

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التحضير البدني

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية
والرياضية تخصص تحضير بدني بعنوان:

علاقة بعض القياسات الجسمية و القوة الانفجارية للذراعين

بدقة التصويب من الارتكاز لدى لاعبي كرة اليد u17

بحث مسحي أجري على نادي الأولمبيك الرياضي لبلدية برج بونعامة - تيسمسيلت - O.R.B.B

و نادي وداد ليض سيد الشيخ - البيض - W.L.S.C

إشراف :

★ د/ صالحى فتحي

إعداد :

★ بلحوس محمد

★ بودريالة حليم

لجنة المناقشة :

* د/ نغال محمد رئيسا

* أ/ محبوب عرابي لحسن عضوا مناقشا

الموسم الجامعي : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا كُنَّا بِمُرْسَلِينَ
إِلَّا بِالْحَقِّ وَمَا كُنَّا
بِمُرْسَلِينَ إِلَّا بِالْحَقِّ

وَكُنَّا أَنْ فَضَّلَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ عِظِيمًا

(سورة النساء الآية 113)

شكر و تقدير

نتوجه بالشكر الجزيل والحمد الوفير الى مقدر الامور
وميسرها سبحانه عز وجل الذي أنعم علينا بتوفيقه وإنعامه.
ثم الى الدكتور فتحي صالحى المشرف على هذه المذكرة
نظير جهده ونصحه .

ثم الى جميع أساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات الانشطة
البدنية والرياضية وخصوصا أساتذة دفعة التحضير البدني .
ثم الى الاستاذ محبوب والدكتور بن نعجة لما قدماه لنا من
ارشادات وتوجيهات .

ثم الى مؤطري ولاعي فريقي الاولمبيك الرياضي لبلدية برج
بونعامه و و داد لبيض سيد الشيخ على تعاونهما معنا في
انجاح هذا البحث.

وختاما الى الدكتور مالكي محمد والاستاذ عازب عبد القادر
لكم منا جميعا أسمى عبارات التقدير والشكر والامتنان .



بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الامين الذي لا ينطق عن الهوى
" الجنة تحت اقدام الامهات " الى التي حملتني في بطنها وسهرت لأجلي

الى التي باركتني بدعائها وسامحتني بحبها وحنانها الغالية والعزيرة

على قلبي ...امي الغالية .

الى الذي تعب ولم يرتاح وكافح لأنال الى صاحب القلب الابيض ... والدي

الى جدتي يمينه اطال الله في عمرها .

الى اغلى كنز وهبه الله لي اخوتي : رزيقة ، يوسف وزوجته وردة ، مريم

وزوجها فارس ، ليلي وفاطمة الزهراء .

الى صديقي في المذكرة الاستاذ والاخ بلحوس محمد . الى اصدقاء الجامعة :

راجح شلية ، صلاح ، احمد ، الجيلالي ، بوتمة ، قادوش ، واري ، وليد ،

الطيب ، مطرق ، بوعيشة الى اصدقاء مدينة قالمة : ميمون ، نصر الدين

، عصام ، حسين ، خالد ، سليم ..

الى كل خريجي دفعة 2016/2017 والى جميع اساتذة معهدعلوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية.

بودريالة حليم

بسم الله المتفرد في صنعه العظيم في خلقه والحمد له على جوده وفضله

رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري

أهدي ثمرة جهدي الى ريحانة الحياة أُمي الغالية فاطمة أطال الله في عمرها

والى روحه الطاهرة سراج الدنيا أبي الفاضل محي الدين رحمه الله .

الى التي احسنت وتفضلت جدتي غزيل رحمة الله عليها

الى جواهر البيت ودرره أخواتي و إخوتي ميلود ، بن يعقوب ، أحمد ، الشنفرة

، جمال ، بن يحي . ومصطفى نقاب ، وكل ذرياتهم من الصغير الى الكبير .

الى خليلة الدنيا والاخرة زوجتي الحبيبة .

الى العائلة الكبيرة و كل الاهل والاقارب كل باسمه .

الى رفيق الدرب الصديق والاخ بودريالة حلیم .

الى متوسطة الاخوة ساعد بطاقتها وتلاميذها .

الى كل الاصدقاء والاحباب والاخوان

الى طلاب دفعة ماستر تحضير بدني 2017.

الى أساتذة وموظفي المعهد

بارك الله فيكم

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	شكر وتقدير
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	قائمة الملاحق
	مقدمة
03	1-اشكالية البحث
04	2- فروض البحث
05	3- أسباب اختيار الموضوع
05	4- أهمية البحث
06	5- أهداف البحث
06	6- تحديد المفاهيم الاساسية
07	7- الدراسات السابقة والمشابهة
	الباب الاول
	الدراسات النظرية
	الفصل الاول
	كرة اليد ومتطلباتها
14	1- كرة اليد
14	1-2- تأسيس الاتحاد الدولي لكرة اليد
15	1-3- القانون الدولي لكرة اليد
16	1-4- متطلبات كرة اليد
16	1-4-1- المتطلبات البدنية في كرة اليد
17	1-4-1-1- القوة

17	1-4-1-1-أ- القوة (العظمى) القصوى
18	1-4-1-1-ب- القوة المميزة بالسرعة
18	1-4-1-1-ج- التحمل العضلي تحمل القوة
19	1-4-1-2- السرعة
19	1-4-1-2-1- انواع السرعة
19	1-4-1-3- التحمل
20	1-4-1-3-1- أقسام التحمل
20	1-4-1-4- المرونة
21	1-4-1-5- الرشاقة
21	1-4-2- المهارات الأساسية في كرة اليد
22	1-4-2-1- المهارات الهجومية
22	1-4-2-1-1- التمير
23	1-4-2-2- الاستقبال
23	1-4-2-3- التصويب
24	1-4-2-4- التنطيط
24	1-4-2-5- الخداع
24	أ/الخداع بالجسم
24	ب/خداع قبل التصويب
24	ت/الخداع قبل التمير
24	ث/الخداع قبل التنطيط
25	1-4-2-2- المهارات الدفاعية
25	1-4-2-3- مهارات حارس المرمى
25	1-4-2-3-1- مهارات دفاعية
26	1-4-2-3-2- مهارات هجومية
26	1-4-3- المتطلبات الخطئية
26	1-4-3-1- المتطلبات الخطئية الهجومية
27	1-4-3-2- المتطلبات الخطئية الدفاعية

28	4-4-1: المتطلبات النفسية
29	5-1 : خصائص لاعب كرة اليد
29	1-5-1- الخصائص المرفولوجية
30	1-1-5-1- النمط الجسماني
30	1-5-1-2- الطول
30	1-5-1-3- الوزن
31	1-5-1-3- عرض الكتفين
31	1-5-1-4- الشبر
31	1-5-2- الخصائص الفسيولوجية
31	1-5-3- الصفات الحركية
الفصل الثاني القياسات الجسمية	
33	1- القياسات الجسمية
33	1-1- القياس
33	1-1-1- مفهوم القياس
33	1-1-2- أنواع القياس
34	1_1_3- أغراض القياس
34	1_1_4- أهمية القياس
34	1-2- مفهوم القياسات الجسمية
35	1-3- أسس القياسات الجسمية (الأنثروبومترية)
35	1-4- القياسات الجسمية الشائعة في المجال الرياضي
36	1-4-1- قياس الطول و الوزن
36	1-4-2- قياس أطوال بعض أجزاء الجسم
36	1-4-3- قياسات الإتساعات (العروض - الامتدادات - الأعماق)
37	1-4-4- قياس محيطات الجسم
38	1-4-5- قياس سمك ثنايا الجلد
38	1-5- النقاط التشريحية التي يمكن تحديدها مواقعها لأخذ القياسات الجسمية

39	1-6- طريقة القياس الأنثروبومتري
39	1-6-1- القياسات البسيطة تتمثل في قياس طول ووزن الجسم
39	أ- قياس الأطوال
39	ب- قياس الاتساعات الجسمية
40	ت- قياس المحيطات الجسمية
40	ث- قياس سمك ثنايا الجلد
41	1-7- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية:(الأنثروبومترية)
41	1-7-1- البيئة
41	1-7-2- الوراثة
41	1-7-3- التدريب
42	1-8- القياسات الجسمية (الانثروبومترية) و أهميتها في المجال الرياضي
43	2- مفهوم المورفولوجيا الرياضية
43	2-1- الوسائل المورفولوجية
43	2-1-1- البيوميترية
44	2-1-2- الأنثروبومتري
44	2-2- أهمية الخصائص المورفولوجية الرياضية
45	2-3- أهداف المورفولوجيا الرياضية
45	2-4- المتطلبات المورفولوجيا عند لاعبي كرة اليد
46	2-4-1- طول القامة عند لاعبي كرة اليد
47	2-4-2- الوزن عند لاعبي كرة اليد
47	2-4-3- عرض اللاعب
47	2-4-4- طول شبر اليد
47	2-5- الوظائف التطبيقية لعلم المورفولوجيا
	الفصل الثالث
	الفئة العمرية
50	1- مراحل النمو
51	2- المراقبة

51	2-2- تعريفها
51	أ - لغة
51	ب- اصطلاحا
51	2-3- مطالب النمو في مرحلة المراهقة
52	2-4- أهداف مرحلية المراهقة
54	2-5- خصائص المراهقة
54	2-6- أنواع المراهقة
55	2-7- مراحل المراهقة
55	2-7-1: المراهقة المبكرة (12-13-14 سنة)
56	2-7-2- المراهقة الوسطى (15-16-17 سنة)
56	2-7-2-1 : النمو الجسمي
56	2-7-2-2- النمو الفسيولوجي
57	2-7-2-4- النمو الحركي
57	2-7-2-4- النمو العقلي
58	2-7-2-5- النمو الانفعالي
58	2-7-2-6- النمو الاجتماعي
59	2-7-2-7- النمو الجنسي
59	2-6-3- المراهقة المتأخرة (18-19-20-21)
60	2-7-7- مشكلات المراهقة
60	2-7-1- الانفعال الشديد والرفض والعناد
60	أ/ أسبابه
60	ب/ العلاج
60	2-7-2- مشكلة الحب والجنس
60	أ/ أسبابها
61	ب / الوقاية والعلاج
61	2-8-3 - مشكلة النفور من البيت
61	أ / أسبابها

62	ب / الوقاية والعلاج
63	2-8-4- مشكلة التخلف الدراسي
63	أ / أسبابها
63	ب / الوقاية والعلاج
64	2-9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
الباب الثاني الدراسة التطبيقية	
الفصل الأول	
منهجية البحث وأجراءاته الميدانية	
68	1- طرق ومنهجية البحث
68	1-1- المنهج المتبع في الدراسة
68	1-2- مجالات الدراسة
68	1-2-1- المجال المكاني
68	1-2-2- المجال الزمني
68	1-3- عينة البحث
69	1-4- التجربة الاستطلاعية
71	1-5- الأجهزة والوسائل المستخدمة في جمع البيانات
71	1-6- القياسات والاختبارات المستخدمة
71	1-6-1- القياسات الجسمية
71	1-6-1-1- قياس وزن الجسم
72	1-6-1-2- قياس طول الجسم
72	1-6-1-3- قياس الطول الكلي الذراع
72	1-6-1-4- قياس طول الشبر
72	1-6-1-5- قياس عرض الكتفين
72	1-6-2- قياس القوة الانفجارية للذراعين
73	1-6-3- اختبار دقة التصويب
74	1-7- الوسائل الاحصائية

74	1-7-1- المتوسط الحسابي
74	1-7-2- الانحراف المعياري
74	1-7-3- الدرجة المعيارية الذاتية (ذ)
74	1-7-4- $كا^2$
75	1-7-5- معامل الارتباط بيرسون
75	1-8- صعوبات البحث
الفصل الثاني	
معرض وتحليل النتائج وتفسيرها	
77	1- عرض وتحليل النتائج
77	1-1- التباين بين افراد العينة
77	1-1-1- القياسات الجسمية
77	1-1-1-1- الوزن
78	1-1-1-2- طول الجسم
79	1-1-1-3- الطول الكلي للذراع
80	1-1-1-4- طول الشبر
81	1-1-1-5- عرض الكتفين
82	1-1-2- القوة الانفجارية للذراعين
83	1-1-3- دقة التصويب من الارتكاز
84	1-2- عرض وتحليل العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين مع نتائج دقة التصويب
84	1-2-1- علاقة القياسات الجسمية بدقة التصويب
85	1-2-2- علاقة القوة الانفجارية للذراعين بدقة التصويب
85	2- تفسير النتائج
86	2-1- تفسير نتائج تباين العينة
86	2-2- تفسير نتائج العلاقة الارتباطية بين بعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين بدقة التصويب
90	الاستنتاجات

الخاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل دراسة لمعدل القامة لكل المنتخبات المشاركة في بطولة العالم والألعاب الأولمبية من 1970-1988	46
02	جدول يمثل مراحل النمو لدى الانسان	50
03	جدول يوضح أهداف مرحلة المراهقة	54
04	جدول يمثل الاختبارات والقياسات المرشحة من قبل الخبراء ونسبة الاتفاق	70
05	جدول رقم يمثل مستوى اللاعبين في الوزن ودرجة التباين	77
06	جدول رقم يمثل مستوى اللاعبين في طول الجسم ودرجة التباين	78
07	جدول رقم يمثل مستوى اللاعبين في الطول الكلي للذراع ودرجة التباين	79
08	جدول رقم يمثل مستوى اللاعبين في طول الشبر ودرجة التباين	80
09	جدول رقم يمثل مستوى اللاعبين في عرض الكتفين ودرجة التباين	81
10	جدول رقم يمثل مستوى اللاعبين في القوة الانفجارية للذراعين ودرجة التباين	82
11	جدول رقم يمثل مستوى اللاعبين في دقة التصويب ودرجة التباين	83
12	جدول يوضح العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية ودقة التصويب	84
13	جدول يوضح العلاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب	85

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يمثل أنواع التمير في كرة اليد	22
02	شكل يمثل أنواع الاستقبال في كرة اليد	23
03	شكل يمثل أنواع التصويب في كرة اليد	23
04	شكل يمثل أنواع التنطيط في كرة اليد	24
05	شكل يمثل تقسيمات المرمى حسب اختبار دقة التصويب ودرجة كل قسم	73

قائمة الدوائر النسبية

01	دائرة نسبية تبين النسبة المئوية لكل مستوى في الوزن	77
02	دائرة نسبية تبين النسبة المئوية لكل مستوى في طول الجسم	78
03	دائرة نسبية تبين النسبة المئوية لكل مستوى في الطول الكلي للذراع	79
04	دائرة نسبية تبين النسبة المئوية لكل مستوى في طول الشبر	80
05	دائرة نسبية تبين النسبة المئوية لكل مستوى في عرض الكتفين	81
06	دائرة نسبية تبين النسبة المئوية لكل مستوى في القوة الانفجارية للذراعين	82
07	دائرة نسبية تبين النسبة المئوية لكل مستوى في دقة التصويب	83

الملاحق

شهادة اجراء الاختبارات والقياسات على نادي الاولمبيك الرياضي لبلدية برج بونعامه .

شهادة اجراء الاختبارات والقياسات على نادي وداد لبيص سيد الشيخ .

قائمة الخبراء الذين استلموا الاستمارة الترشيحية

استمارة الترشيحية الخاصة القياسات الجسمية واختبارات القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب .

جدول يمثل النتائج الاولية لافراد العينة

جدول يمثل الدرجة الذاتية ومستويات أفراد عينة البحث

مقدمة :

في الوقت المعاصر يشهد العالم تطورا عظيما في شتى الميادين والمجالات وحتى الرياضي منها ،اذ ارتقت الرياضة عموما وكرة اليد خصوصا في جميع جوانبها وخصائصها سواءا البدنية منها أو المهارية أو التقنية أو التكتيكية ، واشتمل هذا التطور على كامل مكوناتها العمرية من المدارس التحضيرية الى غاية الاكابر ، وهذا باعتماد أساليب علمية دقيقة وخطط تدريبية ممنهجة كلها تعمل على تفعيل كرة اليد والوصول بها الى مستويات عالية وتعد الفئة العمرية 17 u من ضمن هذه المكونات ، اذ أصبحت تخضع لمعايير خاصة سواءا من ناحية الانتقاء أو من ناحية التدريب ، اذ يعتمد فيها على جملة من الخصائص كالقياسات الجسمية (الطول ، الوزن ، طول الشبر) ، وكذا الكفاءة البدنية (سرعة ، قوة انفجارية ، مرونة حركية) ، وحتى المهارة الحركية (كالتخطيط ، التمرير ، التصويب ، الخداع) .

وبالنظر الى المهارات الحركية فان لمهارة التصويب قيمة وأهمية كبيرة من حيث فعاليتها في إحداث الفرق في المنافسات .

ومن خلال ما سبق تطرقنا الى دراسة علاقة هذه الخصائص ببعضها من خلال معرفة مدى ترابط بعض القياسات الجسمية و القوة الانفجارية بدقة التصويب من الارتكاز لدى لاعبي كرة اليد فئة 17 u ، حيث اجريت هذه الدراسة على كل من فريق الأولمبيك الرياضي لبلدية برج بونعامة - تيسمسيلت - و فريق وداد لبيض سيد الشيخ - البيض -

واشتمل بحثنا على ثلاثة جوانب :

الجانب التمهيدي والذي تضمن إشكالية الدراسة وفرضياتها ، بالإضافة الى أهمية وأهداف البحث ، كذلك أسباب إختيار الموضوع والدراسات المشابهة ، ثم ضبط المفاهيم والمصطلحات

في حين احتوى جانب الدراسات النظرية على ثلاثة فصول تضمنت ، الفصل الاول كرة اليد ومتطلباتها ، أما الفصل الثاني فكان للقياسات الجسمية ، ثم الفصل الثالث شمل خصائص الفئة العمرية .

أما جانب الدراسة التطبيقية فقد إحتوى على فصلين ، فصل خاص بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، و فصل خاص بعرض وتحليل النتائج وتفسيرها .
وأخيرا خاتمة الدراسة ، المراجع والمصادر والملاحق .

1- إشكالية البحث :

تعتبر كرة اليد من الالعاب الرياضية الاكثر شهرة في العالم لما تكتسيه من تشويق وإثارة وجمال وهذا لتنوعها وإحتوائها على كم هائل من الحركات الفنية والمهارات سواء كانت هجومية أو دفاعية .

كما تعتبر كل المبادئ الاولية والالعاب أو الخطط المدروسة عديمة الفائدة اذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف ، لذا كان التصويب هو المهارة الاساسية التي يعطيه معظم المدربين وقتا أكثر من غيره حيث لا تخلو أية وحدة تدريبية في كرة اليد من مهارة التصويب لأنها المهارة التي تحدد نتيجة المباراة، ويتميز التصويب بالدقة والقوة .¹

كما تعد القياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة للاعب ، إذ يتحدد النمو البدني من خلال دراسة القياسات الكلية للجسم كالأطوال والأعراض والمحيطات وكذلك مدى ارتباطها بالصفات البدنية إضافة إلى دلالتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الفرد من نتائج إيجابية .²

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن تكون قوية وسريعة سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي أو الكفاح المستمر لاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج الى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا³

ومن خلال ما سبق أردنا التطرق الى معرفة مدى علاقة وتداخل القياسات الجسمية والقوة الانفجارية بدقة المهارة (دقة التصويب) وهذا من خلال دراسة العلاقة بين بعض القياسات

¹-خالد جمال السيد : كرة اليد الخطط الهجومية والدفاعية ،مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الاسكندرية ،2014، ص71 .

²- طالب جاسم محسن : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى أداء مهارة دقة الإرسال بالنس ، مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد الاول ، المجلد الرابع ، كلية التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 2011 ، ص 185 .

³- أحمد عريبي عودة : الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،عمان،2014، ص 119 .

الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين مع دقة التصويب من الارتكاز لدى لاعبي كرة اليد أصغر U17 ومنه نخلص الى:

1-1- التساؤل العام :

هل لبعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين أثر على دقة التصويب من الارتكاز لدى لاعبي كرة اليد أصغر U17 ؟

1-2- التساؤلات فرعية :

✓ هل هناك تباين بين أفراد العينة في بعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين و دقة التصويب ؟

✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية ودقة التصويب في كرة اليد ؟

✓ هل هناك علاقة ارتباطية بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب في كرة اليد ؟

2- فروض البحث :

1-2- الفرض العام :

❖ يوجد تأثير لبعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين على دقة التصويب من الارتكاز لدى لاعبي كرة اليد اصغر U17 .

2-2- الفروض الفرعية

1- يوجد تباين بين أفراد العينة في القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين و دقة التصويب .

2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعض القياسات الجسمية ودقة التصويب في كرة اليد .

3- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب في كرة اليد .

3- أسباب إختيار الموضوع :

- الميول والرغبة في انجاز هذا الموضوع .
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا .

ويمكن اجمال هذه الاسباب فيما يلي :

3-1- أسباب موضوعية :

- أهمية مهارة التصويب في كرة اليد .
- دراسة تأثيرات القياسات الجسمية والقوة الانفجارية في كرة اليد .

3-2- أسباب ذاتية :

- ميلنا الى كرة اليد والفضول الزائد لمعرفة مميزات هذه الرياضة .
- حب الاطلاع .

4- أهمية البحث :

يعتبر تحديد أهمية البحث من العناصر الهامة والاساسية في إعداد خطة البحث¹ . فكل بحث أكاديمي أهمية بالغة وهدف محدد يسعى الباحث لتحقيقه ، اما عن بحثنا هذا والذي يندرج ضمن الدراسات الارتباطية ، فان أهميته تتجلى في كشف وفهم التأثير الذي تحدثه بعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين على دقة التصويب من الارتكاز في كرة اليد .

¹ - مصطفى محمود ، أحمد عبد الله : مناهج البحث العلمي ، الدار الجامعية ، الاسكندرية ، 2007 ، ص 92 .

5- أهداف البحث :

- 1- التعرف على بعض القياسات الجسمية للاعبين قيد الدراسة .
- 2- قياس القوة الانفجاري للذراعين لأفراد عينة البحث .
- 3- معرفة مستوى اللاعبين قيد الدراسة في دقة التصويب .
- 4- معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ودقة التصويب في كرة اليد .
- 5- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب في كرة اليد .

6- تحديد المفاهيم الأساسية:

1-6- القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) : هو دراسة مقاييس جسم الإنسان وهذا يشمل وزن الجسم ومحيط الجسم ككل وأجزاء الجسم المختلفة.

2-6- القوة الانفجارية : قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تستلزم درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

وهي أيضا:

إمكانية المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في الأداء على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن وهي عبارة عن قوة قصوى انية ، نجدها عند الأداء المهاري الحركي .

3-6- دقة التصويب : هي قدرة الفرد على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين اي ان الدقة تعني الكفاءة في اصابة الهدف .

7- الدراسات السابقة و المشابهة :

من أهم العناصر التي تساعد الباحث في حل مشكلة بحثه نجد عنصر الدراسات السابقة لان الاطلاع عليها يساعد على صياغة فروضه و ضبط متغيراته و تفسير نتائجه و ذلك في حدود الإمكانيات التي نستطيع توفيرها لهذه الدراسة وكانت أهم الدراسات السابقة التي عثرنا عليها مايلي:

الدراسة الاولى :

دراسة سعودي الجندي بعنوان:

" علاقة بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية بفعالية الاداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة " (دراسة ميدانية لنادي الشباب الرياضي لولاية مسيلة)

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة الى ما يلي :

معرفة مدى الارتباط بين بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية وفاعلية الاداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة من خلال دراسة علاقة كل من القياسات الجسمية المتمثلة في قياسات (الاطوال ، الاعراض ، المحيطات ، الوزن) وكذا المؤشرات الوظيفية والمتمثلة في (القدرة الهوائية القصيرة، القدرة اللاهوائية الطويلة ، والقدرة الهوائية) بمستوى اداء المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة من جهة وبالقدرة على التصويب من خلال دقة وتحمل الاداء من جهة أخرى .

عينة البحث : اشتملت عينة البحث 30 لاعبا تتراوح أعمارهم بين 16-19 سنة .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية المتناسب وطبيعة المشكلة المراد دراستها .

الوسائل الاحصائية : تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار T.

النتائج المتوصل اليها :

- توجد علاقة رابطية معنوية ذات دلالة احصائية بين بعض القياسات الجسمية ومستوى أداء المهارات الاساسية في كرة السلة .
- توجد علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات الجسمية والقدرة على التصويب من خلال دقة وتحمل الاداء¹.

الدراسة الثانية :

دراسة دمدمو حمو بعنوان :

" علاقة الانماط الجسمية ببعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر " (دراسة ميدانية على فريق سراب بسكرة SARAB) .

¹ - سعودي الجندي : علاقة بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية بفعالية الاداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة " (دراسة ميدانية لنادي الشباب الرياضي لولاية مسيلة) ، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص علوم بيوطبية رياضية ، جامعة الجزائر 3، الموسم الجامعي 2010-2011.

أهداف الدراسة : تهدف هذه الدراسة الى مايلي :

- التعرف على نوع النمط الجسمي (السمين - العضلي - النحيف) لدى لاعبي الكرة الطائرة بالاعتماد على طريقة هيث وكارتر .
- التعرف على تأثير نوع النمط الجسمي (السمين - العضلي - النحيف) على بعض الصفات البدنية .
- إستخلاص نوع النمط الجسمي المناسب من خلال ربطه بنتائج الاختبارات المتحصل عليها في العينة المدروسة .
- التنويه أهمية هذا المتغير من أجل ضبطه والاهتمام به أثناء عملية الانتقاء وكذا التدريب .

عينة البحث : اشتملت عينة البحث 10 لاعبين بمتوسط عمر يتراوح بين 24.9 - 29 سنة

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها .

الوسائل الاحصائية : اعتمد الباحث في دراسته على الوسائل الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل التشتت .
- معامل الارتباط البسيط بيرسون .

النتائج المتوصل إليها :

➤ تباين في النمط الجسمي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر كالتالي :

- النمط النحيف - العضلي .
- النمط العضلي - النحيف .
- النمط العضلي - السمين .
- النمط النحيف - المتوازن .

➤ إرتفاع في النمط العضلي مع إنخفاض في النمط النحيف والنمط السمين عند أفراد العينة المدروسة .

➤ علاقة النمط السمين مع كل من DJ.CMJ.SJ (اختبارات خاصة بالقوة الانفجارية للأطراف السفلية ، اختبار الرشاقة والمرونة) هي علاقة طردية موجبة وضعيفة .

➤ علاقة النمط العضلي مع كل من اختبار المداومة ، سرعة الانطلاق 10م ، سرعة رد الفعل للأطراف السفلية والعلوية . هي علاقة عكسية سالبة وضعيفة .

➤ علاقة النمط النحيف مع كل من CMJ.SJ إختبار المداومة هي علاقة طردية موجبة وضعيفة .

➤ علاقة النمط النحيف مع كل من اختبار DJ سرعة الانطلاق 10م ، إختبار الرشاقة ، المداومة وكذا سرعة رد الفعل للأطراف العلوية والسفلية هي علاقة عكسية سالبة وضعيفة¹.

¹ - دمدوم بن حمو : علاقة الانماط الجسمية ببعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر " (دراسة ميدانية على فريق سراب بسكرة SARAB) ، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر - بسكرة - الموسم الجامعي 2011-2012 .

7-1- مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال الاطلاع على الدراستين السابقتين وجدنا انهما مشتركتين في جانب القياسات الجسمية واعتمادهما على الدراسة الارتباطية، غير ان موضوع دراستهما يختلفان حيث ان الدراسة الاولى اعتمدت على دراسة العلاقة بين القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية بفاعلية الاداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة .

أما الدراسة الثانية اعتمدت على دراسة العلاقة بين عاملين وهما الانماط الجسمية وبعض الصفات البدنية .

1-كرة اليد:

تصنف رياضة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تلعب باليد وتمتاز بالسرعة , وتتضمن فريقين كل منهم يتألف من سبعة لاعبين , يخوضون المباراة على ملعب مستطيل الشكل وضع عليه مرميان لتسجيل الأهداف .

وهدف كل فريق هو إحراز أكبر عدد من الأهداف للفوز بالمباراة التي تتألف من شوطين مدة شوطين مدة واحد منها 30 دقيقة مع وجود فاصل راحة 10 دقائق¹.

1-2- تأسيس الاتحاد الدولي لكرة اليد :

في عام 1936 وجهت السويد والدانمارك الدعوة لبعض الدول لغرض الاجتماع والنظر في تأسيس الاتحاد الدولي لكرة اليد الجديد وبعد أن عقد المؤتمر الخاص بالاتحادية في برلين وكان ذلك اخر اجتماع له اذ توقف نشاطه بسبب اندلاع الحرب العالمية الثانية وتم عقدا الاجتماع التأسيسي في مدينة كوبنهاغن و حضره ممثله عن ثماني دول و هي : الدانمارك السويد فلندا فرنسا النرويج بولندا و سويسرا حيث تأسس الإتحاد الدولي لكرة اليد و تقرر أن يكون مدينة ستوكهولم مقر له .

و في الفترة من 3 إلى 06 جوان 1984 أقيمت بطولة العالم الثانية لكرة اليد للرجال (11 فردا) في فرنسا و شاركت فيها 12 دولة و فازت بها السويد بالمركز الأول و الدنمارك بالمركز الثاني و حلت سويسرا بالمركز الثالث².

أقيمت بطولة العالم لكرة النساء (11 فردا) للفترة من 25 - 29 سبتمبر 1949 في بودابست في هنغاريا و شاركت فيها أربع دول و كان الترتيب النهائي للفرق كالاتي : 01 هنغاريا 02 النمسا 03 تشيكوسلوفاكيا 04 فرنسا .

¹ - فنجي أحمد هادي السقاف :التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد،مؤسسة حورس الدولية ،الاسكندرية ،2010، ص26.

² - منير جرجس إبراهيم :كرة اليد للجميع ط4 ،دار الفكر العربي ، مصر ،1994،ص7-8.

و في 1950 و خلال المؤتمر الثالث للإتحاد الدولي لكرة اليد الذي عقد في فيينا تم إلغاء قاعدة التسلل كما حرم حجز اللاعب المدافع للاعب المهاجم بالذراعين و قرر المؤتمر إستخدام عقوبة الإيقاف للاعب المخالف .

كما تم نقل مقر الإتحاد الدولي إلى مدينة بازل السويسرية و أخيرا لابد من الإشارة إلى الفترة الستينيات من القون 20 شهدت بداية الانحسار الواضح لكرة اليد للساحة الخارجية (11 فرد) وانتشار واسعاً كبيراً في دول العالم كافة لكرة اليد في القاعات (07 أفراد) والملاعب الصغيرة التي أصبحت حالياً اللعبة الشائعة والمعروفة بـ " كرة اليد " .¹

1-3- القانون الدولي لكرة اليد :

- ❖ المادة الأولى : الملعب
- ❖ المادة الثانية : زمن المباراة .
- ❖ المادة الثالثة : الكرة .
- ❖ المادة الرابعة : الفريق .
- ❖ المادة الخامسة : حارس المرمى .
- ❖ المادة السادسة : منطقة المرمى .
- ❖ المادة السابعة : لعب الكرة .
- ❖ المادة الثامنة : المخالفات والسلوك غير الرياضي .
- ❖ المادة التاسعة : تسجيل الاهداف .
- ❖ المادة العاشرة : رمية الارسال .
- ❖ المادة الحادية عشر : الرمية الجانبية .
- ❖ المادة الثانية عشر : رمية حارس المرمى .

1- منير جرجس ، المرجع السابق ، ص14.

- ❖ المادة الثالثة عشر : الرمية الحرة .
- ❖ المادة الرابعة عشر : رمية الجزاء (7أمتار) .
- ❖ المادة الخامسة عشر : التعليمات العامة لتنفيذ الرميات .
- ❖ المادة السادسة عشر : العقوبات .
- ❖ المادة السابعة عشر : الحكام .
- ❖ المادة الثامنة عشر : المسجل والميقاتي ¹.

1-4-متطلبات كرة اليد :

صاحب تطور كرة اليد وانتشارها تطورات اخرى شاملة لكل فنون اللعبة ومهاراتها واقسامها المختلفة من دفاع وهجوم وحراسة المرمى بما في ذلك التعديلات الدائمة والنهائية في الناحية القانونية حيث لا انفصال بين الجانبين الفني والقانوني , ولقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترفيهية وشعبية الى لعبة اولمبية وعالمية وذات متطلبات عالية في :

- ❖ اللياقة البدنية والاعداد البدني
- ❖ المهارات الاساسية .
- ❖ الخطط (الهجومية والدفاعية) .
- ❖ الناحية النفسية ².

1-4-1-المتطلبات البدنية في كرة اليد :

ان الاعداد البدني الخاص بلعبة كرة اليد يهدف غالبا الى تنمية الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب ومن أهم هذه الصفات مايلي :

1- متير جرجس: المرجع السابق ، ص353.

2- خالد جمال السيد : كرة اليد الخطط الهجومية والدفاعية ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الاسكندرية ، 2014، ص07.

1-1-4-1- القوة :

تعرف القوة بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو منافسه أو الكرة أو الاحتكاك سواء مع المنافس أم أرضية الملعب . وتعد القوة برأي كثير من الخبراء أساس كل تقدم في الاداء الرياضي .

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن تكون قوية وسريعة سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي أو الكفاح المستمر لاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج الى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا

وتنقسم الى :

أ- القوة العظمى .

ب- القوة المميزة بالسرعة .

ج- تحمل القوة.¹

1-1-4-1-أ- القوة (العظمى) القصوى :

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي انتاجها عند أقصى انقباض ارادي . ويميل البعض الى اطلاق مصطلح القوة المطلقة أو القوة العظمى على القوة القصوى , ان القوة المطلقة تعتبر أعلى درجات القوة التي يستطيع أن يبلغها الرياضي .

1 - أحمد عربي عودة : الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 119.

تظهر أهمية القوى القسوى في مواقف كثيرة في كرة اليد نظرا الى اهمية القوة القسوى عند مواجهة المنافس ومقاومته ومحاولة ايقافه حيث ان كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك الجسماني بين المنافسين .¹

1-4-1-1-ب- القوة المميزة بالسرعة :

من أشكال القوة المميزة بالسرعة وتعتبر أهم مميزات لاعب كرة اليد وتعرف على انها القدرة على التغلب على المقاومة بأسرع انقباض عضلي ، ان مصطلح القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية او المتفجرة تعني جميعا شيئا واحدا الا وهو المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القسوى لإخراج نمط حركي توافقي .

ان القدرة العضلية احدى الصفات الحركية المركبة واحدى المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الانشطة الرياضية كالوثب والجري والرمي والموانع في ألعاب القوى والتصويب والتمرير في الالعاب الجماعية .

وتعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تستلزم درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.²

1-4-1-1-ج- التحمل العضلي تحمل القوة :

هي قدرة اجهاز الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل للأنواع الرئيسية للقوة العضلية . وتحمل القوة بمفهومه العام هو " القدرة على المثابرة أو تحمل المجهود البدني أو تحمل الالم , لان هذه العوامل تعني علاقة خاصة بالأنشطة الرياضية التي تتميز بشدة الاداء واستمراريته لفترة طويلة " .³

1 - فتحي أحمد هادي السقاف :المرجع السابق ،ص 82-83.

2- فتحي أحمد هادي السقاف : المرجع السابق ، ص 85.

3- فتحي أحمد هادي السقاف : المرجع السابق ، ص 87.

1-4-1-2- السرعة :

هي القابلية على أداء حمل معين بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها " هارة " بأنها حالة الاستجابة العضلية أي أقصى استجابة عضلية بين الانقباض والانبساط العضلي.¹

وتعد السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر على نتيجة المباراة ، بل إن أي تطور نسمع عنه في اللعب غالباً ما يكون عامل السرعة وراءه ، كما أن الكثير من المواقف الدفاعية والهجومية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره .

بالإضافة الى توافر عنصر السرعة في لعبة كرة اليد يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة كما يمكن التحرك والانتقال السريع داخل حدود الملعب سواء أثناء العمليات الهجومية أو الدفاعية .

1-4-1-2-1- أنواع السرعة :

- ❖ سرعة الانتقال .
- ❖ سرعة الحركة .
- ❖ سرعة الاستجابة .
- ❖ سرعة رد الفعل .²

1-4-1-3- التحمل :

إن المداومة صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية ، إذ أنها من الصفات المهمة والاساسية التي تحقق تنمية الصفات البدنية المتعددة الأخرى وتتميز أيضاً

1- قاسم حسن حسين : اساس التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن ، 1998 ، ص 519 .

2- فتحي أحمد هادي السقاف : المرجع سابق ، ص 99 .

الاجهزة الوظيفية الاخرى في الجسم للوصول الى درجة عالية من الكفاءة في العمل ، وتؤدي الى اكتساب فن الأداء الحركي بصورة توافقية .¹

وتعرف المطاولة بأنها " إطالة الفترة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءته البدنية وإرتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد أو الحافز الخارجي "

ويعرفها (علاوي) قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية²

1-4-1-3-1- أقسام التحمل :

قسم بعض خبراء التربية الرياضية التحمل الى :

❖ التحمل العام .

❖ التحمل الخاص والذي يشمل * تحمل السرعة القصوى . * تحمل السرعة أقل من

القصوى . * تحمل السرعة المتوسطة . * تحمل السرعة المتغيرة . * تحمل القوة .

*تحمل الاداء * تحمل التوتر العضلي الثابت .³

1-4-1-4-1- المرونة :

والمقصود بها مطاطية العضلات ، وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة

الجسم والوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى للمفصل .⁴

أو بمعنى اخر هي " سهولة أداء المهارات الحركية لأقصى مدى " .⁵

1- فنجي أحمد هادي السقاف : المرجع سابق ، ص 107 .

2- قاسم حسن حسين : المرجع السابق ، ص 457.

3- أحمد عريبي عودة : المرجع السابق، ص 139، 142.

4- منير جرجس : المرجع السابق ، ص 59.

5- كما الدين عبد الرحمن درويش واخرون ، القياس والتقييم وتحليل الممارسة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، 2002، ص 77

يعرفها (كمال صالح 1973) بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة وتتوقف المرونة على مايلي :

- ❖ قدرة الاوتار والاربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط .
- ❖ تتأثر المرونة بقوة الاحتكاك الداخلي الذي يحدث في العضلات الذي يسبب ارتفاع درجة حرارته في أثناء الاطالة والمرونة¹.

1-4-1-5- الرشاقة :

تعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم وسرعة تغيير الاتجاه .

كما يمكن تعريفها نقلا عن كريتون أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة بحيث لا يتطلب ذلك استخدام القوة العظمى وتعتبر الرشاقة من عناصر اللياقة البدنية الهامة التي يحتاج اليها اللاعب في مختلف الالعاب ككرة اليد ، كرة السلة وكرة القدم ، ويتضح ذلك أثناء محاولة إدماج اللاعب لعدة مهارات حركية في نسق واحد ، كذلك اثناء محاولة التغيير من مهارة حركية الى أخرى بصورة ناجحة².

1-4-2- المهارات الأساسية في كرة اليد :

المهارات الاساسية لأي لعبة من الالعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة وعلى إتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللاعب والفريق وتقدمه ، وكرة اليد كأبي لعبة من هذه الالعاب لها مبادئها ومهاراتها الأساسية والتي تعد بمثابة العمود الفقري لها والركن الاساس والفعال في تحقيق الفوز لأي فريق ، لذلك فإن القدرة على الاتقان الصحيح لهذه المهارات

1- أحمد عريبي عودة : المرجع السابق ، ص150.

2- فتحي أحمد هادي السقاف : المرجع السابق ، ص 123.

سوف يعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب وتعرف المهارات الاساسية بأنها كل الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع إتباع القواعد القانونية للعبة ، والمهارات الاساسية تعد من العوامل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعب فهي كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تطلبها اللعبة لغرض الوصول الى النتائج الايجابية والاقتصادية في المجهود وتأخر حالة التعب ، وتنقسم المهارات الاساسية في كرة اليد الى :

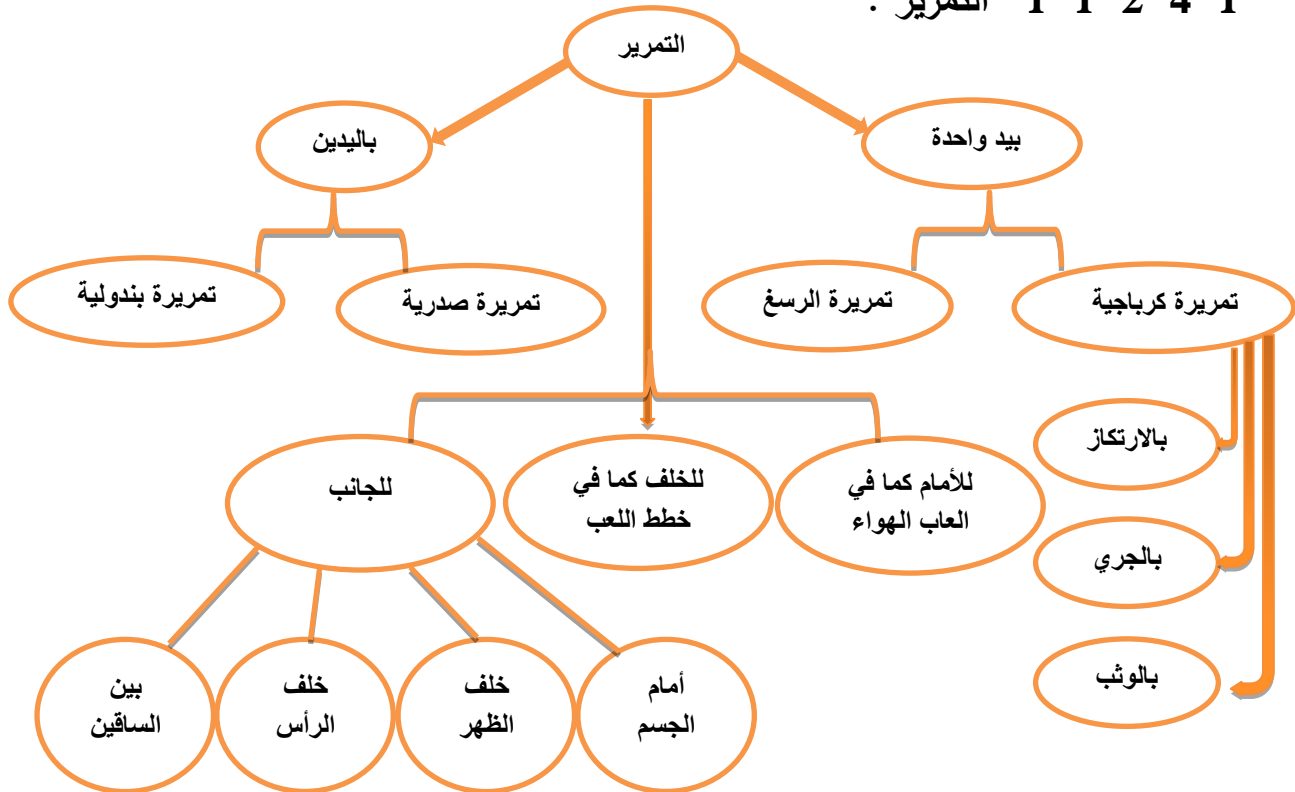
1- مهارات هجومية .

2- مهارات دفاعية .

3-مهارات حارس المرمى .¹

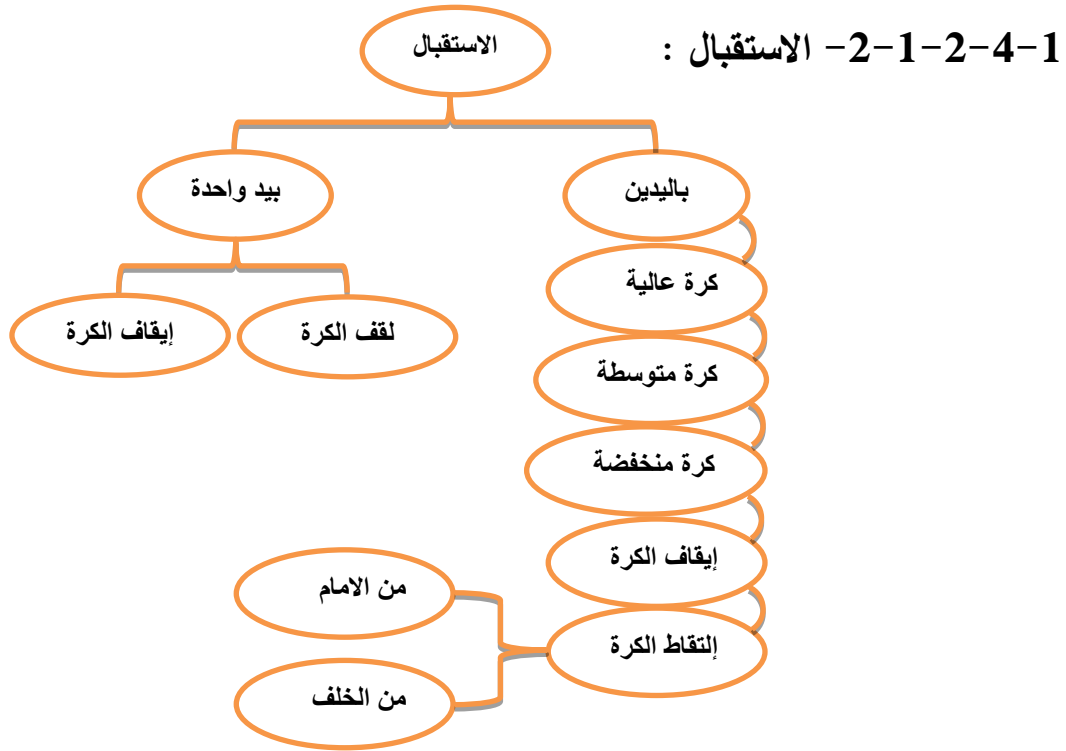
1-2-4-1- المهارات الهجومية : تقسم الى :

1-1-2-4-1- التمرير :



الشكل رقم (01) يمثل أنواع التمرير في كرة اليد

¹ - نبيل كاظم الجبوري، رائد عبد الامير المشهدي: سايكولوجية كرة اليد ، ط1 ، دار دجلة ، عمان ، 2014 ، ص161.

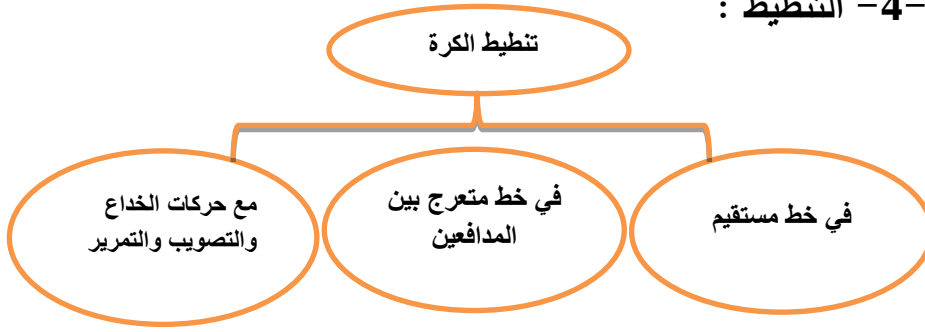


الشكل رقم (02) يمثل أنواع الاستقبالي كرة اليد



الشكل رقم (03) يمثل أنواع التصويبي كرة اليد

1-4-2-4-1- التنطيط¹:



الشكل رقم (04) يمثل أنواع التنطيط في كرة اليد

1-4-2-4-1-5- الخداع : ومن أشكاله :

أ- الخداع بالجسم

ب- خداع قبل التصويب ومن أنواعه

- ❖ خداع بالتصويب ثم التصويب .
- ❖ خداع بالتمرير ثم التصويب .
- ❖ خداع بالجسم ثم التصويب .

ت- الخداع قبل التمرير ومن أنواعه :

- ❖ خداع بالتصويب ثم التمرير
- ❖ خداع بالتمرير ثم التمرير .
- ❖ خداع بالجسم ثم التمرير .

ث- الخداع قبل التنطيط ومن أنواعه :

- ❖ خداع بالتصويب ثم التنطيط .
- ❖ خداع بالتمرير ثم التنطيط .
- ❖ خداع بالجسم ثم التنطيط¹ .

1- خالد جمال السيد : المرجع السابق ، ص 10-11-12-13.

1-4-2-2- المهارات الدفاعية : وتشمل مايلي :

- 1- وقفة الدفاع .
- 2- التحركات الدفاعية .
- 3-المقابلة .
- 4-التغطية .
- 5-حائط الصد .
- 6-التسليم والتسلم.
- 7- جمع الكرات المرتدة .
- 8- التخلص من الحجز
- 9-تشتيت وقطع الكرات .
- 10- الدفاع ضد تنطيطالكرة .

1-4-2-3- مهارات حارس المرمى :وتشمل :

1-4-2-3-1- مهارات دفاعية :وهي

- ✓ وقفة الاستعداد الدفاعية .
- ✓ التحركات داخل المرمى وداخل المنطقة .
- ✓ الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى .
- ✓ الدفاع ضد تصويبات الجناحين .
- ✓ ضد التصويبات المسقطة (اللوب) .
- ✓ قطع الكرات وإفساد الهجوم الخاطف .
- ✓ جمع الكرات المرتدة .

1-4-2-3-2- مهارات هجومية: وهي

- ✓ الاستحواذ على الكرة بسرعة .
- ✓ الرمية الجانبية .
- ✓ تسجيل الاهداف المباشرة او طريق بداية الهجوم الخاطف بالتمرير السريع لزميل متقدم
- ✓ توجيه الزميل .
- ✓ أداء رميات الجزاء احيانا .
- ✓ الخروج ليصبح مهاجما زائدا في حالة دفاع المنافس بطريقة رجل لرجل¹.

1-4-3- المتطلبات الخطئية :

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 حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي :

1-4-3-1- المتطلبات الخطئية الهجومية :وتتضمن :

- ❖ خطط هجومية فردية .
- ❖ خطط هجومية جماعية .
- ❖ خطط هجومية للفريق .
- ❖ خطط هجومية للحالات الخاصة².

كما يرى نبيل كاظم الجبوري على انها إتخاذ الفريق لمراكز أوضاع أساسية معينة مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب في مراكز اللعب الهجومي ، وهي مجموعة من الاوضاع الاساسية

1- خالد جمال السيد : المرجع السابق ، ص 15-16.

2- محمد حسن علاوي واخرين ،الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات -تطبيقات ،مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2003،ص38.

التي يتخذها اللاعبين أثناء الهجوم لغرض التفوق على الاوضاع الدفاعية للفريق المنافس وبالتالي إحراز الهدف ، وهناك جملة من الامور ينبغي مراعاتها عند إختيار التشكيل الهجومي وهي :

- ❖ الامكانية البدنية والفنية للاعبين الفرق .
- ❖ الخطط الدفاعية للفريق المنافس .
- ❖ نوع التكوينات التي ينفذها الفريق لإنهاء الهجوم .
- ❖ إن التشكيل الهجومي يجب أن يكون متنوع وحسب المواقف الدفاعية .

وقسم خبراء اللعبة التشكيلات الهجومية حسب الوقفة الاساسية للاعبين في منطقتي التصويب القريبة والبعيدة وتتضمن التشكيلات

❖ 5:1

❖ 4:2

❖ 3:3

❖ 2:4¹

1-4-3-2- :المتطلبات الخططية الدفاعية :

تخطيط الدفاع يعتبر فن يساوي في أهميته فن الهجوم ان لم يكن يفوقه أهمية إذ أنه مهما يكن الفريق متمكنا من أساليب الهجوم فانه سيكون عديم الجدوى والفائدة إذ لم يستطيع صد محاولات الفريق المضاد للاقتراب نحو المرمى واصابته مرات تتساوى أو تزيد عن إصابته لمرمى الفريق المضاد لهذا فان كثيرا من المدربين يعطون الدفاع أهمية أكبر مما يعطونه للهجوم وحجتهم في ذلك أن الفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الفرص وأخذ الكرة ليستطيع

¹ - نبيل كاظم الجبوري ، رائد عبد الامير المشهدي : المرجع السابق، ص201-202.

الهجوم من جديد بثبات وسرعة بحيث يفوت على الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه يعتبر من أفضل الفرق في رياضة كرة اليد .

وللدفاع اربع طرق هامة هي :

- ❖ دفاع رجل لرجل .
- ❖ دفاع المنطقة .
- ❖ الدفاع المختلط .
- ❖ الدفاع المتقدم¹ .

ويرى محمد حسن علاوي وآخرون انها تتضمن :

- ❖ خطط دفاعية فردية .
- ❖ خطط دفاعية جماعية .
- ❖ خطط دفاعية للفريق .
- ❖ خطط دفاعية للحالات الخاصة² .

1-4-4: المتطلبات النفسية :

ان الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية ، حيث يتوقف مستوى الاداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي ، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول لأعلى المستويات الرياضية .

1- فتحي أحمد هادي السقاف : المرجع السابق ، ص 164 ، 165 .

2- محمد حسن علاوي وآخرون: المرجع السابق ، ص 38 .

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد - خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية - فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الاقليمية والاولمبية والعالمية تأثير الجاني النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس ، والثقة ، والتوتر ، والخوف ، وغيرها من السمات النفسية الاخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات ، وأوضح مثال على ذلك ما أظهرته مباريات بطولة العالم السادسة عشر لكرة اليد والتي أقيمت في مضر عام 1999 م ، عند هزيمة الفريق الروسي في المباراة النهائية أمام فريق السويد في الثواني الاخيرة من المباراة ، فكما صرح المدرب الروسي **ماكسيموف** أن السبب يرجع الى عدم قدرة لاعبيه على ضبط النفس في الدقائق الاخيرة من المباراة ، كذلك هزيمة يوغسلافيا من روسيا في مباريات الدور قبل النهائي ، حيث علل مدرب الفريق زوران سبب الهزيمة الى فقد لاعبيه الى تركيز الانتباه ، وأيضا هزيمة فريق اسبانيا من يوغسلافيا ، كل نتائج هذه المباريات حسمت نتائجها لصالح الفرق التي يتمتع لاعبيها بسمات نفسي مثل **ضبط النفس ، وعدم التوتر ، والثقة بالنفس** ، اي وجود توازن نفسي للاعبين وبالتالي القدرة على تركيز والانتباه أثناء الاداء الفني في الملعب .

5-1 : خصائص لاعب كرة اليد : يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص والتي تتناسب مع طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص مايلي :

1-5-1- الخصائص المرفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت فردية او جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج خاصة اذا تعلق الامر بالمستوى العالي ، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر

¹ - محمد حسن علاوي واخرين: المرجع السابق ، ص 39 ، 40 .

على الرياضيين ذوي القامات الطويلة ن وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرة تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والاهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية ، طول القامة معتبر ، كما يتميز أيضا بطول الاطراف وخاصة الذراعين وكذلك يد واسعة وسلميات الاصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة كرة اليد .

1-5-1-1- النمط الجسماني : إن النمط الجسماني للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الاطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الاصابع مما يساعد السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فان النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة .

1-5-1-2- الطول : يعتبر عامل الطول عامل مهم وأساسي وخاصة في الهجوم وتسجيل الاهداف له لأثر كبير على الارتقاء . وفي الدفاع كذلك ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي ، وبما أن اللاعب يتميز بطول القامة فلا شك أنه يمتلك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الاماكن المناسبة .

1-5-1-3- الوزن : إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر kg/m ، وكما أن هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعب كذلك ¹.

¹ - بن عيسى رؤوف : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين أداء بعض المهارات الاساسية في كرة اليد صنف أشبال (17-19) سنة دراسة ميدانية بولاية برج بوعرييج ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، جامعة بسكرة ، 2011-2012 ص 41 .

1-5-1-3- عرض الكتفين : هذه الصفة لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة اليد حيث تؤثر على قوة القذف والرمي كما لها أهمية كبيرة لحارس المرمى حيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى .

1-5-1-4- الشبر : يجب أن تكون الاصابع متباعدة على بعضها البعض فانتساع الاصابع يمثل مساحة الكف والتي تساعد وتسهل مسك الكرة بسهولة .

1-5-2- الخصائص الفسيولوجية : يتميز اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي الفسيولوجي بأنه :

- سريع (سرعة التنفيذ كبيرة جدا)
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفعالية كبيرة .
- قادر على ايجاد مصادر الطاقة التي تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر أعراض التعب .
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات لاهوائية هائلة .
- بما أن مراحل التعب في كرة اليد تتطلب أو تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثوان) هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لاحمضية للاعب .
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن .

1-5-3- الصفات الحركية : وتشمل

- * التوازن * الرشاقة * التنسيق * لتفريق والتمييز بين مختلف الاعضاء .¹

¹ - بن عيسى رؤوف : المرجع السابق ، ص 42 .

1- القياسات الجسمية:

1-1- القياس:

1-1-1- مفهوم القياس:

يرى فؤاد البهي أن القياس بمعناه العام هو مقارنة ترصد في صورة عديدة لمقارنة الأطوال بالمتر و الأوزان بالكيلوغرام و تتحول نتيجة تلك المقارنة إلى أعداد نسميها درجات. والدرجات هي جمع درجة وتعني المرتبة أو الطبقة.¹

وفي رأي محمد حسين علاوي ونصر الدين رضوان "أن القياس هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية."²

أما رمزية الغريب فتشير إلى أن القياس هو جمع معلومات وملاحظات كمية عن موضوع القياس.³

1-1-2- أنواع القياس:

يمكن تقويم القياس إلى نوع هما:

➤ قياس مباشر: يقصد بها تلك القياسات التي تحدد فيها كمية المقاييس بمقارنتها مباشرة بوحددة القياس.⁴

➤ قياس غير مباشر: وهي تلك التي يتم فيها تحديد كمية المقاييس على أساس نتائج القياس المباشر لكمية أخرى ترتبط بكمية المقاييس بواسطة دالة بسيطة.⁵

¹ - فؤاد البهي: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.

² - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقويم في الرتبة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .

³ - رمزية الغريب: القياس والتقويم النفسي والتربوي، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة، 1970 .

⁴ - محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، 1995، ص51.

⁵ - محمد صبحي حسانين، نفس المرجع، ص 53 .

1_1_3_ أراض القياس:

هناك غرضين أساسيين للقياس بشكل عام هما:

_ زيادة المعرفة عند الأفراد.

- تحسين عمليات التدريب والتعليم.¹

1_1_4_ أهمية القياس:

إن للقياس أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث يهتم بالنتائج التي يحققها الأفراد، ويعطي نظرة حول ما حققه الأفراد من تقدم، أو تراجع في عملهم التدريبي، والقياس من الناحية النفسية يشير إلى الإجراءات التي تستخدم لقياس الفروق النسبية بين الأفراد وهو يعتمد بشكل عام على معرفة الاستجابات الراهنة، واستخدامها لأغراض التنبؤ

وإيجاد القرارات بالنسبة للسلوك المستقبلي.²

فالأهمية تكمن في كونه يعطينا مؤشرات كمية حول الحالة الراهنة للأفراد حتى تجعلها أسس يرتكز عليه من أجل تقييم عمالنا وإعادة برمجتها حسب متطلباتها الضرورية والمناسبة.

1-2- مفهوم القياسات الجسمية:

إن مصطلح الأنثروبولوجي Anthropology و هو كلمة يونانية تتكون من شقين، الشق الأول (الأنثروبوس) Anthropos ومعناه الإنسان، أما الشق الثاني (لوجي) Logy ومعناه العلم، ومن هنا نشأت كلمة الأنثروبولوجي أي علم الإنسان.³

تعد القياسات الجسمية من العوامل المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية إذ تساعد تلك القياسات في أداء الحركات و تعرف بأنها "فروع من فروع الأنثروبولوجيا الطبيعية يبحث في قياس الجسم البشري و أبعاده المختلفة".⁴

1- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية واختيارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية مصر، 1995، ص 9_10.

2- محمد نصر الدين رضوان، مالك عبد الحميد إسماعيل: مقدمة التقويم في التربية البدنية و الرياضية، 1994، ص43.

3- قباري محمد إسماعيل: علم الأنثروبولوجيا الوظيفية، جامعة الإسكندرية، دار الكتاب العربية للطباعة و النشر، 1986، ص 12.

4- محمد صبحي حسانين: التقويم و القياس في التربية البدنية، ج2، ط2، دار الفكر العربي، 1987، ص 43 .

إن القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) لجسم الإنسان تمثل مكانا مهما في المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق بين الأجناس البشرية و تأثير الشبان فيها، و إن تلك القياسات تحدنا بأسس معينة تستعمل في المقارنة بين الأداء الرياضي للأفراد، " فكل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج الى مواصفات جسمية خاصة بها فمن أجل الوصول إلى المستويات العالية لا بد أن يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس.¹

1-3- أسس القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) :

حدد أحمد خاطر وعلي البيك (1984)² بعض الشروط بإجراء القياسات الجسمية و التي تتمثل فيما يلي:

- اختيار أسس التي لها قواعد ثابتة في عملية الاقتناء.
- توحيد أوضاع القياس للأفراد.
- التحديد الدقيق للأوضاع التشريحية بجسم الإنسان.
- التأكد من دقة المقاييس و الأدوات المستعملة.
- استعمال الطرائق الإحصائية المناسبة عند معالجة البيانات.
- الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.³

1-4- القياسات الجسمية الشائعة في المجال الرياضي:

بعد مسح أهم و أكثر القياسات الجسمية تكرارا في الدراسات و البحوث العلمية و المراجع المتخصصة، توصل محمد نصر الدين رضوان إلى النتائج التالية:⁴

¹ - عبد المغنم أحمد جاسم الجنابي: البناء الجسمي للاعب دوري النخبة العراقي بكرة القدم باعتباره أحد أسس الانتقاد الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002، ص 8.

² - أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط3، جامعة الإسكندرية، دار المعارف، 1987، ص 34.

³ - محمد نصر الدين: مرجع سابق، ص 23-30 .

⁴ - محمد خالد عبد القادر حمودة: تحديد بعض القياسات الأنثروبومترية للاعب الفريق الوطني العماني لكرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، 1991، ص

1-4-1- قياس الطول و الوزن: ويتمثل:

1- الطول من الوقوف.

2- الطول من الرقود.

3- وزن الجسم.

1-4-2- قياس أطوال بعض أجزاء الجسم: و تتمثل:

1- طول الجذع من الجلوس.

2- طول الجذع من الرقود.

3- طول العضد.

4- طول الساعد من المرفق إلى الرسغ.

5- طول اليد.

6- طول الجزء السفلي من الذراع (الساعد + اليد)

7- اتساع الذراعين.

8- طول الطرف السفلي من نهاية الحذبة الوركية.

9- طول الفخذ.

10- طول الساق.

11- طول القدم.

1-4-3- قياسات الإتساعات (العروض - الامتدادات - الأعماق) وتشمل:¹

1- اتساع الصدر.

2- اتساع الكتفين.

3- عمق الصدر.

4- اتساع الحوض.

¹ - محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص 31.

5- اتساع الركبة.

6- اتساع رسغ القدم.

7- اتساع المرفق.

8- اتساع رسغ اليد.

9- اتساع الرأس.

1-4-4- قياس محيطات الجسم: و يشملك

1- محيط الرأس.

2- محيط الرقبة .

3- محيط الكتفين.

4- محيط الصدر.

5- محيط الوسط.

6- محيط البطن.

7- محيط الفخذ.

8- محيط الركبة.

9- محيط الساق.

10- محيط رسغ القدم.

11- محيط الذراع.

12- محيط الساعد.

13- محيط رسغ اليد.

1-4-5- قياس سمك ثنايا الجلد: ويشمل:¹

- 1- أسفل عظم اللوح.
- 2- عند الحظ الأوسط للإبط .
- 3- عند الصدر.
- 4- عند البطن.
- 5- أعلى الحرقفة.
- 6- عند منتصف الفخذ.
- 7- أعلى عظم الردفة (الركبة).
- 8- فوق الحظ الإنسي للساق.
- 9- عند العضلة الثلاثية الرؤوس العضدية.
- 10- عند العضلة الثنائية الرؤوس العضدية.
- 11- أعلى الساق من الخلف.

1-5- النقاط التشريحية التي يمكن تحديدها مواقعها لأخذ القياسات الجسمية:

- 1- البروزان العظمية أو المناطق الفاترة على سطح الجسم الخارجي.
- 2- الانتشاءات الجلدية.
- 3- حدود بعض المناطق أو النقط أو الأجزاء المغطاة بالشعر.
- 4- بعض المناطق البارزة فوق الجلد(مثل حلقات الثدي) و يتم معرفة النقاط الغير الظاهرة

جيدا بواسطة تحريات الأصابع يد الباحث على أماكن اتصال العظام أو بروزتها أو سطوحها، و بعد تحديد مكان النقطة فإنه يمكن بواسطة قاسم جاف أو دائرة صغيرة

¹ - محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص 32-34.

من البلاستر (الشريط اللاصق) وضع علامة على مكان هذه النقطة التشريحية ليكون هذا المكان ثابتا حتى يتسنى بعد ذلك إجراء القياس بصورة موحدة.¹

1-6-6- طريقة القياس الأنثروبومتري:

تعد القياسات الأنثروبومترية من الطرق البسيطة الاستعمال إلا أنها تتطلب خبرة ميدانية عالية، و لإجراء قياسات دقيقة يلزم أن يكون القائمون بعمليات القياس على إلمام بطرقه و نواحيه الفنية و تتضمن قياسات الأطوال الجسمية، وزن الجسم، محيطات الجسم، الاتساعات الجسمية و ثنائية الجلد، و تقسم إلى :

1-6-6-1- القياسات البسيطة تتمثل في قياس طول ووزن الجسم :

أ- قياس الأطوال: من الملاحظ أنه يمكن قياس أطوال العديد من أجزاء الجسم حيث تعرف هذه القياسات بالارتفاعات أو الأطوال، و تقدر هذه الارتفاعات (الأطوال) بالمسافة العمودية (الرأسية) الواصلة من العلامة الأنثروبومترية المحددة لهذا الارتفاع (الطول) إلى السطح الذي يقف أو يجلس عليه المفحوص، وهي تسمح بتحديد مختلف الأطوال الجسمية كطول الأطراف العلوية والسفلية.... إلخ معتمدة على أجزاء الجسم في كونها تمدنا بمعلومات عن الأجزاء المحددة لنمو و حجم الجسم، كما أنها تفسر لنا التغيير الذي يحدث في حجم الجسم و نسبه المختلفة.

و تكمن أهمية قياس أطوال بعض أجزاء الجسم في كونها تمدنا بمعلومات عن أهم أجزاء المحددة لنمو و حجم الجسم، كما أنها تفسر لنا التغيير الذي يحدث في حجم و نسبه المختلفة.

ب- قياس الاتساعات الجسمية: يستخدم قياس الاتساعات الجسم لتحديد العديد من الأغراض البحثية، كما تستخدم في تحديد نمط الجسم وفقا للطريقة التي تعرف بنمط الجسم الأنثروبومتري لهيث و كارتر و التي تتضمن بعض قياسات العروض مثل: عرض العضد

¹ - أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط4، مدينة نصر، 1996، ص91.

و عرض الفخذ بالإضافة الى مجموعة أخرى من قياسات ثنايا الجلد و بعض محيطات الجسم (رضوان نصر الدين 1997).¹

ت- **قياس المحيطات الجسمية:** تعد قياس محيطات الجسم من القياسات الأنثروبومترية لأنها تبين حجم المقطع العرضي للعديد من أجزاء الجسم و ذلك عندما يتم ربط نتائجها بنتائج بعض قياسات سمك ثنايا الجلد لنفس جزء الجسم، و تستخدم قياس المحيطات كمقياس للنمو البدني و كمؤشرات للحالة الغذائية و مستوى الدهون في الجسم، و يشير MALINA (1986) إلى أن محيطات بعض أطراف الجسم تستخدم كمؤشرات للقوة العضلية و النمو العضلي للفرد، من هذه المحيطات على وجه التحديد: محيط العضد و الذراع ممدود و محيط العضد و الذراع مثني و العضلة ذات الرأسين في كامل انقباضها.

ث- **قياس سمك ثنايا الجلد:** يتضمن قياس سمك ثنايا الجلد: طيات الجلد و النسيج الدهني تحت الجلد، حيث أنها تعطي أحسن القيم لمعرفة نسبة الدهون بالجسم.

• حساب التركيبة الجسمية: تعطي فرصا ممتازة لتقييم الجسد إلى مكونات بنائية أساسية، لها أهمية كبيرة من الناحية الفيزيولوجية و تقسم إلى ثلاث مكونات أساسية هي: المكون العضلي الذي يمثل 40% من الجسم و المكون العظمي و المقدر بين 12%-18% من الكتلة الجليدية، و المكون الدهني المتواجد بما يوازي 19% من 13%-15% دهون على مستوى الأنسجة الدهنية المتواجدة تحت الجلد

وبالأعضاء MC.ARDLEetAL.2001.²

¹ - بنور معمر: دراسة علاقة الاختبارات البدنية بالقياسات الجسمية عند ألعاب القوى اختصاص جري المسافة، أطروحة دكتورا، ص 65-66 .

² - بنور معمر، مرجع سابق، ص 67.

1-7-7- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية: (الأنثروبومترية)

1-7-7-1- البيئة:

وتعد من العوامل المهمة و المؤثرة في القياسات الجسمية، حيث أثبتت الدراسات و البحوث أن تراكيب الجسم البشري يختلف من بيئة لأخرى اختلافا نسبيا، و قد 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 و الارتفاع عن مستوى سطح البحر¹

1-7-7-2- الوراثة:

و تعني مجموعة من الصفات تحدد بالمورثات حيث تعمل على نقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنسين، فنجد أن بعض الأشخاص يرث بعض الصفات الجسمية و البدنية كما يتضح ذلك في اختلاف الطول اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد.²

1-7-7-3- التدريب:

يعد من أحدث العوامل المؤدية إلى تغيرات أنثروبومترية في جسم الرياضي و أن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام و لمدة زمنية طويلة تكسب الرياضي بعض التغيرات في الشكل الخارجي للجسم على وفق طبيعة ذلك النشاط.³

و لقد أكدت الدراسات و البحوث أن لكل لعبة قياسات جسمية معينة ينبغي ملاحظتها حيث أن " كل نشاط رياضي يتطلب مواصفات جسمية خاصة يجب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد لهذا النشاط " .⁴

¹ - مروان عبد الحميد: الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية، دار الفكر، عمان، الأردن، 1999، ص 176 .

² -وجيه محجوب: التعلم و جدولة التدريب، مكتبة العدل للطباعة، بغداد، العراق، 2000، ص 292 .

³ - صباح قاروز: علاقة القدرات الحركية الإنسانية بالأداء للاعب الجمباز الناشئ، مجلة دراسات و بحوث، جامعة حلوان، 1985، ص 63 .

⁴ -زكي محمد حسين: دراسة تحليلية لمستوى الأداء المهاري لبعض فرق كرة الطائرة المشاركة في الدورة الأولمبية بلوسأنجلس، 1984 مجلة التربية الرياضية بالقرافي، المجلد 7-8، 1987، ص 49.

1-8- القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) و أهميتها في المجال الرياضي:

تعد القياسات الجسمية مؤهلات خاصة لدى اللاعب و التي لها علاقة كبيرة بالتطور في مختلف الألعاب الرياضية إذ أن للقياسات الجسمية أهمية واضحة عند أداء أي نشاط رياضي لأن اللاعبين يؤدون الحركات الرياضية بأجسامهم المختلفة في قياساتها من لاعب إلى آخر مما يؤدون ذلك إلى اختلاف مستوى الأداء و مما لا شك فيه أن " القدرة على أداء الحركات الرياضية تعتمد على ملائمة القياسات الجسمية للاعب للقيام لمتطلبات ذلك الأداء الممارس.¹

و يشير كل من أحمد خاطر و علي البيك 1996، على أن الصفات الأنثروبومترية تعتبر إحدى الأسس الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فهي تعكس الحالة الوظيفية و الحيوية للجسم و تحدد بشكل واضح درجة ما يتميز به الفرد من القدرات البدنية.²

يشير أبو العلاء أحمد عبد الفتاح أن القياسات الجسمية تعتبر كأساس الدعائم الأساسية الواجب توافرها للوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى ممكن و من ناحية أخرى فإن التركيب الهيكلي للجسم يلعب دورا كبيرا و أساسيا في الأداء الرياضي.³

و أكد كل من عصام عبد الخالق (2005)، محمد حازم أب يوسف (2005) عن كون سلمان، كاروفيتش، نبج، وسليز، على أن هناك علاقة بين التكوين الجسماني للفرد من حيث الأوزان و الأطوال و المحيطات و بين أن إمكانية الوصول إلى المستويات العالية و غالبا ما يتطلب كل نشاط رياضي صفات جسمية معينة يمكن ملاحظتها عن طريق الاختبار للفرد المناسب.⁴

¹-محمد خالد عبد القادر حمودة : تحديد بعض القياسات الأنثروبومترية للاعب الفريق الوطني العماني لكرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، 1991، 121.

²-أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك : مرجع سبق ذكره، ص 25 .

³-عماد عبد الحق : بعض الخصائص الأنثروبومترية لطلبة الصفين الرابع و الخامس (9-10) سنوات في محافظة نابلس، مجلة النجاح للأبحاث، المجلد 19، العدد 2، 2005.

⁴- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات، دار المعارف، ط 6، القاهرة، 2005، ص 44 .

و يذكر عماد الدين أبو زيد(2005) و محمد حازم أبو يوسف (2005) أن القياسات الأنثروبومترية تأخذ في مجال الانتقاء أهمية خاصة لدلالاتها الكبرى في التنبؤ بما يمكن أن يحققه المبتدئ من نتائج، و أهم هذه القياسات الوزن و الطول و محيطات الجسم.¹

2- مفهوم المورفولوجيا الرياضية:

المورفولوجيا مصطلح يوناني مكون من قسيمين MORPHO و LOGOS القسم الأول يعني الشكل والثاني علم أي علم دراسة الشكل الخارجي للكائن الحي ، وحسب G.olivier1976 فهي تمثل دراسة الشكل الإنساني.وتقسم الى دراسة الواجهة الداخلية أي علم التشريح والواجهة الخارجية أي دراسة جسد الفرد او الأنثروبولوجيا، وتتوجب المورفولوجيا استعمال وسيلتين هما:

✓ الوسيلة الانثروبومترية أو تقنيات القياس الجسمي.

✓ الوسيلة البيومترية أو استغلال الأرقام ومعطيات القياسات الجسمية.

تهتم المورفولوجيا بمعالجة مختلف التكيفات وعمليات الاسترجاع التي تحدث تأثير عدد من العوامل الخارجية على مستويات مختلفة كالعظام الأنسجة 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

2-1- الوسائل المورفولوجية:

إن معرفة مورفولوجيا الرياضة تستوجب استعمال وسيلتين:

2-1-1- البيوميترية:

هو علم استغلال المعطيات الرقمية والنوعية للفرد أو مجموعة من الأفراد من خلال ترجمتها، مرتكزة على ذلك في حسابات إحصائية.³

¹-عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفرق في الألعاب الجماعية، نظريات و تطبيقات منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2005، ص 74-75

² - قميني حفيظ: مساهمة في تحديد الواجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقيا لعملية الانتقاء،رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 2003، ص.5.

³ - Mimouni N:contribution de méthodes biométriques a l'analyse la morphologie des sportifs ،thèse Doctorat ،université Claude Bernard Léone 1 ،France ، 1996، p22

ويرى f.vandruael على أن البيومترية هي مجموع الطرق التي تستعمل عدد من القياسات الجسمية لمحاولة الإجابة على مختلف الأنشطة التطبيقية بما في ذلك الممارسة الرياضية. وقد عرف sempe.m1979 باحث في مجال البيومترية على أنه العلم الذي يدرس القياسات الجسمية للإنسان الذي يسمح بالإجابة على الأسئلة التطبيقية. أوضح olivier.G على أنه العلم الذي يهدف إلى دراسة خصائص القياسات الجسمية للفرد على طريق التحصيل الرياضي والإحصائي.

2-1-2- الأنثروبومتري:

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

يعرفه Matthews 1972 بأنه علم قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة، حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي تحدث له شكالا¹.

أما verducci 1980 فيرى بأنه العلم الذي يبحث في قياس أجزاء الإنسان من الخارج ويوضح معنى anthropométrie على أنها قياس الجسم، ويسمى الأدوات المستخدمة في قياس أجزاء الجسم بأدوات القياس الأنثروبومتري².

2-2- أهمية الخصائص المورفولوجية الرياضية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وشكل منتظم لفترات 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

¹ - محمد نصر الدين، محمد هني علاوي : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 145 .

² - محمد حازم ، محمد أبو يوسف : أسس اختبار الناشئين في الكرة ، دار وداد الدين الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2005 ، ص 25.

تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة كذلك تجارب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءته البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة.¹

2-3- أهداف المورفولوجيا الرياضية:

إن الهدف الأساسي لمورفولوجيا يتمثل في الوصول الى تحقيق المستويات العالمية، وذلك تماشياً مع باقي العلوم التي تساعد على فهم وتحليل متطلبات الرياضة في آن واحد. لذلك فالمورفولوجيا الرياضية تركز على التنمية البدنية بكل فرد بمعنى تنمية مجموعة من المقاييس البدنية المرتبطة بقدرات العمل، هذه المقاييس تتمثل في الطول، المزن، الكتلة العضلية والذهنية والعظمية.

وترى mimouni .n بأن المورفولوجيا تعمل في سبيل إيجاد الحلول للمشاكل المطروحة في الرياضة و الخاصة بعمليات التكيف ، التأقلم و الاسترجاع كما أنها ترمي الى فردية التدريب ووضع معايير الانتقاء من خلال دراسة امكانية الفرد و اختياره في الممارسة الرياضية.² حسب ما يراه martirazofs.Toumanier لا بد على المورفولوجيا الرياضية أن تحل ثلاث مشكلات هامة:

- النخبة الابتدائية للأطفال في التخصصات الرياضية.
- التكوين المورفولوجي للرياضيين فيمختلف الرياضات ابتداء من المبدأ البسيط الى رياضياالنخبة
- التكوين الفردي السليم لكل رياضي مع أخذ بعين الاعتبار الخصائص المورفولوجية.

2-4- المتطلبات المورفولوجيا عند لاعبي كرة اليد: هناك علاقة مباشرة بين نمط الجسم والرياضة الممارسة، فالنمط النحيف عادة ما نجده عند عدائي المسافات الطويلة،

¹ - محمد نصر الدين ، محمد هني علاوي : مرجع سابق ، ص 145 .

² - قميني حفيظ، مرجع سابق، ص 6 .

و النمط الرباع (Halterplils) و النمط البنائي (Gabait) نجده عند المختصين في الرمي في الألعاب القوى.¹

فالقياصات الأنتروبومترية تمثل العامل الأول الذي يعبر عن لياقة الرياضي ، فهي دائما اعتبرت كأساس لكل الانتقادات الرياضية.²

اذ نقول أن لكل نشاط رياضي النمط الجسمي المناسب له. فقد لوحظ أن المعطيات المرفولوجية للاعبي كرة اليد تطورت مع مرور بطولات العالم و الألعاب الأولمبية.

2-4-1- طول القامة عند لاعبي كرة اليد:

فهو عامل أساسي و مهم في الهجوم تسجيل الأهداف حيث يتضح من خلال الارتقاء ، وكذلك في الدفاع من خلال الصد و استرجاع الكرات ن فقد تم التوصل الى أن لاعبي الفرق المتحصلة على المدليات خلال الألعاب الأولمبية مونتريال عام 1976 هم أكبر قامة مقارنة باللاعبين الآخرين و هنا تتضح أهمية القامة عند لاعبي كرة اليد في تحقيق الأداءات المرتفعة.³

السنة	بطولة العالم 1970	ألعاب أولمبية 1972	بطولة العالم 1974	ألعاب أولمبية 1976	بطولة العالم 1978	ألعاب أولمبية 1980	بطولة العالم 1982	ألعاب أولمبية 1986	بطولة العالم 1988
معدل القامة (سم)	184.6	183.2	184.3	188.1	186.1	187.1	187.1	189.2	188.2

جدول رقم (1): يمثل دراسة لمعدل القامة لكل المنتخبات المشاركة في بطولة العالم والألعاب الأولمبية من 1970-1988.

¹ -BounemriS :étude de la morphologie de hand bulleurs d'Algériens membre l'équipe nationale ، thèse magister، université d'Alger،2000 ، p 9-10

² -Bounamri S ، 2000، p15.

³ -Bayer C : handball « la formation du jouer » 3 d'édition vigot، paris ، 1993،p 24-25.

2-4-2- الوزن عند لاعبي كرة اليد:

هو علم مهم جدا في كرة اليد، ويعبر عنه من خلال العلاقة بين الوزن والطول بواسطة مؤشر.

$$\text{Livi} = 10 * \sqrt[3]{\text{الطول/الوزن}}$$

2-4-3- عرض اللاعب:

لقياس هذا المؤشر، يكون اللاعب متكئا على الحائط، وذراعيه مبسوطتان أفقيا، ثم نقيس المسافة من نهاية الإصبع الوسطى لليد اليمنى الى غاية نهاية الإصبع الوسطى لليد اليسرى فطول هذه المسافة لها أهمية كبيرة حيث تؤثر على قوة القذف فكما كانت ذراع اللاعب طويلة كلما كان شعاع حركة الاصول، وكلما كانت السرعة التي يتم نقلها للكرة أكبر، وأيضا لها أهمية كبيرة لدى حارس المرمى إذ تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

2-4-4- طول شبر اليد: يعبر عن اتساع راحة اليد و يتم قياسها من خلال قياس المسافة من نهاية الأصبع الصغير لليد ، إلى نهاية إصبع الإبهام ، شرط أن تكون أصابع اليد متباعدة إلى أقصى حد ، فكلبر هذه المسافة تسهل على اللاعب التحكم في الكرة.¹

2-5- الوظائف التطبيقية لعلم المورفولوجيا:

مهما كان الغرض من استعمالها سواء لإنشاء مخططات البنية المورفولوجية أو صنع المؤشرات فإن قياس مختلف القيم الأساسية ليس بالأمر البسيط كما يبدو لأول مرة وهذا إذ يقتضي

❖ أجهزة محددة (الميزان، الشريط المترى، جهاز قياس القامة، مدور أنثروبومتري ذو أذرع مستقيمة أو ذو كرات).

❖ خبير متمرن: لان القياسات الانثروبومترية الصحيحة والمقبولة لا يمكن أن تكون وليدة الصدفة.¹

¹ -Bayer.c.op ·cit ·P 24-25 .

- المورفولوجيا الرياضية تركز على طريقتين أساسيتين هما:
- الطريقة الأولى: تتمثل في قياس الأبعاد الجسمية وذلك من خلال استعمال وسائل القياس الأنثروبومتري مع جداول خاصة تسمح بوضع سلم ترتيبي.
 - الطريقة الثانية: تعرف بسط الجسم المستعمل من طرف الأخصائيين وصفها هيث و كارتر Heath و carter وهي تعتبر جسم الإنسان كوحدة كمية.²

¹ - تركي أحمد وآخرون : مذكرة ليسانس، أثر البنية المورفولوجية على الإنتاجية الرياضية عند لاعبي كرة السلة، دراسة مقارنة بين المستوى الجزائري و الإفريقي، 1996 ، ص 9.

² - قميني حفيظ، مرجع سابق، ص 6 .

تعد مرحلة المراهقة من أهم وأخطر المراحل في حياة الانسان التي يمر بها ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والرقى بالمحتوى الانساني الى الرشد ، حيث يعتبرها البعض بمثابة فترة ميلاد جديدة كونها فترة انتقالية ينتقل فيها الفرد من الطفولة نحو الرجولة تحدث فيها جملة من التغيرات الجسمية ، العقلية ، النفسية ، الاجتماعية ، تتدرج ضمن مراحل نموه الطبيعية

1/ مراحل النمو :¹

المرحلة	العمر الزمني	تربويا
ما قبل الميلاد	من الاخصاب الى الميلاد	الحمل .
المهد	الميلاد -أسبوعين أسبوعين - عامين	الوليد . الرضاعة .
الطفولة المبكرة	3 - 4 - 5 سنوات	ما قبل المدرسة + الحضانة .
الطفولة الوسطى	6 - 7 - 8 //	المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاث الاولى)
الطفولة المتأخرة	9 - 10 - 11 //	المرحلة الابتدائية (الصفوف االثالث الاخيرة)
المراهقة المبكرة	12 - 13 - 14	المرحلة الاعدادية .
المراهقة الوسطى	15 - 16 - 17	المرحلة الثانوية .
المراهقة المتأخرة	18 - 19 - 20 - 21	التعليم العالي .
الرشد	22 - 60	
الشيخوخة	من 60 سنة فما فوق	

الجدول رقم (02) يمثل مراحل النمو لدى الانسان .

¹ - حامد عبد السلام زهران : الطفولة والمراهقة ، دار المعارف ، مصر ، 1986، ص 58.

2- المراهقة :

2-2- تعريفها :

أ - لغة : راق الغلام :أي قارب الحلم .¹

ب- اصطلاحا :تعتبر مرحلة المراهقة فترة مرور وانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد والرجولة ، وبالتالي فهي مرحلة الاهتمام بالذات والمرأة والجسد على حد سواء ، ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم . ومن ثم تتخذ المراهقة أبعادا ثلاثة : بعدا بيولوجيا (البلوغ) وبعدا إجتماعيا (الشباب) وبعدا نفسيا (المراهقة)، ومن ثم تبدأ المراهقة بمظاهر البلوغ. وبداية المراهقة ليست دائما واضحة ، ونهاية المراهقة تأتي من تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد توصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي .²

2-3- مطالب النمو في مرحلة المراهقة :

- ✓ نمو مفهوم سوي للجسم وتقبل الجسم .
- ✓ تقبل الدور الجنسي في الحياة .
- ✓ تقبل التغيرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي والفسولوجي والتوافق معها .
- ✓ تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح .
- ✓ استكمال التعليم .
- ✓ تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين .
- ✓ نمو الثقة في الذات والشعور الواضح بكيان الفرد .
- ✓ تقبل المسؤولية الاجتماعية .
- ✓ إمتداد الاهتمامات الى خارج حدود الذات .

¹ - مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي : القاموس المحيط ، تحقيق محمد نعيم العرقسوسي، ط 8 ، مؤسسة الرسالة ، لبنان ، 2005 ، ص 889.

² - خليل مخائيل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر ، 1971 ، ص 27.

- ✓ إختيار مهنة والاستعداد لها (جسما ، عقليا ، انفعاليا ، اجتماعيا).
- ✓ تحقيق الاستقلال اقتصاديا .
- ✓ تكوين المهارات والمفاهيم اللازمة للاشتراك في الحياة المدنية للمجتمع .
- ✓ معرفة السلوك الاجتماعي المعياري المقبول الذي يقوم على المسؤولية الاجتماعية وممارسته ¹.

2-4- أهداف مرحلية المراهقة: تتلخص أهم أهداف مرحلة المراهقة في الجدول التالي :

نمو من	نمو الى
النضج الاجتماعي	
*الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين له	*الشعور بالأمن وقبول الآخرين له.
*الارتباك اجتماعيا .	* التسامح اجتماعيا .
*التقليد المباشر للأفراد .	* التحرر من التقليد المباشر للأفراد .
التخفمن	
*ضبط الوالدين التام .	*ضبط الذات .
*الاعتماد على الوالدين من أجل الامن .	* الاعتماد على النفس من أجل الامن .
*التوحد مع الوالدين كمثال ونموذج.	* الاتجاه نحو الوالدين كأصدقاء .
النضج العقلي	
*القبول الاعمى للحقيقة على أساس أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة .	* طلب الدليل قبل القبول .
* الرغبة في الحقائق .	*الرغبة في تفسير الحقائق .
* اهتمامات وميول جديدة وكثيرة .	* ميول ثابتة وقليلة .

¹ - حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 58 .

نمو من	نمو الى
النضج الاجتماعي	
*الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين له	*الشعور بالأمن وقبول الآخرين له.
*الارتباك اجتماعيا .	* التسامح اجتماعيا .
*التقليد المباشر للأفراد .	* التحرر من التقليد المباشر للأفراد .
التخوف من سلطة الاسرة	
*ضبط الوالدين التام .	*ضبط الذات .
*الاعتماد على الوالدين من أجل الامن .	* الاعتماد على النفس من أجل الامن .
*التوحد مع الوالدين كمثال ونموذج.	* الاتجاه نحو الوالدين كأصدقاء .
استخدام وقت الفراغ	
*الاهتمام بالالعاب النشطة غير المنظمة.	*الاهتمام بالالعاب الجماعية ذات المحتوى العقلي .
*الاهتمام بالنجاح الفردي .	* الاهتمام بنجاح الفريق .
*الاشتراك في الالعاب .	*الاهتمام بمشاهدة الالعاب .
*الاهتمام بهويات كثيرة .	*الاهتمام بهوية أو اثنين .
*الاشتراك في عديد من الاندية .	*الاشتراك في اندية قليلة .
فلسفة الحياة	
*اللامبالاة بخصوص المبادئ العامة .	*الاهتمام بالمبادئ العامة وفهمها .
*يعتمد السلوك على العادات الخاصة	* يقوم السلوك على أساس المبادئ الاخلاقية
المتعلمة.	العامة .
*يقوم السلوك على أساس تحقيق السرور	*يقوم السلوك على أساس الضمير والواجب .
وتخفيف الالم .	

توحد الذات

- * ادراك قليل للذات أو عدم وجود هذا الادراك. * ادراك دقيق نسبيا للذات .
- * فكرة بسيطة عن ادراك الاخرين للذات . * فكرة جيدة عن ادراك الاخرين للذات .
- * توحد الذات مع أهداف شبه مستحيلة . * توحد الذات مع أهداف ممكنة .

جدول رقم (03) يوضح أهداف مرحلة المراهقة.¹

2-5- خصائص المراهقة : ويميز " هول " المراهقة بخصائص أبرزها :

- 1- أنها مرحلة الازمات والاضطرابات وسن العواصف .
- 2- أنها مرحلة الافراط في المثالية وانتشار عبادة الابطال والتعلق بالأهداف .
- 3- أنها مرحلة الثورة على القديم والتقاليد البالية .
- 4- أنها مرحلة الانفعالات الحادة والعواطف والحب والميل الى الجنس الاخر والصدقة .
- 5- أنها مرحلة الشك والنقد الذاتي والاحاسيس المفرطة .
- 6- أنها مرحلة انحلال الروابط بين " الأنا " المختلفة التي تشكل تماسكها .²

2-6- أنواع المراهقة :

تختلف المراهقة من فرد الى فرد ، ومن بيئة الى أخرى ، ومن سلالة الى سلالة ، كذلك تختلف باختلاف الانماط الحضرية التي يتربى في وسطها المراهق ، فهي في المجتمع البدائي تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف ، كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والاعلال على نشاط المراهقة عناه في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط ، فرص اشباع الحاجات والدوافع المختلفة .

¹- حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 295، 296 .

²- مريم سليم : علم نفس النمو ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 2002 ، ص 380 .

فمن خلال الابحاث التي أجرتها مارجريت **M.Mead** (وهي من علماء الانثروبولوجيا الاجتماعية) في المجتمعات البدائية ، أن المجتمع هناك يرحب بظهور النضج الجنسي وبمجرد ظهوره يقام حفل تقليدي ينتقل بعده الطفل من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرجولة مباشرة ، ويترك السلوك الطفلي ويتسم بالرجولة . أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الابحاث الى أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة منها :

- 1-مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات .
- 2-مراهقة انسحابية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الاسرة ومن مجتمع الاقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته .
- 3-مراهقة عدوانية حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والاشياء¹

2-7-7- مراحل المراهقة : يقسم حامد عبد السلام زهران المراهقة الى ثلاثة مراحل :

- 1-المراهقة المبكرة 2- المراهقة الوسطى 3- المراهقة المتأخرة .

2-7-1: المراهقة المبكرة (12-13-14 سنة):

في هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفلي ، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ولا شك ان من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي².

¹ - عبد الرحمن العيسوي : علم النفس النمو ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 2000، ص 288.

² - حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 297 .

2-7-2- المراهقة الوسطى (15-16-17 سنة) : والتي تشمل عينة بحثنا .

يؤدي الانتقال من المدرسة الاعدادية الى المدرسة الثانوية في أول هذه المرحلة الى اطراد الشعور بالنضج والاستقلال .

2-7-2-1 : النمو الجسمي : ومن مظاهره :

- ✓ تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة السابقة (المراهقة المبكرة)
- ✓ يزداد الطول عند كل من الجنسين .
- ✓ يزداد الوزن عند كل من الجنسين .
- ✓ تزداد الحواس دقة وارهافا كاللمس والذوق والسمع .
- ✓ تتحسن الحالة الصحية للمراهق¹ .

2-7-2-2- النمو الفسيولوجي :ومن مظاهره

- ✓ يقل عدد ساعات النوم عن ذي قبل وثبت عند حوالي 7 ساعات ليلا .
- ✓ تزداد الشهية والاقبال على الاكل .
- ✓ يرتفع ضغط الدم تدريجيا .
- ✓ ينخفض معدل النبض قليلا عن ذي قبل .
- ✓ تتخفض نسبة استهلاك الجسم للأكسجين .

¹ - حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 335 .

2-7-2-3- النمو الحركي :ومن مظاهره

تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ، ويزداد نشاطه وقوته ، ويزداد إتقان المهارات الحركية مثل العزف على الآلات الموسيقية والكتابة على الآلة الكاتبة والالعاب الرياضية .

تزداد سرعة زمن الرجوع $réaction\ time$ وهو الزمن الذي يمضي بين مثير وبين الاستجابة لهذا المثير¹.

2-7-2-4- النمو العقلي :ومن مظاهره

✓ تهدأ سرعة نمو الذكاء ويقرب هنا من الوصول الى اكتماله في الفترة من 15-18 سنة.

✓ يزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية ولتباين واختلاف مظاهر نشاطها .

✓ يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاء .

✓ تتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض .

✓ تزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلومات .

✓ يميل المراهق عادة الى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات وخطابات

وشعر وقصص يضع فيها رغباته ويسطر فيها مشكلاته ويسجل فيها مطامحه دون

لوام ودون الشعور بخجل.

¹-حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 339 .

2-7-2-5- النمو الانفعالي :ومن مظاهره

- ✓ تظل الانفعالات قوية يلونها الحماس .
- ✓ تتطور مشاعر الحب حيث يتضح الميل نحو الجنس الاخر .
- ✓ تلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحاليته الانفعالية ، ويرجع ذلك الى عدم تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به ممثلة في الاسرة والمدرسة والمجتمع .
- ✓ تظل ثنائية المشاعر او التناقض الوجداني في هذه المرحلة .
- ✓ يتعرض بعض المراهقين لحالات من الاكتئاب واليأس والقنوط والانطواء والحزن والالام النفسية نتيجة لما يلاقونه من احباط وما يعانونه من صراع بين الدوافع وبين تقاليد المجتمع ومعاييره .
- ✓ يزداد شعور المراهق بذاته .
- ✓ تلاحظ مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصادر السلطة في الاسرة والمدرسة والمجتمع خاصة تلك التي تحول بينه وبين تطلعه الى التحرر والاستقلال¹ .

2-7-2-6- النمو الاجتماعي :ومن مظاهره

- ✓ تتضح الرغبة الاكيدة في تأكيد الذات مع الميل الى المسaire الجماعية ، ويلاحظ أن تحقيق الذات المتزايد يحدث من خلال تنمية الاحساس بالألفة والمودة و يتضح البحث عن الذات في ثلاث جهات رئيسية هي :
- 1- البحث عن نموذج يحتذى (مثل الوالدين والمربين والشخصيات الهامة)
- 2- إختيار المبادئ والقيم والمثل .
- 3- تكوين فلسفة الحياة .

¹-حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 347 .

- ✓ يظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية .
- ✓ يشاهد الميل الى مساعدة الاخرين والعمل في سبيل الغير وعمل الخير .
- ✓ يلاحظ الاهتمام باختيار الاصدقاء والميل الى الانضمام الى جماعات مختلطة الجنسين .
- ✓ يكثر المراهقون الكلام عن المدرسة والنشاط والمواعيد والمطامح الرياضية والموسيقى والرحلات والحياة أو أي شيء يهتمون به .
- ✓ يلاحظ الميل الى الزعامة الاجتماعية والعقلية والرياضية¹ .

7-2-7-2- النمو الجنسي: ومن مظاهره

- ✓ تزداد الانفعالات الجنسية في شدتها .
- ✓ يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه افراد الجنس الاخر .
- ✓ تلاحظ محاولة أخذ المواعيد الغرامية المتعددة مع أفراد الجنس الاخر .
- ✓ في نهاية هذه المرحلة يصل جميع البنين والبنات الى النضج الجنسي² .

7-2-3- المراهقة المتأخرة (18-19-20-21):

هذه هي مرحلة التعليم العالي ، وهي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل المسؤولية حياة الرشد، ويطلق البعض على هذه المرحلة بالذات " مرحلة الشباب " وهذه هي مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها اهم قراراتين في حياة الفرد وهما اختيار المهنة واختيار الزواج³ .

¹-حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 351 .

²-حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 358 .

³-حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 362 .

2-8-8- مشكلات المراهقة :

2-8-8-1- الانفعال الشديد والرفض والعناد :

أ/ أسبابه :

- ✓ حساسية المراهق ورهافة شعوره تجاه الواقع ، والوامر المباشرة والنقد .
- ✓ تردده بين النظرة الى أنه طفل الامس ، ورجل اليوم والغد .
- ✓ حاجته الى التعبير عن مشاعره ، وتقدير ذاته الجديدة .

ب/ العلاج :

- تفهم إنفعال المراهق وكسب ثقته بالحوار والاصغاء إليه .
- مساعدته على التهدئة وتصريف الانفعال دون تأجيل .
- العبير عن مشاعرنا تجاهه من حب واحترام وتقدير .
- إشعاره بالمسؤولية من خلال التحول من دائرة الاهتمام الى دائرة التأثير .¹

2-8-8-2- مشكلة الحب والجنس :

أ/ أسبابها :

- ✓ نمو الغريزة الجنسية واكتمال الجهاز التناسلي .
- ✓ الشعور بالاستقلالية وبلوغ البلوغ .
- ✓ الحاجة الى اظهار تكامل الشخصية .
- ✓ إشباع الجانب النفسي والاجتماعي .
- ✓ عدم التفريق بين الميل الجنسي والحب .

¹ - محمد نبيل كاظم : كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟ ، ط1 ، دار السلام للطباعة والنشر والترجمة ، 2006 ، ص79 .

✓ التكتّم الشديد على الثقافة الجنسية حتى المهذب منه.

ب / الوقاية والعلاج :

- قراءة وشرح سورة النور وسورة يوسف .
- تدريب الابناء على غض البصر عن العورات .
- الحرص على أن يكون لباس الابناء ساترا محتشما .
- تدريب الابناء على حسن اختيار البرامج التلفزيونية .
- توجيه الابناء الى صرف الطاقة البدنية في رياضات مناسبة .
- توجيه الابناء الى صرف الطاقة الذهنية في المعرفة والابداع .
- تدريب الابناء على وضع قواعد حسن اختيار الاصدقاء .
- إعطاء الابناء مساحة من الثقة والمشاركة في النشاط الاجتماعي ..
- قبول إعتذار وتوبة الابناء عن أخطاء المرة الاولى وتحميلهم مسؤوليتها .
- أمل الابناء في المستقبل الباهر الذي ينتظرهم ومساعدتهم على وضع أهداف وخططهم لإنجاحها على أن تكون مناسبة لأعمارهم وإمكانياتهم¹.

2-8-3 - مشكلة النفور من البيت :

أ / أسبابها :

- ✓ خلو البيت من الجو العاطفي الدافئ والحنان .
- ✓ كثرة المشاكل بين الوالدين على مرأى ومسمع الابناء .
- ✓ القسوة وشدة المعاملة للمراهق ومحاسبته على الصغير والكبيرة .
- ✓ كثرة الابناء مع ضيق مساحة مجال اللعب لهم داخل البيت .

¹-محمد نبيل كاظم :المرجع السابق ص 83 ، 85.

- ✓ حرمان الابناء من التقدير والتشجيع يدفعهم للبحث عنه عند زملائهم .
- ✓ الفشل الدراسي للمراهق يدفعه لإثبات ذاته في مجتمع الاقران .
- ✓ حرمان المراهق من تفريغ طاقته ونشاطه في مهنة أو نشاط يواكب الدراسة .

ب / الوقاية والعلاج :

- أن تدرب ولدك على توفير جزء من مصروفاته الاسبوعية .
- إمنح ولدك جزءا من وقتك كل يوم للتداول والتشاور معه والاصغاء إليه .
- احترم خصوصية المراهق ولشركه في مشاعرك تجاهه وعبر عن حبك وحرصك عليه
- اكتشف ميول الابناء ومواهبهم مبكرا وساعدهم على تنميتها .
- تواصل الاسرة مع اسر أصدقاء وأقرباء لديها أبناء في أعمار أولادهم .
- إلتزام الاسرة بالخروج من البيت يوم الاجازة الاسبوعية .
- ضع دستورا منزليا مكتوبا بالتشاور مع الابناء والمراهقين في صدر البيت .
- ساعد الابناء على النجاح الدراسي فانه سبب رئيس لحب البيت .
- لا تفرح كثيرا بعدم خروج المراهق من البيت فانه علامة على انطوائه .
- عود الابناء والمراهق على أداء ما استطاع من الصلوات الخمس في المسجد .
- اختر لابنك صاحب مهنة يحبها يتردد عليه في أوقات فراغه يتعلمها منه .¹

¹ - محمد نبيل كاظم :المرجع السابق ص 87 ، 88 .

2-8-4- مشكله التخلف الدراسي :

أ / أسبابها :

- ✓ انحدار الطالب من أسرة يقل فيها المتعلمون .
- ✓ اضطراب العلاقات الاسرية داخل المنزل وافتقادها المودة .
- ✓ الخوف والصرامة في المعاملة داخل البيئة المدرسية .
- ✓ عدم التركيز على إجادة القراءة والكتابة في الصفوف الاولى .
- ✓ العقاب البدني المتكرر غير المبرر قد ينفر من التعلم .
- ✓ عدم اشباع حاجات الطفولة والمراهقة المادية منها والنفسية .

ب / الوقاية والعلاج :

- غرس مفهوم النجاح والتميز لدى أبنائنا .
- الاهتمام بالطلاقة اللغوية لأبنائنا ابتداءا من السنة الثانية لطفولتهم .
- إجابة الابناء على كل ما يسألون عنه على قدر ما تحتمل عقولهم .
- الحديث مبكرا عن المدرسة وجمالها والمتعة التي تحصل من خلال الانتساب اليها .
- الكشف عن مواهب وميول وقدرات الابناء مبكرا وتنميتها .
- تشجيع وتحفيز الابناء على التعلم والتفوق واتقان مهارة القراءة .
- وضع حلول مناسبة لبعض المشكلات الدراسية مبكرا وعلاجها .
- ربط كثير من المواد الدراسية بألعاب ونشاطات حركية لإعمال كل الحواس¹ .

¹-محمد نبيل كاظم :المرجع السابق ص 91 ، 93 .

2-9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين :

بما ان النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق انواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الاغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي الى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق .

اذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والاعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية ، اذ يكون الهدف الاسمي هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، اذ أن الطفل في المرحلة الاولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي اليها ويحاول ان يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الاساسية لبناء الشخصية الانسانية، أما من الناحية الاجتماعية فان للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، اذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الاخوة والصدقة بين التلاميذ ، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي ان يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد

ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.¹

¹ - بن عيسى رؤوف: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد صنف أشبال (17-19) سنة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية ، جامعة يسكرة ، 2011-2012، ص 77 .

1- طرق ومنهجية البحث :

1-1- المنهج المتبع في الدراسة :

إن اختيار المنهج الذي يتلائم وطبيعة ومضمون البحث هو أفضل الطرق للوصول الى الحقيقة والكشف عنها وكذا تحقيق الاهداف المراد دراستها ، لذلك تم اختيار المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لكونه مناسب لموضوع الدراسة .

1-2- مجالات الدراسة :

1-2-1- المجال المكاني :

تم إجراء القياسات الجسمية (الانثروبومترية) والاختبارات المهارية والبدنية بالقاعة المتعددة الرياضات ببلدية برج بونعامه - تيسمسيلت

1-2-2- المجال الزمني : من تاريخ 2017/02/20 الى غاية 2017 /04/25.

1-3- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث شملت العينة الاصل على كل من :

03 فرق من تيسمسيلت :

- الأولمبيك الرياضي لبرج بونعامه .
- مولودية بلدية تيسمسيلت .
- أفاق بلدية تيسمسيلت .

02 فرق من البيض :

- وداد الابيض سيد الشيخ .
- مولودية البيض .

حيث وقع الاختيار على كل من الفريقين التاليين بمجموع 26 لاعب كعينة بحث:

1. الأولمبيك الرياضي لبرج بونعامة O.S.B.B الوحيد الذي ينشط في البطولة الولائية على مستوى ولاية تيارت. 13 لاعب .
2. وداد الابيض سيد الشيخ W.L.S.C. 13 لاعب .

1-4- التجربة الاستطلاعية :

لغرض التعرف على القياسات الجسمية المؤثرة في الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة (التصويب من الارتكاز) وكذا القوة الانفجارية للذراعين واختبار قياس دقة التصويب وهذا كله بما يتناسب مع العينة المختارة ، تم الاطلاع على العديد من المصادر التي تبحث في الاختبارات والقياسات الجسمية والبدنية والمهارية خصوصا في كرة اليد ، وعلى ضوء ذلك قمنا بإعداد قائمة الاختبارات والقياسات وتم عرضها على الخبراء في الاختصاص وبالضبط مدربي فئة U17 وبعض الدكاترة والذين بلغ عددهم (05) وهذا لاختيار وترشيح المؤثر منها .

وقد أعيد اخراج تلك الاستمارة حسب اختيار الخبراء واعتمد في ذلك نسبة اتفاق الخبراء (75%) فما فوق وكما هو موضح في الجدول رقم (04)

الرقم	الاختبارات والقياسات المرشحة	نسبة اتفاق الخبراء
القياسات الجسمية		
01	وزن الجسم	100%
02	الطول الكلي للجسم	100
03	الطول الكلي للذراع	100
04	طول الساعد	60
05	طول العضد	60
06	طول الشبر	100
07	طول الجذع	60
08	طول الطرف السفلي	60
09	اتساع الكتفين	80
اختبارات القوة الانفجارية للذراعين		
01	رمي كرة طبية لأبعد مسافة زنة 700 غ . (يد واحدة)	20
02	رمي كرة طبية لأبعد مسافة زنة 01 كغ . (يد واحدة)	80
03	دفع كرة طبية لأبعد مسافة زنة 03 كغ (كلتا اليدين)	00
اختبارات دقة التصويب من الارتكاز		
01	التصويب من خطوة الارتكاز ، 06 امتار ، 08 كرات ، أربع مربعات (سم) زوايا المرمى ، 05 درجات على كل اصابة .	20 (40 / 40)
02	اختبار دقة (9) م. بخطوة ارتكاز، 10 كرات ، يقسم المرمى إلى 09 مستطيلات	80
03	التصويب من خطوة الارتكاز ، 09 امتار ، 08 كرات ، أربع مربعات (سم) زوايا المرمى ، 05 درجات على كل اصابة .	20 (50 / 50)
04	التصويب من خطوة الارتكاز 07 أمتار على حلقة ثابتة، 10 كرات ، درجة واحدة لكل محاولة صحيحة	40

جدول (04) يمثل الاختبارات والقياسات المرشحة من قبل الخبراء ونسبة الاتفاق.

1-5- الاجهزة والوسائل المستخدمة في جمع البيانات :

- 1- ميزان إلكتروني .
- 2- شريط قياس بلاستيكي للقياس الجسمي.
- 3- شريط قياس لقياس المسافة .
- 4- كرة طبية زنة 01 كغ .
- 5- كرة اليد .
- 6- شريط لاصق ورقي (لتحديد ابعاد المرمى على الحائط).
- 7- استمارة لتسجيل النتائج .

ولغرض جمع المعلومات التي احتاجها البحث استعنا بما يلي :

- 1- المصادر العربية والاجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية مع المختصين في كرة اليد .
- 3- استمارة الاستطلاع الخاصة بأهم القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية المرشحة
- 4- فريق عمل مساعد .

1-6- القياسات والاختبارات المستخدمة :

1-6-1- القياسات الجسمية :

- 1-6-1-1- قياس وزن الجسم : يقف اللاعب على قاعدة الجهاز المخصص لقياس الوزن ثم تؤخذ القراءة .

1-6-1-2- قياس طول الجسم : يكون الجسم أثناء القياس من وضع الوقوف وتتؤخذ القراءة من أعلى نقطة على سطح الجمجمة وحتى أسفل القدم (تكون القدمين حافيتين) .

1-6-1-3- قياس الطول الكلي الذراع : يتم قياس طول الذراع من القمة الوحشية للنتوء الأخرومي لعظم اللوح وحتى طرف أسفل نقطة من السلامة السفلى للإصبع الوسطى.

1-6-1-4- قياس طول الشبر : يعبر عن اتساع راحة اليد ، يتم قياس المسافة من نهاية الاصبع الصغير لليد الى غاية نهاية اصبع الابهام ، على ان تكون الاصابع متباعدة الى اقصى حد .

1-6-1-5- قياس عرض الكتفين : يتم القياس بوضع شريط القياس أفقياً على نقطتي النتؤين الأخروميين الوحشيين لعظم اللوح .

1-6-2- قياس القوة الانفجارية للذراعين :

كرتين طبييتين زنة (1كغ) بنفس حجم كرة اليد القانونية ،شريط قياس، مساحة ارض مستوية لايقبل طولها عن 40م ، بحيث يقف اللاعب على خط البداية لمجال التصويب دون مس الخط والقدمين بمستوى واحد ممسكاً بالكرة بكلتا يديه، وعند إشارة البدء يقوم المختبر بتحريك الكرة الطيبة إلى ذراع الرمي ومسكها بيد واحدة (نفس طريقة مسك كرة اليد) مع اخذ خطوة بالقدم المعاكسة و رمي الكرة الطيبة إلى ابعد مسافة ممكنة في مجال الرمي . تحتسب مسافة الرمي لأقرب 10 سم، ويعطى المختبر محاولتين تحتسب أعلاهما، على أن يكون سقوط الكرة ضمن المجال المحدد للرمي .

1-6-3- اختبار دقة التصويب :

- اختبار دقة التصويب (9) متر من خطوة ارتكاز، 10كرات ، يقسم المرمى إلى 09 مستطيلات
- إصابة المستطيلات (1،3،7،9) والتي تمثل زوايا المرمى البالغة أبعادها (100×60سم) ينال (04) درجات.
 - إصابة المستطيلات (2،8) التي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (100×60سم) ينال (03) درجات.
 - إصابة المستطيلات (4،6) والتي تمثل منطقة بدأ ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (100×80سم) ينال (02) درجتين.
 - المستطيل (5) يمثل منطقة صدر و جذع حارس المرمى والذي يبلغ أبعادها (100×80سم) ينال (01) درجة واحدة.

03 04 درجات	02 درجتين	01 04 درجات
06 03 درجات	05 درجة واحدة	04 03 درجات
09 04 درجات	08 درجتين	07 04 درجات

الشكل رقم (05) يمثل تقسيمات المرمى حسب اختبار دقة التصويب ودرجة كل قسم .

1-7-7- الواسائل الاحصائية:

1-7-1- المتوسط الحسابي .¹

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

1-7-2- الانحراف المعياري .²

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س - \bar{س})}^2}{\text{ن}}}$$

1-7-3- الدرجة المعيارية الذاتية (ذ).³

$$ذ = \frac{(\text{س} - \bar{س})}{ع}$$

1-7-4- كا² .⁴

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة}}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

¹ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 ، ص 120 .

² - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : المرجع السابق ، ص 137 .

³ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : المرجع السابق ، ص 155 .

⁴ - محمد نصر الدين رضوان : الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية والبدنية والرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 186 .

1-7-5- معامل الارتباط بيرسون⁵.

$$r = \frac{\text{مج (س - \bar{س}) (ص - \bar{ص})}}{\sqrt{\text{مج (س - \bar{س})}^2 \times \text{مج (ص - \bar{ص})}^2}}$$

1-7-6- النسبة المئوية

$$\% = \frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{عدد الأفراد}}$$

1-8- صعوبات البحث :

ان أي بحث لا يخلو من الصعوبات و التي تحول بين الطالب الباحث وبين الهدف الذي يرمي للوصول اليه من خلال بحثه ، ومن خلال تجربتنا البسيطة صادفتنا جملة من العوائق من ضمنها :

- 1- نقص في المراجع والمصادر على مستوى المكتبة وخصوصا في جانب القياسات الجسمية
- 2- قلة الدراسات المشابهة .
- 3- عدم وجود وسائل القياس واجهزته على مستوى المعهد .
- 4- صعوبة ايجاد وضبط عينة البحث في ظل انعدام التدريبات نتيجة غياب المنافسة .

⁵ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : المرجع السابق ، ص 180.

1- عرض وتحليل النتائج :

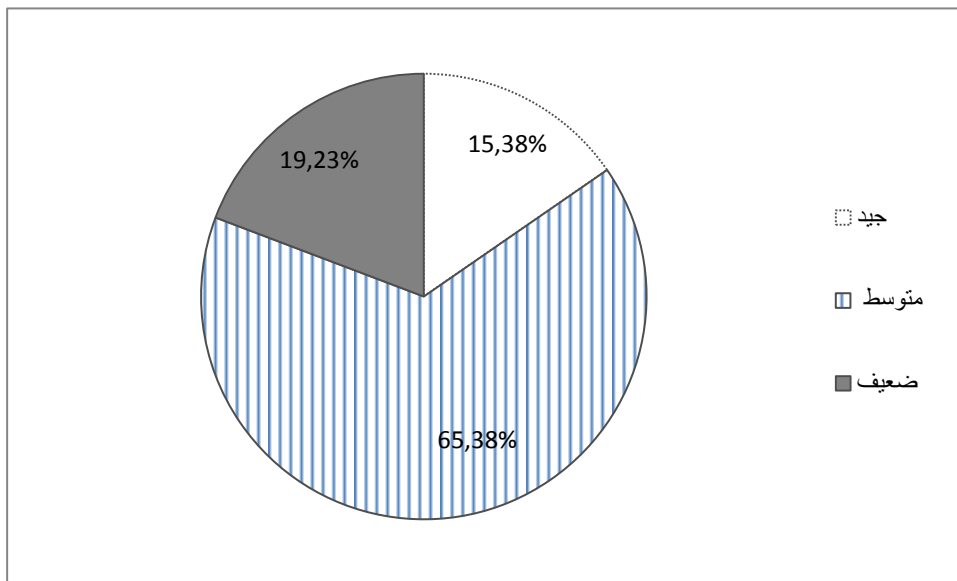
1-1- التباين بين أفراد العينة

1-1-1- القياسات الجسمية :

1-1-1-1- الوزن :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² محسوبة	مستوى اللاعبين حسب الدرجة (ذ)			القياس
				ضعيف	متوسط	جيد	
0.05	2	5.99	12.08	5 19.23%	17 65.38%	4 15.38%	الوزن

جدول رقم (05) يمثل مستوى اللاعبين في الوزن ودرجة التباين .



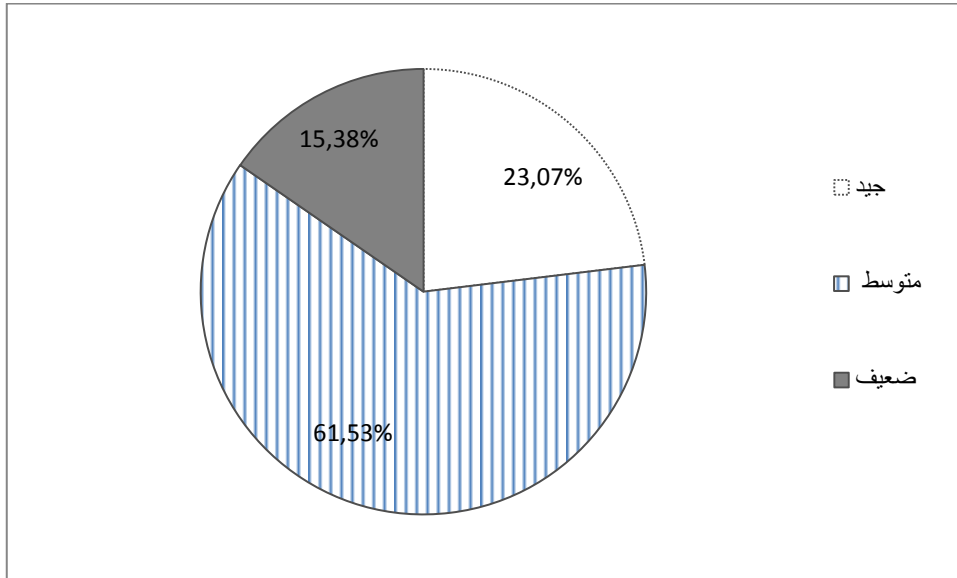
الدائرة النسبية رقم (01) تبين النسبة المئوية لكل مستوى في الوزن.

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن ك² المحسوبة (12.08) أكبر من الجدولية والمقدرة بـ (5.99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يوجد تباين بين أفراد العينة لصالح الفئة (متوسط) في الوزن.

1-1-1-2- طول الجسم :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² محسوبة	مستوى اللاعبين حسب الدرجة (ذ)			القياس
				ضعيف	متوسط	جيد	
0.05	2	5.99	12.08	4 15.38%	17 65.38%	5 19.23%	طول الجسم

جدول رقم (06) يمثل مستوى اللاعبين في طول الجسم ودرجة التباين .



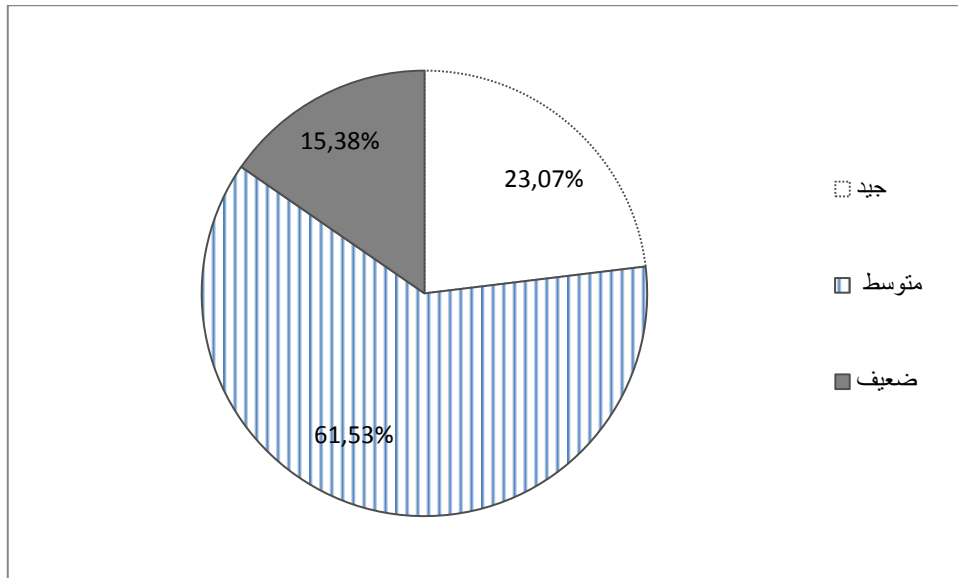
الدائرة النسبية رقم (02) تبين النسبة المئوية لكل مستوى في طول الجسم .

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن ك² المحسوبة (12.08) أكبر من الجدولية والمقدرة بـ (5.99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يوجد تباين بين أفراد العينة لصالح الفئة (متوسط) في طول الجسم.

1-1-1-3- الطول الكلي للذراع :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² محسوبة	مستوى اللاعبين حسب الدرجة (ذ)			القياس
				ضعيف	متوسط	جيد	
0.05	2	5.99	12.08	4 15.38%	17 65.38%	5 19.23%	الطول الكلي للذراع

جدول رقم (07) يمثل مستوى اللاعبين في الطول الكلي للذراع ودرجة التباين .



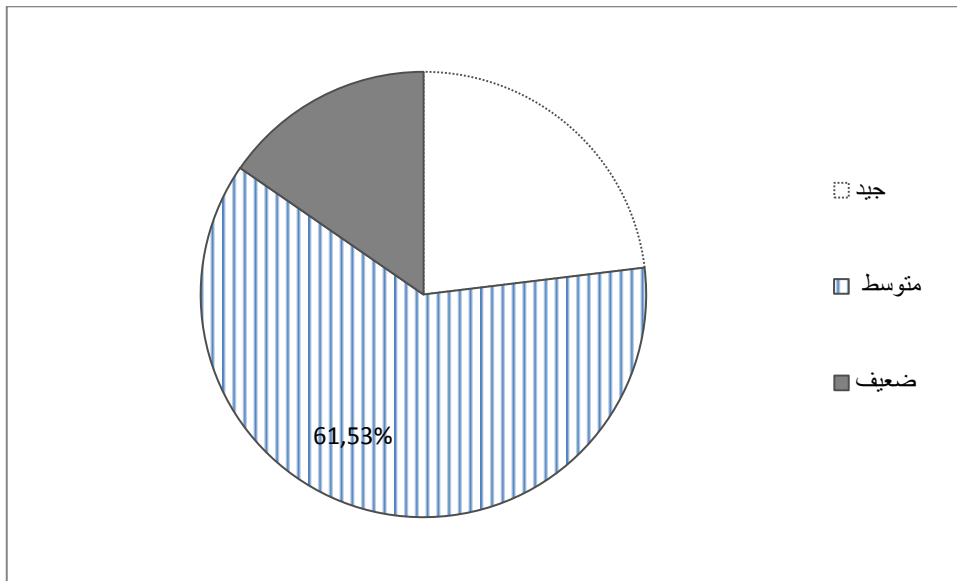
الدائرة النسبية رقم (03) تبين النسبة المئوية لكل مستوى في الطول الكلي للذراع .

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن ك² المحسوبة (12.08) أكبر من الجدولية والمقدرة بـ (5.99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يوجد تباين بين أفراد العينة لصالح الفئة (متوسط) في الطول الكلي للذراع .

4-1-1-1- طول الشبر :

القياس	مستوى اللاعبين حسب الدرجة (ذ)			مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² محسوبة
	جيد	متوسط	ضعيف				
طول الشبر	2	21	3	0.05	2	5.99	26.38
	7.69%	80.76%	11.53%				

جدول رقم (08) يمثل مستوى اللاعبين في طول الشبر ودرجة التباين .



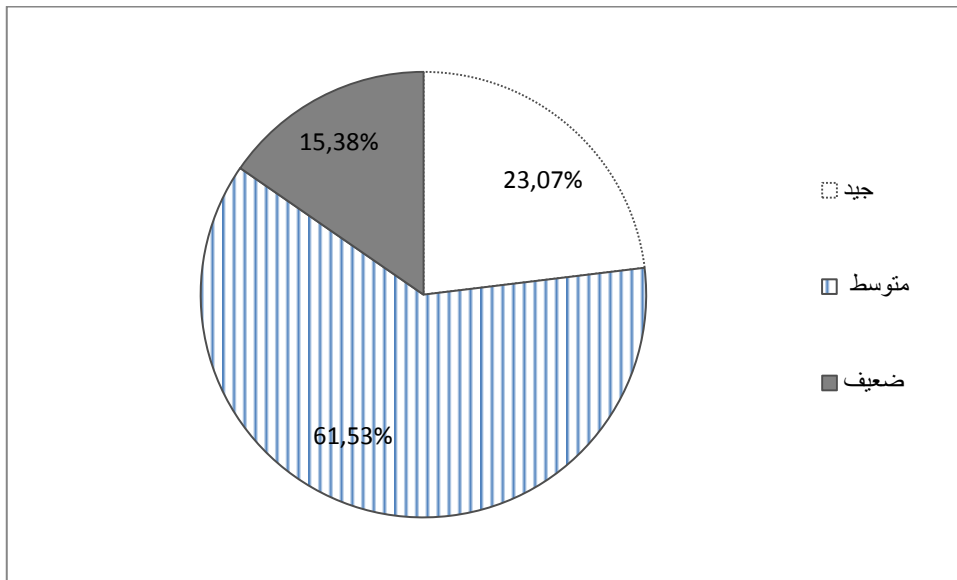
الدائرة النسبية رقم (04) تبين النسبة المئوية لكل مستوى في طول الشبر .

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن ك² المحسوبة (26.38) أكبر من الجدولية والمقدرة بـ (5.99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يوجد تباين بين أفراد العينة لصالح الفئة (متوسط) في طول الشبر.

1-1-1-5- عرض الكتفين :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² محسوبة	مستوى اللاعبين حسب الدرجة (ذ)			القياس
				ضعيف	متوسط	جيد	
0.05	2	5.99	12.08	5 19.23%	17 65.38%	4 15.38%	اتساع الكتفين

جدول رقم (09) يمثل مستوى اللاعبين في اتساع الكتفين ودرجة التباين .



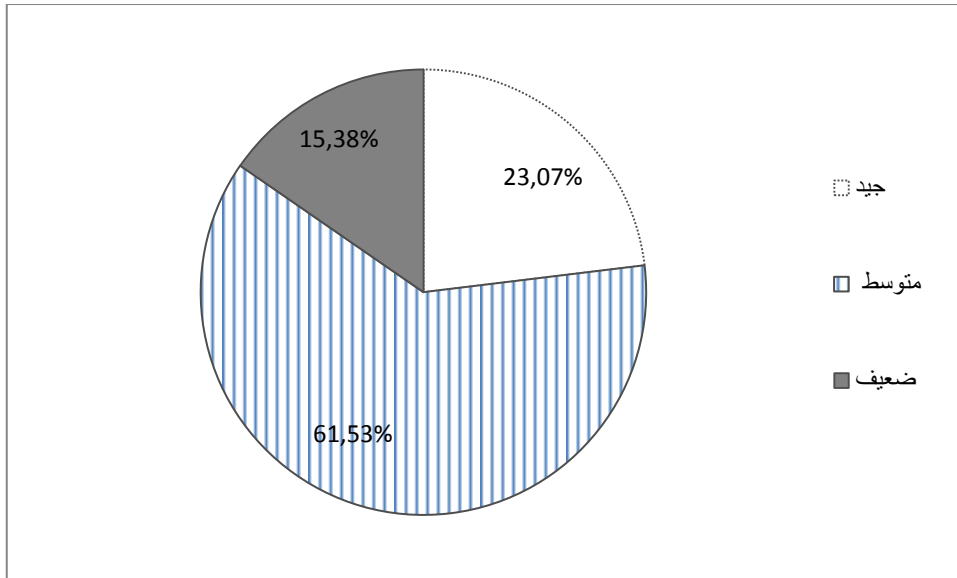
الدائرة النسبية رقم (05) تبين النسبة المئوية لكل مستوى في عرض الكتفين .

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن ك² المحسوبة (12.08) أكبر من الجدولية والمقدرة بـ (5.99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يوجد تباين بين أفراد العينة لصالح الفئة (متوسط) في اتساع الكتفين.

1-1-2- القوة الانفجارية للذراعين:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² محسوبة	مستوى اللاعبين حسب الدرجة (ذ)			القياس
				ضعيف	متوسط	جيد	
0.05	2	5.99	18.54	4 15.38%	19 73.07%	3 11.53%	القوة الانفجارية للذراعين

جدول رقم (10) يمثل مستوى اللاعبين في القوة الانفجارية للذراعين ودرجة التباين .



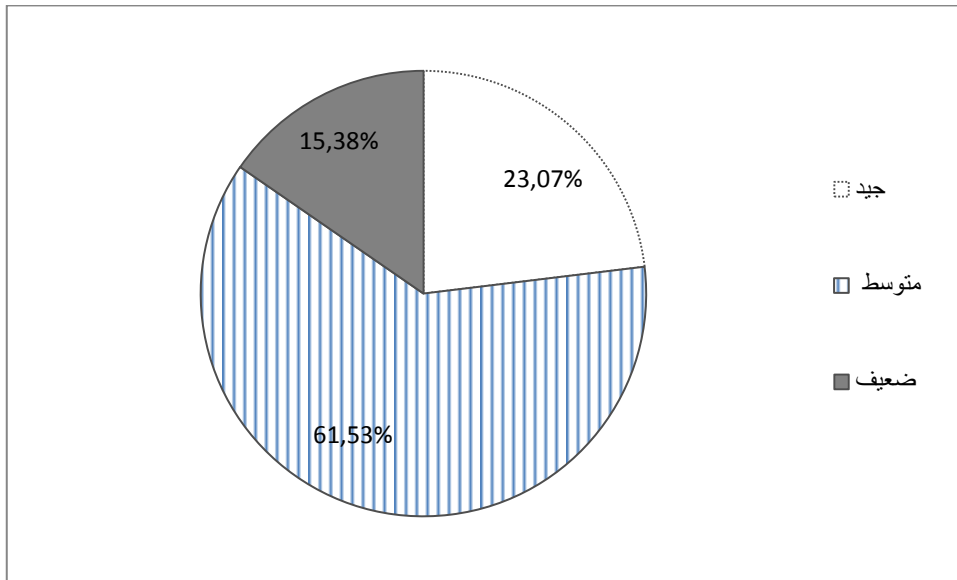
الدائرة النسبية رقم (06) تبين النسبة المئوية لكل مستوى في القوة الانفجارية للذراعين .

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن ك² المحسوبة (18.54) أكبر من الجدولية (5.99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يوجد تباين بين أفراد العينة لصالح الفئة (متوسط) في القوة الانفجارية للذراعين.

1-1-3- دقة التصويب من الارتكاز:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² محسوبة	مستوى اللاعبين حسب الدرجة (ذ)			القياس
				ضعيف	متوسط	جيد	
0.05	2	5.99	9.54	4	16	6	التصويب
				15.38%	61.53%	23.07%	

جدول رقم (11) يمثل مستوى اللاعبين في دقة التصويب من الارتكاز ودرجة التباين .



الدائرة النسبية رقم (07) تبين النسبة المئوية لكل مستوى في دقة التصويب .

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن ك² المحسوبة (9.54) أكبر من الجدولية المقدر بـ (5.99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يوجد تباين بين أفراد العينة لصالح الفئة (متوسط) في دقة التصويب من الارتكاز.

1-2- عرض وتحليل العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين

مع نتائج دقة التصويب :

1-2-1- علاقة القياسات الجسمية بدقة التصويب :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ر" الجدولية	"ر" المحسوبة	القياس الجسمي
0.05	ن-1 = 26-1 25	0.381	0.04	الوزن
			0.03	طول الجسم
			0.12	الطول الكلي للذراع
			- 0.10	طول الشبر
			0.20	اتساع الكتفين

جدول رقم (12) يوضح العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية ودقة التصويب .

يتضح من خلال الجدول رقم (12) ما يلي :

❖ "ر" الجدولية تقدر بـ 0.381 عند درجة حرية 25 ومستوى دلالة 0.05

❖ بما أن "ر" المحسوبة في الوزن تقدر 0.04 والتي هي أصغر من الجدولية فانه توجد علاقة غير دالة إحصائيا .

❖ بما أن "ر" المحسوبة في طول الجسم تقدر 0.03 والتي هي أصغر من الجدولية فانه توجد علاقة غير دالة إحصائيا .

❖ بما أن "ر" المحسوبة في الطول الكلي للذراع تقدر 0.12 والتي هي أصغر من الجدولية فانه توجد علاقة غير دالة إحصائيا .

❖ بما أن "ر" المحسوبة في طول الشبر تقدر 0.10 - والتي هي أصغر من الجدولية فإنه توجد علاقة غير دالة إحصائياً .

❖ بما أن "ر" المحسوبة في اتساع الكتفين تقدر 0.20 والتي هي أصغر من الجدولية فإنه توجد علاقة غير دالة إحصائياً .

1-2-2- علاقة القوة الانفجارية للذراعين بدقة التصويب :

القياس الجسمي	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية للذراعين	0.04	0.381	ن-1 = 26-1 = 25	0.05

جدول رقم (13) يوضح العلاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب .

من خلال الجدول رقم (13) يتضح ما يلي :

❖ بما أن "ر" المحسوبة في القوة الانفجارية للذراعين أصغر من الجدولية فإنه توجد علاقة غير دالة إحصائياً

2- تفسير النتائج :

2-1- تفسير نتائج تباين العينة :

ومن خلال الجداول (5.6.7.8.9.10.11) نخلص الى انه يوجد تباين بين افراد العينة لصالح الفئة (متوسط) في جميع القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب وبالتالي قبول الفرض الذي يقول انه يوجد تباين في العينة .

2-2- تفسير نتائج العلاقة الارتباطية بين بعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين بدقة التصويب :

من خلال الجدولين (12.13) نخلص الى:

انه توجد علاقة طردية ضعيفة غير دالة احصائيا بين :

- ✓ الوزن ودقة التصويب .
- ✓ طول الجسم ودقة التصويب .
- ✓ الطول الكلي للذراع ودقة التصويب .
- ✓ اتساع الكتفين ودقة التصويب .
- ✓ القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب .

توجد علاقة عكسية ضعيفة غير دالة احصائيا بين :

- ✓ طول الشبر ودقة التصويب .

هذا ما يناقض الفرضية الثانية والثالثة والتي مفادها وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين مع دقة التصويب في كرة اليد ، وهذا ما ينافي ما ورد في عديد البحوث .

اذ يرى طالب جاسم محسن أن القياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة للاعب ، إذ يتحدد النمو البدني من خلال دراسة القياسات الكلية للجسم كالأطوال والأعراض والمحيطات وكذلك مدى ارتباطها بالصفات البدنية إضافة إلى دلالتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الفرد من نتائج إيجابية. ان للقياسات الجسمية أهمية كبيرة باعتبارها مؤشراً ضرورياً لمعرفة مدى علاقتها بالمهارات المختلفة ، لذا فمقاييس الجسم تؤثر في نجاح الأداء وكفاءته¹

حيث يؤكد علاوي " إن التكوين الجسمي من حيث الطول والوزن وروافع الجسم (الاطراف) يعتبر من أهم العوامل التي تحدد المهارة الرياضية وتمكن الفرد من الوصول الى المستوى العالي"²

وترجع هذه النتائج الى عدة اسباب منها :

- كون مهارة التصويب من المهارات التي تعتمد على التناسق العضلي العصبي .

« ان الدقة تتطلب توافقاً عضلياً عصبياً وتحكماً كاملاً في الجهاز العضلي العصبي للفرد، وفي اغلب الأحوال فان استخدام القوة استخداماً فعالاً يكون على حساب الدقة، وهذا يعني ان توافرها معاً يعد استثناءً مطلوباً بدرجة كبيرة (وهو ما نراه في اللاعبين الذين يصلون الى مستوى متقدم بدنياً ومهارياً)، فارتباط القوة بالدقة ثبت حيويته و يتوقف عليه مكاسب كبيرة، والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، وقد لا نكون مبالغين اذا قلنا ان هذا المكون يرتبط ارتباطاً قوياً بإحراز النصر متمثلاً في احراز الاهداف ، فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة عالية »³

¹ - طالب جاسم محسن : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى أداء مهارة دقة الإرسال بالنس ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول ، المجلد الرابع ، كلية التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 2011 ، ص 185.

² - مها صبري حسن وآخرون : بعض القياسات الجسمانية وعلاقتها بمهارة صد الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الاول ، كلية التربية البدنية ، بغداد ، 2009 ، ص 230.

³ - كمال عبد الحميد ومحمد حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة، ج1. القاهرة : مطابع آمون، 2001، ص 68.

- المستوى المتوسط للاعبين في القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين وكذا دقة التصويب .
- التباين بين أفراد العينة نتيجة الفروق الفردية.
- نقص المنافسة .
- عدم اتباع المنهج العلمي في تطوير وتنمية المهارات العضلية العصبية .
- قلة التدريبات .
- نقص السن التدريبي للاعبين وعدم تدرجهم في الفئات التحضيرية .

الاستنتاجات :

من خلال هذا البحث المتواضع خلصنا الى ما يلي مقرونا بعينة بحثنا :

✓ يوجد تباين بين أفراد العينة في بعض القياسات الجسمية لصالح الفئة (متوسط)

- الوزن .
- طول الجسم .
- الطول الكلي للذراع .
- طول الشبر .
- عرض الكتفين .
- القوة الانفجارية للذراعين .
- اختبار دقة التصويب .

✓ توجد علاقة ارتباطية غير دالة احصائيا بين بعض القياسات الجسمية ودقة التصويب

- علاقة طردية غير دالة احصائيا بين الوزن ودقة التصويب .
- علاقة طردية غير دالة احصائيا بين طول الجسم ودقة التصويب .
- علاقة طردية غير دالة احصائيا بين الطول الكلي للذراع ودقة التصويب .
- علاقة طردية غير دالة احصائيا بين عرض الكتفين ودقة التصويب .
- علاقة عكسية غير دالة احصائيا بين طول الشبر ودقة التصويب .
- ✓ توجد علاقة طردية غير دالة احصائيا بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب .

التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بالقياسات الجسمية نظرا لأهميتها .
- اعتماد الاسس العلمية في كل من :
 - الانتقاء .
 - التخطيط .
 - التدريب .
- ضرورة العمل على خلق نوع من المنافسة كالمباريات الودية لما لها من دور في تنمية قدرات اللاعبين وهذا في ظل انعدام البطولات .
- الاعتماد على برامج وتمارين تعمل على تنمية دقة التصويب .
- الاعتماد على برامج وتمارين تعمل على تنمية القوة الانفجارية للذراعين .

الخاتمة

خلال هذا العمل المتواضع ، كانت لنا البداية بجمع المعلومات اللازمة حول هذا الموضوع ، وانتهينا الى تطبيق جملة من القياسات الجسمية شملت وزن الجسم وطوله وكذلك الطول الكلي للذراع وطول الشبر وعرض الكتفين ، وقمنا بقياس القوة الانفجارية للذراعين وكذلك اختبار لقياس دقة التصويب من الارتكاز كل هذا أجري على عينة بحث شملت 26 لاعب من صنف u17 حيث شملت هذه العينة فريقين : الاولمبيك الرياضي لبلدية برج بونعامة تيسمسيلت O.R.B.B و فريق وداد لبييض سيد الشيخ البيض W.L.S.C .

أسفرت هذه الاختبارات عن نتائج رقمية قمنا بمعالجتها إحصائيا باستعمال الوسائل الاحصائية وهذا كله للوصول الى إجابة عن تساؤلاتنا التي تم عليها بناء هذا البحث ، وخلصنا الى انه يوجد تباين بين افراد العينة في جميع القياسات والاختبارات هذا من جهة ومن جهة اخرى وهو الهدف الرئيسي من البحث خلصنا انه توجد علاقة غير دالة احصائيا بين القياسات الجسمية المطبقة والقوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب وهذا ما يتنافى مع الفرضية التي وضعناها وينافي الى ما توصلت اليه بعض الابحاث كون لبعض القياسات الجسمية اثر كبير على المهارات الحركية في كرة اليد وحتى بالنسبة للقوة الانفجارية للذراعين وعلاقتها بمهارة التصويب لتبقى هذه النتائج تخص عينة البحث التي تمت عليها الدراسة .

المصادر والمراجع

- 1- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط4، مدينة نصر، 1996 .
- 2- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف، ط3 ، جامعة الإسكندرية، 1987 .
- 3- أحمد عريبي عودة : الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان، 2014 .
- 4- حامد عبد السلام زهران : الطفولة والمراهقة ، دار المعارف ، مصر ، 1986 .
- 5- خالد جمال السيد : كرة اليد الخطط الهجومية والدفاعية ،مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الاسكندرية ، 2014 .
- 6- خليل مخائيل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر ، 1971 .
- 7- رمزية الغريب: القياس والتقويم النفسي والتربوي، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة، 1970
- 8- عبد الرحمن العيسوي : علم النفس النمو ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 2000
- 9- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات، دار المعارف، ط6، القاهرة، 2005 .
- 10- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفرق في الألعاب الجماعية، نظريات و تطبيقات منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2005 .
- 11- فؤاد البهي: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979 .
- 12- فتحي أحمد هادي السقاف :التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد،مؤسسة حورس الدولية ،الاسكندرية ، 2010 .
- 13- قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن ، 1998 .

- 14- قباري محمد إسماعيل: علم الانثروبولوجيا الوظيفية، جامعة الإسكندرية، دار الكتاب العربية للطباعة و النشر، 1986 .
- 15- كمال الدين عبد الرحمن درويش واخرون ،القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ،مركز الكتاب للنشر ،2002 .
- 16- كمال عبد الحميد ومحمد حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة، ج1. القاهرة :مطابع آمون،2001 .
- 17- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية مصر، 1995 .
- 18- محمد حازم ، محمد أبو يوسف : أسس اختبار الناشئين في الكرة ، دار وداد الدين للطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2005 .
- 19- محمد حسن علاوي واخرين ،الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات -تطبيقات ،مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2003 .
- 20- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 .
- 21- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقويم في الرتبة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 22- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، 1995 .
- 23- محمد نبيل كاظم : كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟ ،ط1 ، دار السلام للطباعة والنشر والترجمة ، 2006 .
- 24- محمد نصر الدين رضوان :الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية والبدنية والرياضية ،ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- 25- محمد نصر الدين رضوان، مالك عبد الحميد إسماعيل: مقدمة التقويم في التربية البدنية و الرياضية، 1994 .

المصادر والمراجع

- 26- محمد نصر الدين، محمد هني علاوي : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994 .
- 27- مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي : القاموس المحيط ، تحقيق محمد نعيم العرقسوسي ، ط 8 ، مؤسسة الرسالة ، لبنان ، 2005.
- 28- مريم سليم : علم نفس النمو ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 2002 .
- 29- مروان عبد الحميد: الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية، دار الفكر، عمان، الأردن، 1999 .
- 30- منير جرجس إبراهيم :كرة اليد للجميع ط4 ،دار الفكر العربي ، مصر ،1994.
- 31- نبيل كاظم الجبوري، رائد عبد الامير المشهدي :سايكولوجية كرة اليد ، ط 1 ،دار دجلة ، عمان ، 2014 .
- 32- وجيه محجوب: التعلم و جدولة التدريب، مكتبة العدل للطباعة، بغداد، العراق، 2000 .
- 33- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1997 .
- 34- Bayer C : handball « la formation du jouer » 3 d'édition vigot، paris ، 1993.

المجلات العلمية

- 35- زكي محمد حسين: تحليلية لمستوى الأداء المهاري لبعض فرق كرة الطائرة المشاركة في الدورة الأولمبية بلوس أنجلس، 1984 مجلة التربية الرياضية بالزقازيق، المجلد 7-8، 1987. دراسة
- 36- صباح قاروز: علاقة القدرات الحركية الإنسانية بالأداء للاعب الجمباز الناشئات، مجلة دراسات و بحوث، جامعة حلوان، 1985 .
- 37- عماد عبد الحق : بعض الخصائص الأنثروبومترية لطلبة الصفيين الرابع و الخامس (9-10) سنوات في محافظة نابلس، مجلة النجاح للأبحاث، المجلد 19، العدد2، 2005 .
- 38- ليث إبراهيم جاسم الغريزي :القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (18-20)، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الثاني ، 2009 .
- 39- محمد خالد عبد القادر حمودة: تحديد بعض القياسات الأنثروبومترية للاعب الفريق الوطني العماني لكرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، 1991
- 40- مها صبري حسن واخرون : بعض القياسات الجسمانية وعلاقتها بمهارة صد الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الاول ، كلية التربية البدنية ، بغداد ، 2009 .
- 41- طالب جاسم محسن : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى أداء مهارة دقة الإرسال بالتنس ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول ، المجلد الرابع ، كلية التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 2011 .

المذكرات

- 42- بن عيسى رؤوف: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد صنف أشبال (17-19) سنة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية ، جامعة بسكرة ، 2011-2012 .
- 43- بنور معمر: دراسة علاقة الاختبارات البدنية بالقياسات الجسمية عند ألعاب القوى اختصاص جري المسافة، أطروحة دكتورا .
- 44- تزكي أحمد وآخرون : أثر البنية المورفولوجية على الإنتاجية الرياضية عند لاعبي كرة السلة، دراسة مقارنة بين المستوى الجزائري و الإفريقي، مذكرة ليسانس، 1996 .
- 45- عبد المغنم أحمد جاسم الجنابي: البناء الجسمي للاعبين دوري النخبة العراقي بكرة القدم باعتباره أحد أسس الانتقاد الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002 .
- 46- قميني حفيظ: مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاد، رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 2003 .
- 47- Mimouni N :contribution de méthodes biométriques a l'analyse la morphologie des sportifs ،thèse Doctorat ،université Claude Bernard Léone 1 ،France ، 1996.
- 48- Bounemri S : étude de la morphologie de hand bulleurs d'Algériens membre l'équipe nationale ، thèse magister، université d'Alger، 2000

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي * أحمد بن يحيى الونشريسي * تيسمسيلت.

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التحضير بدني

استمارة ترشيحية لتحديد :

- بعض القياس الجسمية .
- اختبارات القوة الانفجارية للذراعين .
- اختبارات دقة التصويب .

لإنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تحضير بدني تحت عنوان :

(علاقة بعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين مع دقة مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد u17)

تحت إشراف الدكتور :

د/ صالحى فتحي

من اعداد الطالبان

بلحوس محمد ✓

بودريالة حلیم ✓

الموسم الجامعي 2016-2017

بطاقة شخصية

الاسم : اللقب المؤهل العلمي

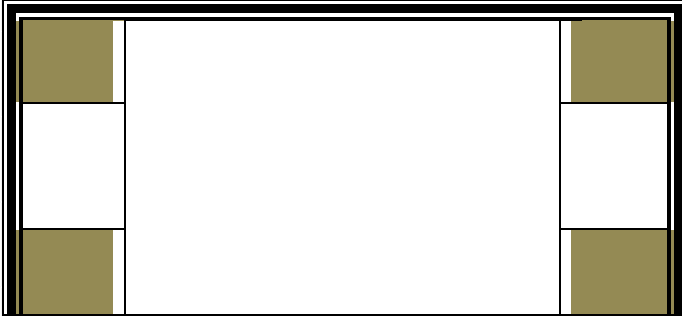
الوظيفة مكان العمل

ضع علامة (X) على الاختيار المناسب والذي ترى له علاقة بمهارة التصويب في كرة اليد ووفق ما يلائم الفئة العمرية
u17

- المحور الاول : القياسات الجسمية .
- المحور الثاني : القوة الانفجارية .
- المحور الثالث : دقة التصويب .

لا	نعم	كيفية الاداء	نوع الاختبار
المحور الاول			
		وزن الجسم	القياسات الجسمية
		الطول الكلي للجسم	
		الطول الكلي للذراع	
		طول الساعد	
		طول العضد	
		طول الشبر	
		طول الجذع	
		طول الطرف السفلي	
		اتساع الكتفين	
المحور الثاني			
		رمي كرة طبية لأبعد مسافة زنة 700 غ . (يد واحدة)	القوة الانفجارية للذراعين
		رمي كرة طبية لأبعد مسافة زنة 01 كغ . (يد واحدة)	
		دفع كرة طبية لأبعد مسافة زنة 03 كغ (كلتا اليدين)	
			اضافات

لا	نعم	كيفية الاداء	نوع الاختبار
المحور الثالث			
		التصويب من خطوة الارتكاز ، 06 امتار ، 08 كرات تسدد على أربع مربعات (40 في 40 سم) يمثلها زوايا المرمى ، 05 درجات على كل اصابة .	دقة التصويب
		اختبار دقة (9) م. بخطوة ارتكاز، 10 كرات ، يقسم المرمى إلى 09 مستطيلات - إصابة المستطيلات (1،3،7،9) والتي تمثل زوايا المرمى البالغة ابعادها (100×60سم) ينال 04 درجات. - إصابة المستطيلات (2،8) التي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ ابعادها (100×60سم) ينال 03 درجات. - إصابة المستطيلات (4،6) والتي تمثل منطقة بدأ ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (100×80سم) ينال 02 درجتين. المستطيل (5) يمثل منطقة صدر و جذع حارس المرمى والذي يبلغ ابعادها (100×80سم) ينال (01) درجة واحدة	
		التصويب من خطوة الارتكاز ، 09 أمتار ، 08 كرات ، 05 درجات لكل محاولة صحيحة ، يوجد أربع مربعات في المرمى (50 في 50 سم) يمثلها زوايا المرمى .	
		اختبار التصويب من خطوة الارتكاز على بعد 07 أمتار على حلقة مثبة ، 10 كرات ، درجة واحدة لكل محاولة صحيحة .	
			اضافات



40 سم / 40 سم

التصويب من 06 أمتار - 08 كرات تسدد
على أربع مربعات 05 درجات على كل إصابة

03	02	01
06	05	04
09	08	07

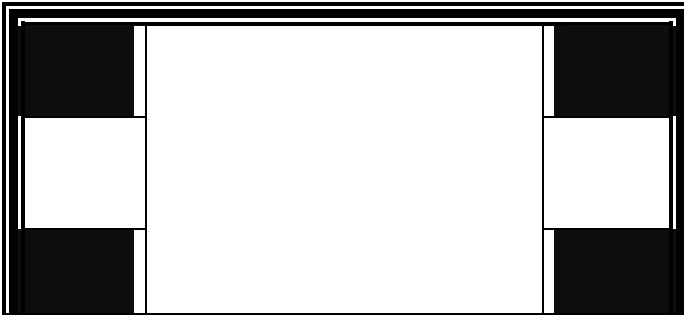
التصويب من (9) م - خطوة ارتكاز - 10
كرات

يقسم المرمى إلى 09 مستطيلات :

1-2-3-7-8-9 (60 سم / 100 سم)

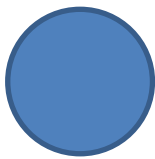
4-5-6 (80 سم / 100 سم)

1-3-7-9 : 04 درجات . / 2-8 : 03 درجات . / 4-6 : 02 درجات . / 5 : درجة واحدة .



50 سم / 50 سم .

التصويب من (9) م - خطوة ارتكاز -
08 كرات . - 05 درجات على كل إصابة



التصويب على الحلقة من خطوة الارتكاز على بعد 07 أمتار

10 كرات - 05 درجات على كل إصابة .

جدول يمثل النتائج الاولية لأفراد عينة البحث.

40/..	متر	سم				كغ	الوحدة	
علامة التصويب	القوة الانفجارية للذراعين	اتساع الكتفين	طول الشبر	الطول الكلي للذراع	الطول الكلي	الوزن	الاسم واللقب	الرقم
27	22	36	21	79	176	53,3	رمضاني ياسين	1
18	17,9	38	23,5	66	168	50	رياحي عبد الحميد	2
24	16	40	22,5	76	175	64	بن علية محمد إسلام	3
22	20	41	22	78	181	66,4	عرايبي سيد أحمد	4
34	22,46	37	21	72	162	46	خلوفي ياسين	5
33	18	41	22	75	172	54	طرشي محمود حسام	6
26	12,22	33	22	74	161	44,4	بوعزة عبد المالك	7
28	13,3	40	22,5	79	175	69	حلوز نجيب	8
22	14	42	22,5	81	175	54	بن طيفور الطيب	9
28	21,5	40	23	78	175	66	ريغي سفيان	10
21	16,7	37	22	74	168	72,5	بلمخفي قصي	11
31	12	37	23	78	179	57,4	بلمخفي حسام	12
22	17	35	19,5	72	168	46,6	بلماحي معمر	13
29	25,9	43	23	80	180	68,3	بلعطف زكرياء	14
28	30	40	22	80	176	59,2	سديق خودة عبد الهادي	15
30	23,9	42	22	79	176	69,5	شاشة أسامة	16
32	26	40	22	74	171	58	سامت أسامة	17
25	30	41	22	76	175	62,6	شهيلي أمين	18
20	26	43	24	80	180	66	ولد عمارة غيلاس	19
26	23	36	20	73	165	44	زنجي زكرياء	20
21	17,3	42	22	81	180	71	شاوش نصر الله	21
32	26,02	43	22	79	183	76,5	مراغي محمد رضا	22
24	27,5	41	20	72	165	55	شاشة عبد الكريم	23
33	23,7	42	22	76	176	68	إدريسي عماد	24
25	25,2	38	23	76	170	53	قمحي عبد الفتاح	25
24	22,5	38	22	79	179	63	سيدي عبان	26
26,35	21,16	39,46	22,02	76,42	173,5	59,91	المتوسط الحسابي	س
4,5	5,31	2,72	1,04	3,58	6,05	9,33	الانحراف المعياري	ع

جدول يمثل الدرجة الذاتية و مستويات أفراد عينة البحث .

الرقم	الوزن	ذ	المستوى	الطول.ك	ذ	المستوى	ط.ذراع	ذ	المستوى	ط.شبر	ذ	المستوى
1	53,3	-0,71	متوسط	176	0,41	متوسط	79	0,72	متوسط	21	-0,98	متوسط
2	50	-1,06	ضعيف	168	-0,91	متوسط	66	-2,91	ضعيف	23,5	1,42	جيد
3	64	0,44	متوسط	175	0,25	متوسط	76	-0,12	متوسط	22,5	0,46	متوسط
4	66,4	0,70	متوسط	181	1,24	جيد	78	0,44	متوسط	22	-0,02	متوسط
5	46	-1,49	ضعيف	162	-1,90	ضعيف	72	-1,24	ضعيف	21	-0,98	متوسط
6	54	-0,63	متوسط	172	-0,25	متوسط	75	-0,40	متوسط	22	-0,02	متوسط
7	44,4	-1,66	ضعيف	161	-2,07	ضعيف	74	-0,68	متوسط	22	-0,02	متوسط
8	69	0,97	متوسط	175	0,25	متوسط	79	0,72	متوسط	22,5	0,46	متوسط
9	54	-0,63	متوسط	175	0,25	متوسط	81	1,28	جيد	22,5	0,46	متوسط
10	66	0,65	متوسط	175	0,25	متوسط	78	0,44	متوسط	23	0,94	متوسط
11	72,5	1,35	جيد	168	-0,91	متوسط	74	-0,68	متوسط	22	-0,02	متوسط
12	57,4	-0,27	متوسط	179	0,91	متوسط	78	0,44	متوسط	23	0,94	متوسط
13	46,6	-1,43	ضعيف	168	-0,91	متوسط	72	-1,24	ضعيف	19,5	-2,41	ضعيف
14	68,3	0,90	متوسط	180	1,07	جيد	80	1,00	جيد	23	0,94	متوسط
15	59,2	-0,08	متوسط	176	0,41	متوسط	80	1,00	جيد	22	-0,02	متوسط
16	69,5	1,03	جيد	176	0,41	متوسط	79	0,72	متوسط	22	-0,02	متوسط
17	58	-0,20	متوسط	171	-0,41	متوسط	74	-0,68	متوسط	22	-0,02	متوسط
18	62,6	0,29	متوسط	175	0,25	متوسط	76	-0,12	متوسط	22	-0,02	متوسط
19	66	0,65	متوسط	180	1,07	جيد	80	1,00	جيد	24	1,90	جيد
20	44	-1,71	ضعيف	165	-1,41	ضعيف	73	-0,96	متوسط	20	-1,93	ضعيف
21	71	1,19	جيد	180	1,07	جيد	81	1,28	جيد	22	-0,02	متوسط
22	76,5	1,78	جيد	183	1,57	جيد	79	0,72	متوسط	22	-0,02	متوسط
23	55	-0,53	متوسط	165	-1,41	ضعيف	72	-1,24	ضعيف	20	-1,93	ضعيف
24	68	0,87	متوسط	176	0,41	متوسط	76	-0,12	متوسط	22	-0,02	متوسط
25	53	-0,74	متوسط	170	-0,58	متوسط	76	-0,12	متوسط	23	0,94	متوسط
26	63	0,33	متوسط	179	0,91	متوسط	79	0,72	متوسط	22	-0,02	متوسط
س ⁻	59,91			173,5			76,42			22,02		
ع	9,33			6,05			3,58			1,04		
كأ ²	12,08			12,08			12,08			26,38		

جدول يمثل الدرجة الذاتية و مستويات أفراد عينة البحث

الرقم	اتساع الكتفين	ذ	المستوى	قوة انفجارية	ذ	المستوى	التصويب	ذ	المستوى
1	36	-1,27	ضعيف	22	0,16	متوسط	27	0,15	متوسط
2	38	-0,54	متوسط	17,9	-0,61	متوسط	18	-1,86	ضعيف
3	40	0,20	متوسط	16	-0,97	متوسط	24	-0,52	متوسط
4	41	0,57	متوسط	20	-0,22	متوسط	22	-0,97	متوسط
5	37	-0,91	ضعيف	22,46	0,25	متوسط	34	1,70	جيد
6	41	0,57	متوسط	18	-0,59	متوسط	33	1,48	جيد
7	33	-2,38	ضعيف	12,22	-1,68	ضعيف	26	-0,08	متوسط
8	40	0,20	متوسط	13,3	-1,48	ضعيف	28	0,37	متوسط
9	42	0,93	متوسط	14	-1,35	ضعيف	22	-0,97	متوسط
10	40	0,20	متوسط	21,5	0,06	متوسط	28	0,37	متوسط
11	37	-0,91	متوسط	16,7	-0,84	متوسط	21	-1,19	ضعيف
12	37	-0,91	متوسط	12	-1,72	ضعيف	31	1,03	جيد
13	35	-1,64	ضعيف	17	-0,78	متوسط	22	-0,97	متوسط
14	43	1,30	جيد	25,9	0,89	متوسط	29	0,59	متوسط
15	40	0,20	متوسط	30	1,67	جيد	28	0,37	متوسط
16	42	0,93	جيد	23,9	0,52	متوسط	30	0,81	متوسط
17	40	0,20	متوسط	26	0,91	متوسط	32	1,26	جيد
18	41	0,57	متوسط	30	1,67	جيد	25	-0,30	متوسط
19	43	1,30	جيد	26	0,91	متوسط	20	-1,41	ضعيف
20	36	-1,27	ضعيف	23	0,35	متوسط	26	-0,08	متوسط
21	42	0,93	متوسط	17,3	-0,73	متوسط	21	-1,19	ضعيف
22	43	1,30	جيد	26,02	0,92	متوسط	32	1,26	جيد
23	41	0,57	متوسط	27,5	1,19	جيد	24	-0,52	متوسط
24	42	0,93	متوسط	23,7	0,48	متوسط	33	1,48	جيد
25	38	-0,54	متوسط	25,2	0,76	متوسط	25	-0,30	متوسط
26	38	-0,54	متوسط	22,5	0,25	متوسط	24	-0,52	متوسط
س	39,46			21,16			26,35		
ع	2,72			5,31			4,5		
كا ²	12.08			18.54			9.54		

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي * أحمد بن يحيى الونشريسي * تيسمسيلت.

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي - ماستر تحضير بدني "2"

أنا الممضي أسفله السيد **بجوصي محمد** رئيس جمعية/ نادي **الوداد لكرة اليد**
الكائن مقرها ب: **البيضاء بسيد الشيخ بلدية الأبيض** لجمعية **البيضاء** ولاية **البيضاء**

أقر بمقتضى شرفي أنه بتاريخ **29/03/2017** قام الطالبين **بلحوس محمد و بودريالة حليم** بإجراء اختبارات مهارية

وبدنية على لاعبينا في كرة اليد صنف أصغر **u17** وهذا في إطار الاعداد لمذكرة نخرج لنيل شهادة الماستر في

التحضير البدني تحت عنوان :

" علاقة بعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للذراعين مع الدقة في مهارة التصويب من

الارتكاز لدى لاعبي كرة اليد **u17** " .

امضاء رئيس الجمعية

بجوصي محمد
رئيس الجمعية
النادي
البيضاء