

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : كمال بوزينة

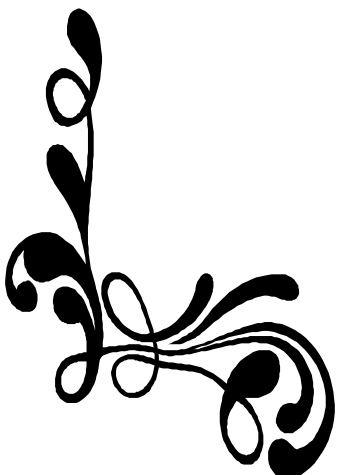
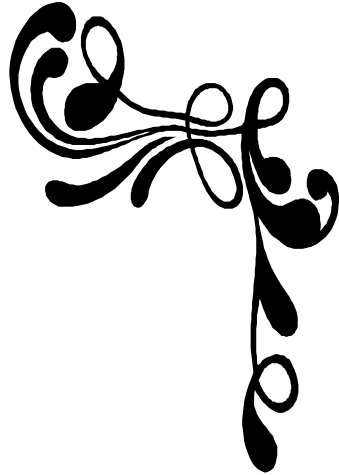
تحت عنوان

دور بعض الخصائص المورفولوجية في أداء بعض
المهارات في كرة اليد لدى الفئة العمرية (13-15 سنة)
(دراسة ميدانية لأقسام رياضة ودراسة بلدية بئر العاتر)

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة : المسيلة	د/ يعقوبي فاتح
مشرفا ومقررا	جامعة : المسيلة	د/ ديلمي محمد
مناقشا	جامعة : المسيلة	د/ حمادو بشير

السنة الجامعية : 2017 / 2018



شكر وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

أتقدم بخالص الشكر الجزيل والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير لمن غمرني بالفضل واختصني

بالنصح وتفضل علي بقبول الإشراف على رسالة الماجستير أستاذي الفاضل الأستاذ "ديلمي

محمد" الذي سهل لي طريق العمل ولم يبخل عليا بنصائحه القيمة ، فوجهني حين الخطأ وشجعني

حين الصواب ، فكان قبس الضياء في عممة البحث وكان نعم الناصح ومنحني الثقة وغرس في

نفسي قوة العزيمة ولم يدخر جهدا ولم يبخل عليا من وقته الثمين

أبقاه الله ذخرا الطلبة العلم وجعل ذلك في ميزان حسناته وأرضاه بما قسم له

كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي

وفي الأخير نشكر كل طاقم مكتبة المنتدى

الفهرسك

مقدمة



تعتبر كرة اليد من الأنشطة الرياضية الجماعية الأكثر قبولا و ممارسة في الوسط التربوي، وكما هو معروف أن كرة اليد هي لعبة تعتمد على فعالية الحركة و التحمل العالي و مستوى رفيع من الأداء المهاري، ومن هنا نفهم أن لكل نشاط رياضي متطلبات و مواصفات التي يجب أن تتوفر في ممارس هذا النشاط أو المقبل على مزاولته، كما يجب أن لا يغفل هذا الجانب على مدرب أو مربّي لهذا النشاط.

ومن هذه المتطلبات التي يجب أن لا يهملها احد، أو يمكن أن يقلل من الدور الذي يلعبه، الجانب المورفولوجي عامة أو المؤشرات المورفولوجية خاصة، لأنه وبكل بساطة عامل أو جانب متعلق بممارس هذه اللعبة أي العامل المحوري و الأساسي في كل نشاط، لان تطور أي لعبة أو نشاط منوط ومرتبطة بالرفع من مستوى أداء هذا الرياضي عامة سواء كان هذا التطور يمس الأداء المهاري أو البدني أو التكتيكي...، ومن بين هذه الجوانب التي يجب و ينبغي أن يلقي العلم أو البحث بظلاله عليها، هو الجانب المورفولوجي، وهذا ما أوضحه ويليامز- williams- أن التركيب الهيكلي للجسم يلعب دورا كبيرا و أساسيا في الأداء الرياضي.

لان الجانب المورفولوجي هو من أهم مميزات و صفات ممارس اللعبة، لان لكل نوع من الأنشطة الرياضية تتميز عن النوع الأخر بالنسبة لتوافر عدة صفات و سمات معينة لدى الفرد الرياضي، تؤهله لممارسة هذا النوع من الأنشطة ، و تمكنه الوصول إلى مرحلة الإتقان، حسب ما أورده محمد حسن علاوي.

وتبدو أهمية الجانب المورفولوجي بصفة عامة، و القياسات المورفولوجية بصفة خاصة، في تحديد متطلبات أداء معين سواء كان مهاريا أو بدنيا أو أي من الخصائص، وما يقابله من توافر و تواجد شروط خاصة في ممارس هذا الأداء، لذلك بين كل من الين و كاثرين - illin et kattrin - في سنة 1981 ، أن القياسات المورفولوجية غالبا ما تستخدم كأساس للنجاح أو الفشل المعين. أما ما يشير إليه جينس و فيشر - jins et ficher - إلى أن المواصفات الجسمية ذات أهمية خاصة، حيث أن توافرها يعطي فرصة أكبر لاستيعاب و أداء الأداء الحركي السليم للمهارات ، لذلك احتلت القياسات الانتروبومترية، مكانا هاما في المجالات الرياضية المختلفة.

من خلال ما سبق، تتضح لنا أن القياسات الانتروبومترية تعتبر المرآة التي تعكس العلاقة بين شكل الجسم و القدرة على الأداء المهاري، ونظرا لموقع كرة اليد و طبيعتنا، فلا بد من التعرف على المواصفات الانتروبومترية و التعرف على العلاقة الارتباطية بين مواصفاتهم الانتروبومترية وقدرتهم و طريقة أداءهم للمهارات الأساسية في هذا النشاط ومنه يمكن كذلك أن نمهد الطرق و الآليات التي نهدف من خلالها إلى تطوير الطرق و الوسائل التي يمكن من خلالها أن نعلّم الناشئ، أبجديات و المهارات الأساسية في كرة اليد.



وهنا لا يمكن حصر هذه العملية في التخصص التدريبي رغم أن الأمر يخص اللاعبين، لان المدرسة و الرياضة المدرسية تعتبر ربما الأساس أو القاعدة التي يمكن تعطي لرياضة الأندية المادة الخام التي يسمح لها التدريب بتطويرها و إضفاء عليها صفة التنافس ذو الطابع العالي. لذلك يأتي البحث على شكل محاولة لمعرفة هذه علاقة ارتباطيه بين بعض القياسات الجسمية في أداء بعض المهارات في كرة اليد لدى فئة أصاغر (13-15)، حيث قسم بحثنا هذا إلى :

- مقدمة عامة للبحث .

- **الجانب التمهيدي** : يتضمن إشكالية البحث وقد قمنا بوضع فرضيات مؤقتة وفق الإشكالية العامة للبحث كما قمنا بتحديد المفاهيم الواردة والدالة في البحث كما تطرقنا إلى أهداف و أهمية البحث وختاماً تطرقنا إلى بعض الدراسات السابقة والمشابهة للبحث .

الجانب النظري : وينقسم إلى ثلاثة فصول :

- **الفصل الأول**: تطرقنا في هذا الفصل إلى الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

- **الفصل الثاني** : تطرقنا في هذا الفصل إلى الفئة العمرية 13-15 سنة.

- **الفصل الثالث** : تطرقنا في هذا الفصل إلى القياسات الجسمية .

الجانب التطبيقي : وينقسم إلى فصلين وهما :

- **الفصل الرابع** : تطرقنا في هذا الفصل إلى إجراءات البحث والمتمثلة في منهج وعينة البحث والدراسة الاستطلاعية والمعالجة الإحصائية .

- **الفصل الخامس**: تكلمنا فيه عن الاستنتاجات والإقتراحات.

وفي الأخير تطرقنا إلى الخاتمة العامة للبحث ثم المراجع المعتمدة والملاحق.

الجانفب التهریری

الفصل التمهيدي:



1- الكلمات الدالة في الدراسة

- المهارة: skill

تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين، وتعني أيضا مقدرة الفرد على التواصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء ولجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن .

- الأداء المهاري :

كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول إلى دقة أداء المهارات بالية وإتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (مفتي ابراهيم حماد ، 2001 ، ص 104)

- القياس:

مهما تعددت الكلمات وتداخلت المعاني المتعلقة بمصطلح القياس فإنه ممكن إيضاح هذا المصطلح على التالي:

- أنه ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة والقدرة أو الظاهرة المقاسة.

- التقنية :

هي وسيلة تسمح للحركة بالوصول إلى نتائج فعالة في ظروف حقيقة للعب ،تنفيذ التقنية يكون متنوع حسب وضعية اللعب ، كما أن تنفيذها العقلاني يسمح للاعب بالقيام بنشاط حركي بطريقة اقتصادية في الجهد .

وهي وسيلة همل حركي التي تعمل بإحراز ونيل النتائج بكل فعالية وبشروط ملموسة في اللعب وهي تسمح للرياضي بتحقيق نشاطات حركية بطريقة اقتصادية وفعالة ،وقد تكون متنوعة حسب شروط اللعبة .

- كرة اليد :

أ- **الكرة لغة :** (جمع كرى وكرات وكرين واكر) كل جسم مستدير من مطاط أو جلد يلعب به أو يتخذ في الألعاب الرياضية. (راتب احمد قبيعة ، 2002 ، ص 252)

ب- **كرة اليد :** هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف ، وتلعب هذه الرياضة باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعبة. (خالد الحشوش ، 2006 ، ص 188)

2- الاشكالية

إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطورا في كافة مجالات الحياة، ونظرا لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وتحسينه، وكان لعلم البيوميكانيك والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضة من حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية هذه الأخيرة تعتبر من الأولويات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي ، لأن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة والمواصفات الوظيفية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية وفيزيولوجية، تقود إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله زميله الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله إلى الإنجاز المطلوب بنفس

الفصل التمهيدي :



الزمن، ويتفق كل من ماثيوس كاربوفيتش وسيمينغ ووارين على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية. (سليمان علي حسين ، 1983 ، ص16)

والمورفولوجيا الرياضية تعد من أبرز العلوم التي فتحت أبوابا واسعة ومجالات كبرى للبحث والتدقيق في خفايا التفوق الرياضي لأجل استكشاف متطلبات كل اختصاص رياضي، ومن ثمة تحديد الأنماط الجسمية لكل ممارسة للرياضة، ويشير كاربوفيتش karpovich إلى أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب، وأن المدرب العاقل لا يضيع وقته وجهده مع نمط غير مبشر بالنجاح (محمد صبيحي حسانين، 1995 ، ص77)، من هذا أضحى من الضروري التدريب، وأن المدرب العاقل لا يضيع وقته وجهده مع نمط غير مبشر بالنجاح ، من هذا أضحى من الضروري وضع الجانب المورفولوجي منطلقا مبدئيا في جميع العمليات الانتقائية، لأنه يعد مقياس ومعيار مرجعي في تكوين المواهب، وهذا ما تؤكدته 1996 N.MIMOUNI " بأن المعطيات المورفولوجية يمكنها التحكم في عملية تحضير الرياضيين للمستويات العالية، كون أن غالبية الرياضيين لا يمكنهم الوصول إلى قمة التفوق حتى باستعمال أرقى التكنولوجيات الرياضية (قميني حفيظ ، 2003 ، ص3)، وما يفسره حسنين محمد صبحي " بأن إستراتيجية صناعة البطل الرياضي لها مطلبان أساسيان هما بناء جسماني مناسب لنوع الرياضة التي يمارسها وبرامج تدريب وممارسة مكثفة، ولكن ما ليس فيه حوار علمي أو جدل فلسفي هو أن البدء بانتقاء البناء الجسمي هو العامل الأول في الترتيب، يليه التدريب والممارسة الرياضية على مدار الحياة الرياضية للاعب الرياضي . (محمد صبحي حسنين ، مرجع سابق ذكره ، ص98)

وتعتبر كرة اليد من بين أهم الرياضات الجماعية انتشارا وإقبالا من طرف الرياضيين الذكور أو الإناث والتي تحظى بشعبية كبيرة في النوادي الرياضية ، والتي تتطلب مستوى عالي من المؤشرات الجسمية والبدنية ولكونها ذات حركية كبيرة ومتنوعة ،فهي تتطلب إتقان لبعض المهارات الأساسية وتسطير برامج تراعي فيها عدة عوامل خاصة بالرياضة، لذي يجب وضع معايير وأسس لانتقاء طريقة التدريب الملائمة .

وللارتقاء بمستوى الرياضي بما يجعله يحقق أفضل الإنجازات، يرتبط بضرورة امتلاكه لبعض الميزات والخصائص الجسمية ،البدنية ،المهارية ،الفعالية وغيرها والتي عن طريقها يمكن ربط بعض القياسات الجسمية في أداء بعض المهارات .ونظراً لضعف عملية التقويم في اختيار اللاعبين وعدم اعتمادها على أسس علمية صحيحة في كرة اليد حيث أن الخبرة الشخصية للمدرب هي التي تحدد اختيار اللاعب .أرتى الباحث ضرورة توفير طرق علمية وصحيحة يمكن الاستناد عليها في اختيار اللاعبين ومنها قياساتهم الجسمية التي من شأنها أن تعطي تصوراً واضحاً ومبرمجاً عند اختيار اللاعبين في كرة اليد.

ومن كل هذا أردنا إيجاد دور ايجابي بين بعض القياسات الجسمية في أداء بعض المهارات في كرة اليد لدى فئة أصاغر (13-15) . وفي سبيل تحقيق ذلك تم صياغة إشكالية الدراسة على النحو الآتي :

الفصل التمهيدي :



3- التساؤلات الفرعية :

2- التساؤل العام:

- هل للقياسات الجسمية دور في أداء بين بعض المهارات في كرة اليد لدى فئة أصاغر (13-15)؟

1.2- التساؤلات الجزئية:

- هل لطول الذراعين دور في أداء مهارة الاستقبال والتمرير؟
- هل للقياسات الجسمية دور في أداء مهارة الاستقبال والتمرير؟
- هل للقياسات الجسمية دور في أداء مهارة التنطيط؟

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية :

إبراز أهمية القياسات الجسمية بالنسبة لعمليتي الانتقاء والتوجيه للرياضيين للاختصاصات التي تناسبهم.

- القيام بقياسات جسمية قصد معرفة علاقتها بالأداء المهاري .
- التعرف على مختلف الجوانب التي تمس القياسات الجسمية والعوامل المؤثرة عليها .
- معرفة أهمية تقنيات لدى فئة الناشئين .

5- اسباب اختيار الموضوع:

ان اسباب اختيارنا لهذا الموضوع من وجهة نظري فالأولي ذاتية والثانية موضوعية:

5-1 الاسباب الذاتية:

- ✓ قلة البحث في هذا الموضوع
- ✓ ميولنا ورغبتنا في دراسة هذا الموضوع

5-2 الاسباب الموضوعية:

عدم اهتمام المدربين لبعض القياسات الجسمية للاعبين كرة اليد في المرحلة العمرية ما بين (13-15) سنة

احساسنا بعد اهتمام المدربين ببعض القياسات الجسمية ومهارة الاستقبال والتمرير

اهتمام المدربين ببعض القياسات الجسمية نظرا لأهميتها بالنسبة لعمليتي الانتقاء والتوجيه للرياضيين الناشئين

أهداف البحث :

نهدف من خلال دراستنا إلى :

- لفت الانتباه إلى أهمية القياسات الجسمية بالنسبة لعمليتي الانتقاء والتوجيه .
- التعرف على القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين.
- كما يسعى هذا البحث على لفت انتباه المدربين في جميع التخصصات لأهمية القياسات الجسمية بالنسبة للرياضيين الناشئين .
- معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين القياسات الجسمية وأداء المهارات الخاصة برياضة كرة اليد .



- إثراء المكتبة الوطنية بصفة عامة ومكتبة المعهد بصفة خاصة .

5- الفرضيات:

1.3- الفرضية العامة :

لبعض القياسات الجسمية دور إيجابي في أداء بعض المهارات (الاستقبال والتمرير و التنطيط) في كرة اليد لدى فئة أصاغر (13-15).

2.3- الفرضيات الجزئية:

1- لبعض القياسات الجسمية دور إيجابي في أداء مهارة الاستقبال والتمرير في كرة اليد لفئة أصاغر(13-15) .

2-لبعض القياسات الجسمية دور إيجابي في أداء مهارة التصويب في كرة اليد لفئة أصاغر (13-15) .

3- لطول الذراعين ومحيط الصدر دور إيجابي في أداء مهارة التنطيط في كرة اليد لفئة أصاغر (13-15)

خلاصة

في ختام هذا الفصل الذي قمنا فيه بإجراء مجموعة من العناصر المنهجية, والذي عرضنا فيه مختلف التعريفات اللغوية والاصطلاحية والاجرائية لمتغيرات ومؤشرات الدراسة وكذا اشكالية الدراسة والاهداف التي سعينا لتحقيقها يمكن القول انه ساعدنا كثيرا في فهم الموضوع والاحاطة به بشكل جيد كما يتسني لنا من خلالها اخذ فكرة عنه وبالتالي تمهيد الطريق لإتمام باقي الجوانب التطبيقية في الدراسة

الجانف والنظري

الفصل الأول

المهارات الأساسية في كرة اليد

تمهيد

- 1- مفهوم كرة اليد
- 2- انتشار رياضة كرة اليد
- 3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
- 4- مميزات كرة اليد الحديثة
- 5- القواعد الأساسية لكرة اليد
- 6- الأبعاد التربوية لكرة اليد
- 7- الأداء المهاري في كرة اليد
- 8- المهارات الحركية في كرة اليد
- 9- المهارات الأساسية في كرة اليد
- 10- الخطوات الرئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية
- 11- متطلبات الأداء في كرة اليد

خلاصة

تمهيد:

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين عند الأطفال والشباب في كلى الجنسين، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى، فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة، في عدد ليس بقليل من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويجي في معظم دول العالم .

فلقد كان لزيادة أعداد الممارسين والمشاهدين لرياضة كرة اليد كلى الجنسين في معظم المراحل السنوية، دافعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة، كما نظمت لها اللقاءات في مختلف المستويات، سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو أولمبيا.

1- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاق) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 د x 2) . (منير جرجس إبراهيم، 1990، ص 17)

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (محمد صبحي حسانين، 2001، ص 22)

2- انتشار رياضة كرة اليد:

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدا من الأطفال والشباب، فرغم عمرها القصير نسبيا. إذا قورنت ببعض الألعاب الأخرى - فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول .

ولقد كان إدراج رياضة كرة اليد ضمن أولمبياد عام 1972 أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين، فكان نتاج ذلك إن أنشأت مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجامعات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين . (كمال عبد الحميد، 1980، ص ص 18-19)

3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م وذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م وذلك بفرق تتكون من 11لاعب، أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م وما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد، ومما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930. 1962م كان عدد الممارسين قليلا وذلك بسبب الاحتلال وحالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية والتي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور وتنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية .
و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية، حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة والتي كانت تظم أهم الفرق التالية :

. فريق omse saint augain بولوغين .

. فريق الراسينغ بجامعة الجزائر .

. فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين .

. فريق نادي الجزائر H.B.C.A .

. فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية وسبارتو وهران .

و في سنة 1963م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية وأول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E (أ. دادي عبد العزيز، 2006-2007) 1963م والكأس 1964م .

4- مميزات كرة اليد الحديثة :

1- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارة خلال 60 دقيقة للمقابلة .

2- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة .

3- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:

- حجم تدريب مرتفع .

- شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية .

- إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل .

- إطارات تقنية مؤهلة .

4- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع ،لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارة وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية .

وكرة اليد الحديثة ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج .

5- القواعد الأساسية لكرة اليد :

1.5- الملعب :

أبعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و20 متر في العرض، عرض جميع الخطوط هو 5 سم، يدرج هذا العرض في جميع القياسات، عرض المرمى 3 متر، الارتفاع 2 متر، مع قوائم بتربيعة 8 سم، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى .

خط رمية الجزاء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 أمتار من منتصف خط المرمى . (ياسر دبور، ص 20)

2.5- الحكام :

يكون هناك حكامان : حكم الملعب وحكم خط المرمى وكل له سلطة متساوية، ويكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط، الإنذارات، الإيقافات، الاستبعاد . و يكون هناك ميقاتي واحد ومسجل واحد يساعدان الحكامين .

3.5- الفرق :

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب، على الفريق أن يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى) يمكن إجراء التبديلات أثناء المباراة في أي وقت ودون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل أن يدخل بديله إلى الملعب، يجب أن تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق .

- يجب أن يكون هناك 4 لاعبين وحارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية .

4.5- الكرات :

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 إلى 60 سم للرجال وبين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الألعاب العالمية للرجال وبين 325 إلى 400 جرام للنساء، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الإبهام على السطح الخارجي، وإذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني أنها زائدة الانتفاخ .

5.5- الرداء :

يجب أن يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدا ويوصى بالترقيم من 1 إلى 20 أمام وخلف الزي، يجب أن تكون الأرقام الأمامية بحجم 10 سم على الأقل والأرقام الخلفية 20 سم على الأقل.

6.5- زمن المباراة :

فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب ويتوقف فقط حينما يشير الحكم إلى انتهاء الوقت. تجرى عملية القرعة بعملة معدنية قبل بداية المباراة، ويحق للفائز بالقرعة أن يختار إما امتلاك الكرة في بداية اللعب، أو المرمى الذي يرغب الدفاع عنه .

عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرمين والمقاعد، ويقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الآخر غير الذي بدأ اللعب في الشوط الأول، ويمن لعب وقت إضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الأصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز . ولكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية . (د.علي فالج، نبذة عن التدريب الأساسي، 2014)

6 - الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره رياضة كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة، لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسلمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات، والقيادة والتبعية والمثابرة، والكفاح والمنافسة الشريفة، واحترام القانون والقدرة على التصرف، والانتماء والابتكار... الخ تعد صفات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية، كما تعد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية مثل الانتباه، والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل.... الخ.

7- الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، كما ينال المدرب الكثير من الجهد والتفكير ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ، فالمهارات الأساسية بالنسبة له، وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

8- المهارات الحركية في كرة اليد:

1.8- مفاهيم :

1.1.8- مفهوم المهارة بشكل عام:

هي الأداء السهل الدقيق، القائم على الفهم لما يتعلمه الإنسان حركيا وعقليا، مع توفير الوقت والجهد والتكليف. (أحمد حسين اللقافي وآخرون، ص 249)

تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي، وتعني أيضا مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان، مع بذل أقل قدر من الطاقة .

2.1.8- مفهوم المهارة الرياضية:

المهارة الرياضية تعني ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية، وفقا لقواعد التنافس أو هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة، وإنجازها يعتمد

على الإعداد البدني وبيئتها الإعداد الخططي والنفسي والذهني . (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 104)

3.1.8- المهارات الأساسية:

هي المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية وجوهرية لإجادة أي نشاط ما مثل: الجري، الوثب، والرمي.... الخ أي هي مزج متوافق من الحركات الأساسية . (كمال عبد الحميد، مرجع سابق ص ص 25-45)

هي مهارات أساسية يحددها الخبراء ويرتكز عليها منهج أو برنامج دراسي معين وتعتبر هذه المهارات قاعدة لتعلم ما سيأتي من مهارات في المستقبل، سواء في منهج واحد أو في المناهج التالية في صفوف أخرى .

(أحمد حسين اللقاني وآخرون، مرجع سابق ص 251)

2.8- أنواع المهارات الحركية في كرة اليد:

1.2.8- المهارات الحركية الأساسية :

تؤدي المهارات الحركية الأساسية إما باستخدام الجسم كله أو باستخدام أجزاء منه، وذلك وفقا لما يلي :

1- مهارات حركية أساسية باستخدام الجسم كله من الثبات أو الحركة وهي نوعان:

- مهارات حركية أساسية يستخدم فيها الجسم كله من الثبات .

- مهارات حركية أساسية يستخدم فيها الجسم كله من الحركة .

2- مهارات حركية أساسية باستخدام طرف أو أكثر، من أطراف الجسم من الثبات والحركة .

2.2.8- المهارات الحركية الرياضية:

1- مهارات رياضية بالرجلين ويقسم هذا النوع من المهارات إلى :

- البدء والتوقف .

- الوثب والطيران .

- السقوط .

- الهبوط .

9- المهارات الأساسية في كرة اليد:

1.9- الاستقبال والتمرير :

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان (البيضة أولا أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح

الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها . وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي

تبنى عليها باقي المهارات الأخرى، فليس هناك تنطيط للكرة أو داع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة وانتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع. (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص ص 92-93)

1.1.9- استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها لعب . وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة وييد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها .

و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

. لقف الكرة . إيقاف الكرة . التقاط الكرة

أ. لقف الكرة :

و يتكون من : - اللقف باليدين . اللقف بيد واحدة .

- اللقف باليدين : لقف الكرات العالية . الكرات المنخفضة . الكرات العالية باليدين

- اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين، وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة وصحة توقع خط طيرانها .

ب . إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التميرية أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة .

ج- التقاط الكرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى، وكذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس ويتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب، وقد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري .

(منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص ص 96-98)

2.1.9- تمرير الكرة :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب ، و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل ، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب ، ودون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها . (كمال عبد الحميد، 1987، ص 143) وينقسم التمرير إلى :

أ. التمريرة الكراباجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف ، و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

. التمرير من الارتكاز: ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

. التمرير من الجري: يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب، ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز . (منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص ص 102-102)

ب- التمريرة البندولية : (المرجحة):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات وخاصة عند الحجز وتغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض وذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس والكرة نفسها ويمكن تقسيمها إلى :

. التمريرة البندولية إلى الأمام .

. التمريرة البندولية إلى الخلف .

. التمريرة البندولية إلى الجانب . (كمال عبد الحميد، مرجع سابق، ص 153)

ج- التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير وهناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما :

. باليدين : تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة، وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر، ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان حال مناسب، وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين، بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .

. بيد واحدة : تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حالة حركة في الأمام . (منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص 107)

2.9- التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى، إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .
و يتأثر التصويب بعدة عوامل :

. **المسافة** : فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

. **التوجيه**: ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب، و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه .

. **السرعة** : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات: بعيدة المدى . التصويبات القريبة . رمية الجزاء . الرمية الحرة المباشرة .

1.2.9- التصويب البعيد:

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع وحارس المرمى ، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصوية مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى ، و تعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب .

(منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص ص 106-107)

2.2.9- التصويب القريب:

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة وتحرير الكرة إليه للتصويب ، و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع . وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه وليس قوة التصويب ، و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصوية .

3.2.9- رمية الجزاء:

هي عبارة عن كفاح بين الرامي وحارس المرمى ، والتي يلعب فيها عاملا القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما .

ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها، وكذا ارتفاع التصويب طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى .

4.2.9- الرمية الحرة المباشرة:

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي، إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة .

ويمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي:

أ- التصويبة الكراباجية (تصويبة الكتف): وتؤدي في المستويات التالية :

1- في مستوى الرأس والكتف.

2- في مستوى الحوض والركبة.

3- مع ثني الجذع جانبا.

ب- التصويب بالوثب:

1- التصويب بالوثب الطويل.

2- التصويب بالوثب عاليا.

ج- التصويب بالسقوط:

1- التصويب بالسقوط الأمامي .

2- التصويب بالسقوط الجانبي .

د- التصويب بالطيران.

هـ- التصويب الخلفي:

1- التصويب من مستوى الرأس.

2- التصويب من مستوى الكتف .

3- التصويب من مستوى الحوض .

و- التصويبة الحرة المباشرة:

1- التصويب فوق حائط المدافعين .

2- التصويب من جانب حائط المدافعين .

3.9- المراوغة:

وتنقسم المراوغة إلى نوعان:

أ- المراوغة بدون كرة: وينقسم إلى:

- المراوغة البسيط بالجسم .

- المراوغة المركب بالجسم .

- المراوغة بتغير سرعة الجري .

ب- المراوغة بالكرة: وتنقسم إلى:

- المراوغة بالجسم .

- المراوغة قبل التمرير.

- المراوغة قبل تنطيط الكرة .

- مراوغة حارس المرمى .

(منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص ص 85-114)

- تنطيط الكرة .

4.9- تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب .
و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة وأساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه ومرونته، وتدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

10- الخطوات الرئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية:

1- تقديم المهارة الحركية .

2- تقديم نموذج وشرح المهارة .

3- تطبيق المهارة عمليا .

4- إصلاح الأخطاء .

1.10- تقديم المهارة الحركية:

1- يجب أن يقدم المدرب المهارة بأفضل صورة ممكنة .

2- وجوب تقديم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات .

3- يجب مراعاة السن واللغة واللهجة عند تقديم المهارة .

4- يجب عدم تقديم الكلمات الرديئة والأخلاقية تفاديا لبيئة تعليمية سيئة .

2.10- تقديم نموذج وشرح المهارة:

1- من المهم أداء نموذج للمهارة سواء من المعلم أو بفرد يستطيع تنفيذها بأسلوب ممتاز، على أن يكون هذا الفرد يتمتع باحترام التلاميذ.

2- يؤدي النموذج لعدد من المرات، مع توضيح الأداء من زوايا مختلفة .

3- ضرورة تحديد أهمية المهارة المعلمة .

4- من الضروري أن يراجع المعلم فهم التلاميذ، وذلك من خلال دعوتهم إلى توجيه الأسئلة.

3.10- تطبيق المهارة:

من الأهمية أن يؤدي التلاميذ المهارة بعد الانتهاء من مشاهدة النموذج والاستماع إلى الشرح بأسرع وقت ممكن وذلك سواء بالطريقة الكلية أو الجزئية.

4.10- إصلاح الأخطاء:

1- على المدرب أن يقوم الأداء خلال التطبيق وهذا يتم من خلال الملاحظة النافذة.

- 2- تطوير المعلم للملاحظة النافذة أمر مهم، حتى يمكنه تشخيص أوجه القصور في أداء التلاميذ.
- 3- على المعلم أن يفرق بين أخطاء التعلم وأخطاء الأداء، حتى يقرر بوضوح ما هو دوره ليحقق تحسين كفاءة الأداء .

4- تقديم تغذية راجعة في الوقت المناسب والحجم المناسب . (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص ص 111-128)

11- متطلبات الأداء في كرة اليد :

1.11- المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططية والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططية للاعب خاصة أثناء المنافسات، ولذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططية للعبة . وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب، وإما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تامت وتطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً وهجومياً إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات . (محمد حسن علاوي وآخرون، 2002، ص ص 29-30)

2.11- المتطلبات المهارية :

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

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، و هي خاصة تتميز بها لعبة كرة اليد .

(محمد حسن علاوي وآخرون، مرجع سابق، ص 33)

3.11- المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حصرها في :

- . متطلبات خططية هجومية .
- . متطلبات خططية دفاعية .
- . المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى .
- . المتطلبات الخططية الدفاعية لحارس المرمى .

4.11- المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية. حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

ف نظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية ضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .

ف نظرا للتطور الكبير في كرة اليد والذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين والفرق خلال المباريات والتطور في الاداءات المهارية والخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين والفريق، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، و المهاري والخططي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب اللاعبين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، و لذلك أصبح لزاما على المدربين والمتخصصين وخبراء وأعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية والاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات المختلفة والمرتبطة بلعبة كرة اليد .

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبين والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات. (محمد حسن علاوي وآخرون، مرجع سابق، ص 38-40)

5.11- المتطلبات الفيزيولوجية :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر في فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية للاعب والسرعة والتوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية ل لاعب كرة اليد ، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية وبدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي ، وتأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة والتي تفيد المدرب والإداري والنادي والاتحاد وتساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية واللاهوائية بالجسم والاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبني في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد. (أسامة رياض، 1999، ص ص 89-90)

خلاصة:

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الآن وهذا من اجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة ، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينها. من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فان الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه وتثبيته في كرة اليد .

الفصل الثاني

الفئة العمرية 13-15 سنة

تمهيد

- 1- المراقبة
 - 2- أطوار المراقبة
 - 3- التعريف بالمرحلة السنية (13 - 15 سنة)
 - 4- الميزات الجسمية لمرحلة (13-15 سنة)
 - 5- حاجات المراقب
 - 6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراقبين
 - 7- مشكلات المراقبة
 - 8- نصائح عامة لكل مربي كيفية التعامل مع المراقبين
- خلاصة



تمهيد:

معروف علميا أنه من أهم الأمور التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية هو الإلمام الشامل بمختلف خصائص هذه المرحلة، إضافة إلى الإلمام بالمستوى التدريبي والتعليمي .
تدخل هذه الفترة العمرية بين المرحلتين المصنفة علميا وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وإثراء المعلومات .
ويحتوي هذا الفصل على أهم مظاهر النمو الخاصة بهذه المرحلة من مختلف الجوانب اجتماعيا، بدنيا، لغويا، حركيا، جسميا، إلى غيرها من الجوانب.
كما يحتوي هذا الفصل على كل ما يتعلق بعملية التعلم من حيث الطرق مرورا بالنظريات والقوانين وانتهاء بمراحل تعلم الأداء المهاري .



1- المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

(عبد الرحمن الوافي، دت، ص 49)

- لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه . (محمد السيد محمد الزعبلوي، 1998، ص 14)

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال . (البيهي فؤاد السيد، 1975، ص 275)

- اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب " ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد. (عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، 1973، ص 301)

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: " تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات ". (محمد مصطفى زيدان، 1995، ص 31)

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة .

(محمد مصطفى زيدان، 1998، ص ص 152-158)

2- أطوار المراهقة:

1.2- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم الاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبجدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية لمصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (رمضان محمد ألقذافي، 2003، ص ص 353-354)

2.2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى .

(عبد الرحمن الوافي، مرجع سابق ، ص 55)

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية :

- النمو البطيء

- زيادة القوة والتحمل.

- التوافق العضلي والعصبي.

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات .

(أكرم زاكي خطيبة ، 1997 ، ص ص 72-73)

3.2- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب.

(عبد الرحمن الوافي ، مرجع سابق ، ص 59)

وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد

استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة. (رمضان محمد ألقذافي ، مرجع سابق ، ص 357)

3- التعريف بالمرحلة السنوية (13 - 15) سنة :

يطلق على هذه المرحلة السنوية مرحلة البلوغ وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب. والتغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة ، وانطلاقاً من المعارف الخاصة بعلم التربية وعم وظائف الأعضاء الفيزيولوجي والبيولوجي بالإضافة إلى ما يذكره لنا علم الحركة فإنه يمكن الإشارة إلى نقطتين رئيسيتين في هذا الصدد هما :

- يجب أن نهتم بصفة أساسية دائمة أن ما يحدث ليس إلا بلوغاً جنسياً له مسار طبيعي ، وأن ذلك ليس أمراً غير مرض بأي حال من الأحوال ، ولا يجب على المدرس أن يتهيب مشاكل سن البلوغ أو يقف حيالها موقفاً سلبياً ، إن التخلّص من تلك الأسئلة التي يطرحها التلميذ على المدرس في هذا المجال وفي تلك المرحلة السنوية تعتبر أمراً خاطئاً.

(د. كمال عبد الحميد، 1997 م ، ص 233)



ونفس الخطأ يكون عندما نحاول تغيير داع إثارة الأحداث والتطورات الخاصة بالبلوغ أو التركيز عليها أكثر مما يجب .

- إن التصرفات المدرس التي تتسم بالوضوح يكون لها أثر كبير على اجتياز التلاميذ لمرحلة البلوغ دون مضايقات كثيرة ، ومن الأهمية بمكان وبشكل خاص العمل على تقوية صلات التعاون بين كافة المدرسين والآباء وأطباء المدرسة بما يخدم التلاميذ في هذه المرحلة ، إن عدم توافر هذا التعاون سوف يسمح بظهور فجوة كبيرة في جهود التصدي لمشكلات البلوغ والمراهقة .

- ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية وتطويرها ، وتأكيد المهارات السابق اكتسابها ، وتوصيل المعارف إلى التلاميذ مما يتضمن في مجمل ارتفاع مستوى الأداء الرياضي . (د. كمال عبد الحميد، نفس المرجع ، ص 234)

1.3- خصوصيات هذه المرحلة (13 - 15) سنة :

يصاحب المراهقين في هذه المرحلة من النمو تغيرات جسمانية وعقلية واجتماعية تصاحبها مشاكل تميز هذه المرحلة عن غيرها من مراحل النمو .

1.1.3- النمو الجسماني :

- زيادة ملحوظة في النمو في هذه المرحلة وخصوصا بالنسبة للطول والذي يسبق زيادة الوزن .
- زيادة كبيرة في حجم القلب مع الزيادة في الوزن مع ملاحظة حيث يتميز بخشونة فيبدو عليه عدم التحكم في نبرات صوته من علو أو انخفاض .
- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالغدة النخامية والتناسلية مما يؤدي إلى الحيض عند البنات والقذف المنوي عند البنين . (عباس أحمد السمراني، ص ص 110-111)

2.1.3- النمو الحركي :

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريبا ويسبب ذلك للمراهق التعب وإرهاق ، ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر عضلاته وانكماشها مع نمو العظام السريع .

كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى في المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد ، أما بعد الخامسة عشر فتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ، ويأخذ نشاطهم بالزيادة . ويصبح نشاط بناء يرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائي

(محمد سلامة، دت، ص 109)

3.1.3- النمو الاجتماعي :

- سيطرة وحب الأطفال وتقدير البطولة على التفكير .
- الرغبة في الانتماء والتوحيد مع الجماعة والوضع أو المكانة الاجتماعية .



- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقاتها الثقافية .
- الرغبة في تقليد زملاء والإثارة ومقاومة السلطة .
- الرغبة في تقليد زملاء وأهمية تكوين صداقات دائمة .
- الخجل الغالب والوعي للذات وفقدان الثقة بالنفس .
- عدم الثبات أو الاستقرار على حال وقلق .
- تحقيق لدور الذات ولعب الولد لدور الرجل ولعب البنت لدور الأنثى .
- الرغبة في التعرف وجمع المعلومات عن الجنس الآخر وتكوين علاقات معه .
- الرغبة في التشبه بالأصدقاء وكرهيته التظاهر بالاختلاف .
- البحث عن الميول المهنية الهادفة .

4.1.3- النمو العقلي :

تسير معظم الدراسات إلى أن منحنيات الذكاء في هذه الفترة (13-15) سنة لا تظهر على هيئة فقرة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج ، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية في الوضوح وتبدأ قدراته واستعداداته في الظهور أما عن خاصية التذكر عند المراهق فيعتمد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة . وبالتالي تزداد القدرة على الكثير من العمليات العقلية كالتفكير ،التذكر ،التخيل ، ويأخذ البالغ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط بدلا من تنوع نشاطه ، كأن يتجه نحو الدراسة العلمية أو الأدبية .

5.1.3- النمو الفيزيولوجي :

نلاحظ في الفترة عدة تغيرات فيزيولوجية ، فنلاحظ تغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم . وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة والذي يعتبر من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في المراهقة الأولى . (عبد الرحمن محمود العيساوي ، 1987 ، ص40)

6.1.3- النمو الجنسي :

يتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي ، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وعند الإناث بحدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية ، ويعتبر البلوغ الجنسي بمثابة تحول وعلامة انتقال من الطفلة إلى المراهقة .

ويسبق البلوغ الجنسي فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول وليس لهذا النمو السريع نتيجة للبلوغ الجسمي إنما باعث له ، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية - النمو الجنسي يبدأ بنمو الغدد التناسلية ، ويلاحظ هنا أهمية الغدة النخامية وكذلك تأثر الغدة الكظرية بهرموناتهما ، ويلاحظ هنا أهمية الغدة النخامية وكذلك تأثر الغدة الكظرية بهرموناتهما ، ويلاحظ أيضا ظهور الغدة التيموسية .

كما أن هناك عدة عوامل تؤثر في موعد البلوغ الجنسي منها :



- حالة النشاط الغددي ، الحالة الصحية ، الاستعداد الفردي ، وبعض العوامل كالغذائية .
وبالإضافة إلى النمو الجنسي هناك تغيرات أخرى تحدث على مستوى جسم المراهق وهذه التغيرات تتمثل في نمو حجم القلب نسبة أكبر من الأوردة والشرايين مع زيادة ضغط الدم الذي يعتبر انعكاس لنمو حجم القلب .
وكذلك نلاحظ اتساع المعدة تماشياً مع احتياجات الجسم النامي مع تذبذب للمثيل الغذائي مما يزيد الشهية للأكل عند المراهق. (حامد زهران عبد السلام ، 1998 ، ص ص 332-333)

7.1.3- النمو الانفعالي النفسي :

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها .

ويظهر التذبذب الانفعالي والتناقض وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الموقف، كما يظهر عليه الخجل والميل إلى الانطواء والتمركز حول الذات والشعور بالذنب وقد أثبتت بعض الدراسات أن للخيال دور في انفعالات المراهق ففي الخيال يتخطى المراهق حدود الزمن والمكان وحدود قدرته العقلية والجسمية ويستطيع تحقيقه في الواقع .
(عبد الرحمن محمود العيساوي ، مرجع سابق، ص 252)

ويعبر عن هذه المرحلة بأنها مرحلة الاضطراب الانفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم ومحاولة المراهق التكيف مع هذه التغيرات وينقلب بتصرفاتها بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في أفعالهم أو على الأقل تقليدهم ويزداد الاعتزاز بالنفس .

ويتأثر النمو الانفعالي بالتغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والعمليات والقدرات العقلية ، والتألف الجنسي ونمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة والمعايير الاجتماعية العامة والشعور الديني .

(محمد حسن علاوي، 1992، ص ص 144-145)

2.3- الخصائص البدنية والوظيفية :

- حاجة إلى النوم والراحة
- الشعور بالمقاومة والطاقة الغير محدود وسرعة الشعور بالتعب، ولكن المكابرة.
- اتجاه المقاومة للنمو الكافي، وطاقة أقل في الدراسة والتحصيل.
- مراحل نمو سريعة نسبياً، ويجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري.
- زيادة الشهية للطعام لتزايد سرعة النمو، أو نقص في الشهية في نهاية المرحلة.
- تزايد الشد والتوتر الجنسي.
- ظهور الحركات الفجة كثيراً والتوافق الضعيف.
- الأولاد أقوى من البنات عند نهاية هذه المرحلة.
- الاستعداد المناسب لتعلم المهارات الرياضية .

4- الميزات الجسمية لمرحلة (13-15) سنة:

من مميزات هذه المرحلة ما يلي :

- زيادة ملحوظة في نمو الطول في هذه المرحلة والذي يسبق زيادة في الوزن حيثي تبدوا على الأطفال النحافة وعدم السيطرة على التوازن عند أداء الحركات المختلفة بالنسبة لنمو الطول الجدول التالي يبين ذلك:

(مصطفى فهمي، 1984، ص 26)

العمر	الطول (سم) بوجه عام	الفرق الطول بين الولد والبنت
عند الولادة	45 تقريبا	الولد أطول $1 \frac{1}{4}$ سم من البنت
5 سنوات	105 تقريبا	الولد أطول $1 \frac{1}{4}$ سم من البنت
11 سنة	135 تقريبا	يتساوى الولد والبنت
13 سنة	150 تقريبا	البنت أطول 1.9 سم من الولد
15 سنة	165 تقريبا	يتساوى الولد والبنت
18 سنة	170 تقريبا	الولد أطول من البنت $6 \frac{1}{2}$ - $7 \frac{1}{2}$ سم

جدول رقم 01: يبين مقارنة نمو الطول عند الأولاد البنات حتى أواخر المراهقة.

- زيادة كبيرة في حجم القلب الأمر الذي يتطلب عدم إجهاد الطفل في هذه المرحلة وخصوصا عند وجود الرغبة في النشاط من قبل الطفل في هذه المرحلة وخصوصا عند وجود الرغبة في النشاط من قبل الطفل مع الملاحظة بان البنات سباقين الأولاد في النمو فتظهر عليهن علامات التعب.

- تغيير في صوت الطفل في هذه المرحلة وذلك ناجم عن تغيير في شكل وحجم الحنجرة.

- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالنخامية والتناسلية وهذا مما يتطلب نوعا من الغذاء كما ونوعا.

- تغيير واضح في شكل الثدي عند البنات مع كبر حجمه وبدء ظهور الحيض بالإضافة إلى ظهور الشعر تحت الإبطن وحول الأجهزة التناسلية .

- نمو كبير في الذكاء.

(مصطفى فهمي، مرجع سابق، ص 27)

5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي.

1.5- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية .

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النامية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة. (موسوعة، 1982، ص38)

2.5- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعهم بيئته مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يريد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم. (فاخر عاقل، دت، ص38)

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3.5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

4.5- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلن يكون يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحاً، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.



5.5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها. وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبّي هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجنب عن أسئلته دوغما تردد.

(حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص ص 435-436)

6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، وبدنيا كما تزوده من المهارات، والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، وقدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل، والخمول.

و يضع وقته فيما لا يرضي الله، ولا النفس، ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، والنفسية، والعقلية التي يمر بها .

إعطاء المراهق نوعا من الحرية، وتحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

- التقليل من الأوامر والنواهي.

مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، والرياضية لتوفير الوسائل، والإمكانيات، والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، والإرشاد والثقة، والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .

(معروف رزيق ، 1986 ، ص 15)

7 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، وأساسية في حياة الفرد، والشباب هي فترة المشكلات والهموم، والمراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، وجسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطيء، ويحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر



الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، والمراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة .

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

- النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

- الكافية الاجتماعية.

- مشكلة الفراغ.

- القلق، والحيرة الخ. (عصام نور، 2004، ص ص 26-29)

8- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، ومراحل النمو فيها، والوحدات التعليمية يجب أن يراعي

ما يلي:

- يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته.

- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه .

- إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال

الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو

المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، والاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.

(بسطويسي أحمد ، 1996 ، ص 184)

الفصل الثالث

القياسات الجسمية

تمهيد

- 1- مفهوم المورفولوجية الرياضية
- 2- أهمية الخصائص المورفولوجية
3. الوسائل المورفولوجية
- 4- أهداف المورفولوجيا الرياضية
- 5- الخصائص المورفولوجية
- 6- تعريف القياس الأنثروبومتري
- 7- أهمية القياسات الجسمية (الأنثروبومترية)
- 8- الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح
- 9- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية

خلاصة



تمهيد:

لقد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه ،وكذا اهتمام كثيرا من العلماء والمختصين في المجال الرياضي ،وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص، يطلق عليها الخصائص المرفولوجية، وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين .
ولقد أعطى المتخصصون في المجال الرياضي خاصة متخصص القياس والتقويم ،أهمية خاصة للمواصفات والظواهر المرفولوجية باعتبارها أحد الخصائص والظواهر الهامة للنجاح في مزاولة الأنشطة المختلفة .
تعتبر هذه الظواهر المرفولوجية الحيوية بمثابة صلاحيات أساسية للوصول إلى المستويات العالية، حيث يشير ذلك إلى أن العلاقة بين صلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء علاقة طردية كل يؤثر ويتأثر ويتأثر ويتأثر بالآخر .
(زكي محمد حسن ،2004،ص7)

1- مفهوم المورفولوجية الرياضية:

المورفولوجيا مصطلح يوناني مكون من قسمين MORPHO و LOGOS القسم الأول يعني الشكل والثاني علم أي علم دراسة الشكل الخارجي للكائن الحي. حسب G.OLIVIER 1976 فهي تمثل دراسة الشكل الإنساني، وتقسم إلى دراسة الواجهة الداخلية أي علم التشريح والواجهة الخارجية أي دراسة جسد الفرد أو الأنثروبولوجيا، ونستوجب المورفولوجيا استعمال وسيلتين هما:

- الوسيلة الأنثروبومترية أو تقنيات القياس الجسمي .

- الوسيلة البيومترية أو استغلال الأرقام ومعطيات القياسات الجسمية .

تتم المورفولوجيا بمعالجة مختلف التكيفات وعمليات الاسترجاع التي تحدث بالجسم تحت تأثير عدد من العوامل الخارجية على مستويات مختلفة كالعظام والأنسجة والأجهزة. أما مورفولوجيا الرياضة فهي العلم الذي يختص بدراسة التغيرات البنوية للجسم تحت تأثير التمرين البدني وكذا بمظاهر التكيف والاسترجاع الملاحظة بالجسم في مختلف مراحل البناء .

2- أهمية الخصائص المورفولوجية :

إن ممارسة أي نشاط رياضي وباستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تناسب ونوع النشاط الرياضي الممارس .

ويؤكد عصام حلمي 1987 على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة وأيضا كفاءته البدنية والتحقيق النتائج الرياضية الباهرة. (محمد حازم، 2005، ص ص 25-26)

ويذكر دونالد donald 1972 أن المورفولوجي هو علم وصف الشكل الخارجي بجسم الإنسان ، وأن النثروبومتري هو فرع من المورفولوجي .

ويوضح كل من كاربوفيتس وسنج karbovich و sining 1971، سيلز 1974 أن الخصائص المورفولوجية أهمية كبرى للأداء في النشاط الرياضي ، وترجع هذه الأهمية :

قيام اللاعبين بأداء الحركات بأجسامهم التي تختلف بمقاييسها من فرد إلى آخر مما ينتج عنه اختلاف في أداء الحركات الرياضية مما يؤكد ضرورة وملائمة مقاييس اللاعب لمتطلبات النشاط الممارس .

وقد أكد كونسلمان counsilman 1973 على أن توافر المواصفات المورفولوجية دون إعداد يؤدي إلى التقدم المحدود، وبذلك نجد أن الصفات المورفولوجية لازمة للتفوق في النشاط الرياضي الممارس وأن التدريب يكمل هذه الصفات.

ويذكر كل من عصام عبد الخالق 1981 ، محمد حسن علاوي 1982 أن التركيب الجسمي ووزن الجسم وطوله من أهم العوامل التي يتوقف عليها الوصول إلى المستويات العالية. ويؤكد كمال عبد الحميد، أسامة راتب 1986 نقلا عن كارتر أن العلاقة أكيدة بين البناء الجسمي والوظيفة ، فالقياسات المورفولوجية تعتبر مطلبا هاما للأداء الحركي للرياضيين حتى يمكن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية .

3 . الوسائل المورفولوجية:

إن معرفة مورفولوجية الفرد تستوجب استعمال وسيلتين هما البيومتري والأنتروبومتري . البيومتري هي علم استغلال المعطيات الرقمية الكمية والنوعية للفرد أو لمجموعة الأفراد من خلال ترجمتها، مرتكزة في ذلك على حسابات إحصائية .

وقد عرف SEMPE.M et AL (1979) البيومتري على أنه العلم الذي يدرس القياسات الجسمية للفرد عن طريق التحليل الرياضي والإحصائي .

4- أهداف المورفولوجيا الرياضية :

إن الهدف الأساسي لمورفولوجية الرياضة يتمثل في الوصول إلى تحقيق المستويات العالية، وذلك تماشيا مع باقي العلوم التي تساعد على فهم وتحليل متطلبات الرياضة في آن واحد. لذلك فالمورفولوجيا الرياضية تركز على التنمية البدنية لكل فرد، بمعنى تنمية مجموع المقاييس البدنية المرتبطة بقدرات العمل، هذه المقاييس تتمثل في الطول، الوزن، الكتلة العضلية والدهنية والعظيمة.

وترى (1996) N. MIMOUNI بأن المورفولوجيا تعمل في سبيل إيجاد الحلول للمشاكل المطروحة في الرياضة وخاصة بعمليات التكيف، التأقلم والاسترجاع، كما أنها ترمي إلى فردية التدريب ووضع معايير الانتقاء من خلال دراسة إمكانية الفرد واختباره في الممارسة الرياضية.

5- الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل ، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح .
- يستمر نمو الجسم وتحديث زيادة في الطول والعرض والوزن .
- تعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد .
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة .

لا تتضح الفروق بين الجنسين ، إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينها فالبنات في سن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في عظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ . (محمد الحماحمي ، 1990 ، ص 137)

1.5- مفهوم القياس:

مصطلح القياس يتعامل مع الهدف الموضوع الحالي في اتجاه دقيق ومع الهدف المحسوس ويتضمن جميع الاختبارات، ولكنه من غير الضروري أن ينحصر بمعنى الاختبار، فبعض القياسات لا تتطلب الأداء من الشخص وعلى سبيل المثال قياسات (طول الجسم، وزن الجسم، نسبة الدهون...) ليست اختبارات .

2.5 - أغراض القياس:

هناك غرضين أساسيين للقياس في التربية البدنية بشكل عام هما:

- زيادة المعرفة عن الأفراد.

- تحسين عملية التدريب والتعليم .

(محمد إبراهيم شحاتة، 1995، ص ص 9-10)

6- تعريف القياس الأنثروبومتري :

اتفق كل من Mathios و Fox 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، وتشير ثناء فؤاد أنه عن طريق القياسات الأنثروبومترية يمكن تقييم الجسم الإنساني للتعرف على أوجه الاختلاف بين الأفراد، والربط بين أداء الجسم وبناء الجسم .

ويعرف Muller 1994 م الانثروبومتري بأنه مصطلح يشير إلى قياس البنيان الجسماني ونسبه المختلفة، ويبين الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية قد بدا مبكرا بالمقارنة بموضوعات القياس الأخرى في التربية الرياضية .

(صباحي حسنين، 1996، ص 19)

7- أهمية القياسات الجسمية (الأنثروبومترية):

من الملاحظ أن الاهتمام بقياس الجسم البشري لأغراض علمية أو عملية وتطبيقية يرجع إلى زمن بعيد، حيث تكمن أهميته في:

- تقويم الحالة الراهنة للأفراد والمجموعات وذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات مجموعة أخرى من نفس المجتمع.

- وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الأنثروبومترية بالمعلومات اللازمة عن معدلات التغير التي تحدث للأفراد والتجمعات .

- التعرف على التغيرات الأنثروبومترية التي تحدث داخل المجتمع، وبين المجتمع وغيره من المجتمعات مما قد يزيد من معلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي والأهمية النسبية لكل من الوراثة والبيئة.

- اشتقاق المؤشرات الأنثروبومترية ANTHROPOMETRIC INDICATORS المختلفة التي

يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة وكثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظورة لخطورتها أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية .

- تستخدم نتائج بعض القياسات الأنثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم وفقا للطريقة المعروفة باسم نمط الجسم الأنثروبومتري لهيث وكارتر The Heath- Carter Anthropometric Somatotype. (محمد إبراهيم شحاتة، مرجع سبق ذكره، ص ص 9-10)

8- الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح:

- أداء القياس بطريقة موحدة.
 - تنفيذ القياس الأول والثاني إذا كان هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات.
 - أن يكون الشخص الذي تجري عليه القياسات بدون ملابس يسمح له بارتداء سروال قصير فقط.
 - المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس.
 - الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس .
 - مكان القياس يجب أن يكون ذو إضاءة جيدة، ودرجة حرارة متوسطة لا تقل عن 16° - 18° مع أرضية مسطحة يمكن تغطيتها بالورق المقوى.
 - الوقت المناسب للقياس هو الصباح الباكر والشخص جائع، أو 3 ساعات بعد الأكل، أما في حالة أخذ القياس بعد الظهر فيجب على المفحوص الاستلقاء لمدة (10-15) دقيقة.
- (أحمد محمد خاطر، 1996، ص 8)

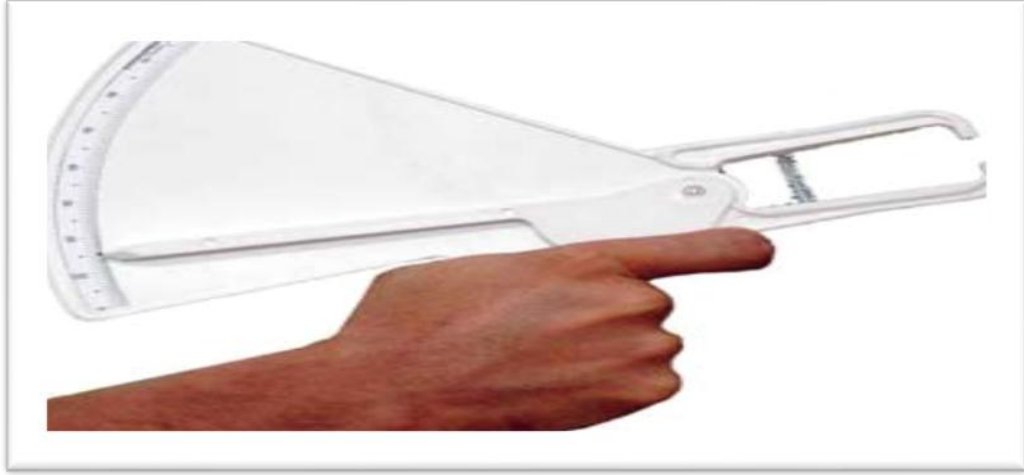
1.8- أجهزة القياس الأنثروبومتري :

- بهدف تحديد مختلف الخصائص المرفولوجية لكل فرد من أفراد عينة البحث، وجب توفير أجهزة ووسائل القياس الأنثروبومتري المتمثلة في:
- الحقيبة الأنثروبومترية وما تحتويه من أجهزة قياس:



الصورة رقم 01: حقيبة الانثروبومترية.

جهاز هاربندن كاليبير (Harpندن Caliper): يستعمل لقياس سمك ثنايا الجلد، بحيث لا يتجاوز الضغط على طرفي الجهاز (10 غ/ملم 2) للمساحة تحت الجلدية.



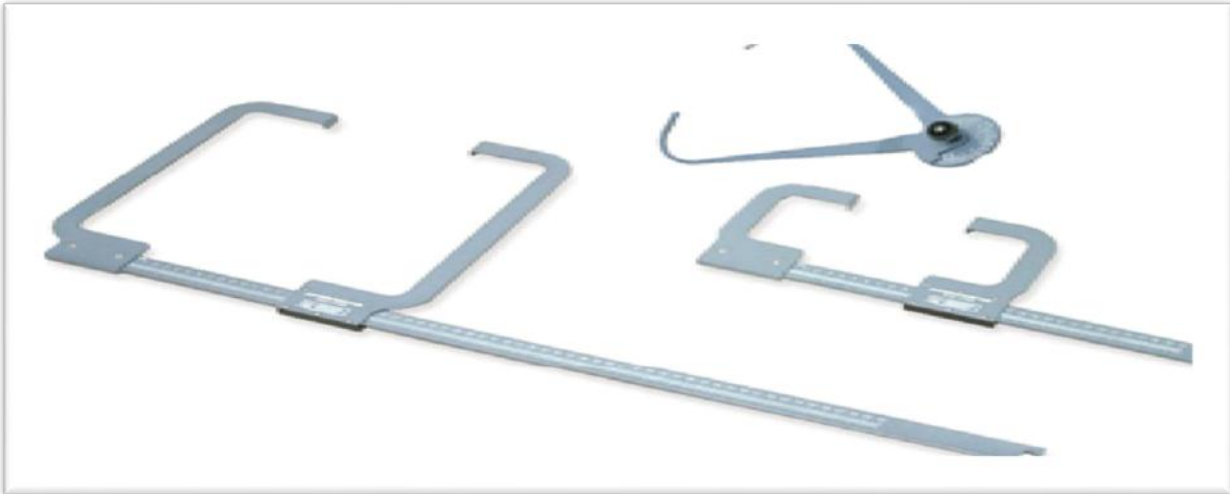
الصورة رقم 02 : توضح جهاز قياس سمك الثنايا.

شريط مئري: يستعمل لقياس محيطات الجسم من خلال لفه على مناطق القياس وتعطى النتيجة بالسنتيمتر.



الصورة رقم 03 : توضح الشريط المئري.

- المدور الكبير والمدور الصغير لقياس للإتساعات الجسمية الكبيرة والصغيرة.



الصورة رقم 04 : توضح أجهزة لقياس الاتساعات الجسمية.

9- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية :

1.9- البيئة:

وتعد من العوامل المهمة والمؤثرة في القياسات الجسمية، حيث أثبتت الدراسات والبحوث أن تراكيب الجسم البشري يختلف من بيئة إلى أخرى اختلافا نسبيا، وقد يرجع تفوق بعض الأجناس البشرية في بعض الأنشطة الرياضية التنافسية إلى تأثير البيئة في قياساتهم الجسمية، كما أن هناك عوامل بيئية تؤثر في نسب أجزاء الجسم مثل درجة الحرارة والارتفاع عن مستوى سطح البحر. (مروان عبد الحميد، 1999 ، ص176)

2.9- الوراثة:

وتعني مجموعة من الصفات تحدد بالمورثات حيث تعمل على نقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، فنجد أن بعض الأشخاص يرث بعض الصفات الجسمية والبدنية كما يتضح ذلك في اختلاف الطول اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد . (وجيه محجوب ، 2000 ، ص292)

3.9- التدريب:

يعد التدريب الرياضي أحد العوامل المؤدية إلى تغيرات أنثروبومترية في جسم الرياضي وأن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولمدة زمنية طويلة تكسب الرياضي بعض التغيرات في الشكل الخارجي للجسم على وفق طبيعة ذلك النشاط. (صباح قاروز ، 1985 ، ص6)

ولقد أكدت الدراسات والبحوث أن لكل لعبة قياسات جسمية معينة ينبغي ملاحظتها حيث أن " كل نشاط رياضي يتطلب مواصفات جسمية خاصة يجب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد لهذا النشاط" . (زكي محمد حسن ، 1984 ، ص49)

9- أنواع القياسات الأنثروبومترية :

1.9- قياس الأطوال الجسمية :

يمكن قياس أطوال أجزاء الجسم على أساس تقدير المسافة بين النقاط الأنثروبومترية التي يتم تحديدها على العظام، بشرط أن يتم القياس على امتداد المحور الطولي، هذه القياسات تمدنا بمعلومات عن أهم الأجزاء المحددة لنمو وحجم الجسم، القياس الطولي يتم على طول القامة .

1.1.9- طول القامة :

يعتبر طول القامة (Stature) مؤشراً جيداً للحجم العام للجسم وأطوال العظام، بحيث يقف المفحوص معتدلاً القامة أمام جهاز مارتن المتنقل،العقبين متلاصقين ويكون الردفين والظهر ملاصقة للقائم الرأسي .



الصورة رقم 05: توضح كيفية قياس طول القامة .

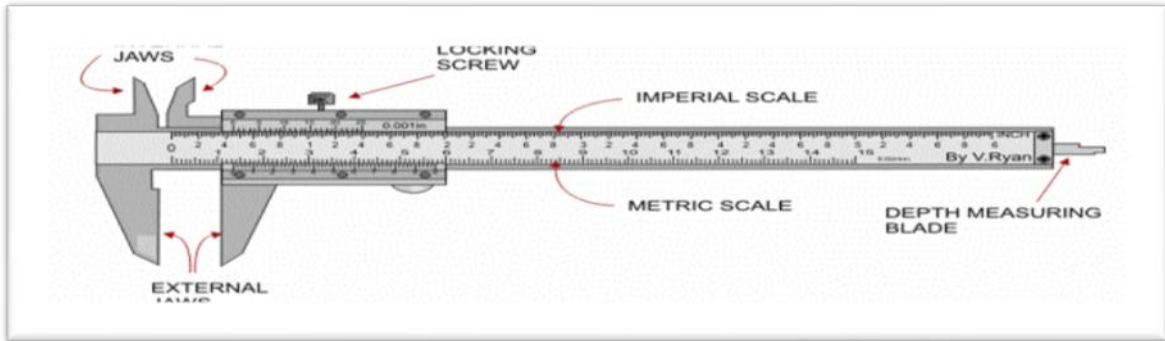
2.1.9- طول الجزء السفلي للذراع (الساعد + اليد):

• أهمية القياس:

لقياس الأطراف وأجزاء الأطراف أهمية خاصة بالنسبة لبحوث الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي ، كما يستفاد من البيانات المتجمعة عنها في خدمة مجالات الصناعة وبخاصة فيما يتعلق بتصميم أماكن العمل ، كما أنها تستخدم في مجال دراسات وبحوث الهندسة البشرية لعمل النماذج القياسية للعديد من الأجهزة والأدوات .

• الأدوات اللازمة للقياس :

- جهاز القدم القنوية (البرجل المنزلق الكبير) Large sliding caliper .



الصورة رقم 06 : جهاز لقياس الأطراف وأجزاء الأطراف.

• طريقة القياس:

يقوم المحكم بوضع الذراع الثابتة للبرج المنزلق فوق أقصى نقطة تقع على السطح الخلفي للنوء المرفقة للزند ، ثم يقوم بتحريك الذراع المنزلق للجهاز للأمام حتى يلامس أعلى نقطة تقع على حد السلامة البعيدة للإصبع الوسطى لليد .

- يلاحظ أن الذراع الرئيسية للقدم القنوية (رجل المنزلق) تكون موازية لمحور الطولي للساعد .

- تسجيل نتائج القياس بالسنتيمترات لأقرب 0,1 (محمد نصر الدين رضوان ، 1997، ص ص 76-77)

• الشروط الأساسية للقياس (التعليمات):

- يرتدي المفحوص ملابس مناسبة تمكن المحكم (القائم بالقياس) من ملاحظة الوضع العام لجسم المفحوص وبحيث تكون الذراعان والكتفان عاريتين تماما .
- طول الجزء السفلى للذراع (الساعد + اليد) هو عبارة عن المسافة بين النتوء المرفقة لعظم الزند وقمة الإصبع الوسطى لليد.
- يمكن إجراء القياس والمفحوص في وضع الجلوس على مقعد ،ويمكن وضع مرآة في وضع عمودي أمام المفحوص مباشرة لتساعده على الاحتفاظ بالجسم في وضع عمودي على الأرض، وكذا الاحتفاظ بالساعدين في خط أفقي موازي للأرض .

2.9- اتساع الذراعين :

• أهمية القياس :

- اتساع الذراعين عبارة عن المسافة بين أعلى نقطة تقع على السلامية البعيدة للإصبع الوسطى لليد اليمنى وأعلى نقطة تقع على السلامية البعيدة للإصبع الوسطى لليد اليسرى عندما تكون الذراعان ممدودتين على الجانبين في مستوى الكتفين مع ملاحظة استبعاد طول أطراف اليدين من القياس .

• الأدوات اللازمة للقياس :

- شريط قياس أو مسطرة مدرجة طولها لا يقل عن مترين .
- حائط أو مسطح أملس مستو عمودي على الأرض .

• الوضع الرئيسي للمفحوص :

- يقف المفحوص في مواجهة المحكم بحيث يكون ظهره ملصقا بالحائط والقدمان مضمومتين والقامة عمودية على الأرض والنظر للأمام .
- يقوم المفحوص بعد ذلك بمد الذراعين على الجانبين بحيث لا يزيدا في ارتفاعهما عن مستوى الكتفين وأن تكون ملاصقة للحائط وباطن الكف للأمام .

• طريقة القياس :

- يقف المحكم في مواجهة المفحوص ،وعندما يتخذ المفحوص الوضع الرئيسي للقياس يقوم المحكم بعمل علامتين بقلم ملون على الحائط ،بحيث توضع كل علامة في نهاية طرف الأصبع الوسطى (هو أطول أصبع) لكل يد مع استبعاد طول ظفر الأصبع إن وجد .
- بعدما ينتهي المحكم من وضع العلامات على الحائط يسمح للمفحوص بالتحرك بعيدا عن الحائط ،ثم يبدأ المحكم في قياس المسافة بين العلامتين باستخدام شريط القياس بحيث يثبت الصفر الموجود في نهاية الشريط على إحدى العلامات ويمد شريط إلى العلامة الأخرى لتقديم المسافة بين العلامتين .
- تحتسب نتائج القياس بالسنتيمترات لأقرب 0،1 سم .

• الشروط الأساسية للقياس :

- يجب على المحكم أن يطلب من المفحوص أن يفرد ذراعيه إلى أقصى مدى ممكن بدون القيام بمد زائد لأصبع اليدين .
- يجب مد الذراعين في مستوى الكتفين وأن تكون موازية للأرض .
- على المحكم أن ينتبه إلى أن الأطفال صغار السن والأفراد كبار السن لا يستطيعون الاحتفاظ بالذراعين ممدودتين على الجانبين لفترات طويلة ، مما قد يؤثر على دقة وثبات النتائج .
- يجب أن يكون حائط القياس أو الأداة البديلة على ارتفاع واتساع مناسبين لكل الأطوال والإتساعات التي يحتمل مواجهتها بالنسبة للعينات المختلفة من الأفراد . (محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق ذكره، ص 88)

3.9- محيط الكتفين:

وهو يتحقق بتمرير شريط القياس من الجانب فوق أعلى نقطة لمجموعتي العضلات المغلفة للكتفين ،ومن الأمام بالأخرومين والتواء الخاصة بتمفصل الضلع الثاني من عظم القص .

• أهمية القياس:

يعكس محيط الكتفين النمو والتطور العضلي لمنطقة الذراعين والمنكبين وكذا الجزء من الصدر ،ولان منطقة الذراعين والمنكبين من أهم ما يميز الرياضيين المدربين ،لذا يمكن الاستفادة من محيط الكتفين كمؤشر بين التغيرات التي تحدث لمنطقة الكتفين نتيجة التدريب البدني ،كما يمكن الاستفادة منه في مجال الهندسة البشرية وبحوث التربية البدنية .

• الأدوات اللازمة للقياس :

- شريط قياس مرن وغير قابل للإطالة .
- مرآة متحركة على عجل توضع خلف المفحوص للمساعدة في التعرف على وضع شريط القياس والتأكد من أنه في وضع أفقي،ويمكن لأحد معاوني القياس بهذه المهمة في حالة تعذر وجود مرآة .

• الوضع الرئيسي للمفحوص :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين مرتديا ملابس مناسبة حتى يمكن تحديد العلامات الأنتروبومترية الضرورية، مع ملاحظة أن يكون النظر للأمام، أن تكون المسافة بين القدمين حوالي 5سم، وأن يكون وزن الجسم موزعا عليهما بالتساوي .

- تكون الذراعان ممدودتين على جانبي الجسم والكتفان في مستوى أفقي واحد ومسحوبين للخلف قليلا .

• طريقة القياس:

يقوم المحكم بلف شريط القياس حول كتفي المفحوص بحيث يكتفي بأن يكون الشريط ملائما للجلد دون إحداث ضغط شديد عليه .

- يطلب من المفحوص أن يقوم بعملية التنفس بالشكل المعتاد .

- ينبه على المفحوص بأنه عندما تعطى إشارة البدء من المحكم فإنه يقوم بجس النفس بعد عملية الزفير والعد حتى عشرة ، في هذه الأثناء يقوم المحكم بأخذ قراءة محيط الكتفين لأقرب 1.0 سم .

● ملاحظات مهمة :

- يتم قياس محيط الكتفين في نهاية عملية الزفير .
- يتم لف شريط القياس بحيث يمر من الجانب من فوق أعلى نقطة لمجموعة العضلات المغلفة للكتفين ومن الأمام بالأخرومين والتواء التمثفصلي والضلغ الثاني .
- يستخدم بعض الباحثين قياس محيط الكتفين لتقدير كمية الأنسجة الرخوة في الجسم بعكس قياسات الأطوال والإتساعات حيث تستخدم في تقدير حجم الإطار العام للجسم .

(محمد نصر الدين رضوان ، مرجع سابق ذكره، ص 89)

4.9- طول الجذع :

1.4.9- طول الجذع من الجلوس :

● أهمية القياس :

الطول من الجلوس عبارة عن مقدار المسافة من سطح المقعد الذي يجلس عليه المفحوص حتى أعلى نقطة في قمة الجمجمة ، وهو يعد من القياسات المركبة لأنه من الجلوس يتأثر بوزن الجسم وبكمية الأنسجة الرخوة في منطقة الإلية لأنه عندما يتم القياس والمفحوص في هذا الوضع ، فإن وزن الجسم يكون واقعا على الوركين مما يجعل نتائج القياس تتأثر بكمية الأنسجة المحيطة بمنطقة الوركين وأيضا بوزن الجسم ومن الملاحظ أن طول القامة (الطول من الوقوف) مطروحا منه الطول من الجلوس يعطينا طول الطرف السفلي أو ما يعرف باسم الطول من الحذبة الوركية .

● الأدوات والأجهزة اللازمة :

صندوق كامرون ، أو القدم القنوية (جهاز البرجل المنزلق) ، أو منضدة هولتين أو أي وسيلة أخرى مناسبة بشرط أن تسمح للمفحوص بالجلوس بحيث تكون قدماه معلقتين في الهواء وغير ملامستين للأرض .

● طريقة القياس :

- يقوم بالقياس محكمان اثنان ، وقد يكتفي في بعض الحالات بمحكم واحد .
- يتطلب قياس الطول من الجلوس منضدة قياس ومحكم وبرجل منزلق (أنتروبومتر) ويشترط في المنضدة أن تكون مرتفعة عن الأرض بحيث إذا جلس عليها المفحوص تكون قدماه غير ملامستين للأرض .
- يجلس المفحوص على المنضدة بحيث تكون القدمان معلقتين في الهواء وغير ملامستين للأرض ، و الكفان على الفخذين والركبتان في وضع زاوية قائمة 90 ، أي تكون الساقان عموديتين على الفخذين وفي وضع تكون فيه حافة الركبة من الخلف ملاصقة لنهاية حافة المنضدة .
- يكون الجذع في وضع عمودي على المنضدة والنظر إلى الأمام والرأس على خط واحد مع الجذع .

- يبدأ القياس بأن يقوم أحد المحكمين (القائم بالقياس) بالاحتفاظ برأس المفحوص عمودياً على جسمه وتوجيه نظره إلى الأمام، وذلك عن طريق التحكم في وضع الرأس من خلال العمل باليدين أسفل منطقة الأذنين .
- يقوم المحكم الثاني بوضع جهاز الأنثروبومترية في وضع الرأس على المنضدة خلف المفحوص مباشرة عند الخط الأوسط للظهر .
- يقوم المحكم الثاني بأخذ القياس عن طريق تحريك لوحة الرأس حتى تصبح فوق أعلى نقطة من قمة الجمجمة ، حينئذ يطلب من المفحوص يأخذ شهيقاً عميقاً بحيث لا يقوم بعملية الزفير إلا بعد أن ينتهي المحكم من قراءة الدرجة .
- يؤخذ القياس لأقرب 1,0 سم .

● الشروط الأساسية للقياس (التعليمات):

- يجب أن تكون لوحة الرأس في منتصف رأس المفحوص تماماً لضمان ملامستها لأعلى نقطة في قمة الجمجمة .
- يجب عدم المبالغة في الضغط على لوحة الرأس حتى لا تنحرف عن أعلى نقطة في قمة الجمجمة .
- يجب على المفحوص أن يلتزم بجميع الشروط الخاصة بالوضع الرئيسي للقياس وبالتحديد بوضع الكفين على الفخذين .
- يجب أن لا يؤخذ قياس الطول من الجلوس والمفحوص في وضع الجلوس على الأرض أو على أي سطح آخر مستوي تكون فيه القدمان ممدودتين .
- قياس الطول من الجلوس هو نفسه قياس طول الجذع من الرقود، ولكننا نفضل استخدام الأخير في مراحل العمر من 2 إلى 3 سنوات فقط .
- ويلاحظ أن هذه النسبة تكون مرتفعة في مرحلة الطفولة المبكرة وبخاصة المرحلة السنية من 2 إلى 3 سنوات ثم تؤخذ من الانخفاض من مرحلة الطفولة المتأخرة، وعموماً فإنه يلاحظ أن هذه النسبة تكون منخفضة في المراحل العمرية التي يحدث فيها طفرة في النمو، حيث يرجع ذلك إلى النمو المبكر للطرف السفلي مقارنة بالجذع، كما يلاحظ أن هذه النسبة تختلف باختلاف الأعراق والأجناس، فهي تميل إلى الانخفاض في الزنوج والاعتدال في البيض والارتفاع في الجنس الأصفر (سكان آسيا) .

(محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق ذكره، ص ص 90-91)

5.9- الوزن weight :

1.5.9- أهمية القياس:

يعد الوزن *poind* من أكثر المتغيرات الأنثروبومترية التي يتم قياسها في الدراسات والبحوث العلمية، كما أن الاهتمام بتقدير وزن الجسم ومتابعة التغيرات التي تطرأ عليه يعد من الأمور المهمة لدى شريحة كبيرة من المواطنين وبخاصة في المجتمعات المتقدمة .

ويمتاز تقدير وزن الجسم بأنه من القياسات الانتروبومترية البسيطة والسهلة، والتي تتم بدرجة عالية من الدقة، ومع ذلك فإنه يجب الالتزام ببعض التفاصيل الفنية الخاصة بطرق القياس للحصول على بيانات دقيقة عن وزن الجسم .

ويعد الوزن مقياسا مركبا للحجم الكلي للجسم، لذا يمكن الاستفادة منه كأحد مقاييس التصفية لحالات النمو البدني غير السوية وكذا السمنة وحالات سوء التغذية .

2.5.9- الأدوات والأجهزة اللازمة:

- ميزان طبي حيث يستطيع المفحوص الوقوف على قدميه .
 - ومن الملاحظ أنه توجد في الوقت الحاضر بعض الأجهزة الإلكترونية التي تستخدم في تقدير الوزن، ومن هذه الأجهزة على سبيل المثال :
 - مقياس الوزن للأطفال الرضع .
 - مقياس الوزن للراشدين .
 - مقياس الوزن للكبار .
- وجميعها من إنتاج شركة Toledo scale ,431, ohio pike,USA



الصورة رقم 07: توضح جهاز لقياس الوزن .

3.5.9- طريقة القياس :

- يتم بواسطة ميزان طبي بدرجة قياس 0.5 كغ حيث يصعد المفحوص ويقف ونظره إلى الأمام، شبه عاري من الملابس .

- تؤخذ ثلاث قراءات للوزن (يتم تكرار القياس ثلاث مرات متتالية) ثم يسجل متوسط القراءات الثلاثة.

(محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق ذكره، ص ص 109-110)

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة منابع ومحاوٍر يجب على الباحث أن يتناولها ويشري بحثه من خلالها لما تحتويه من معلومات ومعارف مرتبطة ومشكلة البحث التي يتصدى لها من أجل دراستها، والغرض منها تصميم

البحث على نحو أفضل اعتماداً على المقارنة، الإثبات والنفي وكذا الحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق على الأقل منها ولقد وجدنا صعوبات عديدة في الحصول على هذه الدراسات .

1.7- الدراسة الأولى:

- دراسة الباحثين عباس علي عذاب ومكلة سليمان علي بعنوان " علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية "، سنة 2007، جاءت الدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية العامة، فكان فرض البحث أن هناك علاقة إرتباطية معنوية بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية، حيث تم قياس كل من الوزن والطول الكلي، طول الجذع مع الرأس، طول الذراع، طول الطرف السفلي، محيط الكتفين، محيط الصدر، عرض الكتفين، عرض الصدر. أما فيما يخص الاختبارات فهي:

- 1- ركض 30 م لقياس السرعة الانتقالية من الوضع الطائر.
- 2- القفز العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة.
- 3- الركض المتعرج على شكل 8 لقياس الرشاقة.
- 4- ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات المادة للفخذين.
- 5- ركض 1000 م لقياس المطاولة العامة للجهاز الدوري التنفسي.
- 6- واشتملت عينة الدراسة على 300 طالب من الطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية جامعة ديالى (العراق)، حيث بلغ متوسط أعمارهم 19.65 سنة وانحراف معياري قدره 1.48 سنة، حيث اعتمدا في المعالجة الإحصائية على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون.

أهم النتائج:

- عدم وجود علاقة بين السرعة الانتقالية والقياسات الجسمية.
- وجود علاقة ارتباط موجبة معنوية عكسية بين الرشاقة ووزن الجسم ومحيط الكتفين ومحيط الصدر وعرض الكتفين وعرض الصدر.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ومحيط الصدر وعرضه.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ووزن الجسم والطول الكلي.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المطاولة العامة ووزن الجسم والطول الكلي.

2.7- الدراسة الثانية:

- مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، تأثير الوزن والطول على اللياقة البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي (16-18) سنة .
- علاقة صفتي الطول والوزن بالخصائص البدنية لدى تلاميذ الطور الثالث والرابع متوسط (14-16) سنة .



3.7- الدراسة الثالثة:

- دراسة أسماء حسون بعنوان " الأنماط الجسمية وعلاقتها بمستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعب الحر بالكرة الطائرة" ، سنة 2003 ، تهدف الدراسة إلى التعرف على الأنماط الجسمية لدى اللاعب الحر بالكرة وكذا إيجاد العلاقة بين الأنماط الجسمية وبعض القدرات البدنية والمهارية، ومن فروض الدراسة أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين الأنماط الجسمية وبعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي القطر للدوري العراقي الممتاز للموسم 2002-2003 حيث اعتمدت على المنهج الوصفي بالطريقة الإرتباطية وكانت عينة الدراسة 13 لاعبا يمثلون اللاعب الحر لأندية القطر للدوري الممتاز.

الوسائل:

اشتملت الدراسة على قياس مكونات النمط الجسمي بطريقة (هيث - كارتر) من خلال أخذ أطوال وأوزان اللاعبين وسمك ثنايا جلدية بالإضافة إلى إختبارات القدرات البدنية والمهارية. حيث اعتمدت في المعالجة الإحصائية على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل إرتباط البسيط بيرسون.

النتائج:

- 1- النمط الجسمي السائد للاعب الحر بالكرة الطائرة هو (2.8-4.9-2.9) ± (2.4-6.1-4.2) وهما على التوالي نمط عضلي متوازن ونمط سمين عضلي.
- 2- أظهرت النتائج أن الأنماط الجسمية للاعب الحر لأندية القطر الدوري الممتاز بالكرة الطائرة كانت (نمط عضلي متوازن، نمط عضلي سمين، نمط نحيف عضلي، نمط سمين عضلي).
- 3- وجود علاقة معنوية بالقدرات البدنية (سرعة انتقالية، مطاولة السرعة، المرونة) والنمط النحيف .
- 4- وجود علاقة معنوية بالقدرات البدني (رشاقة، السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) والنمط العضلي.
- 5- وجود ارتباط سالباً ذي دلالة معنوية بالقدرات البدنية (القوة الانفجارية، المرونة) والنمط البدني.



خلاصة:

تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكانا بارزا في الحالات العلمية المختلفة، وأن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم أسس معينة تتيح الفرصة لدراسة 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 غيرا للائق تشريحيًا.

الجانب الطبي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج البحث
 - 2- الدراسة الاستطلاعية
 - 3- عينة البحث
 - 4- مجالات البحث
 - 5- أدوات البحث
 - 6- الأسس العلمية للاختبار
 - 7- الدراسة الإحصائية
- خلاصة



تمهيد:

إن الإشكالية التي يطرحها بحثنا تشترط أن تقوم بدراسة ميدانية إضافة إلى الدراسة الميدانية التي قمنا بها لأن كل بحث نظري يجب تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة الوصفية وهذا ينطبق على مجال التربية البدنية والرياضية .

ومن أجل القيام بالبحث الميداني يستلزم على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة عالية .

فالبحث الميداني لا يعني بالقياسات والاختبارات فقط وإنما معالجة كل حثياتها من أجل الدراسة الأولية والأسس العلمية للقياسات والاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات . وكذلك يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة .

1. الدراسة الاستطلاعية

ان الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة, حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول و دراسته و ميدان تطبيقها, هي الذهاب لمتوسطة بوالديار بوبكر بلدية بئر العاتر تبسة لهدف استطلاعي الغرض منه التعرف علي دور بعض القياسات الجسمية في أداء بعض المهارات في كرة اليد لدي الفئة العمرية من 13 – 15 سنة

1-1 مجالات البحث :

1-1-1 المجال الزمني :

بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وهذا في بداية شهر فيفري 2018 من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية والتي توصلت مع باقي مراحل البحث أما بالنسبة للقياسات الجسمية (الأنثروبومترية) ،أمامرحلة البحث الميداني فكانت الابدائية شهر افريل .2018

1-1-2 المجال المكاني :

قمنا باجراء الدراسة في متوسطة بوالديار بوبكر بلدية بئر العاتر ولاية تبسة

2. المنهج المتبع في الدراسة: لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي.

3. مجتمع وعينة الدراسة

1.3 مجتمع الدراسة

في بحثنا هذا تكون مجتمع الدراسة من 14 تلميذ من الطور المتوسط (متوسطة بوالديار بوبكر بئر العاتر تبسة)

2.3 عينة البحث

تمثلت عينة البحث في 14 تلميذ من الطور المتوسط لمدرسة تستخدم نظام رياضة ودراسة (بوالديار بوبكر بلدية بئر العاتر ولاية تبسة) .

2.2.3 كيفية اختيار العينة

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية لأنها ملائمة مع ظروف البحث حيث بلغت 14 تلميذ من الطور المتوسط لمدرسة تستخدم نظام رياضة ودراسة (بو الدير بوبكر بلدية بئر العاتر ولاية تبسة) .
ونعرض خصائص هذه العينة من خلال الجدول التالي :

العينة	العمر	النسبة المئوية
14-13	3	21%
15-14	11	79%

3.3 متغيرات البحث

1.3.3 المتغير المستقل: في دراستنا هذه تمثل المتغير المستقل في بعض القياسات الجسمية

2.3.3 المتغير التابع : هو بعض مهارات كرة اليد

4. أدوات جمع البيانات :

إن الأدوات التي يستعملها كل باحث في إنجاز عمله تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى بها الباحث إلى كشف الحقيقة وفق الأشكال المطروحة وقد وضعنا أداة الاستبيان:

عرض ومناقشة النتائج

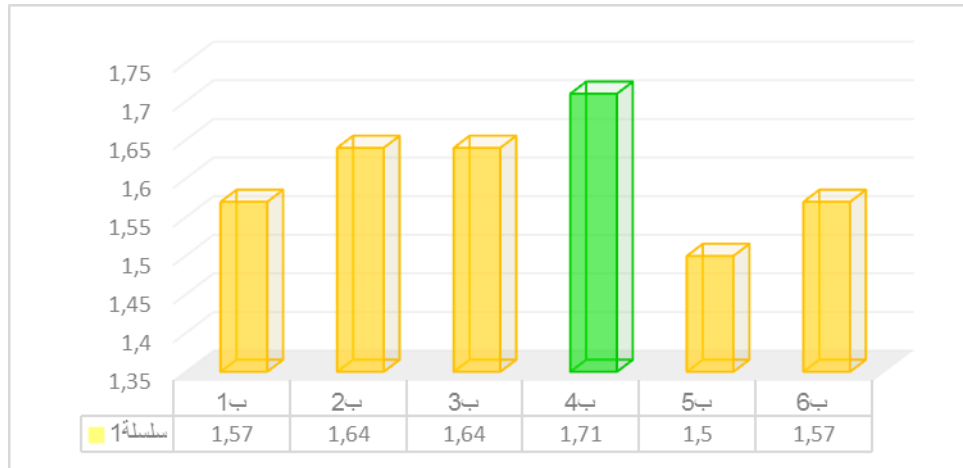
1- وصف نتائج الدراسة:

أ/ بالنسبة لعبارات المحور الأول (دور القياسات الجسمية على أداء مهارة الاستقبال والتمرير)

تم وصف عبارات المحور الأول حسب درجة تشبعها عن طريق إستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول رقم (01) التالي:

الرقم	عبارات المحور الأول (دور القياسات الجسمية على أداء مهارة الاستقبال والتمرير)	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	كلما كان الذراعين أطول كان التمرير أحسن	14	1.57	0.513
2	طول ذراعي قصير لكني أمر جيداً	14	1.64	0.497
3	أتمتع بمهارة التمرير رغم قصر ذراعي	14	1.64	0.497
4	أستمتع باستقبال جيد لأن ذراعي طويلة	14	1.71	0.468
5	أعطي كامل تركيزي لاستقبال الكرة رغم قصر ذراعي	14	1.50	0.518
6	أستقبل الكرة من أي مستوى رغم قصر ذراعي	14	1.57	0.513

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من إستجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الأول (دور القياسات الجسمية على أداء مهارة الاستقبال والتمرير) نلاحظ أن العبارات (1، 2، 3، 5، 6) في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كلها تنتمي إلى المجال المتوسط (1.34- 1.66) في حين نجد أن العبارة رقم (4) كانت تنتمي إلى المجال المرتفع (1.67- 2.00) وبالتالي يمكن القول بأن القياسات الجسمية لها دور إيجابي نوعاً ما في أداء مهارة الاستقبال والتمرير من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (01) يوضح ترتيب عبارات المحور الاول حسب متوسطاتها الحسابية

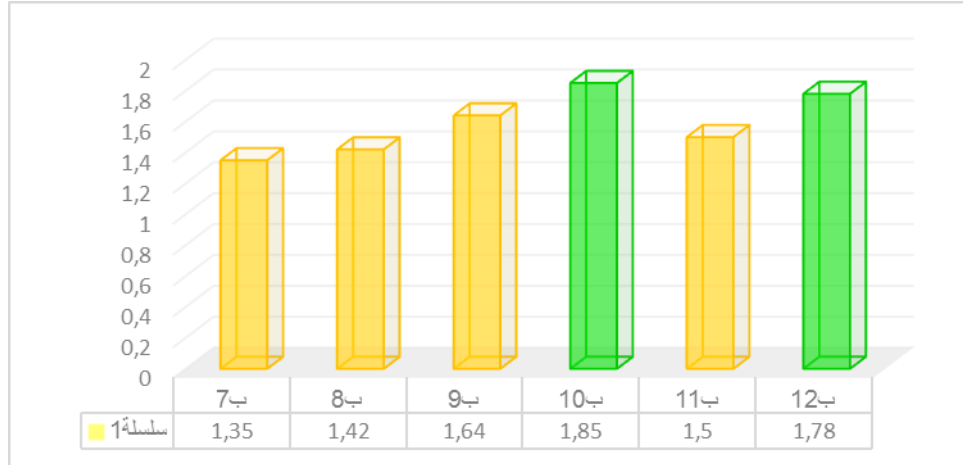
ب/ بالنسبة لعبارات المحور الثاني (دور القياسات الجسمية في أداء مهارة التصويب)

تم وصف عبارات المحور الثاني حسب درجة تشبعها عن طريق إستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول رقم (02) التالي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	عبارات المحور الثاني (دور القياسات الجسمية في أداء مهارة التصويب)	الرقم
0.497	1.35	14	أمر جيداً وبقوة محيط الصدر لدي صغير نوعاً ما	7
0.513	1.42	14	سرعة الاستقبال لدي زائدة لأن الوزن زائد	8
0.497	1.64	14	وزني زائد وهذا ما جعل مهارة التمرير لدي متوسطة	9
0.363	1.85	14	سرعة الاستقبال لدي متوسطة لأنني طوير	10
0.518	1.50	14	محيط الصدر لدي كبير ولدي ضعف في سرعة الاستقبال والتمرير	11
0.425	1.78	14	لدي سرعة استقبال لأن وزني زائد	12

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من إستجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (دور القياسات الجسمية في أداء مهارة التصويب) نلاحظ أن العبارات (7، 8، 9، 11) في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كلها تنتمي إلى المجال المتوسط (1.34 - 1.66) في حين نجد أن العبارتين (10، 12) كانتا تنتميان إلى المجال المرتفع (1.67 - 2.00) وبالتالي يمكن القول بأن القياسات الجسمية لها دور إيجابي إلى حد ما في أداء مهارة التصويب في كرة اليد من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما هو موضح في الشكل التالي:

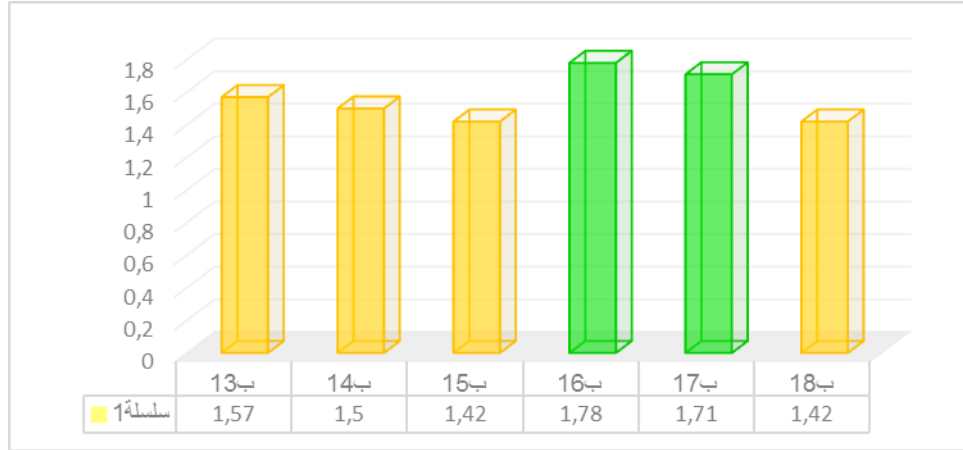


الشكل رقم (02) يوضح ترتيب عبارات المحور الثاني حسب متوسطاتها الحسابية ج/ بالنسبة لعبارات المحور الثالث (دور القياسات الجسمية في أداء مهارة التنطيط)

تم وصف عبارات المحور الثالث حسب درجة تشعبها عن طريق إستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول رقم (03) التالي:

الرقم	عبارات المحور الثالث (دور القياسات الجسمية في أداء مهارة التنطيط)	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
13	سرعة التنطيط لدي ضعيفة رغم وزني الزائد	14	1.57	0.513
14	وزني ضعيف ولدي سرعة تنطيط جيدة	14	1.50	0.518
15	قامتي قصيرة ولدي سرعة في التنطيط	14	1.42	0.513
16	أمتاز بطول القامة ولدي تنطيط سريع	14	1.78	0.425
17	أبذل قصارى جهدي في التنطيط رغم صغر محيط الصدر لدي	14	1.71	0.468
18	وزني زائد ولدي سرعة في التنطيط	14	1.42	0.513

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من إستجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (دور القياسات الجسمية في أداء مهارة التنطيط) نلاحظ أن العبارات (13، 14، 15، 18) في تشعباتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كلها تنتمي إلى المجال المتوسط (1.34- 1.66) في حين نجد أن هناك عبارتان هما (16، 17) تنتميان إلى المجال المرتفع (1.67- 2.00) وبالتالي يمكن القول بأن القياسات الجسمية لها دور إيجابي إلى حد ما في أداء مهارة التنطيط في كرة اليد من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (03) يوضح ترتيب عبارات المحور الثالث حسب متوسطاتها الحسابية

2- عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

1.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهاته الدراسة على: " لبعض القياسات الجسمية دور إيجابي في أداء بعض المهارات (الاستقبال والتمرير والتنطيط) في كرة اليد لدى فئة أصاغر (13-15)."، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط إستجابات أفراد العينة على الإستبيان ككل والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول رقم (04) التالي:

الجدول رقم (04) يوضح دور القياسات الجسمية في أداء بعض المهارات (الاستقبال والتمرير والتنطيط) في كرة اليد

القرار	مستوى الدلالة	t	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	حجم العينة	الاستبيان ككل
0.05	0.003	3.633	13	1.691	28.64	27	14	الدرجة الكلية

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (04) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على الاستبيان ككل والذي بلغ (28.64) أنه أعلى من المتوسط النظري للاستبيان والمقدر بـ 27، بناء عليه فإن هناك دور واضح وإيجابي للقياسات الجسمية في أداء بعض المهارات (الاستقبال والتمرير والتنطيط) في كرة اليد من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (3,63) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وهذا يعني أن الفرق كان لصالح متوسط إستجابات أفراد العينة على الاستبيان، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث العامة والقائلة " لبعض القياسات الجسمية دور إيجابي في أداء بعض المهارات (الاستقبال والتمرير والتنطيط) في كرة اليد لدى فئة أصاغر (15-13)."، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

من خلال عرضنا وتحليلنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أن هناك دور ايجابي بين بعض القياسات الجسمية وبعض المهارات في كرة اليد وذلك من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها بالنتائج الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يتوافق وما جاء به العلماء المشار إليهم عند زكي محمد حسن حيث أن التعرف على بعض القياسات الجسمية التي لها دور في أداء بعض المهارات (زكي محمد حسن، 2004، ص40)

وفي هذا الخصوص يقول حسنين محمد صبحي " أن: إستراتيجية صناعة البطل الرياضي لمامطلبان أساسيان هما بناء جسماني من اسبل نوع الرياضة التي يمارسها وبرامج تدريب . وقد أظهرت عدة بحوث ارتباط القياسات الجسمية بتطوير العديد من المهارات والتفوق في الأنشطة الرياضية، وأثبتت عدة بحوث أن هناك دور ايجابي بين بعض القياسات الجسمية وبعض المهارات . كما أثبت كيورتن curten أن الرياضيين في بعض الألعاب يتميزون عن أقرانهم في العديد من المقاييس الجسمية كالطول والوزن ومحيط الصدر وطول الذراعين .

ولقد لاحظنا أن هناك دور ايجابي بين طول الذراعين والتمرير والاستقبال حيث أنه كلما زاد طول الذراعين زادت سرعة التمرير وتحسنت مهارة الاستقبال .

أما دور الطول بالتمرير والاستقبال له دور ايجابي متوسطة، وهي علاقة مقبولة وهذا ما لاحظناه من خلال النتائج المحصل عليها وما إستنتجناه خلال بحثنا .

أما دور محيط الصدر بالتمرير والاستقبال هو دور ايجابي ضعيفة، وهذا يعني أنه لا توجد علاقة بين محيط الصدر ومهارة التمرير والاستقبال .

أما بالنسبة لدور (الطول .الوزن .محيط الصدر) بالتنظيط هو دور ايجابي ضعيف، وهذا يعني أنه لا توجد علاقة بين هذه القياسات ومهارة التنظيط .

ومما سبق من نتائج وملاحظات وكذا آراء العلماء المشار إليهم تبين لنا وجود دور ايجابي بين بعض القياسات الجسمية وبعض المهارات في كرة اليد .

2.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

نصت الفرضية الاولى لهاته الدراسة على: " لبعض القياسات الجسمية دور ايجابي في أداء مهارة الاستقبال والتمرير في كرة اليد لفئة أصاغر (15-13) ".، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينه الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط إستجابات أفراد العينة على المحور الأول من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول رقم (05) التالي:

الجدول رقم (05) يوضح دور القياسات الجسمية في أداء مهارة (الاستقبال والتمرير) في كرة اليد

المحور الأول	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	14	9	9.64	1.008	13	2.386	0.033	دال عند 0.05

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (...). نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المحور الأول من الاستبيان والذي بلغ (9.64) أنه أعلى بقليل من المتوسط النظري للمحور الأول والمقدر بـ 9، بناء عليه فإن هناك دور إيجابي للقياسات الجسمية في أداء مهارة (الاستقبال والتمرير) في كرة اليد من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (2,38) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وهذا يعني أن الفرق كان لصالح متوسط إستجابات أفراد العينة على المحور الأول من الاستبيان، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث الأولى والقائلة " لبعض القياسات الجسمية دور إيجابي في أداء مهارة الاستقبال والتمرير في كرة اليد لفئة أصاغر (15-13)", ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

3.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على: " لبعض القياسات الجسمية دور إيجابي في أداء مهارة التصويب في كرة اليد لفئة أصاغر (15-13).", وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط إستجابات أفراد العينة على المحور الثاني من الإستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح دور القياسات الجسمية في أداء مهارة (التصويب) في كرة اليد

المحور الثاني	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	14	9	9.57	0.851	13	2.511	0.026	دال عند 0.05

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (06) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المحور الثاني من الاستبيان والذي بلغ (9.57) أنه أعلى بقليل من المتوسط النظري للمحور الثاني والمقدر بـ 9، بناء عليه فإن هناك دور إيجابي للقياسات الجسمية في أداء مهارة (التصويب) في كرة اليد من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (2,51) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وهذا يعني أن الفرق كان لصالح متوسط إستجابات

أفراد العينة على المحور الثاني من الاستبيان، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث الثانية والقائلة " لبعض القياسات الجسمية دور إيجابي في أداء مهارة التصويب في كرة اليد لفئة أصاغر (13-15)". ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

4.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهاته الدراسة على: " لطول الذراعين ومحيط الصدر دور إيجابي في أداء مهارة التنطيط في كرة اليد لفئة أصاغر (13-15)", وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط إستجابات أفراد العينة على المحور الثالث من الإستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول (07) التالي:

الجدول رقم (07) يوضح دور طول الذراعين ومحيط الصدر في أداء مهارة (التنطيط) في كرة اليد								
المحور الثالث	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	14	9	9.42	1.342	13	1.194	0.254	غير دال

من خلال النتائج الميينة بالجدول أعلاه رقم (07) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المحور الثالث من الاستبيان والذي بلغ (9.42) أنه أعلى بقليل من المتوسط النظري للمحور الأول والمقدر بـ 9، بناء عليه فإن لطول الذراعين ومحيط الصدر دور إيجابي إلى حد ما في أداء مهارة التنطيط في كرة اليد من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، غير أن قيمة "ت" والتي بلغت (1.19) وهي قيمة موجبة وغير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وهذا يعني أنه لا يوجد فرق بين متوسط إستجابات أفراد العينة على المحور الثالث من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبالتالي فإن هذه النتيجة تعارض فرضية البحث الثالثة والقائلة " لطول الذراعين ومحيط الصدر دور إيجابي في أداء مهارة التنطيط في كرة اليد لفئة أصاغر (13-15)", ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1. استنتاجات عامة
2. اقتراحات وتوصيات
3. الآفاق المستقبلية للدراسة

تمهيد:

لقد قمنا في الفصل السابق بعرض وتحليل ومناقشة النتائج، نتابع في هذا الفصل أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

وسوف نقوم بالمقارنة بين هذه النتائج والدراسات النظرية للوقوف على أوجه الاختلاف والتشابه بين الدراسات، من أجل تدعيم ما توصلنا إليه أو تفسير وإعطاء الدلائل فيما يخص المعطيات التي يختلف فيها بحثنا عن باقي البحوث.

1. استنتاجات عامة

من خلال النتائج المتوصل إليها في بحثنا هذا وبعد وضع نتائج الاختبارات المورفولوجية والمهارية والتي شملت دور بعض القياسات الجسمية بالأداء المهاري في رياضة كرة اليد، حيث أن هذه القياسات تساعد في عملية الانتقاء وتوجيه الرياضيين إلى الاختصاصات المناسبة . بعد المعالجة الإحصائية تم تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات حيث تم الوصول إلى أن هناك دورايجابيا بين طول الذراعين ومهارة التمرير والاستقبال ، وكذلك الطول، الوزن، محيط الصدر مع مهارتي التنطيط والتمرير والاستقبال . تحقق الفرضية العامة بصفة جزئية حيث أن الجزء الذي لم يتحقق غالب على الجزء الآخر .

2. الاقتراحات:

بعد إنجاز هذا البحث، قد تمكنا من ملاحظة أشياء عديدة كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز البحث، وبعد قيامنا ببعض القياسات الجسمية ومعرفتنا مدى أهميتها وارتباطها بالأداء المهاري في رياضة كرة اليد، توصلنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي تساهم في عملية الانتقاء. وهذه التوصيات هي :

- . إعطاء الأهمية الكافية للقياسات الجسمية قصد عملية الانتقاء والتوجيه للاختصاصات المناسبة .
- . ضرورة عمل اختبارات دورية على الصفات البدنية المتعلقة بالكرة اليد، بغية مراقبة التغيرات الحاصلة على اللاعبين (المسار البدني) .
- . التركيز على بعض القياسات الجسمية (الطول والوزن) خلال عملية الانتقاء، خاصة في الرياضات التي تحتاج إلى طول ووزن مناسب .
- . تساعد المدرب على معرفة نقائص وعيوب لاعبيه، وكيفية تحسين أدائهم المهاري .
- . ضرورة تكوين طاقم فني كامل للفريق الرياضي وعلى رأسهما المحضر البدني.
- . وضع ألعاب وأنشطة رياضية من شأنها أن تساعد و تحسن مستوى اللياقة البدنية وكذا الوصول للاعبين إلى قامة ووزن مثالي .
- . الاعتناء والاهتمام بالموهب ذوي القدرات البدنية، الجيدة من أجل الحصول على رياضيين من المستوى العالي .
- . القيام ببحوث مشابهة على فئات أخرى قصد التحقق والتأكد من النتائج المتوصل إليها.



. يجب على المعنيين الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية كونها تساهم في تكوين لاعبين يمتازون بصحة ونفسية جيدة.

. توفير المصادر والمراجع حول مواضيع القياسات الجسمية في مكتبة الجامعة ، فهي قليلة و غير كافية بالنظر إلى أهمية هذا المجال في إطار ممارسة الرياضة .

3. الآفاق المستقبلية للدراسة

بعد استعراضنا للنقاط السابقة رأينا انه من الضروري الاشارة الي بعض النقاط التي نأمل اخذها بعين الاعتبار من الذين يريدون البحث في مثل موضوعنا هذا و هي:

إجراء بحوث تتعلق بجميع القياسات لمختلف الفئات العمرية في كرة اليد

التركيز علي البحوث التي من شأنها دراسة الدور بين القياسات الجسمية و مهارات التسديد و التميرير

خاتمة



خاتمة

تعتمد رياضة كرة اليد على البنية المورفولوجية في ادائها كلعبة لذلك وجب على المدرب ان يأخذ بعين الاعتبار كل هذه المؤشرات خاصة في عمليتي الانتقاء والتوجيه وبعد دراسة بحثنا والمتمثل في دور بعض القياسات الجسمية في اداء بعض المهارات في كرة اليد واهمية القياسات الجسمية كالطول والوزن وعرض الكتفين... بالنسبة لعمليتي الانتقاء والتوجيه وسعينا في بحثنا هذا للفت انتباه المدربين لاهمية القياسات الجسمية بالنسبة للرياضيين الناشئين ومعرفة الدور الذي تلعبه هذه الاخيرة في اداء بعض المهارات في كرة اليد كالتمرير والاستقبال. التنظيـط

فائمه المصاحف والمراسم

المراجع المعتمدة في الدراسة

1. أحمد حسين اللقاني وآخرون : معجم المصطلحات التربوية للمعرفة في المناهج وطرق التدريس، عالم الكتب ، ط2، المكتبة أنجلو المصرية، 1983.
2. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، ط 4، دار الكتاب الحديث ، نصر، مصر، 1996.
3. أسامة رياض: الطب الرياضي و كرة اليد، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة، 1999.
4. أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1، دار الفكر، عمان ، 1997.
5. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996.
6. حامد زهران عبد السلام :علم النفس النمو ،دار العلم الملايين ، بيروت ، ط1، 1998.
7. حسن علاوي و آخرون : الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة ، 2002 .
8. خالد الحشوحوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، ط 1 ، دار يافا العلمية ، عمان ، 2006.
9. د. إيهاب حامد البراوي: مبادئ الإحصاء التطبيقي في لتربية الرياضية، ب ط، المنصورة، دون سنة البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
10. د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : أسس التدريس الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ، ط1، دار الفكر الغربي، 1997 .
11. دادي عبد العزيز: محاضرات ملتقى التدريب الحديث في كرة اليد، 2006- 2007 ، سنة الثالثة ، جامعة قسنطينة، تربية بدنية .
12. راتب احمد قبيعة: المتقن ، القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان، 2002.
13. رمضان محمد ألقذافي: علم نفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، 2003.
14. زكي محمد حسن: الظواهر المرفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، 2004،
15. زكي محمد حسن :دراسة تحليلية لمستوى الأداء المهاري لبعض فرق الكرة الطائرة المشاركة في الدورة الأولمبية بلوس أنجلوس ،مجلة التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، 1984.
16. سليمان علي حسين : المدخل إلى التدريب الرياضي ،دار الكتب للطبع والنشر، الموصل ، 1983 .
17. صباح قاروز :علاقة القدرات الحركية الأساسية بالأداء للاعبات الجمباز الناشئات، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، 1985 .
18. عباس أحمد السمراني ، سطرسي أحمد سطو يس : طرق تدريس في مجال التربية الرياضية، دار النهضة العربية، مصر، 1994.
19. عبد الرحمان بدوي :مناهج البحث العلمي، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1968 .

20. عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة ،الحنساء للنشر والتوزيع،دون تاريخ.
21. عبد الرحمن محمود العيساوي ،علم النفس الفيزيولوجي في تغيير السلوك الإنساني، ط1، دار النهضة العربية ، بيروت، 1987.
22. عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي: النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية، 1973.
23. عصام نور: سيكولوجية المراهقة، دار الفرقان، الإسكندرية، 2004.
24. فاخر عاقل: علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1980.
25. قميني حفيظ : مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاء، رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 2003.
26. قيس ناجي عبد الجبار، سالم كامل محمد: مبادئ الإحصاء التربوية والرياضية، جامعة بغداد، بدون سنة النشر.
27. كمال الدين عبد الرحمان درويش، عماد الدين عبس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط1، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، 2002.
28. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : كرة اليد، تدريب، مهارات، قياسات، دار الفكر العربي، 1980.
29. كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1987.
30. محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1995.
31. محمد الحماهي، أمين الخولي :أسس بناء برامج التربية الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1990.
32. محمد حازم، محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، مصر، 2005.
33. محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي، ط8، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992
34. محمد سلامة، توفيق حداد: عن علم النفس الطفل للطلبة المعلمين والمساعدين في معاهدات للتربية .
35. محمد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، الإسكندرية، 1998 .
36. محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001 .
37. محمد صبيحي حسانين :أنماط أجسام الرياضة في الجنسين ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1995 ،
38. محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
39. محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي ، دار الشروق، جدة ، 1998.



40. محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
41. مروان عبد الحميد :الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1999.
42. مصطفى فهمي: مدخل في علم النفس، دار الثقافة، القاهرة، 1984.
43. معروف رزق:خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر،دمشق، 1986.
44. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ،ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
45. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2004.
46. موريس أنجوس ، ترجمة (بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون) منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية تدريبات عملية، دار القصة للنشر، الجزائر، 2006.
47. وجيه محبوب ،جاسم قاسم المندلأوي ،أمير إسماعيل الدقي : طرق البحث العلمي في ت.ب.ر ،جامعة بغداد ، 1995،
48. وجيه محبوب، التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العدل للطباعة، بغداد، العراق، 2000 .
49. ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة ، الإسكندرية.
- المواقع الإلكترونية:
- 1.
 2. د.علي فالخ: نبذة عن التدريب الأساسي ، 3 مايو 2014 ، www.badnia.net .
 - 3.

قائمة المراجع باللغة الانجليزية

1. Mimouni, N: **Contribution de méthodes biométriques à l'analyse de la morphologie des sportifs**, thèse de doctorat, Université Claud Bernard, lyon1,France, 1996

الملاحق



الملحق رقم (01): استبيان مهارات التمرير والاستقبال والتنظيط.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة للإجابة

إلى السادة: أساتذة التربية البدنية والرياضية تحية طيبة وبعد ...

أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بهذا الإستبيان الذي يندرج ضمن تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، شعبة: تدريب رياضي تحت عنوان:

"علاقة بعض القياسات الجسمية في أداء بعض المهارات في كرة اليد - دراسة ميدانية بمتوسطة بoudiar بوبكر تبسة
لدى الفئة العمرية (13-15 سنة) -".

* يرجى الإجابة على أسئلة الاستبيان بوضع إشارة (X) أمام كل عبارة من العبارات الموجودة سواء ب: "نعم" أو
"لا".

* يرجى عدم التأثر برأي الآخرين عند الإجابة وعدم الاستفسار، حاول قراءة العبارة بصورة جيدة واختيار أحد
الإجابات.

* يرجى الإجابة على جميع العبارات وعدم ترك أي سؤال من أجل الحصول على النتائج المطلوبة.

وشكرا

تحت إشراف:

* ديلمي محمد

من إعداد الطالب:

- كمال بوزينة

السنة الجامعية: 2017-2018

المحور الأول: العبارات الخاصة بطول الذراعين لمهارة التمرير والاستقبال.

- 1- كلما كان الذراعين أطول كان التمرير أحسن
- 2- طول ذراعي قصير لكي أمرر جيدا
- 3- أتمتع بمهارة التمرير رغم قصر ذراعي
- 4- أستمتع باستقبال جيد لأن ذراعي طويلة
- 5- أعطيت كامل تركيزي لاستقبال الكرة رغم قصر ذراعي
- 6- أستقبل الكرة من أي مستوى رغم قصر ذراعي

المحور الثاني: العبارات الخاصة بالقياسات الجسمية (الوزن - الطول - محيط الصدر) لمهارة التمرير والاستقبال.

- 1- أمرر جيدا وبقوة محيط الصدر لدي صغير نوعا ما
- 2- سرعة الاستقبال لدي زائدة لأن الوزن زائد
- 3- وزني زائد وهذا ما جعل مهارة التمرير لدي متوسطة
- 4- سرعة الاستقبال لدي متوسطة لأنني طوير
- 5- محيط الصدر لدي كبير ولدي ضعف في سرعة الاستقبال والتمرير
- 6- لدي سرعة استقبال لأن وزني زائد

المحور الثالث: العبارات الخاصة بالقياسات الجسمية (الوزن - الطول - محيط الصدر) ومهارة التنطيط.

- 1- سرعة التنطيط لدي ضعيفة رغم وزني الزائد
- 2- وزني ضعيف ولدي سرعة تنطيط جيدة
- 3- قامتي قصيرة ولدي سرعة في التنطيط
- 4- أمتاز بطول القامة ولدي تنطيط سريع



5- أبذل قصارى جهدي في التنطيط رغم صغر محيط الصدر لدي

6- وزني زائد ولدي سرعة في التنطيط

الاستبيان الذي قمنا بتصميمه يحتوي على ثلاث محاور، حيث تكون كل محور من 06 أسئلة وبالتالي لدينا (18)

عبارة والإجابات فيها تكون بنعم أم لا، حيث رمزنا للعبارة نعم بالرقم 2 وعبارة لا بالرقم 1.



اسم الأستاذ	تخصص الأستاذ

Caractéristiques

Statistiques descriptives			
	N	Moyenne	Ecart type
1ب	14	1,5714	0,51355
2ب	14	1,6429	0,49725
3ب	14	1,6429	0,49725
4ب	14	1,7143	0,46881
5ب	14	1,5000	0,51887
6ب	14	1,5714	0,51355

Caractéristiques

Statistiques descriptives			
	N	Moyenne	Ecart type
7ب	14	1,3571	0,49725
8ب	14	1,4286	0,51355
9ب	14	1,6429	0,49725
10ب	14	1,8571	0,36314
11ب	14	1,5000	0,51887
12ب	14	1,7857	0,42582

Caractéristiques

Statistiques descriptives			
	N	Moyenne	Ecart type
13ب	14	1,5714	0,51355
14ب	14	1,5000	0,51887
15ب	14	1,4286	0,51355
16ب	14	1,7857	0,42582
17ب	14	1,7143	0,46881
18ب	14	1,4286	0,51355

Test T

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الكلبي	14	28,6429	1,69193	0,45219
Test sur échantillon unique				
	Valeur de test = 27			
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الكلبي	3,633	13	0,003	1,64286



Test T

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دك 1	14	9,6429	1,00821	0,26945
Test sur échantillon unique				
	Valeur de test = 9			
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
دك 1	2,386	13	0,033	0,64286

Test T

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دك 2	14	9,5714	0,85163	0,22761
Test sur échantillon unique				
	Valeur de test = 9			
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
دك 2	2,511	13	0,026	0,57143

Test T

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دك 3	14	9,4286	1,34246	0,35879
Test sur échantillon unique				
	Valeur de test = 9			
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
دك 3	1,194	13	0,254	0,42857



أ- الثبات:

Fiabilité

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach ^a	Nombre d'éléments
0.637	18

ب- الصدق:

Corrélations

Corrélations					
		الكلية			الكلية
دك 1	Corrélation de Pearson	.779**0	دك 3	Corrélation de Pearson	.818**0
	Sig. (bilatérale)	0.000		Sig. (bilatérale)	0.000
	N	14		N	14
دك 2	Corrélation de Pearson	.832**0	** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).		
	Sig. (bilatérale)	0.000			
	N	14			

الملحق رقم (05): ملحق نتائج الدراسة

أولا /النتائج الوصفية لمحاور الاستبيان:

أ- المحور الاول:

Caractéristiques

Statistiques descriptives			
	N	Moyenne	Ecart type
1-ب	14	1.5714	0.51355
2-ب	14	1.6429	0.49725
3-ب	14	1.6429	0.49725
4-ب	14	1.7143	0.46881
5-ب	14	1.5000	0.51887
6-ب	14	1.5714	0.51355

ب-المحور الثاني:

Caractéristiques

Statistiques descriptives			
	N	Moyenne	Ecart type
7-ب	14	1.3571	0.49725
8-ب	14	1.4286	0.51355
9-ب	14	1.6429	0.49725
10-ب	14	1.8571	0.36314
11-ب	14	1.5000	0.51887
12-ب	14	1.7857	0.42582

ت-المحور الثالث:

Caractéristiques

Statistiques descriptives			
	N	Moyenne	Ecart type
13-ب	14	1.5714	0.51355
14-ب	14	1.5000	0.51887
15-ب	14	1.4286	0.51355
16-ب	14	1.7857	0.42582
17-ب	14	1.7143	0.46881
18-ب	14	1.4286	0.51355



ثانيا/ نتائج فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

Test T

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الكلية	14	28.6429	1.69193	0.45219
Test sur échantillon unique				
	Valeur de test = 27			
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الكلية	3.633	13	0.003	1.64286

الفرضية الاولى:

Test T

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دك1	14	9.6429	1.00821	0.26945
Test sur échantillon unique				
	Valeur de test = 9			
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
دك1	2.386	13	0.033	0.64286

الفرضية الثانية:

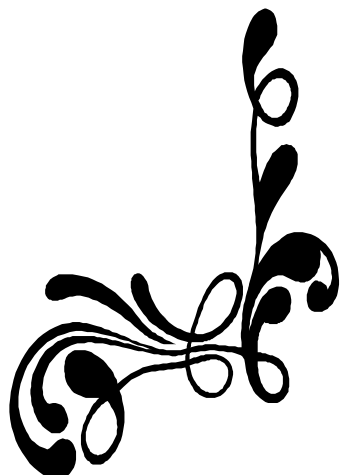
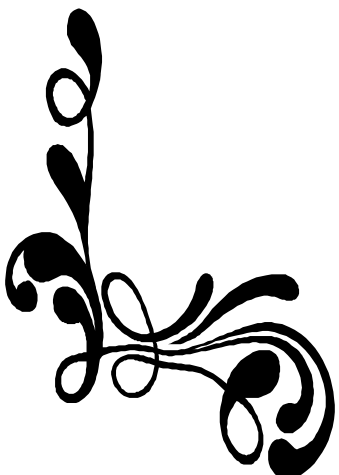
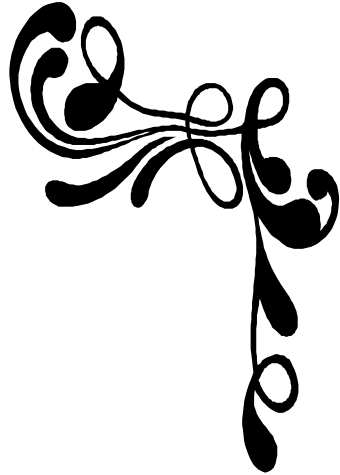
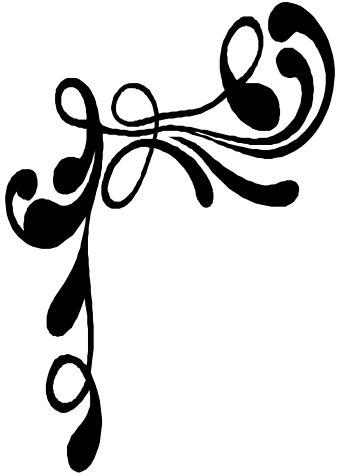
Test T

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دك2	14	9.5714	0.85163	0.22761
Test sur échantillon unique				
	Valeur de test = 9			
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
دك2	2.511	13	0.026	0.57143

الفرضية الثالثة:

Test T

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دك3	14	9.4286	1.34246	0.35879
Test sur échantillon unique				
	Valeur de test = 9			
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
دك3	1.194	13	0.254	0.42857



الملخص باللغة العربية:

عنوان الدراسة : دور بعض الخصائص المورفولوجية في كرة اليد لدى الفئة العمرية (13-15) سنة

أهداف الدراسة :

- لفت الانتباه إلى أهمية القياسات الجسمية بالنسبة لعمليتي الانتقاء والتوجيه .
- التعرف على القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين.
- كما يسعى هذا البحث على لفت انتباه المدربين في جميع التخصصات لأهمية القياسات الجسمية بالنسبة للرياضيين الناشئين .
- معرفة طبيعة الدور الموجود بين القياسات الجسمية وأداء المهارات الخاصة برياضة كرة اليد .
- إثراء المكتبة الوطنية بصفة عامة و مكتبة المعهد بصفة خاصة .

إشكالية الدراسة :

معرفة مدى وجود دور إيجابي بين بعض القياسات الجسمية في أداء بعض المهارات في كرة اليد لدى فئة أصغر (13-15)؟

فرضيات الدراسة :

- * لبعض القياسات الجسمية دور في أداء مهارة الاستقبال والتمرير في كرة اليد لفئة أصغر (13-15)
- * لبعض القياسات الجسمية دور في أداء مهارة التصويب في كرة اليد لفئة أصغر (13-15)
- * لطول الذراعين ومحيط الصدر دور في أداء مهارة التنطيط في كرة اليد لفئة أصغر (13-15)

عينة الدراسة :

تمثلت عينة البحث في 14 تلميذ من الطور المتوسط لمدرسة تستخدم نظام رياضة ودراسة (بوالديار بوبكر بلدية بئر العاتر ولاية تبسة).

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي المسحي

أدوات الدراسة : تم استخدام تقنية الاستبيان

النتائج المتوصل إليها:

من خلال النتائج المتوصل إليها في بحثنا هذا وبعد وضع نتائج الاختبارات المورفولوجية و المهاربة والتي شملت دور بعض القياسات الجسمية بالأداء المهاري في رياضة كرة اليد ،حيث أن *هذه القياسات تساعد في عملية الانتقاء وتوجيه الرياضيين إلى الاختصاصات المناسبة . بعد المعالجة الإحصائية تم تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات حيث تم الوصول إلى أن *هناك دور إيجابي بين طول الذراعين ومهارة التمرير والاستقبال.

*لا يوجد دور إيجابي بين الطول،الوزن،محيط الصدر مع مهارتي التنطيط والتمرير والاستقبال.

الاقتراحات و التوصيات:

. إعطاء الأهمية الكافية للقياسات الجسمية قصد عملية الانتقاء والتوجيه للاختصاصات المناسبة .

- . ضرورة عمل اختبارات دورية على الصفات البدنية المتعلقة بالكرة اليد، بغية مراقبة التغيرات الحاصلة على اللاعبين (المسار البدني) .
 - . التركيز على بعض القياسات الجسمية (الطول والوزن) خلال عملية الانتقاء، خاصة في الرياضات التي تحتاج إلى طول ووزن مناسب .
 - . تساعد المدرب على معرفة نقائص وعيوب لاعبيه، وكيفية تحسين أدائهم المهاري .
 - . ضرورة تكوين طاقم فني كامل للفريق الرياضي وعلى رأسهما لمخضر البدني.
 - . وضع ألعاب وأنشطة رياضية من شأنها أن تساعد و تحسن مستوى اللياقة البدنية وكذا الوصول باللاعبين إلى قمة ووزن مثالي .
 - . الاعتناء والاهتمام بالمواهب ذوي القدرات البدنية، الجيدة من أجل الحصول على رياضيين من المستوى العالي .
 - . القيام ببحوث مشابحة على فئات أخرى قصد التحقق والتأكد من النتائج المتوصل إليها.
 - . يجب على المعنيين الاهتمام بالقياسات الانتربيومترية كونها تساهم في تكوين لاعبين يمتازون بصحة ونفسية جيدة .
- الملخص باللغة الاجنبية:

***Titre de l'étude:** le role de certaines mesures physiques du handball entre les groupes d'âge (13-15) ans

Titre de la thèse (mémoire) : Le rôle de certaines caractéristiques morphologiques dans la performance de certaines habiletés de handball (dans le groupe d'âge (13-15) ans

Language de la thèse : En arabe

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : Dilmi mouhamed

Grade : conferencier

Nombre de page : 83

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : Entraînement sportif

Option : préparation physique

Résumé : **Titre de l'étude:** Le rôle de certaines caractéristiques morphologiques dans la performance de certaines habiletés de handball dans le groupe d'âge (13-15) ans

Le but de l'étude:

-Attirez l'attention sur l'importance des mesures physiques pour les processus de sélection et d'orientation.

-Identifiez les mesures physiques et les caractéristiques physiques des joueurs de la catégorie débutant du handball.

-Cette recherche vise à attirer l'attention des entraîneurs de toutes les disciplines sur l'importance des mesures physiques pour les jeunes athlètes.

- Connaître la nature du rôle entre les mesures physiques et la performance des habiletés de handball.

- Enrichir la Bibliothèque Nationale en général et la bibliothèque de l'Institut en particulier.

Problématique:

Pour savoir dans quelle mesure certaines mesures physiques de la performance de certaines habiletés de handball chez les juniors (15-13 ans)

hypothèses:

*Pour certaines mesures physiques, un rôle dans l'exécution de l'habileté de réception et de défilement dans le handball pour la catégorie la plus jeune (13-15 ans)

*Pour certaines mesures physiques, rôle dans l'exécution de compétences en correction de handball pour la catégorie junior (15-13 ans)

*La longueur des bras et la circonférence de la poitrine jouent un rôle dans la performance de l'athlète au handball pour le groupe le plus jeune (15-13 ans).

Mots clés : caractéristiques morphologiques - handball - habiletés.

- Les résultats atteints les plus importants sont:

À travers les résultats obtenus dans cette recherche et après les résultats des tests morphologiques et techniques, qui comprenaient le rôle de certaines mesures physiques de la performance en handball, où

*Ces mesures facilitent le processus de sélection et guident les athlètes

vers les compétences appropriées.

Après l'analyse statistique, les résultats ont été analysés et discutés à la lumière d'hypothèses dans lesquelles il a été constaté que

*Il y a un rôle positif entre la longueur des bras et l'habileté du défilement et de la réception.

*Il n'y a pas de rôle positif entre la taille, le poids, le tour de poitrine et l'habileté de Tantit, le défilement et la réception.

قائمة الجداول

33	الجدول رقم 01 يبين مقارنة نمو الطول عند الأولاد والبنات حتى أواخر المراهقة
57	الجدول رقم 02 يبين خصائص العينة
64	الجدول رقم 03 يبين معامل ثبات وصدق الاختبار
58	الجدول رقم 04 يبين نتائج قياس طول الذراعين مع مهارة التمرير و الاستقبال
59	الجدول رقم 05 يبين نتائج قياسات الجسمية ومهارة التمرير و الاستقبال
60	الجدول رقم 06 يبين نتائج قياسات الجسمية ومهارة التنطيط

قائمة الأشكال

42	الصورة رقم 01 حقيبة الانتروبرومترية
43	الصورة رقم 02 توضح جهاز قياس سمك الثنايا
43	الصورة رقم 03 توضح الشريط المتري
43	الصورة رقم 04 توضح أجهزة لقياس الاتساعات الجسمية
44	الصورة رقم 05 توضح كيفية قياس طول القامة
45	الصورة رقم 06 جهاز لقياس الأطراف وأجزاء الأطراف
50	الصورة رقم 07 توضح جهاز لقياس الوزن

الفهرس

الصفحة	الموضوع
	شكر و عرفان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول والأشكال
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي	
05	1- الكلمات الدالة في الدراسة
05	2- الإشكالية
07	3- التساؤل الفرعية
07	4- أهمية الدراسة
07	5- أسباب اختيار الموضوع
06	6- أهداف الدراسة
07	7- فرضيات الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الأول: المهارات الأساسية في كرة اليد	
11	تمهيد
12	1- مفهوم كرة اليد
12	2- انتشار رياضة كرة اليد
12	3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
13	4- مميزات كرة اليد الحديثة
14	5- القواعد الأساسية لكرة اليد
14	1.5- الملعب
14	2.5- الحكام
14	3.5- الفرق
14	4.5- الكرات
14	5.5- البذلة
14	6.5- زمن المباراة
15	6- الأبعاد التربوية لكرة اليد
15	7- الأداء المهاري في كرة اليد
15	8- المهارات الحركية في كرة اليد
15	1.8- المفاهيم
15	1.1.8- مفهوم المهارة بشكل عام
16	2.1.8- مفهوم المهارة الرياضية
16	3.1.8- المهارات الأساسية
16	2.8- أنواع المهارات الحركية في كرة اليد
16	1.2.8- المهارات الحركية الأساسية
16	2.2.8- المهارات الحركية الرياضية
16	9- المهارات الأساسية في كرة اليد
16	1.9- الاستقبال و التمرير

17	1.1.9- استقبال الكرة
18	2.1.9- تمرير الكرة
19	2.9- التصويب
19	1.2.9- التصويب البعيد
19	2.2.9- التصويب القريب
19	3.2.9- رمية الجزاء
19	4.2.9- الرمية الحرة المباشرة
20	3.9- المراوغة
21	4.9- تنطيط الكرة
21	10- الخطوات الرئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية
21	1.10- تقديم المهارة الحركية
21	2.10- تقديم نموذج وشرح المهارة
21	3.10- تطبيق المهارة
21	4.10- إصلاح الأخطاء
22	11- متطلبات الأداء في كرة اليد
22	1.11- المتطلبات البدنية
22	2.11- المتطلبات مهارية
22	3.11- المتطلبات الخطئية
23	4.11- المتطلبات النفسية
24	5.11- المتطلبات الفيزيولوجية
25	خلاصة
الفصل الثاني: الفئة العمرية 13-15 سنة	
27	تمهيد
28	1- المراهقة
28	2- أطوار المراهقة
28	1.2- مرحلة المراهقة المبكرة
29	2.2- مرحلة المراهقة الوسطى
29	3.2- مرحلة المراهقة المتأخرة
29	3- التعريف بالمرحلة السنوية (13 - 15) سنة
30	1.3- خصوصيات هذه المرحلة (13 - 15) سنة
30	1.1.3- النمو الجسماني
30	2.1.3- النمو الحركي
30	3.1.3- النمو الاجتماعي
31	4.1.3- النمو العقلي
31	5.1.3- النمو الفيزيولوجي
31	6.1.3- النمو الجنسي
32	7.1.3- النمو الانفعالي النفسي
32	2.3- الخصائص البدنية و الوظيفية
33	4- الميزات الجسمية لمرحلة (13-15) سنة
33	5- حاجات المراهق
34	1.5- الحاجة إلى الغذاء والصحة
34	2.5- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية

34	3.5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
34	4.5- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداها
35	6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
35	7 - مشكلات المراهقة
36	8- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين
الفصل الثالث: القياسات الجسمية	
38	تمهيد
39	1- مفهوم المورفولوجية الرياضية
39	2- أهمية الخصائص المورفولوجية
40	3 - الوسائل المورفولوجية
40	4- أهداف المورفولوجيا الرياضية
40	5- الخصائص المورفولوجية
40	1.5- مفهوم القياس
41	2.5 - أغراض القياس
41	6- تعريف القياس الأنثروبومتري
41	7- أهمية القياسات الجسمية (الأنثروبومترية)
42	8- الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح
42	1.8- أجهزة القياس الأنثروبومتري
44	9- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية
44	1.9- البيئة
44	2.9- الوراثة
44	3.9- التدريب
44	9- أنواع القياسات الأنثروبومترية
44	1.9- قياس الأطوال الجسمية
44	1.1.9- طول القامة
45	2.1.9- طول الجزء السفلي للذراع (الساعد + اليد)
46	2.9- اتساع الذراعين
47	3.9- محيط الكتفين
48	4.9- طول الجذع
48	1.4.9- طول الجذع من الجلوس
49	5.9- الوزن weight
49	1.5.9- أهمية القياس
50	2.5.9- الأدوات والأجهزة اللازمة
53	خلاصة
الجانب التطبيقي	

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
56	تمهيد
57	1- الدراسة الاستطلاعية
57	2- منهج البحث
57	3- مجتمع وعينة البحث
57	4- أدوات جمع البيانات
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
66	تمهيد
66	1- استنتاجات عامة
66	2- الاقتراحات
67	3- الآفاق المستقبلية
69	خاتمة
71	قائمة المراجع
75	الملاحق