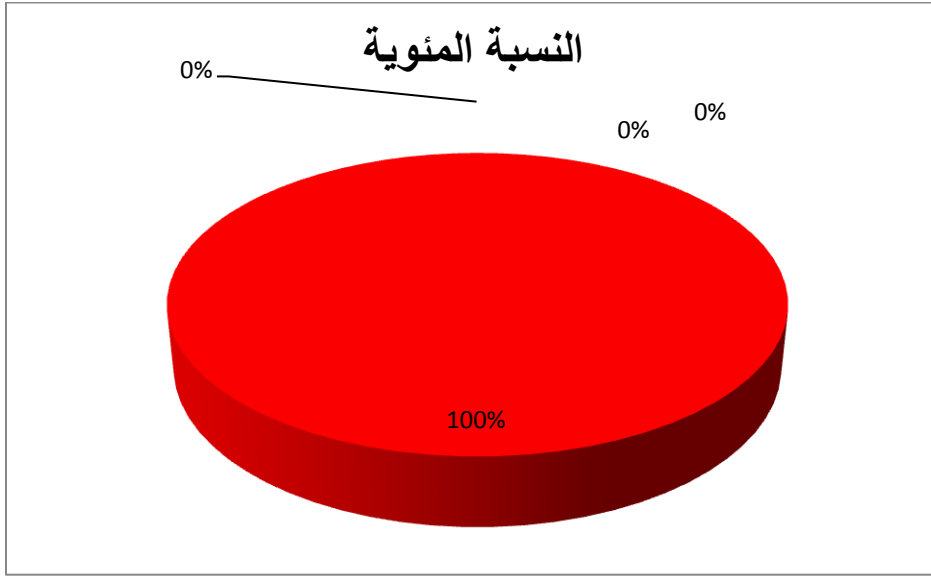
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغ الهدف المنشود منه .

السؤال 2 :هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني للاعب كرة القدم في مرحلة عمرية 19 السرعة؟

ابدأ	نادراً	أحياناً	دائماً	
00	00	00	20	التكرار
00	00	00	100	النسبة المئوية

الجدول رقم(24): يمثل نتائج لمدى مراعاة السرعة اثناء الاعداد البدني

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	60	7.81	0.05	03	04	السؤال 2



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج لمدى مراعاة السرعة اثناء الاعداد البدني

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الرابع والعشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثاني للمحور الثاني والمتمثل في مدى مراعاة المدربين لصفة السرعة اثناء الاعداد البدني.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 60 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

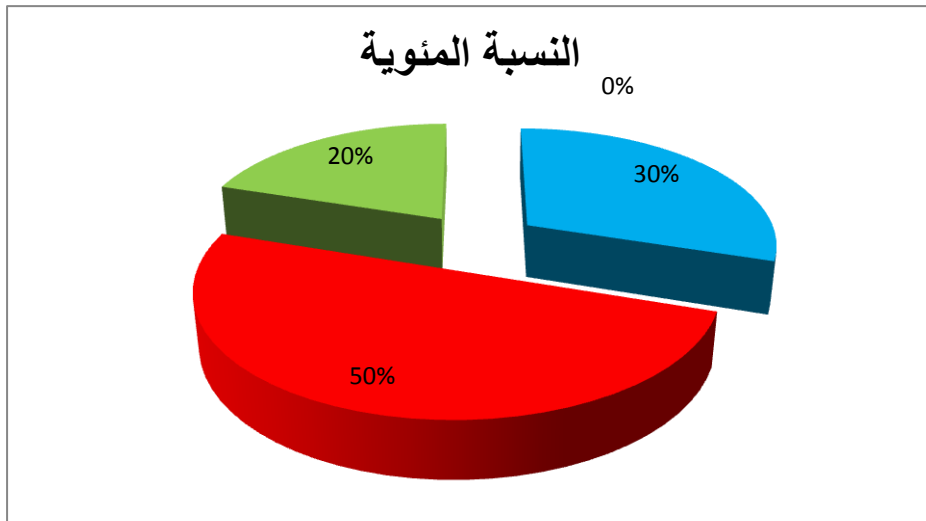
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 3: هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني للاعبين كرة القدم في مرحلة عمرية 19 التحمل؟

ابدأ	نادراً	أحياناً	دائماً	
00	04	10	06	التكرار
00	20	50	30	النسبة المئوية

الجدول رقم (25): يمثل نتائج لمدى مراعاة التحمل أثناء الاعداد البدني

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	10.40	7.81	0.05	03	04	السؤال 3



- دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مراعاة التحمل أثناء الاعداد البدني

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الخامس والعشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثالث للمحور الثاني والمتمثل في مدى مراعاة المدربين للتحمل اثناء الاعداد البدني.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 10.40 اكبر من القيمة الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

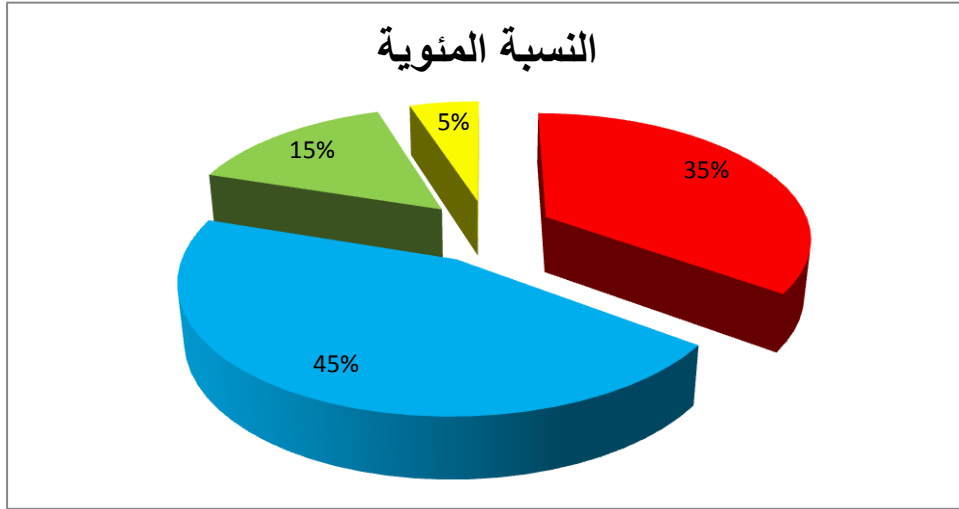
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 4 :هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني للاعب كرة القدم في مرحلة عمرية 19 المرونة

ابدأ	نادراً	أحياناً	دائماً	
01	03	09	07	التكرار
05	15	45	35	النسبة المئوية

الجدول رقم(26): يمثل نتائج لمدى مراعاة المرونة اثناء الاعداد البدني

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	08	7.81	0.05	03	04	السؤال 4



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مراعاة المرونة اثناء الاعداد البدني

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول السادس والعشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الرابع للمحور الثاني والمتمثل مدى مراعاة المدربين للمرونة اثناء الاعداد البدني

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 08 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

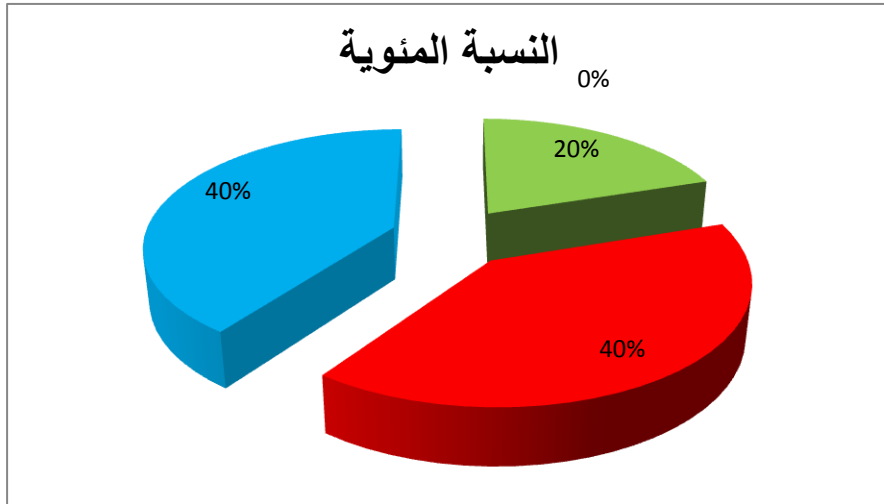
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 5: هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني للاعب كرة القدم في مرحلة عمرية 19 الرشاقة؟

ابدأ	نادراً	أحياناً	دائماً	
00	08	08	04	التكرار
00	40	40	20	النسبة المئوية

الجدول رقم (27): يمثل نتائج لمدى مراعاة الرشاقة أثناء الاعداد البدني

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	8.80	7.81	0.05	03	04	السؤال 5



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مراعاة الرشاقة أثناء الاعداد البدني

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول السابع والعشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الخامس للمحور الثاني والمتمثل في مدى مراعاة المدربين للرشاقة أثناء الاعداد البدني

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 8.80 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

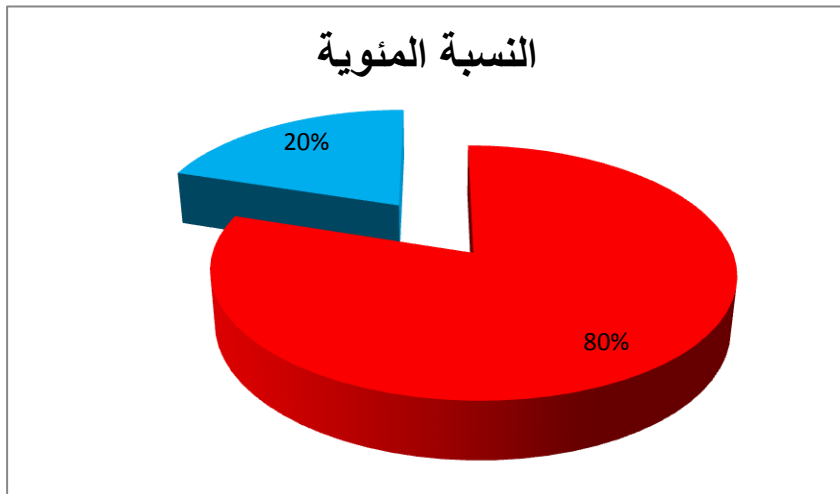
السؤال 6 : هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني الفروقات الفردية للاعبين؟

لا	نعم	
04	16	التكرار
20	80	النسبة المئوية %

الجدول رقم(28): يمثل نتائج لمدى مراعاة الفروقات الفردية اثناء الاعداد البدني

البدائل	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
السؤال 6	01	0.05	3.84	7.20	دالة

-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مراعاة الفروقات الفردية اثناء الاعداد البدني



التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثامن والعشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال السادس للمحور الثاني والمتمثل في مدى مراعاة الفروق الفردية اثناء الاعداد البدني

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 7.20 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

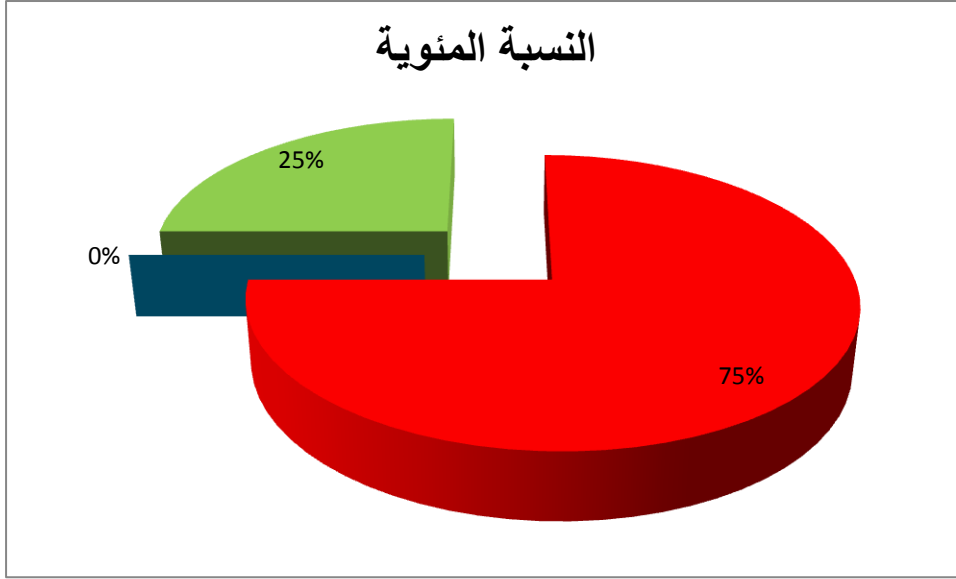
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 7 :هل سوء اعداد اللاعبين بدنيا من طرف المدرب له تاثير في ادائهم و مستواهم الرياضي ؟

احيانا	لا	نعم	
05	00	15	التكرار
25	00	75	النسبة المئوية %

الجدول رقم(29): يمثل نتائج لمدى تاثير فترة الاعداد البدني على مستوى اللاعبين

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	17.25	5.99	0.05	02	03	السؤال 7



–دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى تأثير فترة الاعداد البدني على مستوى اللاعبين

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول التاسع والعشرون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال السابع للمحور الثاني والمتمثل في مدى تأثير الاعداد البدني على مستوى اللاعبين.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 17.25 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

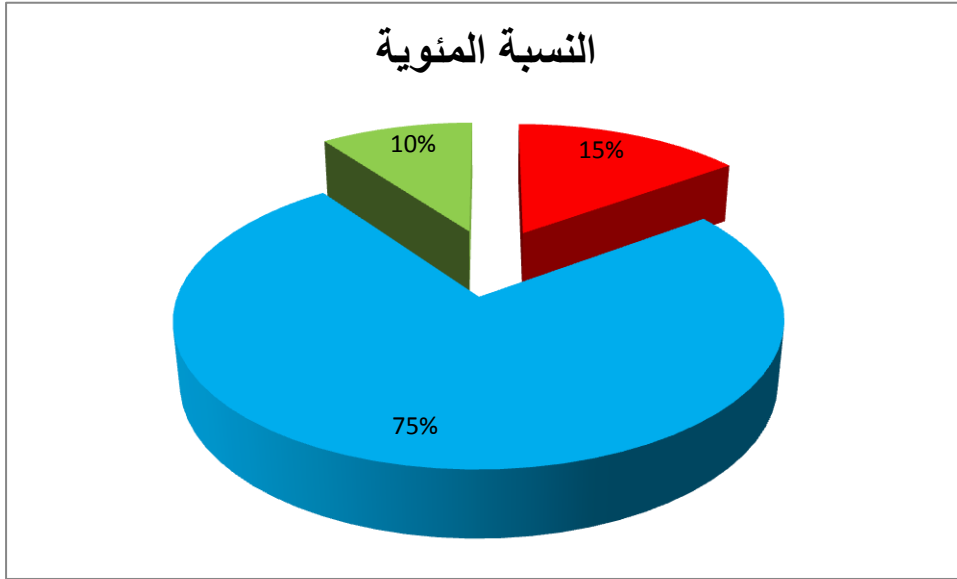
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 8 :هل الوصول بلاعب كرة القدم الى اعلى مستويات مرهون بإعداد البدني فقط ؟

احيانا	لا	نعم	
02	15	03	التكرار
10	75	15	النسبة المئوية %

الجدول رقم(30): يمثل نتائج لمدى تاثير الاعداد البدني في الوصول الى المستويات العليا

الدالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	9.18	5.99	0.05	02	03	السؤال 8



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى تاثير الاعداد البدني في الوصول الى المستويات العليا

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثامن للمحور الثاني والمتمثل مدى تأثير الاعداد البدني على مستوى اللاعب.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 9.18 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

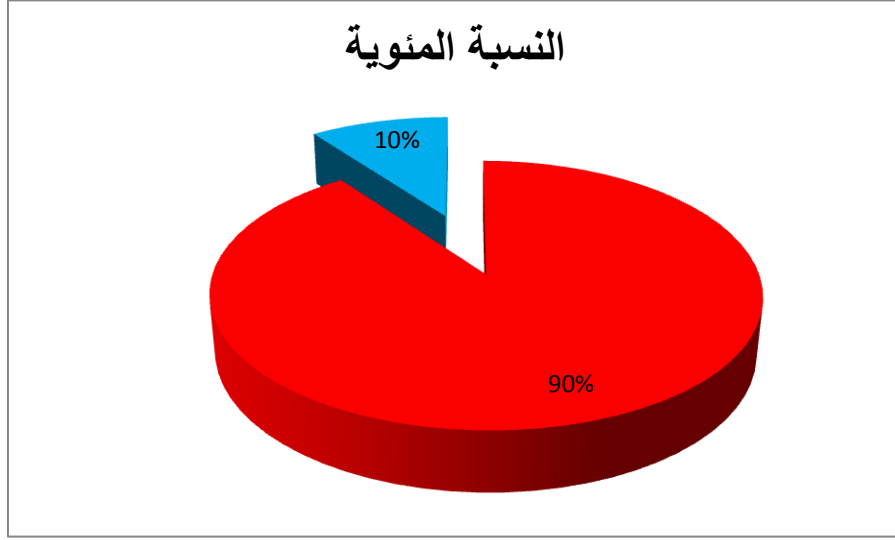
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 9 :هل القياسات الانتروبومترية لها دور مهم في مرحلة الاعداد البدني منالناحية الوظيفية ؟

لا	نعم	
02	18	التكرار
10	90	النسبة المئوية %

الجدول رقم(31): يمثل نتائج لمدى اهمية القياسات الانتروبومترية على الناحية الوظيفية

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	12.80	3.84	0.05	01	02	السؤال 9



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى اهمية القياسات الانتروبومترية على الناحية الوظيفية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الواحد والثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال التاسع للمحور الثاني والمتمثل في الدور التي تلعبه القياسات الانتروبومترية في الاعداد البدني

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 12.80 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

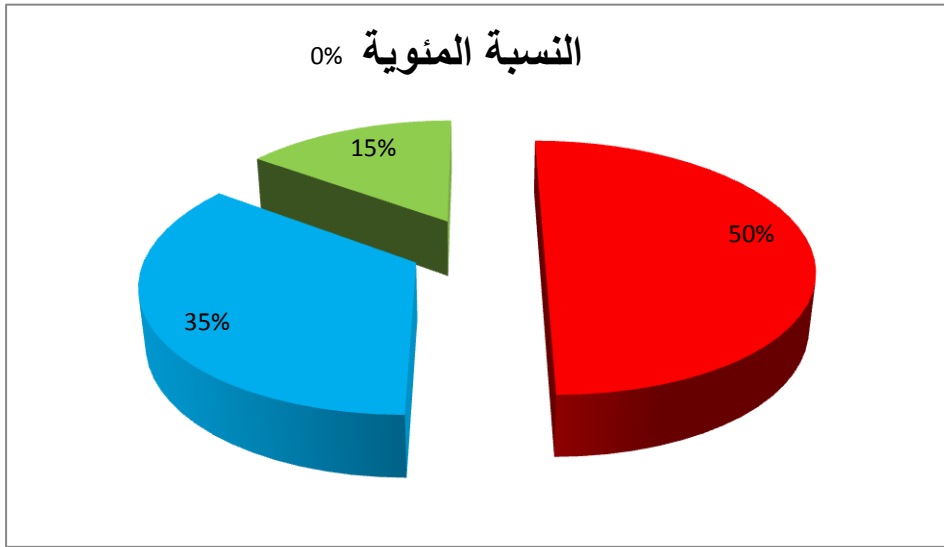
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 10 : هل تعتمد في مرحلة الاعداد البدني على القياسات الانتروبومترية للاعبين؟

ابدأ	نادرا	احيانا	دائما	
00	03	07	10	التكرار
00	40	40	20	النسبة المئوية

الجدول رقم(32): يمثل نتائج لمدى الاعتماد على القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	11.60	7.81	0.05	03	04	السؤال 10



دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى الاعتماد على القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثاني والثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال العاشر للمحور الثاني والمتمثل في مدى اعتماد المدربين على القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 11.60 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

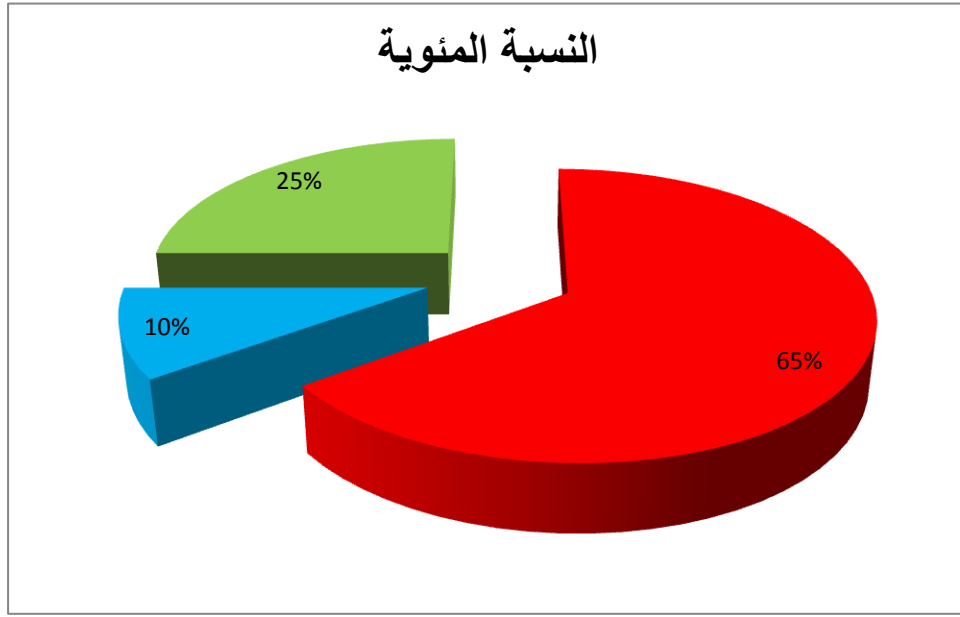
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 11: هل القياسات الانتروبومترية الدقيقة تساعد على تقويم الصفات البدنية للقوة السرعة الرشاقة والمرونة والتحمل؟

احيانا	لا	نعم	
05	02	13	التكرار
25	10	65	النسبة المئوية %

الجدول رقم(33): يمثل نتائج لمدى تقويم القياسات الانتروبومترية الصفات البدنية

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	9.70	5.99	0.05	02	03	السؤال 11



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى تقويم القياسات الانتروبومترية الصفات البدنية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثالث والثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الحادي عشر للمحور الثاني والمتمثل مدى تقويم القياسات الانتروبومترية للصفات البدنية.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 9.70 اكبر من القيمة الجدولية 7.81 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

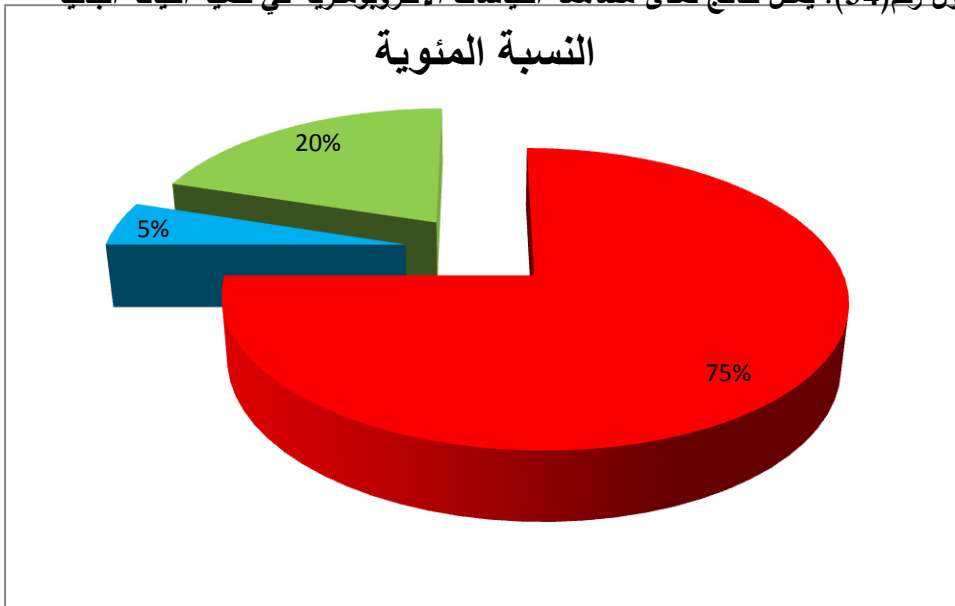
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 12: هل مراعاة اللاعب للقياسات الانتروبومترية في مرحلة الإعداد البدني تساهم في تطوير وتنمية اللياقة البدنية؟

احيانا	لا	نعم	
04	01	15	التكرار
20	05	75	النسبة المئوية %

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	11.90	5.99	0.05	02	03	السؤال 12

الجدول رقم (34): يمثل نتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية اللياقة البدنية



دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية اللياقة البدنية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الرابع والثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثاني عشر للمحور الثاني والمتمثل في نوع الاصابات ومسبباتها.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 11.90 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

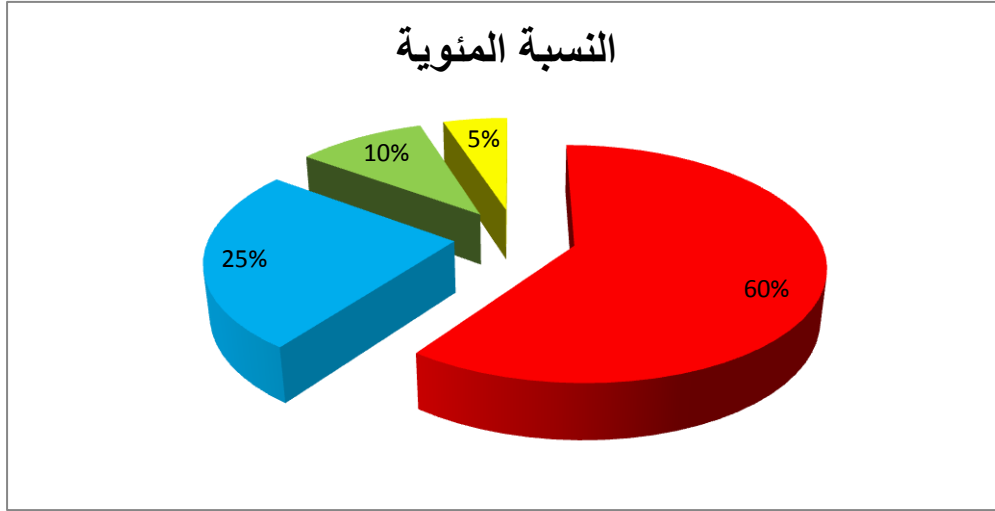
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 13: ما رأيكم في الاعتماد على القياسات الانتروبومترية لزيادة في الحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين؟

موافق جدا	موافق	غير موافق	غير موافق اطلاقا	
12	05	02	01	التكرار
60	25	10	05	النسبة المئوية%

الجدول رقم(35): يمثل نتائج لمدى الاعتماد على القياسات الانتروبومترية في زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين

البدائل	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
04	03	0.05	7.81	14.80	السؤال 13



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى الاعتماد على القياسات الانتروبومترية في زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الخامس والثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثالث عشر للمحور الثاني والمتمثل في اهمية القياسات الانتروبومترية في زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 14.80 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

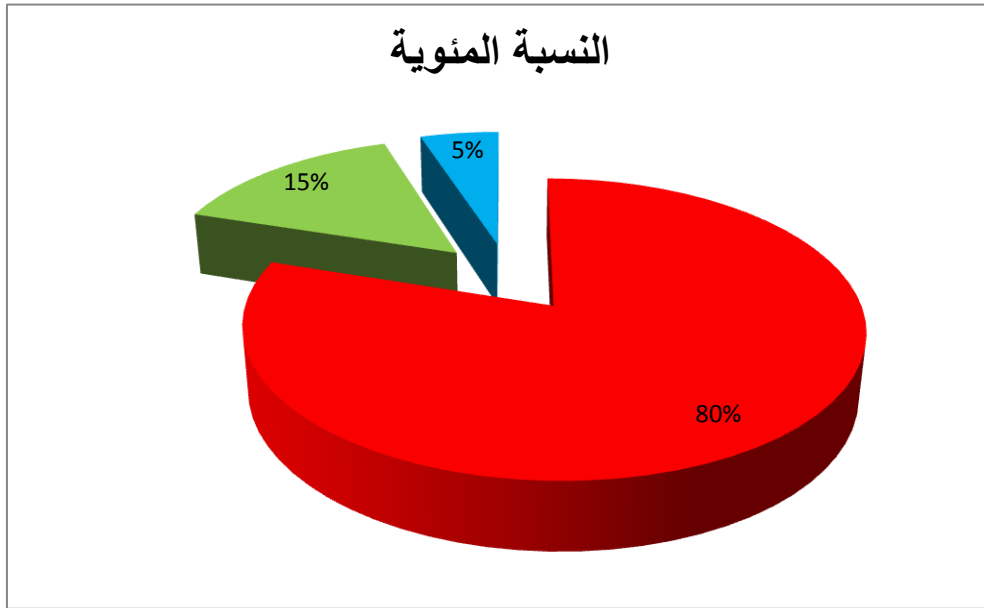
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 14: عند اعداد وحداتكم في التدريب البدني هل تراعون القياسات الانتروبومترية ؟

احيانا	لا	نعم	
03	01	16	التكرار
15	05	80	النسبة المئوية %

الجدول رقم(36): يمثل نتائج لمدى مراعاة القياسات الانتروبومترية عند اعداد الوحدات التدريبية

الدلالة	القيمة	القيمة	مستوى	درجة	البدائل	
الاحصائية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
دالة	19.90	5.99	0.05	02	03	السؤال 14



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مراعاة القياسات الانتروبومترية عند اعداد الوحدات التدريبية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول السادس والثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الرابع عشر للمحور الثاني والمتمثل في مدى مراعاة القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 19.90 اكبر من القيمة الجدولية 7.81 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

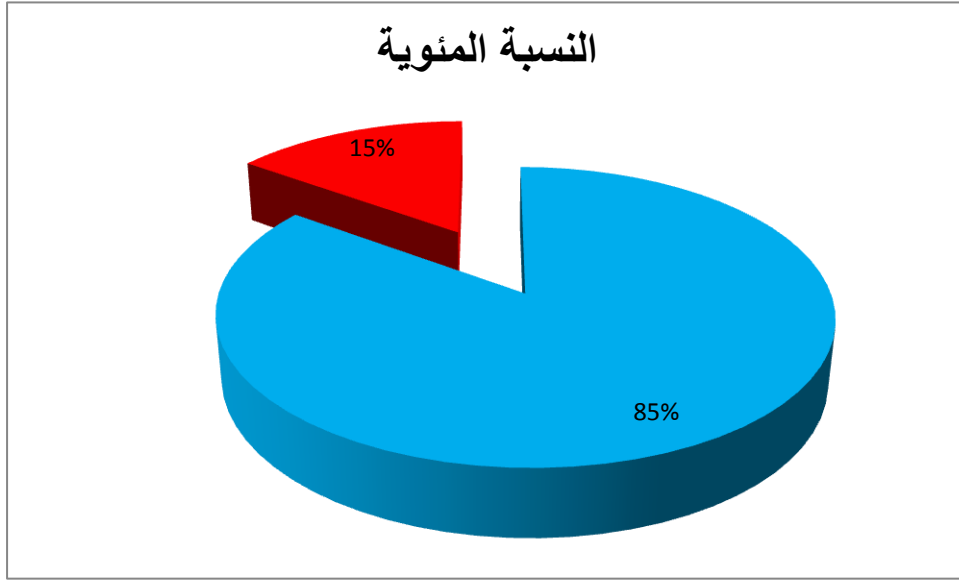
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 15: هل مراعات اللاعبين للقياسات الانتروبومترية تساهم في تطوير وتنمية المكونات الوظيفية(القلب، الرئتين)؟

لا	نعم	
17	03	التكرار
85	15	النسبة المئوية%

الجدول رقم(37): يمثل نتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية المكونات الوظيفية

البدائل	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة ج	القيمة م	الدلالة الاحصائية
السؤال 15	02	01	0.05	3.84	9.80



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مساهمة القياسات الانتروبيومترية في تنمية المكونات الوظيفية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول السابع والثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الخامس عشر للمحور الثاني والمتمثل في نوع الاصابات ومسبباتها

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 9.80 اكبر من القيمة الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

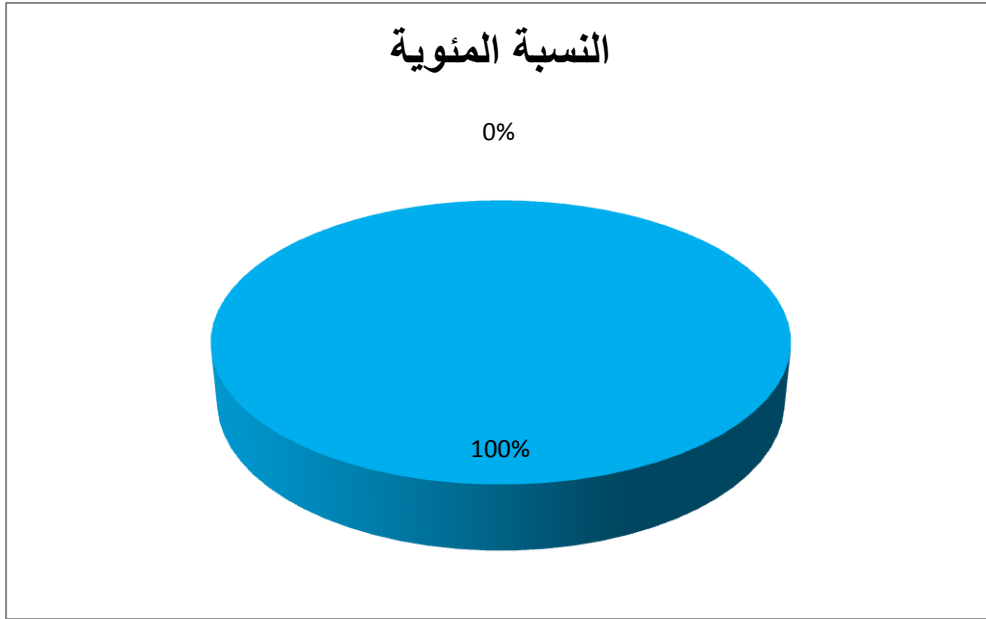
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 16: هل القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني للاعبين تجرى
علا مرحلتين قبلية وبعديّة؟

لا	نعم	
20	00	التكرار
100	00	النسبة المئوية%

رقم(38): يمثل نتائج لمدى القيام بالقياسات الانتروبومترية على مرحلتين

البدائل	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة ج	القيمة م	الدلالة الاحصائية
السؤال 16	02	01	0.05	3.84	دالة



–دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى القيام بالقياسات الانتروبومترية على مرحلتين

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثامن والثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال السادس عشر للمحور الثاني والمتمثل في نوع الاصابات ومسبباتها

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 20 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

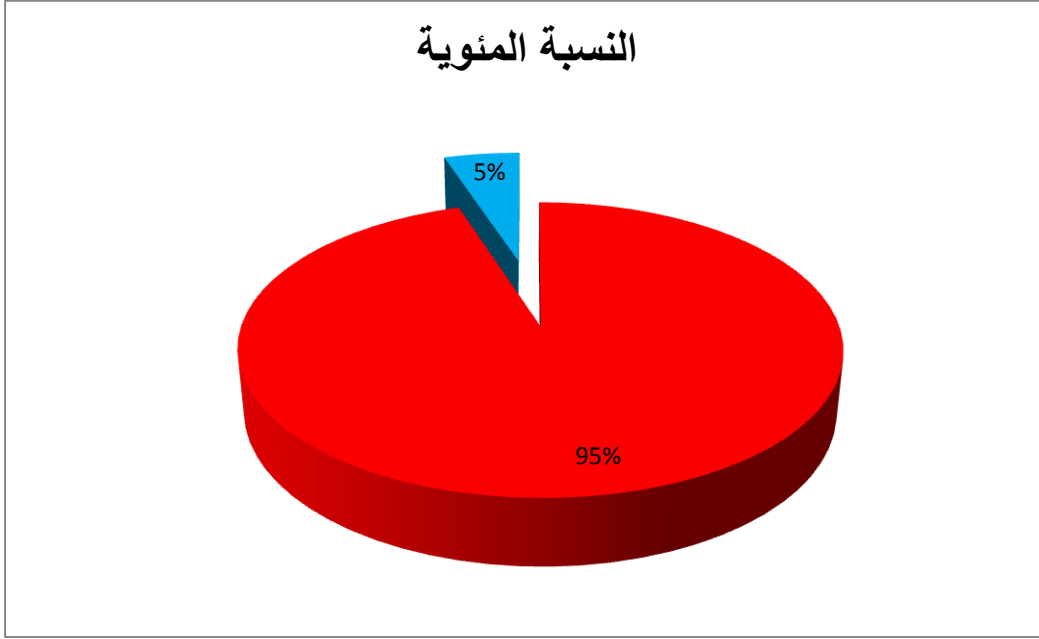
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 17: هل تقومون باطلاع اللاعبين على بطاقتهم الفنية لقياساتهم الانتروبومترية ؟

لا	نعم	
01	19	التكرار
05	95	النسبة المئوية%

رقم(39): يمثل نتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية اللياقة البدنية

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	
دالة	16.20	3.84	0.05	01	02	السؤال 17



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في تنمية اللياقة البدنية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول التاسع والثلاثون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال السابع عشر للمحور الثاني والمتمثل في مدى اطلاع المدربين لاعبين على بطاقتهم الخاصة بقياسات الانتروبومترية.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 16.20 اكبر من القيمة الجدولية 9.49 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية.

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

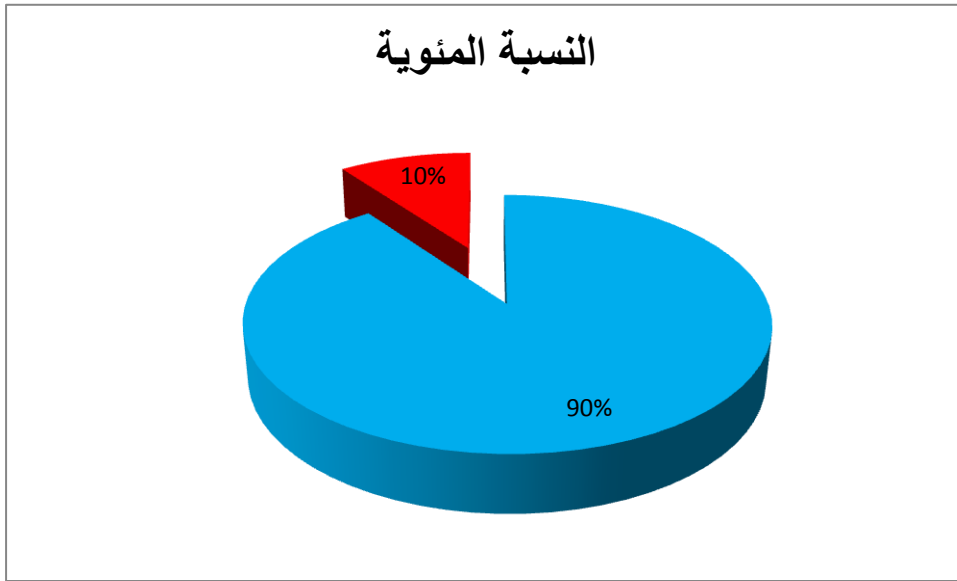
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 18: هل اجراء القياسات الانتروبومترية للاعبين كافي لتقويم الصفات البدنية ؟

لا	نعم	
18	02	التكرار
90	10	النسبة المئوية%

الجدول رقم(40): يمثل نتائج لمدى تقويم القياسات الانتروبومترية للصفات البدنية

الدلالة الاحصائية	القيمة م	القيمة ج	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدائل	السؤال 18
دالة	12.80	3.84	0.05	01	02	



دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى تقويم القياسات الانتروبومترية للصفات البدنية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الرابع نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال الثامن عشر للمحور الثاني والمتمثل مدى كفاءة القياسات الامنتروبومترية في قياس الصفات البدنية.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 12.80 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه.

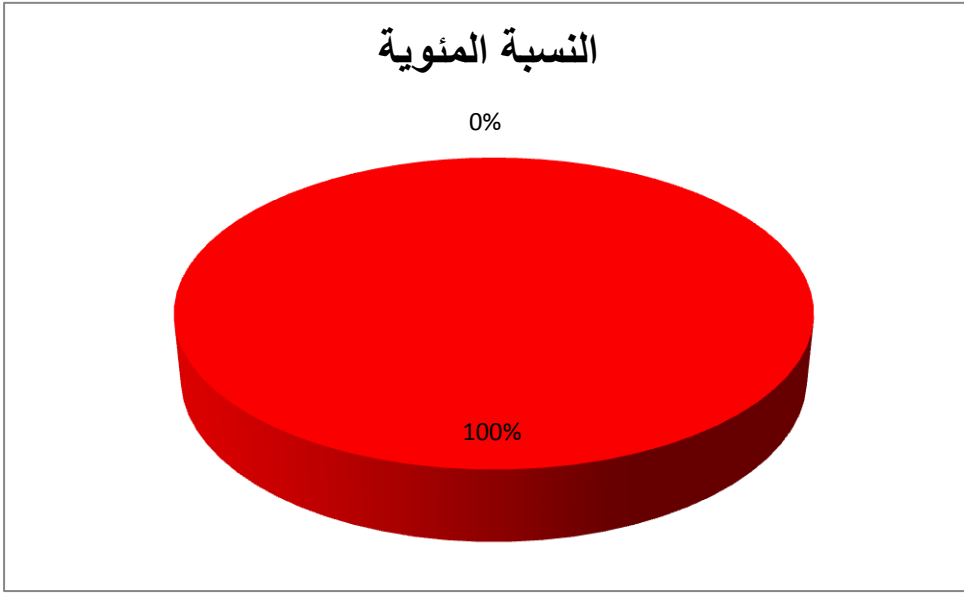
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 19: في اي مرحلة تفضلون اجراء القياسات الانتروبومترية للاعبين في مرحلة الاعداد البدني؟

التكرار	قبل التدريب	بعد التدريب
	20	00
النسبة المئوية%	100	00

الجدول رقم(41): يمثل نتائج لمراحل اجراء القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني

البدائل	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
السؤال 19	01	0.05	3.84	20	دالة



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج لمراحل اجراء القياسات الانتروبومترية في مرحلة الاعداد البدني

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الواحد والاربعون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال التاسع عشر للمحور الثاني والمتمثل فترة اجراء القياسات الانتروبومترية.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 20 اكبر من القيمة الجدولية 5.99 وهذا عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحقة الهدف منه .

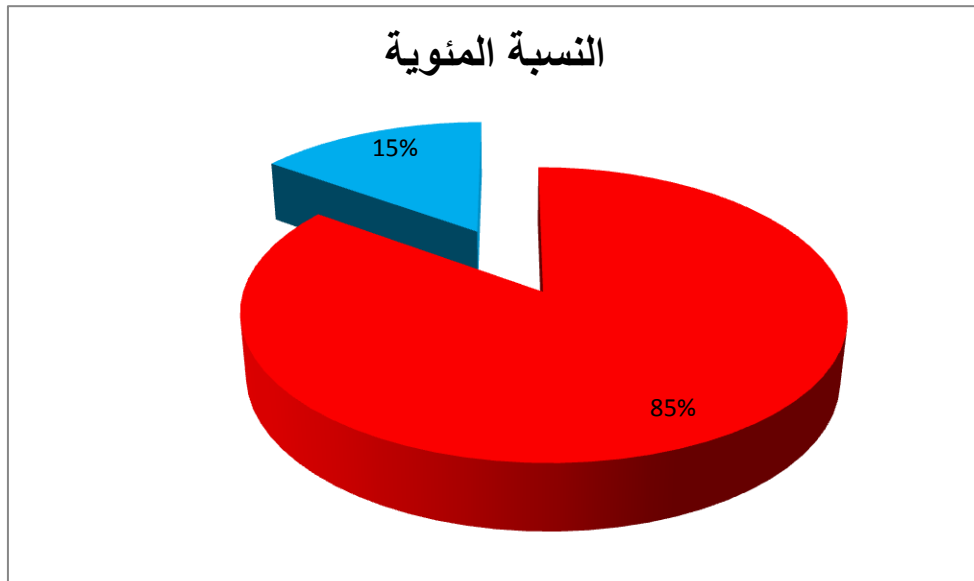
ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

السؤال 20: هل اجراء القياسات الانتروبومترية للاعبين يساهم في معرفة تطور الوظائف من الناحية التكوينية؟

لا	نعم	
03	17	التكرار
15	85	النسبة المئوية%

الجدول رقم(42): يمثل نتائج لمدى مساهمة القياسات الانتروبومترية وظائف الناحية التكوينية

البدائل	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
السؤال 20	02	01	0.05	3.84	دالة



-دائرة تمثل النسبة المئوية لنتائج مدى مساهمة القياسات الانتروبومترية وظائف الناحية التكوينية

التحليل والمناقشة :

توضح نتائج الجدول الثاني والاربعون نتائج المتحصل عليها والنسبة المئوية من خلال استمارة استبيان واجابات اللاعبين على السؤال العشرون للمحور الثاني والمتمثل في مدى مساهمة القياسات الانتروبومترية في قياس السمات الوظيفية.

كما يوضح الجدول الثاني نتائج السؤال بعد المعالجة الاحصائية حيث ان القيمة المحسوبة 9.80 اكبر من القيمة الجدولية 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج ان السؤال له دلالة احصائية .

كما وضحت النتائج التي بالدائرة النسبية ان النتائج متفاوتة بين عناصر السؤال ومحققة الهدف منه .

ومن خلال هذا التفاوت في النتائج بين عناصر السؤال لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان هذا السؤال قد حقق المبتغى وبلغه الهدف المنشود منه.

2- الاستنتاجات:

من خلال عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال أجوبة الاستبيان توصلنا في الأخير إلى بعض الاستنتاجات وهي كالآتي:

- ✓ ان القامة و الوزن غير كافيان لتحديد القياسات الانتروبومترية .
- ✓ أثبتت الدراسة أن القياسات الانتروبومترية للاعبين تراعي الفروقات الفردية.
- ✓ ان الوزن والطول و المحيطات من اهم القياسات الانتروبومترية التي يراعيها المدربون.
- ✓ السرعة والقوة هي من العناصر التي يراعيها المدربون اثناء مرحلة الاعداد البدني.
- ✓ القياسات الانتروبومترية لها دور مهم في مرحلة الاعداد البدني من الناحية الوظيفية.
- ✓ القياسات الانتروبومترية الدقيقة تساعد على تقويم الصفات البدنية (القوة السرعة الرشاقة والمرونة والتحمل).
- ✓ اعتماد المدربين بشكل كبير على القياسات الانتروبومترية في اعداد اللاعبين.
- ✓ اعداد الوحدات التدريبية في مرحلة الاعداد البدني يراعي القياسات الانتروبومترية.
- ✓ القياسات الانتروبومترية تساهم في تطوير وتنمية المكونات الوظيفية.

3-مناقشة الفرضيات:

3-1 مناقشة الفرضية العامة:

لقد افترضنا ان المدربين يولون اهمية بالغة للقياسات الانتروبومترية اثناء مرحلة الاعداد البدني ، حيث تم التحقق منها من خلال المحور الثاني وذلك حسب نتائج المتوصل إليها في المحور، وهذا ما أكده المدربون من خلال أجوبتهم على الأسئلة أن

يقوم بالقيام بالقياسات الانتروبومترية في بداية الموسم وقبل تخطيط لمرحلة الاعداد حيث يستفيدون من تلك القياسات لمعرفة الجاهزية البدنية للاعبين و بناء البرنامج التدريبي على اساس تلك.

3-2- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

وفي الفرضية الفرعية الأولى افترضنا أن اكثر القياسات الانتروبومترية التي يستخدمها المدربون هي الطول و الوزن و المحيطات وهذا تم التاكيد منه حيث اجابت عينة البحث بنسبة 35 بالمئة انهم يلون اهمية بالغة للوزن والطول وبدرجة اقل لكل من المحيطات والاعراض و نسبة الذهن

3-3- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

حيث افترضنا أنالقياسات الانتروبومترية لها تاثير كبير على الصفات البدنية ، وقد تحققنا من صحة الفرضية وذلك من خلال أجوبة المحور الثاني التي تبين أن القياسات الانتروبومترية تاتر بشكل مباشر على الصفات البدنية خاصة القوة والسرعة والتحمل بالرغم من اشارة المدربون ان القياسات غير كافية لتقويم الصفات البدنية بل يجب القيام باختبارات بدنية للوصول للتقويم الدقيق

4- اقتراحات وتوصيات:

- ضرورة الاسترشاد بالقياسات الانتروبومترية التي لها ارتباط بعناصر الاعداد البدني عند انتقاء لاعبي في كرة القدم وخاصة طول الجسم ووزن الجسم والمحيطات
- ضرورة القيام بالقياسات الانتروبومترية قبل بداية الدوري للوقوف على مستوى جاهزية اللاعبين

- ضرورة الحفاظ على التناسب الجيد بين الطول والوزن وبقية القياسات الجسمية لدى لاعبي كرة القدم وبما يتلاءم مع الصفات البدني
- عدم اهمال قياسات الاعراض والمحيطات وسمك الذهن اثناء القيام بالقياسات الانتروبومترية للاعبين
- وضع برامج تدريبية اثناء فترة الاعداد تستهدف تطوير القياسات الجسمية التي اظهرت ارتباط ذو وثيقا بعناصر الاعداد البدني.

خلاصة عامة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن نهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن نضيئه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال و افتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم افتراضات مستقيمية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلوا من الضوابط و الالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار عملي ومنهجي، فقمنا بتحليل هذه الوضعية التي تحتاجها أغلب الفرق وهي عملية اختيار اللاعبين باستعمال "القياسات الانتروبومترية" واهمية هذه الاخيرة في بداية الموسم وعلاقتها بالصفات البدني، حيث قدمنا نموذج من هذه الأخير وتم تطبيقه على

عينة مختارة من مجتمع البحث بطريق منهجية وواضحة، وتسجيل النتائج وتحليلها، والخروج بنتيجة تبين مدى فعالية هذه الطريقة ونجاحتها في الوسط العلمي والعملية.

و من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها توصلنا إلى أن يجب على المدربين مراعاة القياسات الانتروبومترية خلال بداية الموسم ومرحلة اعداد اللاعبين لما لها من اهمية بالغة في تحديد الجاهزية البدنية وعملية الانتقاء

وفي الأخير قدمنا الحلول المنهجية التي يمكن أن توصل الفريق إلى بر الأمان وتجعله يحقق نتائج مشرفة والوصول إلى مستويات معتبرة، و نرجو أن نكون قد أفدناكم في بحثنا هذا و أن يكون انطلاقة لبحوث أخرى إن شاء الله.

1- مقدمة:

كرة القدم هي إحدى الأنشطة الرياضية التي تعتمد على علوم مختلفة كعلم البايوميكانيك وعلم التدريب وغيرها من العلوم ، كما أن لها متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب وتنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الجسمية الواجب توافرها فيمن يمارسونها والتي هي الأساس في استخدام الصفات الحركية حيث إنها تعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها . وهذا ما يؤكد هاره" لقد ثبت بشكل واضح وفي مختلف الألعاب الرياضية بأن هناك علاقة بين صفات بناء الجسم مثل الطول والوزن وطول الأطراف وبين المستوى الرياضي العالي وان لكل لعبة صفات جسمية معينة لا بد من ملاحظتها عند اختيار الرياضيين للألعاب والفعاليات المختلفة. (سعود، 1993، صفحة 77)

وبما أنه لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة به يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى وتنعكس هذه المتطلبات على المواصفات التي يجب توافرها في ممارسي هذا النشاط، وتوافر هذه المتطلبات يمكن أن يعطي فرصة أكبر لاستيعاب المهارات وطريقة الأداء الفنية السليمة حيث ترى جلاذ شافا انه عند اختيار الناشئين فان أنظار المدربين يجب أن تتوجه إلى المواصفات المرفو- وظيفية التي يتميز بها الأبطال الرياضيين، والتي تظهر لديهم نتيجة لكل من الاختيار السليم والممارسة ذات الطبيعة الاستمرارية فإنه يوضح بعض المتخصصين أن المواصفات المرفولوجية والحيوية تعتبر بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول إلى المستويات العالية، حيث يشيروف إلى أن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين، ومستوى الأداء في هذا النشاط علاقة طردية كل يؤثر و يتأثر بالأخر. (عيسى، 2003، صفحة 16)

ولقد رأى المختصون ان للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات منها مذكرات ليسانس التي تهدف الى توضيح اهمية تطوير الصفات البدنية عندي لاعبي الاواسط وتوصلوا ان مستوى التحضير التقني و التكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالاعداد البدني، وتطوير الصفات البدنية وقي كل هذا يجب ان لا يغفل عن دور المدرب الفعال في تقنين و تنظيم مختلف التمرينات واعطائها الشكل المناسب الذي يتلائم مع القدرات الحركية و البدنية للاعبين وكذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر الاجهات و التعب، ونقصد بهذا ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة (مختار، 1990، صفحة 104)

ولهذا فإن الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم تبذل الكثير من الجهد لإعداد اللاعبين من خلال تحديد إمكانيات اللاعب البدنية، فضلا عن المواصفات الجسمية الواجب توافرها عند اختيار اللاعبين من أجل الاقتصاد في الوقت والسرعة في التطوير والإتقان في الأداء، إذ أن الفريق في كرة القدم لا يستطيع تطبيق خطته الهجومية والدفاعية بشكل جيد بدون أن يملك الإعداد البدني الجيد، فضلا عن الأنماط الجسمية التي تساعده في تنفيذ الخطط. إن الممارسة المنتظمة لأي نوع من الأنشطة الرياضية لفترات طويلة (منها لعبة كرة القدم) تكسب ممارسيها بعض القياسات الجسمية الخاصة بذلك النشاط، وأن التغيير في هذه القياسات يعود إلى طبيعة المجاميع العضلية الأكثر استخداما في ذلك النشاط، إذ تبدأ الألياف العظمية بالتضخم والنمو حسب حجم وشدة وكثافة التحميل مما يؤثر على محيطات واعراض الجسم. (علاوي، 1990، صفحة 27)

وتكمن أهمية البحث في التعرف على أهمية بعض القياسات الجسمية المهمة للاعبين كرة قدم في مرحلة الإعداد البدني للاعبين إذ أن التعرف على القياسات الجسمية من خلال ارتباطها بالصفات البدنية أحد الأسس المهمة في توجيه الدراسات الخاصة بتطوير لعبة كرة القدم من جوانبها المتعددة، والذي قد يسهم في وضع بعض الأسس العلمية التي تعمل على رفع مستوى اللعبة في قطرنا.

2- مشكلة البحث:

إن الرياضي الذي لا يملك القياسات الجسمية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل (بايوميكانيكية) تقود إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله الرياضي الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله للوصول إلى الإنجاز المطلوب بنفس الزمن، ويتفق كل من (ماتيويس وكاربوقنس وسيمينغ ووارين) على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية (عماد، صفحة 180)

ومن خلال متابعة الطالبين في كرة القدم ضمن الفرق المختلفة في ولاية غليزان، وجدوا أن المدربين لا يعيرون أهمية كبيرة للمواصفات الجسمية عند اختيار اللاعبين للإيفاء بمستلزمات النشاط الرياضي الخاص باللعبة والذي يتحدد بدرجة كبيرة بمدى ملاءمة التركيب الهيكلي والنمو العضلي للأداء المطلوب. وفي البحث الحالي ارتأى الطالبان إجراء دراسة للتعرف على أهمية القياسات الجسمية في مرحلة الإعداد البدني للاعبين كرة القدم إسهاما منا في تطوير هذه اللعبة من خلال دراسة مستندة على أسس علمية صحيحة ابتغاء تحقيق الأهداف الموضوعية.

2-1- التساؤل العام:

ما مدى مراعاة المدربين للقياسات الانتروبومترية اثناء مرحلة الاعداد البدني للاعبين؟

2-2- تساؤلات فرعية:

ما هي اكثر القياسات الانتروبومترية التي يستخدمها المدربون؟
ما مدى تاثير القياسات الانتروبومترية على الصفات البدنية للاعبين؟

3- اهداف البحث:

التوصل الى تنبيه المدربين الى اهمية القياسات الانتروبومترية اثناء اعداد اللاعبين.
العلاقة بين القياسات الانتروبومترية والصفات البدنية.

معرفة اكثر القياسات الانتروبومترية المستخدمة من طرف المدربين.

4- فرضيات البحث :

4-1- الفرضية الرئيسية :

يراعي المدربون القياسات الانتروبومترية اثناء مرحلة اعداد اللاعبين

4-2- الفرضيات الفرعية :

- اكثر القياسات الانتروبومترية التي يستخدمها المدربون هي الطول و الوزن و المحيطات.

- القياسات الانتروبومترية لها تاثير كبير على الصفات البدنية.

5- اهمية البحث :

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لتكون عوناً للمدربين للإجراء القياسات الانتروبومترية على اللاعبين خاصة في مرحلة بداية الموسم و ذلك لمعرفة المستوى البدني للاعبين، وأيضاً يكتسي البحث أهمية من حيث أنه سند للعاملين في هذا المجال الكروي في عملية الانتقال السليم.

6- مصطلحات البحث

القياسات الانثروبومترية:

نظريا: هو علم قياس ودراسة جسم الإنسان وأجزائه مثل: الطول، الأوزان، المحيطات، الأعراض. (وليد، 2004، صفحة 15)

اجرائيا: قياس اجزاء الجسم بواسطة ادوات خاصة

الاعداد البدني:

نظريا: يقصد بها كل الاجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل الى قمة لياقته البدنية.

اجرائيا: هو اعداد اللاعب وتحضيره من الناحية الجسمية وتطوير صفاته البدنية

كرة القدم:

نظريا: هي رياضة تلعب بفريقيين يتالف كل فريق من احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق ارضية ملعب مستطيلة.

اجرائيا: لعبة مكونة من فريقيين تلعب في مساحة محدد يحاول كل فريق التسجيل على الاخر

7- الدراسات السابقة و المشابهة

1-7- بان محمد خلف 2006

عنوان الدراسة :

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

الهدف من الدراسة :

التعرف على التركيب الجسمي والقياسات الجسمية للاعبات وعلاقتها بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بالفعاليات الرياضية المختلفة وحسب أنظمة الطاقة الثلاثة (اللابوائي، المختلط، الهوائي).

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

مجتمع وعينة الدراسة :

لاعبات المنتخبات الوطنية العراقية لموسم 2004/2003 التي تكونت من (29) لاعبة صنفوا إلى ثلاث مجموعات تبعا لأنظمة الطاقة وهي 10 لاعبات لنظام الطاقة اللاهوائي الذي تمثل بالفعاليات (كرة الطائرة / كرة اليد / ركض 100م) لاعبات لنظام الطاقة المختلط الذي تمثل بالفعاليات (ركض 800م و 1500م / كرة القدم للسيدات/ التنس الأرضي) لاعبات لنظام الطاقة الهوائي الذي تمثل بالفعاليات (ركض المسافات الطويلة لاعبات/الدراجات)، فيما استبعدت 6 لاعبات لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث.

أدوات الدراسة :

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

اهم النتائج :

تم التوصل الى وجود علاقة وطيدة بين القياسات الجسمية و ببعض القدرات البدنية والحركية في بعض الرياضات ذات أنظمة الطاقة الثلاثة.

2-7- دراسة مني احمد عبد الحكيم

عنوان الدراسة :

مساهمة القياسات الجسمية و بعض عناصر اللياقة البدنية في انتقاء الناشئات من سن (11-14 سنة) للألعاب الجماعية.

الهدف من الدراسة :

التعرف على ترتيب مساهمة بعض اللياقة البدنية و القياسات الجسمية لانتقاء الناشئات الألعاب الجماعية وكذا التعرف على الفروق الفردية لناشئات الألعاب الجماعية في بعض عناصر اللياقة البدنية و القياسات الجسمية.

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

مجتمع وعينة الدراسة :

تمثلت عينة البحث 217 فرد.

أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة بعض القياسات الجسمية المتمثلة في الوزن- الطول- المحيط -
الأعراض وسمك الذهن كما استخدمت الاختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية
تتمثل في 5 تعلق ثني الذراعين، الوثب الطويل، العدو مسافة 45م، الجلوس من
وضع الرقود.

اهم النتائج :

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

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

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

3-7- دراسة حسن السعود 2009

عنوان الدراسة :

القياسات الجسمية المساهمة في مستوى إنجاز عناصر الأداء الحركي للاعبي كرة
القدم.

الهدف من الدراسة :

التعرف على نسب مساهمة القياسات الجسمية في مستوى إنجاز الأداء الحركي
للاعبي كرة القدم.

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

مجتمع وعينة الدراسة :

اختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الجامعة مؤتة، حيث بلغ عدد وطلبة التخصص في لعبة كرة القدم للعام الدراسي (2009/2008) حيث بلغ عدد العينة 20 لاعبا يمثلون معظم أندية الجنوب.

ادوات الدراسة :

استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط، معامل خط الانحدار.

اهم النتائج :

- إن أهم القياسات الجسمية المساهمة في زيادة زمن كل من سرعة الأداء وتحمل سرعة الأداء وتحمل الأداء كانت على التوالي: (طول الفخذ، طول الساق، طول القدم).

- ان أهم القياسات الجسمية المساهمة في قوة الركل لعضلات الطرف السفلي كانت على التوالي (محيط الفخذ، محيط الساق، الطول الكلي، طول القدم).

- أن أهم القياسات الجسمية المساهمة في زيادة زمن الرشاقة كانت على التوالي (الطول الكلي، عرض الصدر، طول الفخذ، طول القدم).

المصادر والمراجع

- 1- إبراهيم عبد ربه؛ بطارية انتقاء انثرومترية لمتسابقى الوثب الطويل ، المؤتمر العلمي الاولى كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة ، 1987.
- 2- سوسن جدوع؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، 2001).
- 3- علي سلوم جواد؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004).
- 4- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، ط5:(القاهرة،دارالكتب الجامعية، 1994).
- 5- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ،دار الفكر العربي،2000).
- 6- هدير عيدان غانم؛ بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية للمتدمات في كلية التربية الرياضية في العراق (رسالة ماجستير- جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية للبنات 2002) .
- 7- وردة علي عباس؛ القيمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية على ناشئين التنس ارضي، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات،2002).
- 8- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين" فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم"، دار الفكر العربي، القاهرة،، (1997).
- 9- ثناء السيد محمد، نجوى سليمان جاد.(1986). القياسات الجسمية والقدرة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة، المؤتمر العلمي وتطوير علوم الجامعة، المجلد (1)، جامعة المنيا.

10- حسائين، محمد، صبحي.(1996). التقويم والقياس في التربية الرياضية. الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

11- خنفر، وليد.(2004).العلاقة بين بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية ودقة التصويب للرمية الحرة من الثبات والحركة في لعبة كرة السلة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، مجلد (5)، عدد (3)، 10-33.

12- علاوي، محمد، حسن، ورضوان، نصر الدين. (1994). اختبارات الأداء الحركي، (ط3)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

13- نمر، صبحي، عيسى.(2003).العلاقة بين بعض القياسات الانثروبومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية عند لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم في شمال فلسطين، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (3)، 129-160.

14- Frakas, LG, ,(1997).Anthropometric Facial Proportions in Medicine. Charles C Thomas: Springfield,pp334.

15- محمد نصر الدين رضوان. (2011). المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الكتاب للنشر.

16- نصر الدين علاوي. (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.

17- اسعد محمود موقف. (2009). اختبارات و تكتيك كرة القدم (الطبعة الثانية).

18- امر الله الباسطي. (2001). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم. اسكندرية: منشأة المعارف للنشر.

19- امر الله الباسطي. (2001). الاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس). القاهرة: دار الجامعة الجديدة للنشر.

-20

21- حسن هاشم ياسر. (2012). التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم. الاردن: مكتبة المتعم العربي للنشر و التوزيع.

22- حنفي محمود مختار. (1994). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

23- خليفة الشبلي. (2013). الالية في المهارات الاساسية لكرة القدم للناشئين. مركز الكتاب للنشر.

- 24- رفاعي مصطفى حسين. (2005). اصول تدريب كرة القدم. المنصورة: عامر للطباعة و النشر.
- 25- عادل تركي حسن. (بلا تاريخ). كرة القدم تعليم و تدريب.
- 26- عزت عبد الحميد محمد. (2011). الاحصاء النفسي والتربوي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 27- علي السلوم جواد. (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مكتبة الطيف للطباعة.
- 28- علي سموم الفرطوسي. (2015). القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- غازي صالح محمود. (2011). كرة القدم المفاهيم - التدريب. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 27- ليلى السيد فرحات. (2005). القياس و الاختبار في التربية الرياضية الطبعة الثالثة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 28- ليلى السيد فرحات. (2007). القياس و الاختبار في التربية الرياضية الطبعة الرابعة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 29- ليلى السيد فرحات. (2001). القياس في التربية البدنية والرياضية الطبعة الاولى. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 30- مفتي ابراهيم حماد. (2001). الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 31- موفق اسعد محمود. (2009). التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ط2. عمان: دار الجدلة.
- 32- موفق مجيد المولى. (2008). الفكر التدريبي الالمانى في كرة القدم. سوريا: دار الينابيع.
- 33- نبيل عبد الهادي. (1999). القياس والتقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريب الوصفي الطبعة الاولى. الاردن: دار وائل للنشر.
- 34- نصر الدين رضوان. (2004). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي الطبعة الثانية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35- هادي مشعان ربيع. (2008). القياس و التقويم في التربية والتعليم. دار زهران للنشر والتوزيع.
- 36- هشام عامر عليان. (2007). مبادئ القياس والتقويم في التربية. دار الفكر للطباعة والنشر.
- 37- يوسف لازم كماش. (2013). القياس و الاختبار و التقويم في المجال التربوي و الرياضي. عمان: دار الجدلة.

- 38- طة اسماعيل واخرون. (1991).الاعداد البدنى فى كرة القدم . دار الفكر العربي ، القاهرة
- 40- ابو عبده حسن السيد. (2008). الاعداد البدني للاعبي كرة القدم .مصر الاسكندرية. الفتح للطباعة والنشر
- 41- احمد امين فوزي .(2006). مبادئ علم النفس الرياضي-المفاهيم والتطبيقات .القاهرة .دار الفكر العربي
- 42- تيفن هارد .(2009). مشكلات الطفولة و سيكولوجية المراهقة (طرق علاجها). القاهرة. دار السلام
- 43- حامد عبد سلام زهران .(1995). علم نفس النمو.القاهرة. دار المعارف

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيانيه موجهة إلى المدرسين

بما اننا في طور إنجاز مذكرة تخرج ماستر و التي تتدرج تحت عنوان

**أهمية القياسات الانتروبيومترية في نظر مدربي كرة القدم
في مرحلة الاعداد البدني
u19**

يشرفنا أن نتوجه إلى سيادتكم الموقرة بهذه الوثيقة العلمية التي بين أيديكم بغية أخذ رأيكم وتوصياتكم حول موضوع بحثنا ونرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات واضحة ودقيقة.

ملاحظة: ضع علامة أمام الاقتراح الذي توافقون عليه.

تحت اشراف الأستاذ:

- حجار محمد خرفان

من اعداد الطلبة:

- شيبان يوسف

- يسعد ابراهيم

السنة الجامعية: 2019- 2020

اسم ولقب مدرب: السن:

الفريق:

المحور الأول: القياس والتقييم.

1- بحكم خبرتكم ما هي طريقة التي تفضلونها في عملية الاختيار للاعبين ؟

الملاحظة القياسات والاختبارات

2- الا ترون ان طريقة الملاحظة وحدها غير كافية اثناء عملية الاختيار لانتقاء

اللاعب من جميع النواحي ؟

نعم لا أحيانا

3- هل حضيتم بتكوين او تريض خاص حول عملية الإنتقاء بكرة القدم؟

نعم لا

4- ما هي طريقة المعتمدة اثناء قيامكم بعملية الاختبار للاعب كرة القدم ؟

بمفردك فريق عمل

5- ما هي اهم الجوانب التي تركزون عليها اثناء عملية التقييم؟

الجانب المهاري الجانب البدني

6- هل لديكم معرفة ودراية مسبقة با القياسات والاختبارات البدنية المتعلقة بلاعب كرة

القدم ؟

نعم لا قليلا

7- هل تعتبرون طريقة القياسات والاختبارات معقدة ميدانيا اثناء عملية الاختيار؟

نعم لا

8- هل تقومون بعملية التقويم لنتائج القياسات والاختبارات للاعبين؟

نعم لا احيانا

9- كيف تتم عملية التقويم لنتائج القياسات و الاختبارات للاعبين؟

باجتهاد شخصي بأسس علمية

10- هل عملية التقييم والتقويم الجيد تساعد اللاعب في تحقيق الانجاز الرياضي؟

نعم لا

11- اذا كنتم تعتمدون على القياسات و الاختبارات فما هي طبيعتها؟

بدني مهاري

انثروبومتري فسيولوجي

12- هل لديكم علم ودراية با القياسات الانثروبوميترية؟

نعم لا

13- هل تعتقدون ان القامة و الوزن كافيان لتحديد القياسات الانثروبوميترية؟

نعم لا

14- هل تقومون ميدانيا بالقياسات الانتروبوميترية اثناء عملية التقويم؟

نعم لا احيانا

15- هل القياسات الانتروبوميترية قابلة للطعن بعد دورات تدريبية؟

نعم لا احيانا

16- هل تتاثر القياسات الانتروبوميترية بعوامل اخرى؟

نعم لا

17- هل القياسات الانتروبوميترية للاعبين تراعي الفروقات الفردية؟

نعم لا

18- هل القياسات الانتروبوميترية تكون بصفة دورية؟

نعم لا

19- ما هي القياسات الانتروبوميترية التي يجب تطبيقها، لإنتقاء لاعبي كرة القدم؟

وزن طول

أعراض سمك الدهن

محيطات

20- هل عملية التقييم و التقويم لها علاقة طردية با القياسات الانتروبوميترية؟

نعم لا

المحور الثاني: مرحلة الاعداد البدني.

1- هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني للاعبين كرة القدم في مرحلة عمرية 19 القوة العضلية

دائما عادة نادرا ابدا

2- هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني للاعبين كرة القدم في مرحلة عمرية 19 السرعة

دائما عادة نادرا ابدا

3- هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني للاعبين كرة القدم في مرحلة عمرية 19 التحمل

دائما عادة نادرا ابدا

4- هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني للاعبين كرة القدم في مرحلة عمرية 19 المرونة

دائما عادة نادرا ابدا

5- هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني للاعبين كرة القدم في مرحلة عمرية 19 الرشاقة

دائما عادة نادرا ابدا

6- هل تراعي في مرحلة الاعداد البدني الفروقات الفردية للاعبين؟

نعم لا

7- هل سوء اعداد اللاعبين بدنيا من طرف المدرب له تاثير في ادائهم و مستواهم الرياضي ؟

نعم لا احيانا

8- هل الوصول بلاعب كرة القدم الى اعلى مستويات مرهون بإعداد البدني فقط ؟

نعم لا احيانا

9- هل القياسات الانتروبومترية لها دور مهم في مرحلة الاعداد البدني من الناحية الوظيفية؟

نعم لا

10- هل تعتمد في مرحلة الاعداد البدني على القياسات الانتروبومترية للاعبين؟

دائما عادة نادرا ابدا

11- هل القياسات الانتروبومترية الدقيقة تساعد على تقويم الصفات البدنية للقوة السرعة

الرشاقة والمرونة والتحمل؟

نعم لا احيانا

12- هل مراعاة اللاعب للقياسات الانتروبومترية في مرحلة الإعداد البدني تساهم في تطوير

وتنمية اللياقة البدنية؟

نعم لا احيانا

13- ما رايكم في الاعتماد على القياسات الانتروبومترية لزيادة في الحد الاقصى للاستهلاك

الاوكسجين؟

موافق جدا موافق غير موافق غير موافق اطلاقا

14- عند اعداد وحداتكم في التدريب البدني هل تراعون القياسات الانتروبومترية ؟

نعم لا احيانا

15- هل مراعات اللاعبين للقياسات الانتروبومترية تساهم في تطوير وتنمية المكونات

الوظيفية(القلب، الرئتين)؟

لا

نعم

16- هل القياسات الانتروبوميترية في مرحلة الاعداد البدني للاعبين تجرى علا مرحلتين قبلية وبعديّة؟

لا

نعم

17- هل تقومون باطلاع اللاعبين على بطاقتهم الفنية لقياساتهم الانتروبوميترية ؟

لا

نعم

18- هل اجراء القياسات الانتروبوميترية للاعبين كافي لتقويم الصفات البدنية ؟

لا

نعم

19- في اي مرحلة تفضلون اجراء القياسات الانتروبوميترية للاعبين في مرحلة الاعداد البدني؟

بعد التدريب

قبل التدريب

20- هل اجراء القياسات الانتروبوميترية للاعبين يساهم ف معرفة تطور الوضائف من

الناحية التكوينية؟

لا

نعم