

المركز الجامعي تيسمسيلت



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

تحت عنوان:

دراسة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية

وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم أقل

من 19 سنة

دراسة مسحية أجريت على بعض لاعبي كرة القدم فئة أواسط لأندية ولاية

تيسمسيلت

تحت إشراف الدكتور:

بارودي محمد أمين

من إعداد الطلبة:

مرشاندي عبد القادر

بن وابع عمر

السنة الجامعية: 2016 - 2017

كلمة شكر

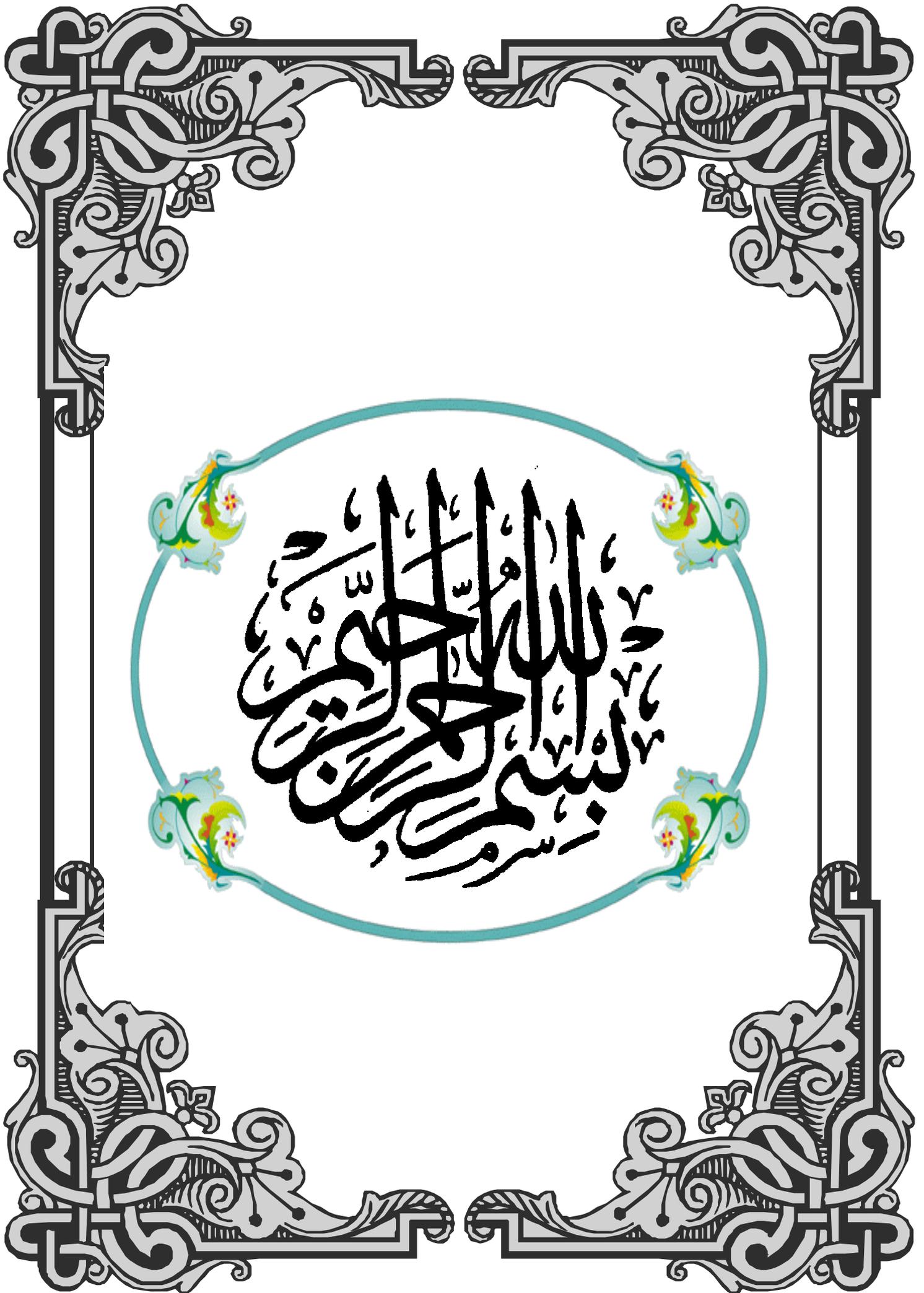
الشكر الجزيل والحمد الكثير لله العلي القدير الذي وفقنا وأعاننا
إتمام هذا العمل المتواضع، كما نتقدم بالشكر الجزيل للدكتور والمؤطر

"**بارودي محمد امين**"

على التوجيهات التي مدنا بها طيلة بحثنا فكان نعم المشرف حيث
وجهنا حين الخطأ وشجعنا عند الصواب

كما نشكر كل من قدم لنا النصيحة من قريب أو من بعيد

وكل أساتذة ودكاترة وعمال المعهد .



الإهداء

• إلى " أمي الغالية "

إلى " أبي العزيز "

إلى زوجتي الغالية التي ساعدتني كثيرا ووالدي الصغيران
المحبوبان أيهم وورثان

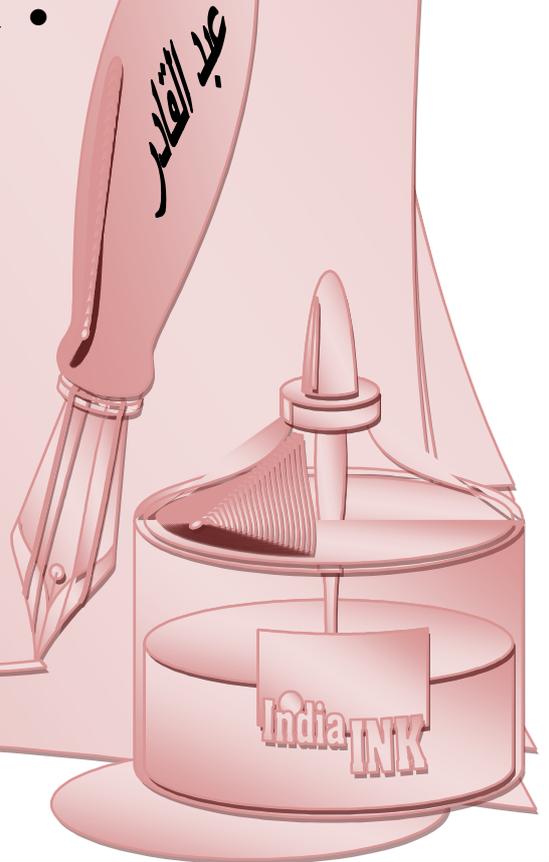
• إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة والكبيرة وبالأخص إخوتي
الذين أكن لهم احترام كبير.

• إلى عائلة قودري

• إلى الذين جمعني بهم دفتي العائلة وكنيت بينهم خيرا
شريفنا

• إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء.

• إلى كل طلبة دفعة التحضير البدني وكل الأصدقاء بجامعة
تيسمسيلت.



الإهداء

- إلى " أمي الغالية "
- إلى " أبي العزيز "
- إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة والكبيرة وبالخصوص إخوتي
الذين أكن لهم احترام كبير.
- إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء.
- إلى كل طلبة دفعة التحضير البدني وكل الأصدقاء بجامعة
تيسمسيلت.



المقدمة:

ان تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل اضفى تطورا في كافة مجالات الحياة ونظرا لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول الى المستويات العالية في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وتحسينه وكان لعلم البيوميكانيك والقياس والتقويم والعلوم الاخرى المتعلقة بالرياضة الاثر في تحديد متطلبات القدرات العضلية والقياسات الجسمانية فتوصلت البحوث الى تحديد المتطلبات الخاصة لكل لعبة او رياضة فتعتبر كرة القدم اللعبة الاكثر شعبية في العالم فهي الرياضة الشائعة في معظم الدول العربية والأوروبية وأمريكا اللاتينية وافريقيا وفي الكثير من البلدان الأخرى ويلعبها ملايين الناس فأصبحت اليوم تصدر مقدمة الرياضات فأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسونها بل تعدى ذلك فاصبحت لها جوانب عدة اذ انها تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكل تنظيميا دقيقا ونظرا للاهتمام الكبير بلعبة كرة القدم في دول العالم فقد بدا الباحثون والمهتمون باللعبة بالبحث بشكل جدي على السبل التي تؤدي الى الوصول بمستوى الأداء الى الانجازات الرياضية العالية لان الانجاز هو الهدف الأساسي والاسمى الذي يسعى كل فريق لتحقيقه فاصبحت الدول تتسابق فيما بينها في البحث عن السبل الكفيلة ودراسة الاسس المثلى لاختبار اللاعبين لجميع الابعاد هذه السبل ومراحلها ومتطلباتها حيث لم يعد كافيا الاعتماد على الخبرة الشخصية والملاحظة السطحية والصدفة لتحقيق الاختبار الامثل بل اصبح من الضروري الاخذ باسباب العلم وخطواته والاعتماد على الملاحظة المقننة والتجريب الميداني والمعملي والاختبارات والمقاييس المناسبة التي تكشف عن القدرات الخاصة والتي تؤهل اللاعب الى التفوق والابداع كما لكرة القدم متطلبات بدنية خاصة تميزها وتنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الجسمية الواجب توفرها في كل لاعب فهي تسهم في استخدام القدرات العضلية حيث انها تعطي فرصة اكبر كما ان الحجم والشكل والبناء والتكوين لجسم الرياضي تمثل العوامل الحاسمة للانجاز والتفوق الرياضي اي ان الرياضي محدد بنمط جسمه فان المحددات الوراثية وغيرها من العوامل البيولوجية تلعب دورا حاسما في تطور الفرد وهناك امكانية لايجاد تمثيل ما لهذه المحددات والعوامل من خلال مجموعة من القياسات القائمة على البنيان الجسماني فعلى العاملين في المجال الرياضي والتدريبي خاصة ا لالمام بالاساليب الفنية لاجراءات القياسات المطلوبة لتقويم نمط الجسم وكذا شروط القياس الصحيحة وذلك الفهم الصحيح لبعض القياسات

الجسمية ولانها احد اهم المؤشرات التي يعتمدها المختصون في اختيار اللاعب فضلا عن المؤشرات الاخرى البدنية والمهارية لذا فهي تعتبر من ادوات التقويم المؤثر في الاداء والانجاز ويذكر ابو العلاء واحمد عمر ان كل نشاط يتطلب مواصفات جسمية يجب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد وتعد القياسات الجسمية من اهم الخصائص الفردية المرتبطة بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات العالية وذلك لان كل نشاط رياضي له متطلباته البدنية الخاصة والمتميزة والتي تنعكس على الصفات الواجب توافرها في من يمارس نشاط رياضي معين ولاشك في ان ذلك يؤدي بالتالي الى ان يعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ولاحتياجها لامكانيات بدنية وقدرات عضلية فان تحديد قدرة الارتقاء يعود اصطلاحا بالمقدرة الخاصة في التقلص الفجائي للعضلة أو مجموعة من العضلات، غالبا ما تطور في نفس الوقت مع السرعة، ويجب الإشارة أنه يوجد نوعين من الارتقاء: الارتقاء العمودي أو إلى الأعلى مثل الارتقاء في الكرة الطائرة، الارتقاء الأفقي أو إلى الأمام مثل القفز الطويل في ألعاب القوى لقد اخترنا فئة الاواسط باعتباره المنبع الوحيد لديمومة عمل صنف الاكابر فهي المرحلة العمرية القل من 19 سنة فسلطنا الضوء على مرحلة عمرية جد حساسة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة وما هي الا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تاكيده في هذه الفترة مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناصحين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزل والانطواء تحت لواء الجماعة فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع علاقته الاجتماعية ازاء العمل الذي يسعى اليه اذ نجد هذه الفئة من اكثر الفئات العمرية التي تعير اهتماما كبيرا لجانب القياسات الجسمية وهذا نظرا للاهمية التي تحظى بها هذه الفئة من قبل المدربين والتقنيين الذين اصطلحو على تسمية هذه المواهب الكروية بالعصافير النادرة ويسعون الى دفعهم تدريجيا الى فئة الاكابر كما تعتبر ايضا مرحلة حاسمة وهامة في حياة الفرد ليكيف نفسه ومن كل ما سبق ذكره قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات منهج البحث العلمي فقسنا هذا البحث بابين اشتمل اوله على الجانب النظري الذي قسمناه الى ثلاثة فصول الفصل الاول هو الفصل الرئيسي في دراستنا قسمناه الى جزئين تناولنا فيه القياسات الجسمية وقدرة الارتقاء لذلك تطرقنا اليه بشكل من التفصيل وذكرنا فيه كل ما يتعلق بالقياسات الجسمية بالتحديد قياس الاطراف السفلية للساق والفخذ ثم قدرة الارتقاء للاعبين اي القوة العضلية ثم

تعريف القياسات الجسمية واهميتها في المجال الرياضي واغراض القياسات وابعادها واسسها واهدافها وانواعها وشروط القياس والعوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية في كرة القدم ثم قدرة الارتقاء، مفهومها، الارتقاء من وجهة النظر الفسيولوجية والميكانيكية واهميته في كرة القدم. وتعرضنا في الفصل الثاني لكرة القدم تعريفها وتاريخها في العالم والجزائر ودور كرة القدم في المجتمع.

كما تطرقنا في الفصل الثالث الذي خصصناه لدراسة فئة الاواسط وهي مرحلة تتعلق بمرحلة المراهقة المتأخرة حيث تناولنا فيها مميزاتها وحاجاتها ومشكلات هذه الفئة اما في الباب الثاني اشتمل هذا الجانب المتخصص للدراسة التطبيقية على فصلين اساسيين الفصل الاول ذكرنا في المنهج المتبع وعينة البحث ومجالات البحث ادوات وتقنيات البحث الوسائل الاحصائية صعوبات البحث

وتعرضنا في الفصل الثاني الذي اشتمل على عروض وتحليل نتائج البحث الخاص بالقياسات الجسمية وقدرة الارتقاء ثم استنتاج الدراسة المسحية وبعدها قدمنا بعض التوصيات التي رايناها مناسبة وانهيينا بخاتمة لمجمل الموضوع.

1-الإشكالية:

إن كرة القدم واحدة من الألعاب الفرعية التي تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية عالية للوصول إلى الانجاز ، ومهارات اللعبة تحتاج إلى محددات خاصة لا بد أن تتوفر لدى لاعب كرة القدم لكي يستطيع تأديتها بمستوى عال. وان معظم حركات لعبة كرة القدم تحتاج الى التسديد والوثب والارتقاء إذ هي قدرات سريعة تتصل بها القدم بالأرض وهي لا تستغرق أكثر من (100 ملل / ثا) إذا فان بذل القوة بمعدلات عالية من السرعة يعد مطلباً أساسياً .

وتعد القياسات الجسمية مطلباً أساسياً للاعب كرة القدم ويعد الطول والمحيط واحد من العوامل الحاسمة في الأداء لاعب كرة القدم لماله من تأثير كبير على أداء المهارات والقدرات البدنية مثل : التسديد ، القفز عاليا لضرب الكرة بالرأس وغيرها ، الأمر الذي يجمع اللاعب أكثر سيطرة في التحكم عند أداء المهارة أو القوة ، فضلا عن ذلك فان المحيط يلعب دورا هاما في إمكانية اللاعب على القفز وعلى تحمل القوة ،اذ يجب ان يتناسب الطول والمحيط اللاعب بالشكل الذي لايسبب عائقا في أداء اللاعب .

كما ان النجاح في أداء المهارات اللعبة يعتمد على كفاءة اللاعب في المحافظة على معدل وإنتاج القوة العضلية يتناسب عكسيا مع زمن الأداء اذ تكمن أهمية البحث في معرفة العلاقات بين بعض القياسات الجسمية والمتمثلة في الطول والمحيط للأطراف السفلية وقدرة الارتقاء لعضلات الطرف السفلي وبما يتناسب وأهمية هذه القدرة في أداء المهارات الأساسية بكرة القدم وبشكل خاص المتعلقة بأداء حركات القفز والتسديد التي يحتاجها اللاعب .

إن الرياضي الذي لايمتلك القياسات الجسمية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية تقود الى بذل المزيد من الجهد والوقت، وان مجال تميز رياضي عن آخر يعتمد على كفاءته الوظيفية وتعد قدرة الارتقاء لعضلات الطرق السفلي عند لاعبي كرة القدم ضرورة بدنية لأداء المهارات الأساسية بكفاءة عالية وخصوصا عند أداء مهارات الارتقاء أو التسديد .

وبما ان هناك اختلاف بين اللاعبين من ناحية قياساتهم لذا إرتأى الباحثان معرفة العلاقة بين قدرة الارتقاء لعضلات الطرف السفلي وبعض القياسات الجسمية (الأطوال والمحيطات)

للأجزاء السفلية الفخذ والساق والتي تعد مهمة جدا للاعبي كرة القدم، كما نجد ان فئة الاواسط من اكثر الفئات العمرية التي تعير اهتماما كبيرا للقياسات الجسمية وهذا نظرا للاهمية التي تحضى بها هذه الفئة من قبل المدربين والتقنيين الذين اصطلحو على تسمية هذه المواهب الكروية بالعصافير النادرة ويسعون الى دفعهم تدريجيا الى فئة الاكابر كما تعتبر ايضا مرحلة حاسمة في حياة الفرد ليكيف نفسه .

وانطلاقا من مفهوم الكشف والدراسة لمعرفة استعدادات شبابنا من الناحية الانثروبومترية والوظيفية لحدثة وتطور كرة القدم فهذا يقودنا الى طرح التساؤل العام :

هل توجد علاقة بين بعض القياسات الجسمية وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

2- التساؤلات الفرعية :

1- هل توجد علاقة بين قياس طول الساق وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

2- هل توجد علاقة بين قياس طول الفخذ وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

3- هل توجد علاقة بين محيط الساق وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

4- هل توجد علاقة بين قياس محيط الفخذ وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

3- الفرضيات:

- الفرضية العامة :

1- توجد علاقة ارتباطية قوية بين بعض القياسات الجسمية وقدرة الارتقاء للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 19 سنة فئة عمرية .

- الفرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة بين قياس طول الساق وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .
2. توجد علاقة بين قياس طول الفخذ وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .
2. توجد علاقة بين قياس محيط الساق وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .
3. توجد علاقة بين قياس محيط الفخذ وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .

4- أهداف البحث :

1. إبراز بعض القياسات الجسمية للأطراف السفلية والعلاقة الموجودة بينهما وبين اللاعبين .
2. كشف خفايا العلاقة التي تربط القياسات الجسمية بقدرة الارتقاء .
3. إبراز قدرات الارتقاء التي يتم التركيز عليها أثناء عملية التدريب الرياضي .
4. معرفة العلاقة المباشرة بين بعض القياسات الجسمية وقدرة الارتقاء.

5- أهمية البحث :

يعتبر تحديد أهمية البحث من العناصر الهامة والاساسية في اعداد خطة البحث ، فكل بحث اكاديمي أهمية بالغة وهدف محدد يسعى لتحقيقه وفيما يخص هذا البحث والذي يدرج ضمن الدراسات المرفوظيفية فان أهميته تكمن في كشف وفهم التأثير الذي يحدثه التغير في القياس الجسمي من فرد رياضي لآخر على بعض القدرة العضلية المتمثلة في كل من القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

الجانب النظري: يتمثل في تزويد مكتبة المعهد برصيد معرفي هام من جهة وتزويد طلبة المعهد بمنبع علمي من جهة أخرى .

الجانب العلمي : تنحصر العناية من البحث في الكشف المباشر عن أهمية بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بقدرة الارتقاء لدى فئة الأواسط لكرة القدم وما ينتج عنه أثناء ممارسة النشاء الرياضي ، وهذا بغرض التعريف بها ودراستها بشكل علمي ملموس.

6- أسباب اختيار الموضوع:

إن من أهم الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع هي:

✓ أسباب موضوعية :

1. التحسيس بأهمية القياسات الجسمية وعلاقتها بقدرة الارتقاء .
2. معرفة اهم القياسات الجسمية التي يجب مراعاتها اثناء عملية تدريب لاعبي كرة القدم فئة اواسط .
3. الاحتكاك باللاعبين والمدربين والمختصين الذي يمثلون كرة القدم لمعرفة الاهمية التي يعيرونها لجانب القياسات الجسمية .
4. محاولة ايجاد صيغ جديدة تكفل النهوض بالرياضة النخبوية وكرة القدم خصوصا بغية تحقيق نتائج افضل مستقبلا.

✓ أسباب ذاتية :

1. نظرا للنقص الموجود في جوانب القياسات الجسمية وقدرات الارتقاء عند لاعبي كرة القدم للمرحلة العمرية الاقل من 19 سنة ارتأينا الى التطرق لدراسة هذا الموضوع .

7- الدراسات السابقة والمشابهة :

بعد اطلاعنا على مواضيع مذكرات المنجزة في معهد التربية البدنية والرياضية حاولنا الحصول على بعض البحوث التي لها علاقة بالقياسات الجسمية كمصطلح عام ، فبالرغم من أنها قليلة إلا أننا استطعنا الحصول على بعض المواضيع المشابهة لبحثنا والمتمثلة في مايلي:

الدراسة الاولى :

- اسم الباحثان : عباس علي عذاب ومكلة سليمان على
- عنوان البحث : علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية .
- السنة : 2007.
- مذكرة دكتوراه .
- عينة البحث : 100 طالب.
- المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

اما فيما يخص الاختبارات فهي :

- ركض 30 متر لقياس السرعة الانتقالية من الوضع الطائر .

- القفز العريض من الثبات لقياس القوة المميزة من السرعة .
- الركض المنعرج على شكل > لقياس الرشاقة.
- ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات الماددة للفخذين .
- ركض 1000 متر لقياس المطاولة العامة للجهاز الدوري التنافسي.
- **اهم نتائج الدراسة :**
- عدم وجود علاقة بين السرعة الانتقالية والقياسات الجسمية .
- وجود علاقة ارتباط بين المرونة ومحيط الصدر وعرضه . عدم وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المرونة و وزن الجسم والطول الكلي.
- **الدراسة الثانية :**
- اسم الباحثان : دانيا رياض حامد واسامة احمد الطائي .
- عنوان البحث :علاقة بعض القياسات الانثروبومترية والقدرة اللاهوائية القصيرة لعضلات الطرف السفلي .
- السنة :2004.
- مذكرة دكتوراه .
- عينة البحث : 18 لاعب.
- المنهج المتبع : المنهج الوصفي.
- **أما فيما يخص الاختبارات والقياسات فهي :**
- اختبار الوثب العمودي .
- قياس طول الكلي للجسم .
- قياس الوزن
- **أهم النتائج :**
- وجود علاقة ارتباط بين الطول والقدرة اللاهوائية القصيرة لعضلات الرجلين .
- هناك علاقة ارتباط بين الطول والوزن .
- وجود علاقة ارتباط بين الوزن والقدرة اللاهوائية القصيرة لعضلات الرجلين

- الدراسة الثالثة :

- اسم الباحثان : مها صبري محمد وليد .
- عنوان البحث : بعض القياسات الجسمانية وعلاقتها بمهارة صد الضرب الساحق في الكرة الطائرة .
- السنة : 2008.
- مجلة علوم الرياضة .
- عينة البحث : 11 طالب.
- المنهج المتبع : المنهج الوصفي.

أما فيما يخص الاختبارات والقياسات فهي :

- اختبار صد الضرب الساحق .
- قياس أطوال الجسم ، أعراض الجسم .
- قياس الوزن.
- اهم نتائج الدراسة :
- توجد علاقة بين بعض القياسات الجسمية والاداء المهاري وخاصة طول الذراع وطول الكف وعرض الكتفين .

8- تحديد المفاهيم الاساسية للبحث :

القياسات الجسمية :

تعريف إصطلاحي : هو دراسة مقاييس جسم الإنسان وهذا يشمل وزن الجسم ومحيط الجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة.

تعريف إجرائي : تعد القياسات الجسمية أحد أهم المؤشرات التي يعتمد عليها المختصون في إختيار الالعاب فضلا عن المؤشرات الأخرى (البدنية والمهارية) لذا فهي تعتبر من أدوات التقويم المؤثر في الأداء والإنجاز.

قدرة الارتقاء:

تعريف إصطلاحي: يعرف توربان (1998) و لوغوايدر (2005) الارتقاء بالمقدرة الخاصة

في التقلص الفجائي للعضلة أو مجموعة من العضلات، غالبا ما تطور في نفس الوقت مع السرعة.

كرة القدم :

تعريف إصطلاحي : هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، أنها قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

تعريف إجرائي : لعبة شعبية من الالعاب المشهورة ، تعم ممارستها لدى مختلف الاعمار وفي كلى الجنسين بين فريقين يحتوي كل فريق على 11 لاعبا تمارس على ارضية ميدان معشوشبة او ترابية مستطيلة الشكل ومرمين متقابلين عن عرض المستطيل بوجود كرة وطول الملعب (120) متر كأقصى حد، و(90) متر كأدنى حد ، وعرضه (90) متر كحد اقصى ن و(45) متر كحد ادنى .

فئة الأواسط :

تعريف إصطلاحي : تعرف على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك إهتمام بالمظهر والدين.

تعريف إجرائي : إذ تحدثنا عن سن الأواسط فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميه علم النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة وماهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتتم تأكيده في هذه الفترة.

قائمة المحتويات

الصفحة

المحتوى

- تشكرات
- الاهداءات
- مقدمة

الفصل التمهيدي : التعريف بالبحث

- 1- الإشكالية.....05
- 2- التساؤلات الفرعية.....06
- 3- الفرضيات.....07
- 4- أهداف البحث.....07
- 5- أهمية البحث.....07
- 6- أسباب اختيار الموضوع.....08
- 7- الدراسات السابقة و المشابهة.....08
- 8- تحديد المفاهيم الأساسية.....10

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : القياسات الجسمية وقدرة الارتقاء.

- 1- القياسات الجسمية.....
تمهيد.....14
- 1- مفهوم القياسات الجسمية.....15

- 2- القياسات الجسمية و أهميتها في المجال الرياضي.....16
- 3- القياسات الجسمية و أهميتها في المناهج التربوية الرياضية.....17
- 4- أسس إجراء القياسات الجسمية.....18
- 5- القياسات الجسمية للاعب كرة القدم.....19
- 6- أهمية القياسات الجسمية في لعبة كرة القدم.....20
- 7- أهداف القياسات الأنتروبومترية.....20
- 8- أنواع القياسات الأنتروبومترية.....21
- 9- شروط القياس الأنتروبومتري الناجح.....22
- 10- العوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية.....24
- 2- قدرة الارتقاء:**
- 1- مفهوم الارتقاء.....24
- 1-1- الارتقاء العمودي أو للأعلى.....24
- 2-1- الارتقاء الأفقي أو للأمام.....24
- 2- الارتقاء من وجهة النظر الفيسيولوجية.....25
- 1-2- تدخل رد الفعل المطي.....25
- 2-2- مطاطية العضلة.....26
- 3- الارتقاء من وجهة النظر الميكانيكية.....28
- 1-3- مرحلة الاقتراب.....28
- 2-3- مرحلة القفز.....29
- 3-3- مرحلة الضرب.....31
- 4-3- مرحلة الهبوط.....31
- 4- أهمية الارتقاء في كرة القدم.....32
- 5- طرق تنمية الارتقاء في كرة القدم.....33

35.....خلاصة

الفصل الثاني : كرة القدم

37.....تمهيد

38.....1- تعريف كرة القدم

39.....2- متطلبات كرة القدم

40.....1-2- الجانب البدني

43.....2-2- الجانب النفسي

43.....3-2- الجانب المهاري

43.....3- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم

45.....4- أهداف رياضة كرة القدم

45.....5- خصائص كرة القدم

46.....6- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم

48.....7- أهمية كرة القدم في المجتمع

50.....خلاصة

الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية أقل من 19 سنة

52.....تمهيد

53.....1- تعريف فئة الأواسط و تحديدها

53.....2- خصائص النمو عند فئة الأواسط

53.....1-2- النمو الجسمي

54.....2-2- النمو الحركي

54.....3-2- النمو النفسي

54.....	4-2- النمو الاجتماعي
55.....	2-5- النمو العقلي
55.....	2-6- النمو الانفعالي
56.....	3- مشاكل فئة الأواسط
56.....	3-1- المشاكل النفسية
56.....	3-2- المشاكل الانفعالية
56.....	3-3- الرغبات الجنسية
57.....	3-4- النزعة العدوانية
57.....	3-5- المشاكل الاجتماعية
58.....	3-6- المشاكل البدنية
60.....	4- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة لفئة الأواسط
61.....	5- حاجات لاعب فئة الأواسط
65.....	خلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

68.....	تمهيد
69.....	- المنهج العلمي المتبع
69.....	2- عينة البحث
69.....	3- مجالات البحث
70.....	4- متغيرات البحث

- 5- ادوات البحث.....70
- 6- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.....71
- 7- الاختبارات المستخدمة.....71
- 8- الدراسة الاستطلاعية.....73
- 9- الوسائل الإحصائية.....74
- 10- صعوبات البحث.....75

الفصل الثاني : عرض تحليل ومناقشة النتائج

- 77.....عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى
- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار قدرة الارتقاء وقياس طول
الساق.....77
- 78..... مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 79..... عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار قدرة الارتقاء وقياس طول
الفخذ.....79
- 80..... مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- 81.....عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار قدرة الارتقاء وقياس محيط
الساق.....81
- 82..... مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

83..... عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار قدرة الارتقاء وقياس محيط

الفخذ..... 83

84.....-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

85.....-خلاصة المقارنة

85.....-الاستنتاج العام

86.....الخاتمة والاقتراحات المستقبلية

المراجع.

الملاحق.

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
77	جدول يبين علاقة نتائج قدرة الارتقاء وقياس طول الساق	01
79	جدول يبين علاقة نتائج قدرة الارتقاء وقياس طول الفخذ	02
81	جدول يبين علاقة نتائج قدرة الارتقاء وقياس محيط الساق	03
83	جدول يبين علاقة نتائج قدرة الارتقاء وقياس محيط الفخذ	04
85	جدول يبين قرار مقارنة النتائج بالفرضيات	05

فهرس الأعمدة النسبية

الصفحة	العنوان	الرقم
26	شكل يمثل القوة القصوى بين الانقباض الایزومتري والانقباض البليومتري	01
27	شكل يمثل نموذج "هيل" الممثل للمطاطية العضلية "شميدت" 1985 "وتورتورا و غرابوسكي" 1994 .	02
34	شكل يمثل التمارين التي تسمح بتنمية الارتقاء في كرة القدم "كوميتي" 1994.	03
78	شكل يبين العلاقة بين قياس طول الساق وقدرة الارتقاء	04
80	شكل يبين العلاقة بين قياس طول الفخذ و القدرة الارتقاء	05
82	شكل يبين العلاقة بين قياس محيط الساق و قدرة الارتقاء	06
84	شكل يبين العلاقة بين قياس محيط الساق و قدرة الارتقاء	07

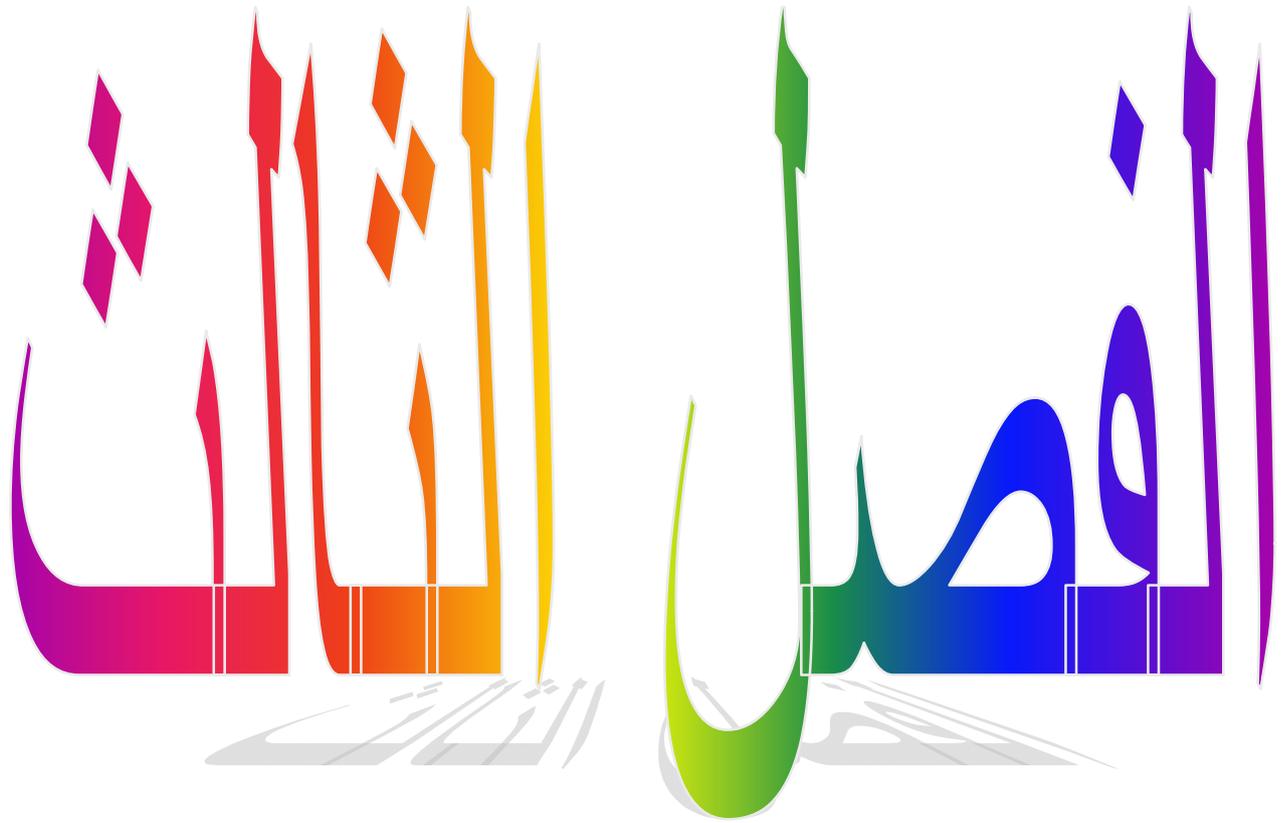
الفصل الأول

القياسات الجسمية
و قفزة الارتقاء

الفصل الثاني

كرة القدم





خصائص المرحلة
العمرية أقل من 19
سنة

المعلم

المعلم

الكتاب الأول

الجانب النظري

الأول الفصل

منهجية البحث

الفصل الثاني

مناقشة و تحليل

النتائج

الكتاب الثاني

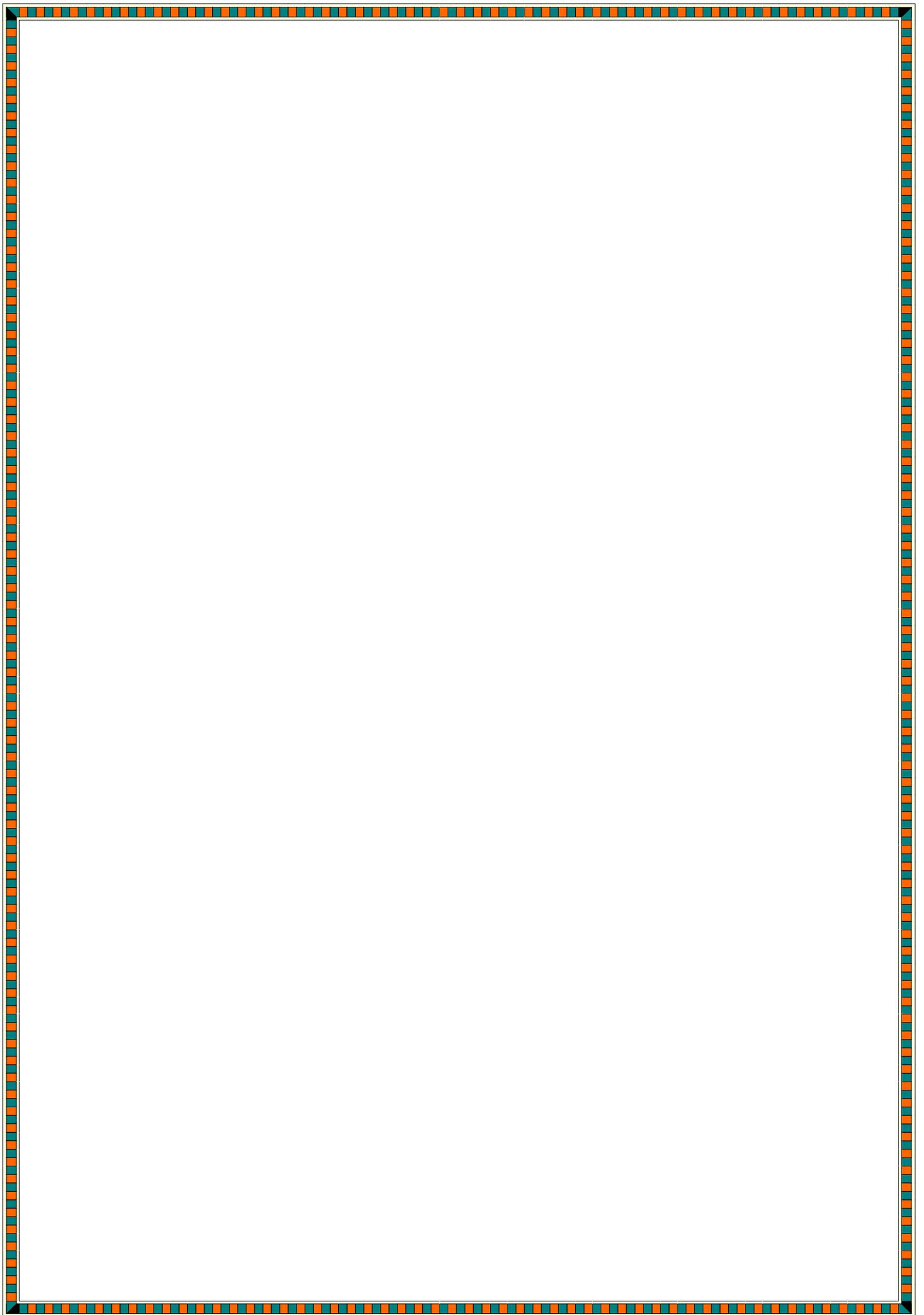
الكتاب الثاني
التطبيقية

الكتاب الثاني
التطبيقية

المدح

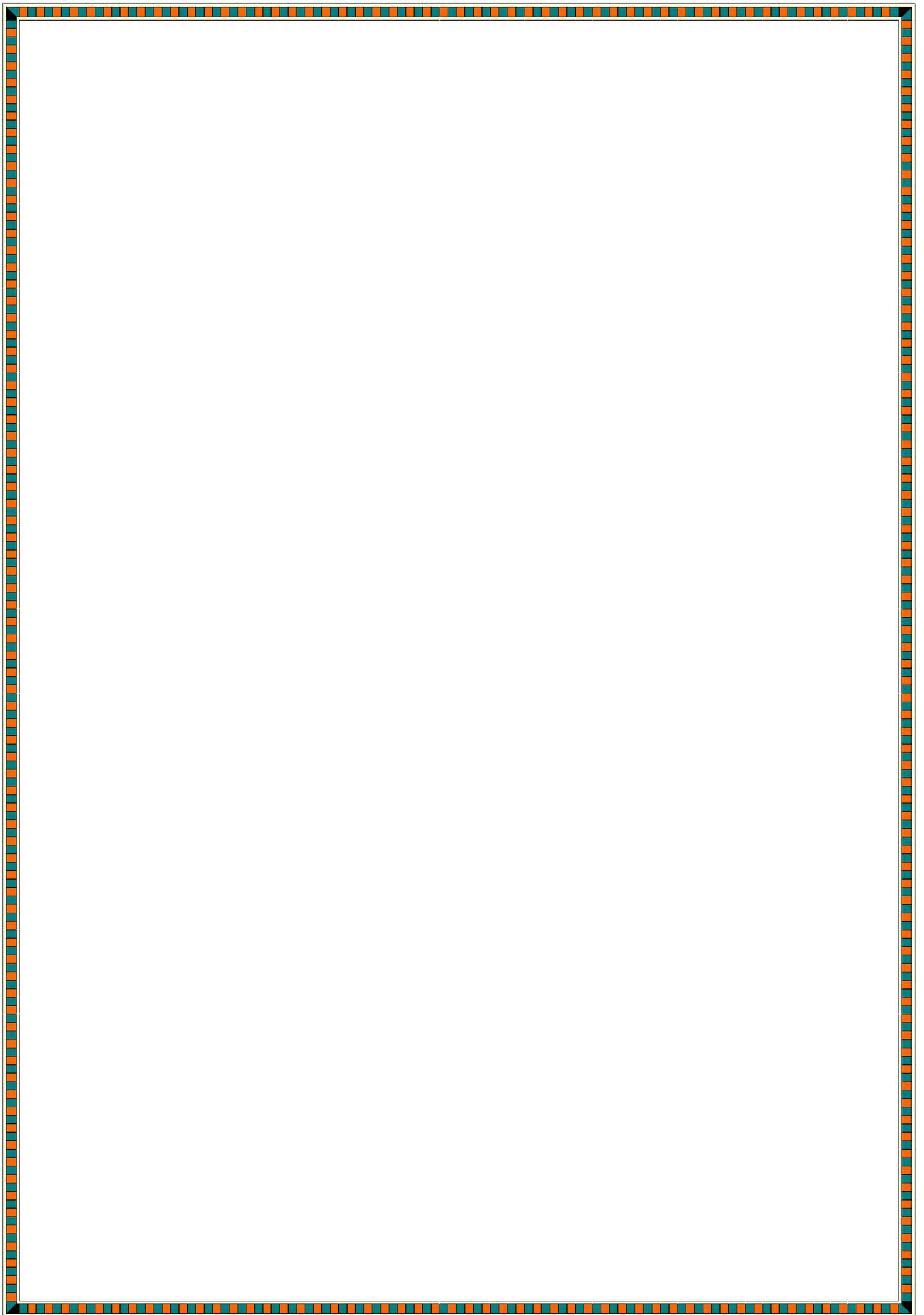
الموقف

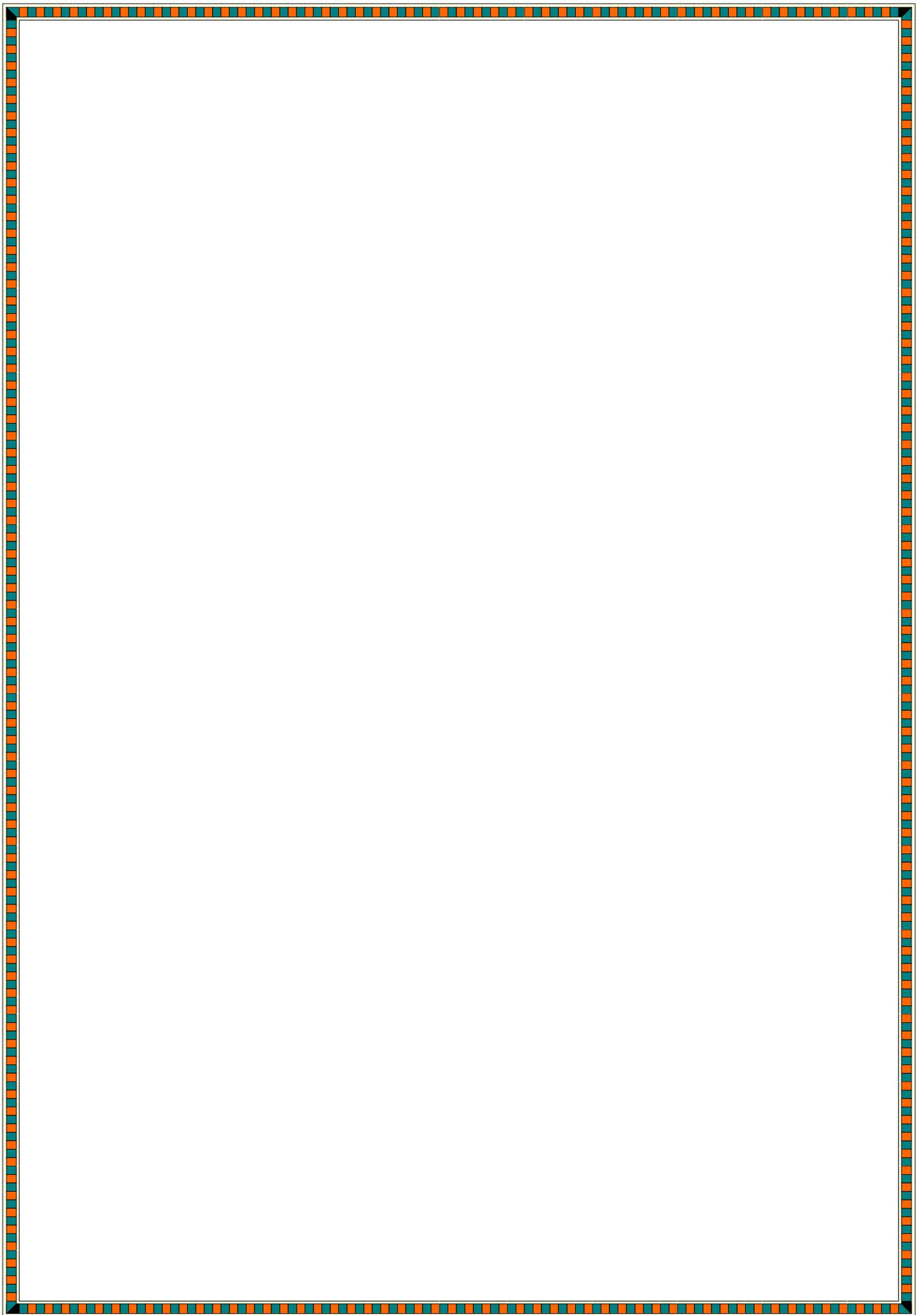
الموقف

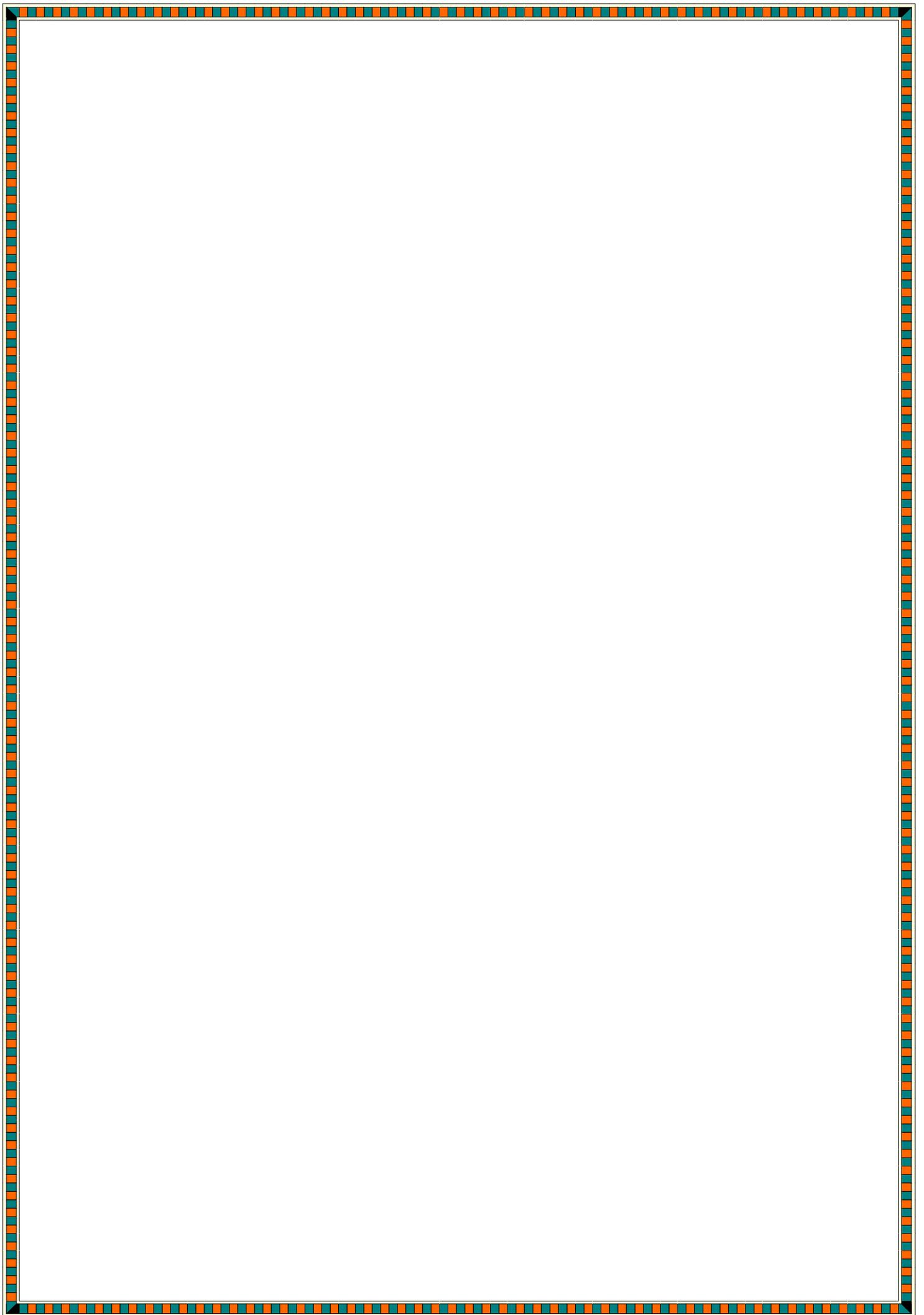


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

The image displays the Basmala (Bismillah) in Arabic calligraphy. The text is arranged in two lines. The top line contains the words 'بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ' in a stylized, colorful font. The letters are filled with various colors: 'ب' is pink, 'سْمِ' is red, 'اللَّهِ' is orange, 'الرَّحْمَنِ' is yellow, 'الرَّحِيمِ' is green, 'اللَّهُ' is blue, and 'الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ' is purple. The bottom line shows a shadow of the first few letters, 'بِسْمِ', in a lighter, greyish tone, suggesting a reflection or a shadow cast by the main text.







تمهيد :

تعد القياسات الجسمية (الانثروبومترية) من الخصائص الفردية المرتبطة بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات العالية وذلك لان كل نشاط رياضي له متطلباته البدنية الخاصة وهي احد العوامل المحددة لطبيعته كما تعد قاعدة أساسية يمكن استخدامها أيضا لانتقاء واختيار اللاعبين كما يعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ، كما يلعب الإرتقاء دورا محددًا في نشاط كرة القدم ليس فقط عند حراس المرمى بل كذلك عند اللاعبين من خلال الوثب عاليًا لضرب الكرة بالرأس أو من خلال مختلف الصراعات و الإحتكاكات الفردية الهوائية.

1- مفهوم القياسات الجسمية (الانثروبومترية):

أن مصطلح الأنثروبولوجي Anthropology هو كلمة يونانية تتكون من شقين ، الشق الأول (الأنثروبوس) Anthropos ومعناها الإنسان، أما الشق الثاني (لوجي) Logy ومعناها العلم، ومن هنا نشأت كلمة الأنثروبولوجي، أي علم الإنسان (1) تعد القياسات الجسمية من العوامل المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية إذ تساعد تلك القياسات في أداء الحركات المختلفة وتعرف بأنها " فرع من فروع الأنثروبولوجيا الطبيعية يبحث في قياس الجسم البشري وأبعاده المختلفة" (2) وإن القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) لجسم الإنسان تمثل مكاناً مهماً في المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق بين الأجناس البشرية وتأثير البيئات فيها ، وإن تلك القياسات تمدنا بأسس معينة ستستعمل في المقارنة بين الأداء الرياضي للأفراد " ، فكل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة بها فمن أجل الوصول إلى المستويات العالية لا بد أن يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس" (3) ، فالقياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد والتعرف الفروق الفردية بينهما من خلال معرفة الوزن والطول في المراحل السنة المختلفة " كما أن الذات الجسمية للفرد علاقات عالية بالعديد من المجالات الحيوية فالنمو الجسماني له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانتقالي كما أن له علاقة بالتحصيل والذكاء وكذلك هناك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العضلي للأطفال السويون جسمياً" (4) .

تعد دراسة القياسات الجسمية (انثروبومترية) فرصة متاحة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم وحجمه بالأداء الحركي والمهاري، إضافة إلى كونها وسيلة هامة في تقويم نمو الفرد (5) . وتعرف القياسات الجسمية بأنها "العلم الذي يدرس قياسات الجسم البشري وأجزائه وإظهار

(1) قباري محمد إسماعيل . علم الأنثروبولوجيا الوظيفية ، جامعة الإسكندرية، دار الكتاب العربية للطباعة والنشر، 1986، ص 12 .

(2) محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج 2 ، ط2، دار الفكر العربي، 1987 ، ص 43 .

(3) عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي ، البناء الجسمي للاعبين دوري النخبة العراقي بكرة القدم باعتباره أحد أسس الانتقاء الرياضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 ، ص 7.

(4) علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، 2004 ، ص 44 .

(5) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج 2 ، ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1969)، ص 43.

الاختلافات التركيبية فيه"⁽¹⁾، كما أن كلمة الانثروبومتريك AnthroPometric تعني قياس الجسم وتسمى الأدوات المستخدمة في قياس أجزاء الجسم ب: أدوات القياس الانثروبومترية⁽²⁾ the Anthro Pometrical Instruments، وبذلك يمكن القول أن أي مدرب مهما كانت خبراته الفنية لا يستطيع أن يعد بطلا إذا لم تتوفر فيه القياسات الجسمية المناسبة كإحدى الخصائص الواجب مراعاتها عند اختيار اللاعبين. ويذكر نبيل محمود شاكر عن (زكي محمد حسن): "أن كل نشاط يتطلب مواصفات جسمانية خاصة يجب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد"⁽³⁾.

- المرفولوجيا الرياضية تركز على طريقتين أساسيتين هما :

- الطريقة الأولى تتمثل في قياس الأبعاد الجسمية وذلك من خلال استعمال وسائل القياس الانثروبومتري.
- الطريقة الثانية تعرف بنمط الجسم ، التي توصل لها " هيث وكارتر " والتي تعتبر جسم الإنسان كوحدة كمية

2 - القياسات الجسمية وأهميتها في المجال الرياضي:

تعد القياسات الجسمية من العوامل المهمة لممارسة النشاط الرياضي والتي تؤدي دورا كبيرا للوصول بالرياضيين إلى المستويات العالمية، لذلك فإن القياسات الجسمية تعد إحدى الركائز التي يجب وضعها في الاعتبار عند الاختيار وانتقاء اللاعبين في جميع الألعاب الرياضية ولا سيما في الألعاب الفردية، فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة. إذ أثبتت بعض البحوث أن هناك علاقة طردية بين قوة القبضة والطول والوزن. كما اثبت كيورتن Cureton أن الرياضيين في بعض الألعاب

1- Mathews .DK : MEASUREMENT IN PHYSICAL, 5 TH: (W . BSUNDER CO PHILADELPHIA .1987) P 73 .

2- محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، ط1، (القاهرة : دار الفكر العربي 1997) ص 20.

3- نبيل محمود شاكر العبدان : العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية كمؤشر لاختيار اللاعبين في كرة القدم (رسالة ماجستير ، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية ، 1990) ، ص 28.

يتميزون عن أقرانهم العاديين في العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض⁽¹⁾.

وبذلك تعتبر القياسات الجسمية من القواعد الأساسية في كافة المجالات والحقول والتي تستخدم للمقارنة بين اللاعبين في الفروق الفردية. ويذكر قاسم حسن وعبد علي نصيف " أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي يتطلب من المدرب اختيار الرياضيين إلى الفعالية التي تتطور فيها إمكانياتهم بشكل منظم وفق مؤهلات يتطلب معرفتها قبل الاختيار كالمستوى العلمي واستعداداتهم ورغباتهم بالتربية الرياضية ورغبات الأبوين الرياضية والحالة الصحية العامة وعلامات البناء الجسمي"⁽²⁾.

للقياسات الجسمية في المجال الرياضي أهمية كبيرة "فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة . . . فلكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب ، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على الموصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ، ولا شك أن توافر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن أن يعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها"

3- القياسات الجسمية وأهميتها في إعداد المناهج التربوية الرياضية:

لقد اهتمت الدراسات الحديثة بالفروق الفردية في القياسات الجسمية والقابليات البدنية والحركية لأنها تعنى بإعداد المناهج التربوية التعليمية لأعداد الأفراد بشكل أفضل وللمستقبل أفضل مثلما هو دورها في عالم الرياضة، فالفرد هو حجر الزاوية في كل إصلاح جذري وان كل التوجيهات ومناهج التنظيم والتعليم لا تحقق النجاح إذا تجاهلت تكوين الأفراد ولم تدرك ما يمتازون به وما بينهم من فروق في الجسم والعقل والانفعال، إضافة إلى الأعداد وفق درجة الفئة العمرية لممارسة نوع مهارات اللعبة المختارة، الذي يضمن التطور، وبهذا يجب ان تكون المفردات والوحدات التدريسية والتدريبية تحت التقويم المستمر لغرض المعالجة والتعزيز بما يخدم المحور الأساس المتمثل بالطالب.

1- محمد صبحي حسنين، المصدر السابق . ص 37.

2- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي ، ط2 (جامعة الموصل ، دار الكتب ، 1980) ص 21.

وتقع ضمن واجبات مدرس الرياضية توفير البيانات الدقيقة والتفصيلية الخاصة بالقياسات الجسمية والقابليات البدنية والحركية لما لها من أهمية كبيرة في تحديد المدخل إلى المناهج التدريسية والتدريبية وتقويم مدى فاعليته⁽¹⁾، وذلك من خلال الاختبار والقياس لضمان العمل الموجه المبني على الأسس والمبادئ العلمية مع توفير الوقت والجهد والمال لتقديم المنهجية الأفضل، التي تتناسب مع إمكانية الطالب دون تقصير أو مبالغة وصولاً إلى بناء القاعدة الأساسية المتينة التي تنمي القدرات وتضمن إيصال العملية التربوية التعليمية بأحسن صورها.

لذلك يجب التأكيد على تصنيف الفعاليات التعليمية وفقاً لدرجة النضج ومحددات عديدة ويتم اختيارها نسبة إلى الانجازات والعمر الزمني فالمقارنة يجب أن تكون بين العمر والأداء الحركي.

4 - أسس إجراء القياسات الجسمية :

حدد أحمد خاطر وعلى البيك (1984) ومحمد صبحي حسانين بعض الشروط الخاصة بإجراء القياسات الجسمية بصورة ناجحة والتي تتمثل بما يأتي :

1. معرفة القائم بالقياسات الأنثروبومترية بوضعية المختبر وكذا كيفية استخدام وسائل القياس .
2. أن يتم القياس والمختبر دون حذاء ولا يرتدي إلا ثياباً خفيفاً .
3. توحيد أوضاع وظروف القياس الأنثروبومتري للأفراد .
4. التحديد الدقيق للنقط التشريحية بجسم الإنسان .
5. التأكد من دقة المقاييس والأدوات المستعملة في القياس
6. استعمال الطرائق الإحصائية المناسبة عند معالجة البيانات .

كما يمكن معرفة النقاط الغير ظاهرة جيداً بواسطة غرس أصابع اليد على أماكن اتصال العظام أو بروزاتها أو سطوحها ن وبعد تحديد مكان النقط التشريحية ليكون هذا المكان ثابتاً حتى يمكن بعد ذلك إجراء القياس .

1- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية بمدارس البنين والبنات، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 47.

5- القياسات الجسمية للاعب كرة القدم:

إن الكثير من الدول المتقدمة تعتني عناية كبيرة في اختيار اللاعبين حتى توفر الجهد والوقت لكل من المدرب واللاعب أثناء عمليتي التدريب والتعليم لذلك أعطت هذه الدول أهمية خاصة أثناء مراحل الاختبار المتعددة والمختلفة إلى المقاييس الجسمية التي يتميز بها رياضي كرة القدم المختلفة كأساس للتنبؤ بمستقبل اللاعب أثناء مزاوله هذا النشاط .

يتفق العديد من الباحثين على انه لكي يكون مستوفيا لمتطلبات واحتياجات النشاط الرياضي الممارس لابد وأن يمتلك جسما متناسقا، حيث تلعب نوعية الأجسام وتناسقها دورا هاما في إمكانية الاشتراك في ممارسة كرة القدم بمستوى معين .

لقد انصبت الكثير من الدراسات والبحوث العلمية على تنمية بعض الممارسة الرياضية بكرة القدم والارتقاء بمستوى الأداء ، فضلا عن التعرف على القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم .

يذكر مورهاوس وميلر إلى أن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية تتحدد على مدى ملائمة صفاته الجسمية لأداء العمل المطلوب .

وهذا دليل على أن الصفات والمقاييس الجسمية تؤثر في نجاح وكفاءة الأداء .

ويضيف جراي (gray) (1974) أن نوعية الأجسام وتناسقها مع كل رياضة تلعب دورا مهما في الارتقاء بالمستوى الرياضي إلى القمة ، حيث تشكل المقاييس الأنثروبومترية في بعض الأحيان مستويات عالية من ناحية ، كما أنها من ناحية أخرى قد تشكل أساسا للوصول الى هذه المستويات والمعيار لهذا هو متطلبات تلك الأنشطة وخصائص وطرق أدائه (1).

لذلك اهتمت الدراسات والبحوث العلمية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي كرة القدم خاصة بالقياسات الجسمية بغرض التعرف على الجوانب المميزة لها والتي تتفق مع كل مسابقة لتحقيق أفضل المستوى في الأداء وفي هذا اجمع خبراء أمثال tittle وتيشرك (1972) على أن القياسات الجسمية تعتبر من أهم متطلبات المهمة للوصول للمستويات الرياضية العالية ، ليس لاعتمادها على قياس أجزاء الجسم الخارجية فحسب بل لأنها تعطي فكرة عن كفاءة عمل بعض الأجهزة والأعضاء الداخلية بالنسبة للاعب كرة القدم .

1- عماد ناظم جاسم الدليمي: نسبة مساهمة القياسات الأنثروبومترية والقدرات البدنية في المهارات الأساسية للاعب كرة الطائرة، (أطروحة دكتوراه بالتربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004، ص 58.

واستنادا إلى ما سبق ذكره بان القياسات الجسمية ترتبط بالعديد من القدرات البدنية والحركية للاعب كرة القدم كونها تعطينا أساسا ومفاهيم تستخدم في المقارنة بين الأداء الرياضي بين اللاعبين ، إضافة إلى كونها تعد من أهم متطلبات الوصول إلى مستوى الأداء المطلوب .

6- أهمية القياسات الجسمية في لعبة كرة القدم :

للمقاييس الأنثروبومترية أهمية في التأثير في نجاح الأداء ، وطالما أن الحركة في أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية تتم بوساطة جسم اللاعب فإن القياسات الجسمية تؤثر في نجاح وكفاءة الأداء⁽¹⁾ .

إن لكل لعبة رياضية مواصفات جسمية معينة تميزها عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى ، ولعبة كرة القدم واحدة من هذه الألعاب التي لها مواصفات جسمية مميزة لا بد من توافرها في ممارسيها من حيث الطول الكلي الذي يساعد اللاعب على أداء المهارة وبالتالي الانسجام بين المواصفات الجسمية والقدرات البدنية للعبة " (2) .

7- أهداف القياسات الانثروبومترية :

ان الانثروبومتري فرع من فروع الانثروبولوجيا التي تبحث في قياس الجسم البشري بغرض التعرف على مكوناته المختلفة وتوظيف نتائج عمليات القياس لتحقيق غرضين أساسيين هما :

1- تقويم البنين الجسماني .

2- التعرف على العوامل البيئية التي يمكن ان تؤثر على البنين الجسماني .

ويمكن ان يتحقق البنين الجسماني عن طريق قياس عدد كافي من أبعاد الجسم بحيث يوضع في الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تؤثر على ذلك البنين مثل : التغذية والممارسة الرياضية وأسلوب حياة الفرد والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والوراثة وغيرها .

1- عصام محمد أمين ، دراسة مقارنة بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة ، بعض الخصائص البيولوجية ، رسالة ماجستير مجازة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، الإسكندرية ص 56.

2- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 43 .

وحسب رضوان نصر الدين (1997) يمكن تحديد أهداف القياس الانثروبومتري على نحو أكثر تفصيلاً كمايلي (1):

- 1- التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة .
- 2- اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة .
- 3- تحقق من تأثير بعض العوامل على بنية تركيب الجسم مثل :الحياة المدرسة ، نوع وطبيعة العمل ، الممارسة الرياضية .
- 4- التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنية وتركيب الجسم .

8- أنواع القياسات الأنثروبومترية :

اطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع المتخصصة* وجد إن القياسات الجسمية المعتمدة والمتكررة في المجال الرياضي يمكن وضعها في خمس مجموعات رئيسية:

أولاً :- قياس وزن الجسم .

ثانياً :- مؤشر الأطوال ويتضمن :

طول الجسم الكلي من الوقوف ، طول الجذع من

الجلوس ، طول الذراع ، طول العضد ، طول الساعد

طول الكف ، طول الساعد مع الكف ، طول الطرف

السفلي ، طول الفخذ ، طول الساق ، طول القدم .



1- محمد نصر الدين رضوان ، المرجع السابق ، ص 31 .

ثالثاً :- مؤشر محيطات الجسم ويتضمن . محيط الرقبة ، محيط الرأس ، محيط الكتفين ، محيط الصدر (الشهيقي – الزفير) ، محيط الوسط ، محيط البطن ، محيط الورك ، محيط الفخذ ، محيط الركبة ، محيط الساق ، محيط رسغ القدم ، محيط العضد



(ثني – مد) ، محيط الساعد ، محيط رسغ اليد .

رابعاً :- مؤشر الاتساعات (العروض) ويتضمن :

اتساع الرأس ، اتساع الكتفين ، اتساع الحوض ،

اتساع المدربين الفخذين ، اتساع الركبة ، اتساع رسغ

القدم ، اتساع المرفق ، اتساع رسغ اليد .

خامساً :- مؤشر سمك ثنايا الجلد ، ويتضمن :

أسفل عظم اللوح ، عند الخط الأوسط للإبط ، عند الصدر ، أعلى المرفق ، عند منتصف الفخذ ، أعلى عظم الركبة ، عند العضلة ذات الثلاث الرؤوس العضدية ، عند العضلة ذات الرأسين العضدية ، أعلى الساعد من الخلف.

9- شروط القياس الانثروبومتري الناجح :

أولاً : لكي يحقق قياس الدقة المطلوبة منه يجب أن تراعي النقاط الآتية (1):

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

ب- توحيد القائمين بالقياس والأجهزة المستخدمة وكذلك ظروف القياس .

ج - معايرة الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها .

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

1- احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك : القياس في المجال الرياضي ، ط4 ، (الإسكندرية ، دار الكتب الحديث ، 1996) ، ص 85 .

هـ - تسجيل القياسات في بطاقة التسجيل بدقة , على وفق التعليمات الموضوعه

ثانياً" : لإجراء قياسات انثروبومترية :

يلزم أن يكون القائمون بعملية القياس على إمام تام بما يلي :

أ - النقاط التشريحية المحددة لاماكن القياس وكما يلي :

1 - أعلى نقطة في الجمجمة .

2 - الحافة الوحشية للنتوء الاخرومي .

3 - الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد .

4 -النتوء الابري لعظم الكعبرة .

5 - النتوء المرفقي .

6 - النتوء الابري لعظم الزند.

7 - منتصف عظمة القص.

8 - الحافة الوحشية للعظم الحر قفي .

9 - مفصل الارتفاق العاني .

10- المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ

11- الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة .

12- البروز الإنسي للكعب.

13- البروز الوحشي للكعب .

ب - أوضاع المختبر في أثناء القياس .

ج - طرق استخدام أجهزة القياس .

د - شروط القياس الفنية والتنظيمية وتطبيقها بدقة



10- العوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية :

الوراثة : يبدأ تأثير عامل الوراثة منذ اللحظة الأولى لتكوين البويضة المخصبة ويتضح ذلك في اختلاف الطول والمقاييس الطولية اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري وهذا يعكس الخواص الوراثية للفرد (1).

البيئة : إن الموقع الجغرافي والارتفاع عن سطح البحر ودرجة الحرارة كلها عوامل ماثرة في القياسات الجسمية ويتفاوت تأثير العوامل البيئية على مقاييس الجسم المختلفة إذ يزيد أثرها في الوزن ، عرض الأكتاف ، ومحيط الصدر و،محيط الذراعين ، ويقل بالنسبة للمقاييس الطولية .

التدريب : يعتبر التدريب الرياضي احد العوامل التي تؤدي إلى تغيرات انثروبومترية في جسم الإنسان حيث يقول (كاربو فيش ، و سيننج 1971) أن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولفترات طويلة تكسب ممارسيها مواصفات انثروبومترية خاصة ، وهذا مايدل على التدريب المستمر والمنتظم بكرة القدم يؤدي حتما إلى تميز لاعب كرة القدم بمميزات جسمية خاصة .

1- مفهوم الارتقاء:

يعرف توربان (1998) و لوغوايدر (2005) الارتقاء بالمقدرة الخاصة في التنقل الفجائي للعضلة أو مجموعة من العضلات، غالبا ما تطور في نفس الوقت مع السرعة، ويجب الإشارة أنه يوجد نوعين من الارتقاء:

1-1- الارتقاء العمودي أو إلى الأعلى مثل الارتقاء في الكرة الطائرة

1-2- الارتقاء الأفقي أو إلى الأمام مثل القفز الطويل في ألعاب القوى

يرتبط الارتقاء ب:

- عدد وقوة الألياف

- سرعة التنقل

1 - مروان عبد الحميد : الاختبارات والقياس والتقويم في ت ، ب ، ر ، (دار الفكر العربي ، عمان ، الاردن) ، 1999 ، ص 176.

كما يعرف دريسي(2003) الارتقاء صفة عصبية عضلية تتطلب سرعة عصبية، تقلص عصبي كبير و فجائي.

كما يعرف كل من فيري، فيليب، لورو، سانو (1998) الارتقاء بأنه صفة إنفجارية (القوة المميزة بالسرعة) تنسب في الغالب إلى الأطراف السفلية و تترجم في دفع الجسم نحو الأعلى (الارتقاء العمودي)، أو إلى الأمام (الارتقاء الأفقي) (48، 84)

2-الارتقاء من وجهة النظر الفسيولوجية:

يرى كل من زاتيورسكي 1966 وبوسكو 1990 و حديثا كوميتي 2002 بأن الارتقاء ما هو إلا عبارة عن تقلص بليومتري و الذي يمكن أن يفسر من سببين رئيسيين هما:

- تدخل رد الفعل المطي

- مطاطية العضلة

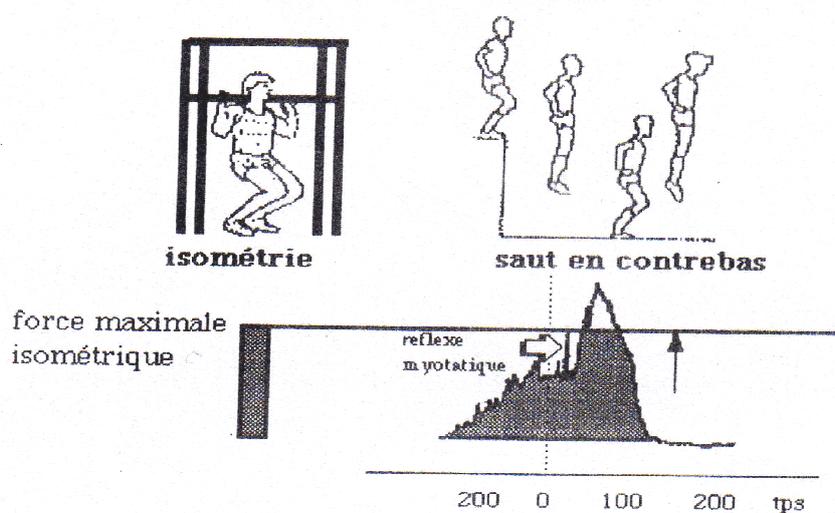
2-1- تدخل رد الفعل المطي:

يتمثل التفسير الفسيولوجي للرد الفعل المطي أو الميوتاتيكي في النموذج المقترح (الشكل رقم) من طرف شميدت و الذي يبرز من خلاله الأثر الناتج من طرف النشاط الكهربائي للعضلة أي درجة الإستثارة العصبية أثناء القفز مقارنة مع الإنقباض العضلي الثابت.

فتمثل السينيات الزمن المقدر بالجزء من الثانية، في حين تمثل الخطوط الأفقية لحظة إحتكاك الرياضي بالأرض، فمن أهم الملاحظات الموجودة في الشكل ما يلي:

- تجاوز للقوة القصوى الثابتة.

- مشاركة رد الفعل المطي.

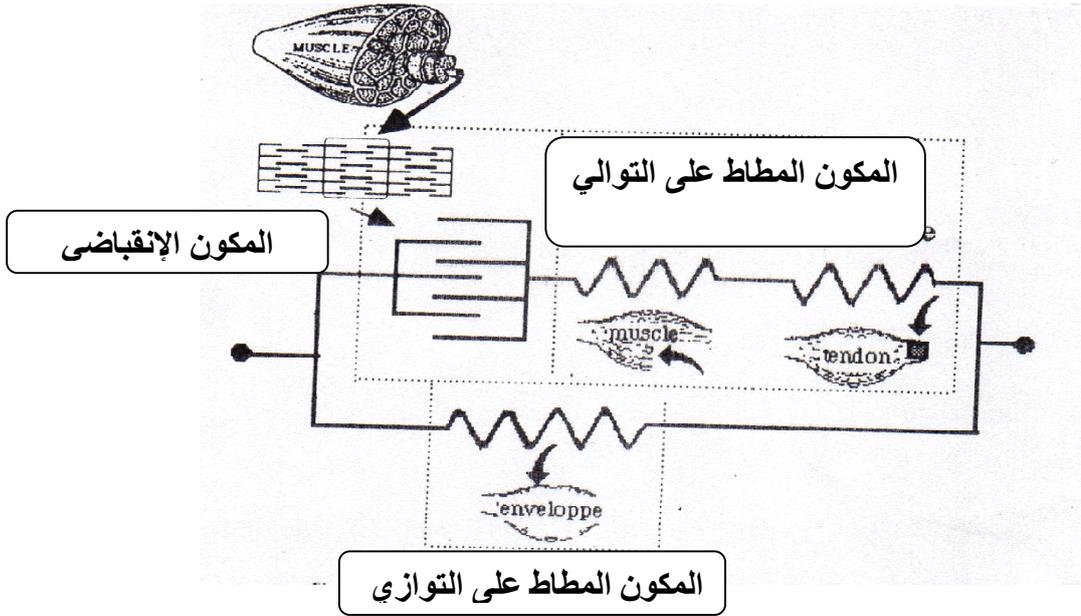


الشكل (1): القوة القصوى بين الإنقباض الإيزومتري و الإنقباض البليومتري شميدت (1985)، تورتورا و غرابوسكي (1994)

2-2- مطاطية العضلة:

تفسر المطاطية العضلية من طرف النموذج الذي إقترحه هيل و الذي عدل و طور في ما بعد من قبل شورتر (1987) أين يشير أن مفهوم المطاطية العضلية لا يتضح النسيج العضلي و الخصائص الأساسية المكونة له و التي تتمثل في:

- المكون الإنقباضي.
- المكون المطاط على التوازي.
- المكون المطاط على التوالي.



الشكل (2): نموذج "هيل" الممثل للمطاطية العضلية

إن هذه المكونات الثلاثة لا توضح البناء التشريحي الخاص ، و لكن توضح بعض الخصائص الميكانيكية للعمل العضلي ، فهي تشير إلى دور مكونات النسيج العضلي عندما تقع العضلة تحت شد (إطالة) سواء كانت في حالة راحة أو خلال نشاط حركي فإن كل من المكون المطاط على التوازي و المكون المطاط على التوالي يبذلان قوة كبح تشبه الزنبرك و تتحد مع القوة الناتجة من المكون الإنقباضي في العضلة كما يقوم المكون المطاط على التوازي بعدة أغراض أهمها أن يستخدم كمصدر (خافض للصدمة) بين العضلة و منشأها لحمايتها من أي خطر مفاجئ يحول العضلة من شكل الراحة إلى نشاط الإطالة الزائدة التي تحدث أثناء الارتقاء ، كما يخزن المكون المطاط على التوالي الطاقة الميكانيكية التي تسمح للعضلة أن تنقبض أسرع عند إعتماها على المكون الإنقباضي و الذي يظهر خلال الوثب و الارتقاء .

3- الارتقاء من وجهة النظر الميكانيكية:

لكل مهارة هدف ميكانيكي محدد والمهم أن يتمكن اللاعب من تحقيق هذا الهدف بالتغلب على مشكلات الأداء ، والهدف الميكانيكي مثلا لمهارة التهديف بالرأس هو القفز لأعلى نقطة لضرب الكرة بسرعة عالية ومستوى عالٍ من الدقة وذلك من خلال استثمار المبادئ البيوميكانيكية ذات الأولوية في التأثير على فاعلية الأداء ، وهذه المبادئ تعتمد على القدرات البدنية والمهارية والتعرف على المحددات التي تحكم الأداء لتوليد السرعة الحركية المقرونة بالدقة بأفضل أسلوب اقتصادي.

يتصف الارتقاء بأنه أسلوب تكتيكي معقد ويمتلك خصائص بيوميكانيكية كثيرة ومتنوعة ، ومن اجل أن يكون الأداء متكاملًا يجب تقسيمه إلى أربعة مراحل فنية متسلسلة هي:

3-1- مرحلة الاقتراب :

تعد خطوات الاقتراب للقفز ذات أهمية في زيادة تعجيل الأداء ، إذ يحتاج اللاعب إلى كثير من الدقة والعناية والتوافق ، ويتحدد عدد الخطوات التي يؤديها اللاعب تبعاً لحالة اللعب وموقف دفاع الخصم والمسافة بين اللاعب المصوب والمرمى من جهة وبين اللاعب والكرة من جهة أخرى.

أن مرحلة الاقتراب تهيأ اللاعب لأداء القفز والتماس مع الكرة وهذه المرحلة تخدم القسم الرئيسي من الواجب الحركي وتعمل للحصول على ظروف اقتصادية لخدمة الواجب الحركي وتهيئة القوة اللازمة للأداء الحركي.

لذا فإن مرحلة الاقتراب التي يحتاجها اللاعب للقيام بعملية الارتقاء هي مرحلة مهمة جداً من وجهة النظر الميكانيكية لأنها مسؤولة ومسؤولية مباشرة عن توليد السرعة النهائية التي من خلالها يمكن الحصول على سرعة لانطلاق مركز ثقل الجسم أثناء عملية النهوض والقيام بعملية التهديف ، والنتيجة عن حصول أقل مقدار لتناقص الطاقة الميكانيكية بين لحظتي الاستناد والدفع والتي تعطي مؤشر جيد للنقل الحركي لمركز ثقل الجسم وبالتالي القدرة على التهديف بسرعة وقوة كبيرتين ، فمن الضروري أن تكون حركة الركضة التقريبية بإيقاع موزون وبسرعة وهذه السرعة تعتمد على عضلات الرجل والسرعة الحركية لذا فمع تزايد سرعة

الاقتراب يزداد ناتج قوة دفع القدمين ، لذلك فإن الاقتراب السريع من أهم العوامل المؤثرة في أداء القفز أو الارتقاء .

3-2- مرحلة القفز:

يعرف القفز بأنه المقدرة على التغلب على قوة جذب الأرض المؤثرة على مركز كتلة الجسم بواسطة العمل الديناميكي للعضلات المعنية بنقله للأعلى ، ففي نهاية الاقتراب توضع القدم الدافعة بفعالية ومرونة على مكان الاندفاع مع خفض مركز ثقل الجسم بحدود معينة من خلال انثناء مفاصل الرجل الدافعة.

وتوجد أنواع خاصة لكيفية وضع الرجل في مختلف القفزات في كرة القدم فبعض اللاعبين يقفزون بكلتا القدمين والبعض الآخر بقدم واحدة وهو الأكثر استخداماً وهذا ما أكدت عليه مؤسسة Pekka Luhtanen للبحث والتطوير في الألعاب الرياضية الأولمبية ، فلندا (2002) بأن اغلب القفزات التي يؤديها اللاعب بضرب الكرة بالرأس تتم من رجل واحدة ، بينما نؤكد من أن ظروف الموقف هي التي تحتم على اللاعب الاستخدام الأمثل بحيث يختار الرجل الأنسب إلى الوضع.

وكذلك فهناك أساليب مختلفة لتنفيذ القفز لضرب الكرة بالرأس منها وضع الرجل عن طريق الكعب ثم التدرج على كل القدم أو وضع القدم بشكل مسطح وعلى كل القدم ، ورغم هذا وذاك ألا أن الاندفاع يبدأ منذ لحظة لمس مكان الدفع بالقدم الدافعة وفيها يقوم اللاعب بالبداية بتقليل قوة الجذب الأرضي بالامتصاص التدريجي لهذه القوة بالعضلات العاملة على المفاصل عند وضع الرجل الدافعة المرتكزة ويزداد بسرعة الحمل الواقع على هذه الرجل وتسترخي العضلات المنقبضة ويساعد في التأثير بعد انثناء مفاصل الرجل الدافعة بحدود معقولة بعدها يبدأ الاندفاع المؤثر في تلك اللحظة عندما تنتهي الرجل الدافعة من الانثناء في مفاصلها . عند القفز ينتج اللاعب سرعة عمودية لمركز ثقل الجسم من خلال امتداد أخمص القدم في الكاحل للرجل الدافعة وامتداد الورك وحركات الجذع والرأس والذراعان ، أثناء النهوض يكون العامل الرئيسي هو استخدام كل تأثيرات الدفع الإيجابي لإنتاج سرعة عمودية عالية لمركز ثقل اللاعب.

ففي إحدى الدراسات التي قامت بها مؤسسة Pekka Luhtanen للبحث والتطوير في الألعاب الرياضية الأولمبية ، فلندا(2002) وجد أن مساهمات مكونات الجسم لرفع مركز ثقل الجسم في القفزات العمودية المستخدمة لضرب الكرة بالرأس هي الأعلى في تمدد مفصل الركبة للرجل الدافعة حيث بلغت %55 ومن ثم تمدد أخمص القدم في الكاحل حيث بلغت %25 بينما كان دور تمدد الجذع وحركة الذراعين هي حوالي %10 وعلى المدربين معرفة هذه النسب المهمة وذلك بإعطاء أولويات المفاصل المختلفة التي تشترك في عملية القفز وضرب الكرة بالرأس ولو أن أي واحدة من هذه المفاصل لم يتم استعمالها فإن ناتج أداء القفز سوف لن يكون في أقصى حد له وهذا ما يؤثر سلباً على فاعلية مهارة التهديف بالرأس.

بعد الاندفاع يصبح الجسم طليقاً في الهواء بفعل دفع القوة وعلى حساب السرعة الابتدائية للطيران وزاوية الطيران ومقاومة الهواء وفعل قوة الجاذبية الأرضية ، وحسب قوانين الديناميكا فإن أي حركة يقوم بها اللاعب خلال القفز لا يمكنها تغيير مسار مركز ثقل الجسم. لذلك فإن أي انتقال لأية حلقة من حلقات الحركة في جسم اللاعب تتم فقط حول مركز ثقل الجسم وتستدعي حركة بعض أجزاء الجسم في اتجاه معين موازنة حركة أجزاء الجسم الأخرى في اتجاه معاكس ، لذلك تتمثل المهمة الأساسية للاعب هو الوصول إلى الكرة بأفضل وضع مناسب وذلك عن طريق حركات مقتصدّة ومنضبطة ، ولما كان غير مسموح قانوناً للاعب أن يمرجح رجله عالياً أثناء وثبه للأعلى في حركة كرة مشتركة مع لاعب منافس أثناء تلامس اللاعبين فقد تتطلب الوثبة أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على الانقباض السريع حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى ارتفاع ليتمكن من ضرب الكرة بشكل مناسب. إضافة إلى ما تقدم فإن التوقيت الصحيح والمضبوط للحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء عملية القفز وضرب الكرة بالرأس يؤدي إلى إنجاز جيد وقد يكون سبباً في فوز الفريق في حال إحراز هدف ، فمن الضروري التدريب المستمر على القفز وتطوير مقدرة اللاعب في القفز وذلك لأن قوة القفز عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمارين القفز من قفز لأعلى ما يمكن من الثبات ومن الحركة.

وقد وجد أن التدريب المنتظم باستخدام الأثقال لمدة ستة أسابيع يؤدي إلى زيادة ارتفاع الوثب

العمودي من الثبات بمقدار (3.3سم) وان التدريب البليومتري يؤدي إلى زيادة مقدارها (3.8سم) في حين أن التدريب المركب من كلا النوعين ولنفس المدة يؤدي إلى زيادة مقدارها (10.7سم) .

3-3- مرحلة الضرب:

تعتبر مرحلة ضرب الكرة بالرأس بوجه عام من المراحل التي تظهر فيه أهمية توافر دقة حركة الجسم المقذوف مع وجود مستوى محدد من السرعة في حركة الجسم لتعزيز فرص نجاح الأداء.

حيث نلاحظ أثناء عملية ضرب الكرة بالرأس أن اللاعب يحتاج إلى حركات كثيرة وإضافية ومشاركة بقية أجزاء الجسم لإنجاح مهمة التفاعل مع الكرة لإيصالها إلى المكان المناسب بالسرعة والدقة المطلوبة ، فيحتاج اللاعب إلى ثني الجذع إلى الخلف قبل وصول الكرة لإعطاء الدفع القوي عند اللعب بالرأس وأن هذه العملية يتبعها عملية دفع الجسم إلى الأمام . وعند اتصال الكرة بالرأس فإن الجزء العلوي من الجسم يندفع إلى الأمام زخم أكبر وذلك لأن شدة ضربة الرأس تعتمد على الجذع حيث يتم النقل الحركي من الجذع إلى الرأس بحيث يحصل الرأس إلى قوة إضافية لأداء الواجب الحركي.

3-4- مرحلة الهبوط:

وهو الجزء الأخير من هذه الارتقاء وتختلف أهميته باختلاف أنواع الضربات المستخدمة وأداء مهارة جديدة للمتابعة في حال فشل اللاعب في إصابة الهدف ، فعندما تنطلق الكرة بمسار طيران محدد باتجاه الهدف وبعد وصول اللاعب إلى سرعة صفر أي مرحلة الطاقة الكامنة فإنه سيهبط بفعل تأثير الجاذبية الأرضية وتنخفض سرعته لحين اصطدامه بالأرض والتي تتطلب منه الهبوط السليم من خلال امتصاص صدمة الهبوط ، لذلك يقوم اللاعب أثناء القفز بخلق توازن جيد للجسم بحركات من الذراعين والقدمين كي يضمن هبوطاً جيداً وذلك لأن تزامن الاستخدام الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عن الهبوط تؤدي إلى إصابات في الأطراف السفلى ، وهذا ما أثبتته بعض الدراسات الحديثة

لذلك فإن القوى المترتبة على الجسم أثناء هبوطه وجب امتصاصها ابتدائياً بواسطة المجامع الهيكلية للأطراف السفلي من خلال المحافظة على اتزان جسم اللاعب واتخاذ الوضع المريح كما يجب أن يكون لديه تحكم كامل في حركة جسمه. ففي لحظة الهبوط تقدم سرعة الطيران على حساب العمل العضلي المؤدي لحركة أو مهارة جديدة حيث عند الهبوط يتعرض اللاعب عادة إلى حمل كبير على عضلات وروابط المفاصل فيتحتم على اللاعب أن يؤدي الهبوط بقوة قليلة وزمن طويل.

4- أهمية الارتقاء في كرة القدم:

تتجلى أهمية الارتقاء في كرة القدم بوجه الخصوص عند حارس المرمى فتعتبر هذه الصفة من أهم متطلباته لإستخدامها في التصدي لمختلف التصويبات و السماح له بالإستحواذ على الكرات العالية ، لكن لا تقتصر هذه الصفة على حارس المرمى فقط بل تعتبر كذلك من إحتياجات اللاعبين فغالبا ما تستعمل في اللعب في الرأس كالإرتقاء و ضرب الكرة بالرأس سواء في الصراعات الفردية الهوائية أو في التصدي للكرات العالية بالنسبة للمدافعين في منطقة الدفاع في حالات مثل الركنيات أو في الضربات الحرة الغير المباشرة ، كما تعتبر المميزات الأساسية لقلب الهجوم التي يجب أن يتصف بها إضافة إلى إدراك قدرة الارتقاء من (Timing) الزمان المكان.

لقد إتفق الكثير من المختصين (شاتار 1991 ، غارغانتا 1992 ، كازورلا 2006) على

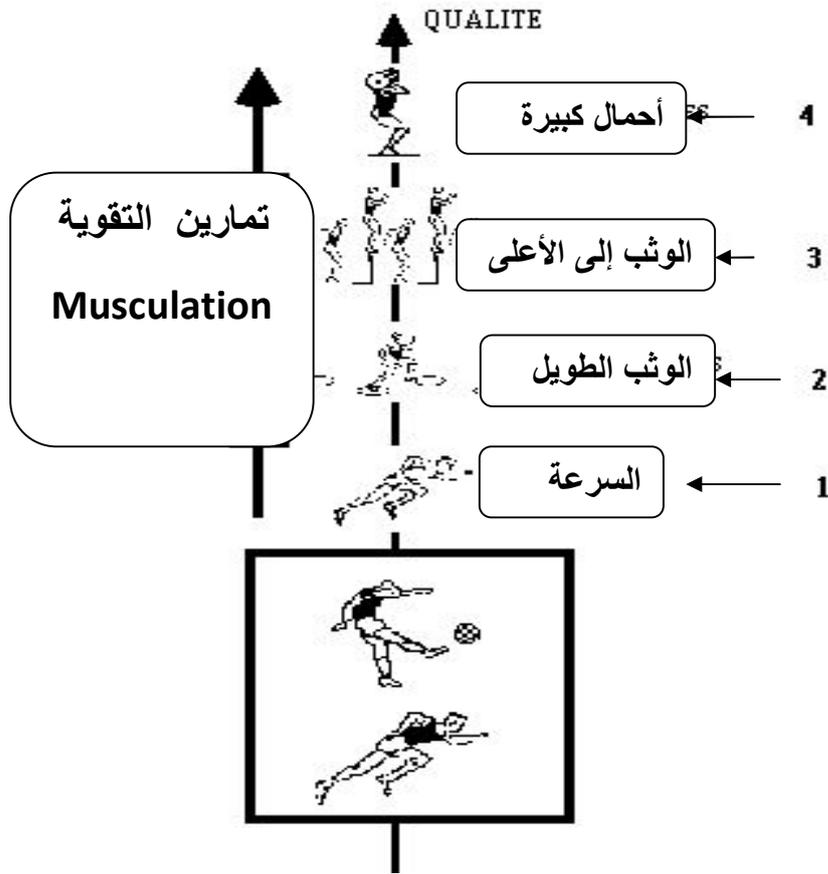
أهمية الارتقاء في كرة القدم بإعتباره من العوامل المحددة للأداء في كرة القدم، فقدرت الصراعات الفردية بالكرة و بدون الكرة بحوالي 54 صراع وغالبا ما تستعمل صفة الارتقاء خلالها و قد أثبتت العديد من الدراسات أنه توجد علاقة إرتباطية بين النجاح في الصراعات و الإحتكاكات الفردية و نتيجة المباريات فمعظم الفرق التي تفوز بمبارياتها هي التي تنجح في التعامل بصفة إيجابية مع هذه الصراعات.

ويستعمل الوثب كذلك في مهارات التصويب، التنطيط و إيقاف الكرة ويمكن أن يكون بتحريك أو من الثبات وقد يكون برجل واحدة أو بالرجلين مع وكل ذلك يخضع للوضعية التي يوجد فيها اللاعب. (دريسي 2003).

كما أكد كوميتي (2002) من خلال نظرتة الجديدة في الإعداد البدني في كرة القدم على تنمية الصفات الانفجارية بالدرجة الأولى في إعداد اللاعبين، فإضافة إلى صفة السرعة بمختلف أنواعها يجب أن تكون الصفات الأخرى المتمثلة في القفز و الوثب و الارتقاء في المقام الأول بإستعمال تدريبات القوة و خاصة عن طريق التمارين البليومترية و تمارين تقوية العضلات والتي يجب أن تكون القاعدة الأساسية للإعداد البدني في كرة القدم.

5- طرق تنمية الارتقاء في كرة القدم:

تنمية الصفات الانفجارية (السرعة و الارتقاء) جد ضرورية في كرة القدم، فتعتبر تمارين تقوية العضلات وسيلة مهمة في تطوير كل من الصفتين أي الإنطلاق بأقصى سرعة و الارتقاء إلى أعلى نقطة كوميتي (COMETTI).



الشكل (3): التمارين التي تسمح بتنمية الإرتقاء في كرة القدم (كومي، 1994)

كما تعتبر التمارين البليومترية من أنجع الطرق في تنمية و تحسين الإرتقاء في كرة القدم

خلاصة:

ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن القياسات الجسمية، أهمية كبيرة في تعلم الأفراد لنشاط رياضي معين، فإنه لا يمكن صناعة بطل رياضي من أي جسم مهما يكن، إذا لم تتوفر المواصفات الجسمية المناسبة لنوع النشاط، كما أننا تعرفنا على الأساليب الناجعة للقياس

ومن خلال كل هذا يتضح بأن القياسات الجسمية لوحدها، لا يمكن إن تكون الوسيلة للوصول إلى القمة، بدون القدرات العضلية أو البدنية أما فيما يخص قدرة الارتقاء فهي إن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثا ناتج عن الإهتمام باللياقة البدنية للاعبين، وهي إن لم تكن عنصرا جديدا، إلا أنها أصبحت أكثر وجوبا في الكرة الجماعية الشاملة حديثا و التي أخذت في عين الإعتبار طبيعة الجهد المبذول من طرف اللاعب و الذي يكون في الغالب ذو طابع سريع و إنفجاري كالإنطلاق السريع و الإرتقاء العالي و الدوران و تغيير الإتجاه و التوقف المفاجئ وهذه الحركات غالبا ما تكون المحددة لنتيجة المباراة.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA) قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1- تعريف كرة القدم:**1-1- التعريف اللغوي:**

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

1-2- التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".⁽¹⁾ وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكام على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

¹ - رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

2- متطلبات كرة القدم :

2-1- الجانب البدني :

2-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية⁽¹⁾.

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

2-1-2- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص⁽²⁾

2-1-2-1- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من

1- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23.

2- أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص70 .

دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي)(1).

2-2-1-2- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات(2).

2-1-2- عناصر اللياقة البدنية :

2-1-2-1- التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن، ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات(3)، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

1- MICHEL PRADET : La Préparation physique collection Entraînement ,INSEP Publication, Paris, 1997, p22.

2- أمر الله أحمد البساطي :مرجع سابق،ص 63

3- AHMED KHELIFI :"L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107

2-2-1-2- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة⁽¹⁾.

2-2-1-3- السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية⁽²⁾.

2-2-1-4- تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة

1- أمر الله أحمد البساطي : مرجع سابق ، ص 111 .

2- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق. 1984 ، ص 48.

قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية⁽¹⁾.

2-1-2-5- الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة⁽²⁾.

2-1-2-6- المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية⁽³⁾.

¹ - حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001 ص 39-60

² - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: مرجع سابق، ص 200.

3-PIRRE WULLACKI , Médecine du sport, édition vigot , paris , 1990 ,p145.

وعادة ما يستخدم المدرب تمارين المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمارين المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمارين المطاطية

(stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب⁽¹⁾.

2-2- الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

2-3- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء...⁽²⁾

3- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

توجد عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

3-1- حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

¹ - أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ،مصر، 1994، ص 395.

² - حسن السيد أبو عبده : مرجع سابق، ص 127.

3-2-الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

3-3-التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه(1)

3-4-المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى(2).

3-5-الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

3-6-الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

3-7-التصميم: وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ،

فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من

1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : **مرجع سابق** ، ص21-22 .

2- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : **مرجع سابق** ، ص23-24 .

لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق (1).

4- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ(2).

5- خصائص كرة القدم :

"تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

5-1-الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا

جماعيا.

- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات و أدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

5-2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم و صفة الاتصال المسموح بها مع

الزملاء.

¹- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص288.

²- منهاج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص29.

و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

5-3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

5-4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

5-5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

5-6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

5-7- الحرية : اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا⁽¹⁾.

6- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من

¹ - زيدان وآخرون : الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط , مذكرة ليسانس, قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995, ص 46

الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي, ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- بصفتها نشاطا جماعيا, فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.

- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.

- تنمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ, من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة, من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.

- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.

- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.(1)

7- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

7-1- الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

7-2- الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

7-3- الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لايفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة

¹ - زيدان وآخرون : مرجع سابق، ص49.

ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

7-4- الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.⁽¹⁾

¹ - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص133، 132.

- خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة القدم (أقل من 19 سنة) فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لابد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

1- تعريف فئة الأواسط وتحديدها :

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال الأكبر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية (أقل من 19 سنة) اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

2- خصائص النمو عند فئة الأواسط :

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

2-1- النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي. فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب (1).

¹ - نوري الحافظ : المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ط02 ، 1990 ، ص48.

2-2- النمو الحركي :

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسئولة عن هذه التغيرات «(1) .

2-3- النمو النفسي :

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات (2) . كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة ، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون ، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس (3) .

2-4- النمو الاجتماعي والأخلاقي :

من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأکید الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والإهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصيح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيدا للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة

1 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة، ط 04، ص 339.

2- جوزيف عبود كبه : مناهج التربية، دار منشورات عيونات ، بيروت ، ص 25 .

3- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 272.

الإبطال فهو وكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجا لنفسه (1).

2-5- النمو العقلي :

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

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا ومتكأ لشعوره بشخصيته الخاصة (2).

2-6- النمو الانفعالي:

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

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية.
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته.
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل.
- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .

¹- محي الدين مختار: محاضرات علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1982 ص 116.

²- مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة الهلال ، ط 1 ، بيروت ، 1979 ، ص 29 ، 30 .

- ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .
- وفي دراسة لـ82 حالة : " أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من 82 حالة «(1) .

أما نمط المراهقة المتمردة فتتقسم بأنواع السلوك العدوانية عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين (2) .

3- مشاكل فئة الأواسط:

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

4-1- المشاكل النفسية :

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

4-2- المشاكل الانفعالية:

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرحة يفعل

¹ - محمود محمد الزين: سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية ، 1978 - 1979 ، ص 223 - 257 .
² - مالك سليمان مخول : علم النفس المراهقة والطفولة، مطابع مؤسسة الوحدة . دمشق، ص 277 .

نفس الشيء وهذا ما يدل على الإلتزن الانفعالي "حركات هستيرية" كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس ، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي.

3-4- الرغبات الجنسية :

يشعر المراهق أنه كبر واكتمل من الناحية الجنسية ، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع . فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه ، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة ، ويتقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير (1) .

4-4- النزعة العدوانية :

من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة ، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا : الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء – الاعتداء بالسرقة ، إلقاء التهم على الزملاء (2) فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبين حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم .

5-4- المشاكل الاجتماعية :

✓ علاقة اللاعب المراهق بالأسرة :

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

¹-نوري الحافظ:مرجع سابق،ص 51.
²-نوري الحافظ:مرجع سابق، ص 52.

العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة.

✓ الاختلاف في المستوى :

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

4-6- المشاكل البدنية :

تنقسم إلى مشاكل حركية وصحية.

✓ مشاكل حركية:

في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام ، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات ، وظهور علامات التعب بسرعة ، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الإضرابات الحركية في ما يلي :

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

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

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

د- التعارض في السلوك الحركي العام : يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائم الحركة ن وفي بعض الأحيان

نلاحظ أن حركاته تتسم بالفنور والتناقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد⁽¹⁾.

✓ مشاكل صحية :

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

¹ - سعيد جلال ومحمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط4 ، 1975 ، ص159-161.

5- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعبى كرة القدم فئة الاواسط:

إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي ، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة ، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما بتأثير كبير على العضوية وهما :

● التبادلات الوظيفية .

● إعادة الهئية المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنتروبومترية (1) .

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيله عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14 – 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعبى كرة القدم في المرحلة 11 – 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبى كرة القدم من 12 – 17 سنة ، أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبى كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية ، أما بالنسبة للمداومة فتتخفف في سن 15- 16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد .

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبى كرة القدم شبان.

1- حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980، ص 144.

6- حاجات لاعب فئة الأواسط :

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين. فلأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

✓ **الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي. الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

● **الحاجة إلى مكنة الذات :** تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .

● **الحاجة إلى الحب والقبول :** تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .

● **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي.

● **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .

● **الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات :** وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة ، الحاجة إلى معارضته للآخرين الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .

● **حاجات أخرى:** مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال...»⁽¹⁾

¹ - محمود عبد الرحمان حمودة : الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج ، القاهرة ، ط 01 ، 1991 ، ص 436 ، 437 .

ملاحظات : يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أخص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه ننظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ضابطاً للأمن النفسي للاعبه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الأمن نفسياً يكون في حالة توازن واستقرار .

7- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فوريد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع .

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص . كما يرى (منيجيتر MENNIGETER) 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساساً على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعياً وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي. إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية ، فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبثها (1) .

الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية ، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة ، وبذلك

1- محمد محمود الأفندي : علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب القاهرة، 1965 ص 444، 445 .

يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر تحدث طبيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسلبى يتجه نحو المخدرات والجرائم (1) .

* الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة.

* نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق .

8- أهمية ممارسة كرة القدم لدى الاواسط :

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعده على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض .
- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام .
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة ، خاصة من الجانب الصحي ، إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة (الجنسية العدوانية) .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة.

1-Bernard , Gari , Giali , Bycho : Pédagogie du sport, J – Vraim , 1971 , p91.

- تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء .
- تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى مجالات الحياة.
- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.(1)

¹ - محمد محمود الأفندي: مرجع سابق، ص 453.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها ، واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين ، لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح ، ونحن بدورنا بينا أهمية ممارسة رياضة كرة القدم في التخفيف من التصرفات العدوانية.

تمهيد :

إن الحصول على نتائج دقيقة لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث لهذا فالباحث متطلب بالاختبار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم .

1- المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول في الأخير إلى الحقائق وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي والمنهج الوصفي يصف الظاهرة المدروسة وتحويلها كميًا عن طريق جمع المعلومات المستخلصة من المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة .

يعرف عمار بوحوش ومحمد دنيبات أن المنهج الوصفي كما يلي "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة"

- لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي وذلك استجابة لطبيعة موضوعنا وهذا المنهج عبارة عن استسقاء لظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في واقعها بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها .

2- عينة البحث :

إن عينة البحث يجب أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً وصادقاً ، لذا فقد جاء اختبار الباحثان لعينة بحثهما بالأسلوب العمدى ، إذ اشتملت العينة على 120 لاعب من فئة أواسط كل من أندية وفرق تيسمسيلت: (شباب ثنية الحد ، وداد تيسمسيلت ، النادي الرياضي لبرج الأمير عبد القادر ، النادي الهاوي اليوسفية ، الجيل الصاعد سيدي بوتشنت ، شبيبة العيون ، اتحاد تيسمسيلت ، فريق خميستي) للموسم 2016 - 2017.

3- مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي كرة القدم (أندية تيسمسيلت) فئة أواسط أقل من 19 سنة لموسم 2016 – 2017.

المجال المكاني : ملاعب كل من الفرق الرياضية " شباب ثنية الحد ، وداد تيسمسيلت ، النادي الرياضي لبرج الأمير عبد القادر ، النادي الهاوي اليوسفية ، الجيل الصاعد

سيدي بوتشنت ، شببية العيون ، اتحاد تيسمسيات ، فريق خميستي ."

المجال الزماني :

• دراسة نظرية: 2016/11/01 ≤ 2016/12/31.

• دراسة ميدانية تطبيقية : 2017/03/01 ≤ 2017/04/01.

4- متغيرات البحث:

• المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو القياسات الجسمية .

تعريف القياسات الجسمية: هو العلم الذي يدرس قياس أجزاء جسم الإنسان من الخارج أي قياس طول ومحيط كل جزء في الجسم مثل طول الساق والفخذ ومحيط الساق والفخذ.

• المتغير التابع: هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو قدرة الارتقاء.

تعريف قدرة الارتقاء:

يعرف توربان (1998) و لوغوايدر (2005) الإرتقاء بالمقدرة الخاصة في التقلص الفجائي للعضلة أو مجموعة من العضلات، غالبا ما تطور في نفس الوقت مع السرعة.

• المتغيرات العشوائية: المناخ ، الطقس، الجو .

5- أدوات البحث :

لقد تم استخدام الأدوات الآتية:

1. المراجع العربية والأجنبية .
2. الاختبارات والقياسات .
3. الملاحظة والتجريب .
4. استمارة جمع البيانات المعنية بالبحث (تسجيل نتائج الاختبارات) .

6- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثان الأجهزة والأدوات التالية :

1. المعالج الإحصائي (spss).

2. شريط معدني لقياس الطول والمحيط .

3. جدار مثبت عليه شريط قياس .

4. طباشير .

7- الاختبارات المستخدمة:

لقد قام الباحثان بالقياسات الجسمية و بالاختبار أدناه بعد القراءة للمصادر العلمية التي تتحدث عن إمكانية القياسات الجسمية واختبار قدرة الارتقاء وعن طريق تحكيم الاستمارة للمعلومات من طرف المختصين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للمركز الجامعي تيسمسيلت:

● القياسات الجسمية (الأطراف السفلية):**6- الأطوال:**

تقاس أطوال الجسم باستخدام شريط قياس من النوع المرن غير قابل للإطالة والذي يتضمن تدريجا واحدا على احد جانبيه مثل: طول الساق والفخذ (1).

طول الساق: من وضع الوقوف يتم القياس من الحفرة الوحشية للركبة وحتى نهاية الكعب الوحشي للساق.

طول الفخذ: من وضع الوقوف على ارض مستوية يتم القياس من الهدور الكبير للجزء العلوي لعظمة الفخذ وحتى الحفرة الوحشية للركبة .

المحيطات :

تقاس محيطات الجسم باستخدام شريط قياس من النوع المرن غير قابل للإطالة والذي يتضمن تدريجا واحدا على احد جانبيه مثل: محيط الساق والفخذ .

محيط الساق : قياس اكبر محيط عند سمائة الساق أثناء الانقباض وكذلك أثناء الارتخاء

محيط الفخذ: قياس اكبر محيط للفخذ) هناك من يؤخذ محيط الفخذ عند منتصف الفخذ) .

1- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين : الاختبارات و المهارات النفسية في المجال الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي 1987) ص 243

7- اختبار قدرة الارتقاء:

- اختبار الوثب العمودي (الشغل):

الغرض من الاختبار : قياس قدرة الارتقاء عن طريق حساب معدل الشغل بالنسبة للزمن .

- الأدوات : جدار مثبت عليه شريط قياس ، طباشير .

- مواصفات الأداء :

1. يتم قياس الطول بمد الذراع عاليا .

2. يقوم المختبرون بإجراء إحماء مناسب وبعض التمرينات بالوثب بجهد متوسط الشدة لمدة

(5-10) دقائق

3. يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يقف لمواجهة الحائط بالجانب بحيث يكون القصيين

متلاصقين والقامة ممدودة والأرجل مفرودة ثم يقوم بمد الذراع عاليا لأقصى مايمكن عمل

علامة بالطباشير .

4. يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثنى

الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط ويلى ذلك مد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب الأعلى

مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ويقوم بعمل علامة .

5. يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة من الحائط للأمام وللأسفل عند الهبوط .

- التسجيل : يعطي لكل مختبرا محاولتين متتاليتين تحسب له نتيجة أفضل محاولة.

8- الدراسة الاستطلاعية:

- ثبات الاختبارات :

يقصد بثبات الاختبارات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (1) .

وهذا ما قمنا به في بحثنا حيث طبقنا الاختبارات والقياسات على 05 لاعبين اختبروا بصفة عشوائية وباستخدام معامل الارتباط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم(1) وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 0,05 ودرجة الخطورة 0,17 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

- صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات والقياسات استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبارات وعند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم (1) عند درجة حرية 0,05 ودرجة خطورة 0,17 تبين أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وذلك يكشف عن صدق الاختبارات والقياسات .

الاختبار	عدد الأفراد	ر	دلالة إحصائية	ثبات &	صدق الثبات $\sqrt{}$
اختبار سار جنت	05	0,92	0,05	0,95	0,97

جدول رقم (1) يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية .

1- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس التربوي ، (ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1993)، ص 152

- الموضوعية:

جل الاختبارات والقياسات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل إذ أن الاختبارات والقياسات الجيدة هي التي تبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها وبصفة عامة كانت استمارة ترشيح المعلومات محكمة من طرف أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

9- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليه (1) ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

تم استخدام برنامج (spss) الإحصائي بالحاسوب لاستخراج:

1- المتوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad \text{بحيث:}$$

\bar{X} = المتوسط الحسابي .

$\sum X$ = مجموع القيم .

n = عدد العينة.

2- الانحراف المعياري :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}} \quad \text{بحيث:}$$

S = الانحراف المعياري .

\sum = مجموع القيم .

\bar{X} = المتوسط الحسابي .

n = عدد العينة .

1- قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، (بغداد 1988) ، ص 53.

3 - معامل الارتباط بيرسون :

ر = $\frac{\text{مج (س-س)} (\text{ص-ص})}{\text{بحيث:}}$

$$\sqrt{\frac{\text{مج (س-س)} (\text{ص-ص})}{2}}$$

ر = معامل الارتباط .

س = قيم الاختبار الأول .

س = المتوسط الحسابي للاختبار الأول .

ص = قيم الاختبار الثاني .

ص = المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

10. صعوبات البحث :

مما لا شك فيه ان اي دراسة يقوم بها الباحث الا وتعرضه مشاكل وصعوبات في الميدان نذكر منها :

1. قلة المراجع التي تتحدث عن القياسات الجسمية .
2. صعوبة ترجمة الكتب من الفرنسية والانجليزية الى العربية .
3. وجدنا صعوبة في إجراء القياسات والاختبارات في الملاعب لعدم تحديد الاندية او الفرق للوقت المضبوط لاجرائها .

1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

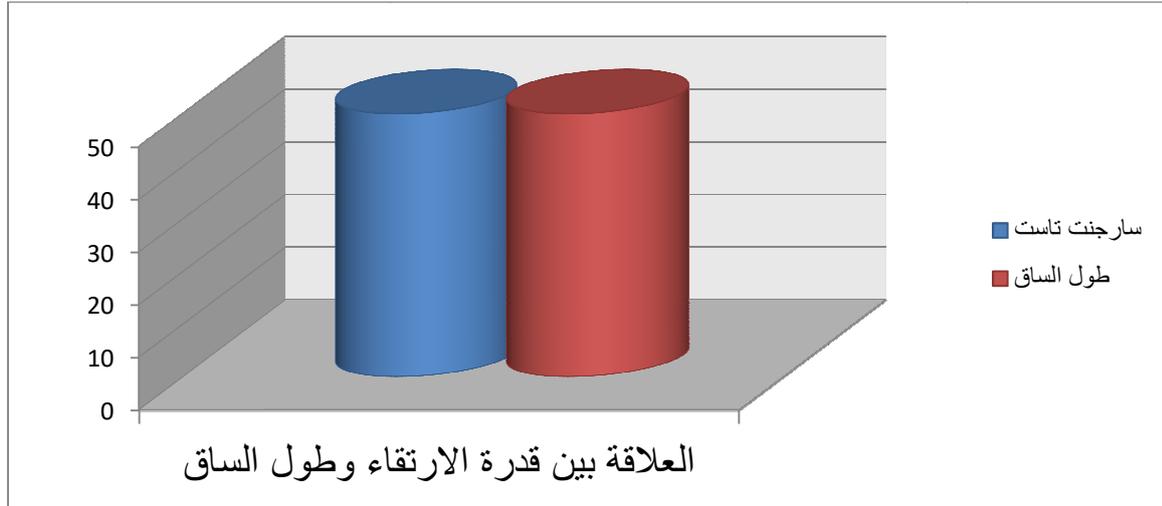
- توجد علاقة بين قياس طول الساق وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة

1-1- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار قدرة الارتقاء وقياس طول الساق.

عدد العينة	الوسائل الإحصائية	اختبار قدرة الارتقاء		القياسات الجسمية	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	الدلالة الإحصائية
		سارجنت (سم)	طول الساق (سم)				
120	المتوسط الحسابي	50.14 سم	49.78 سم		0.59	0.17	دال
120	الانحراف المعياري	10.37 سم	9.79 سم				

جدول رقم (01): يبين علاقة نتائج اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وقياس طول الساق.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) أن المتوسط الحسابي هو 50.14 سم والانحراف المعياري ± 10.37 سم أما المتوسط الحسابي لقياس طول الساق فكان 49.78 سم والانحراف المعياري ± 9.79 سم ، وبعد حساب "ر" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "ر" المحسوبة 0.59 وبالمقارنة مع "ر" الجدولية التي تساوي 0.17 نجد أن "ر" المحسوبة اكبر من "ر" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود علاقة بين اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وبعض القياسات الجسمية (قياس طول الساق).



الشكل رقم(01):يبين العلاقة بين قياس طول الساق وقدرة الارتقاء

2-1- مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الاختبار البدني لقدرة الارتقاء والقياس الجسمي (للطرف السفلي) طول الساق انه توجد علاقة ارتباطيه قوية بين اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وقياس طول الساق وذلك حسب قيم معاملات الارتباط اذ بلغ معامل الارتباط المحسوب 0.59 بالمقارنة مع القيمة الجدولية لها وبالبالغة 0.17 عند درجة الحرية (ن-1) = 119 ومستوى الدلالة 0.05 ظهر ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على ان علاقة الارتباط علاقة قوية وذلك لان طول الساق مهم بالنسبة لمقدار قدرة الارتقاء بين اللاعبين

ومن خلال عرضنا وتحليل النتائج المتحصل عليها بالنسبة لاختبار قدرة الارتقاء وقياس طول الساق في الجدول رقم(1) التي كانت فيه "ر" المحسوبة اكبر من "ر" الجدولية التي بلغت قيمتها (0,17) عند درجة حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0,05) وعليه وجود علاقة قوية بين قياس طول الساق وإختبار قدرة الارتقاء ومنه نقول أن الفرضية الأولى والتي مفادها توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قدرة الارتقاء وقياس طول الساق لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة وعليه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

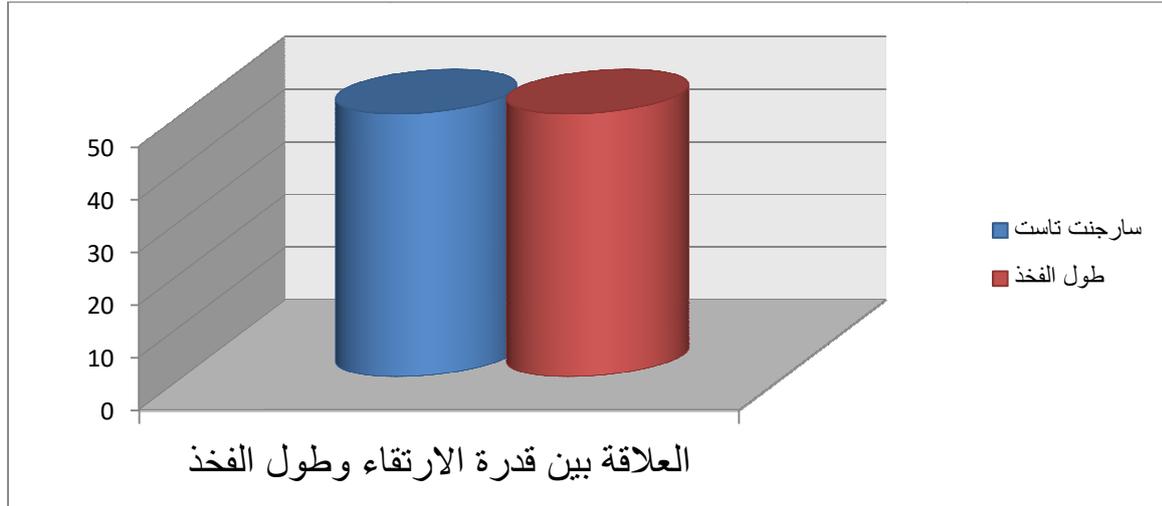
- توجد علاقة بين قياس طول الفخذ وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .

2-1- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار قدرة الارتقاء وقياس طول الفخذ.

عدد العينة	الوسائل الإحصائية	اختبار قدرة الارتقاء		القياسات الجسمية	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	الدالة الإحصائية
		الارتقاء	اختبار				
120	المتوسط الحسابي	50.14 سم	سارجنت (سم)	49.76 سم	0.56	0.17	دال
120	الانحراف المعياري	10.37 سم	سارجنت (سم)	10.46 سم	0.56	0.17	دال

جدول رقم (02): يبين علاقة نتائج اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وقياس طول الفخذ.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) أن المتوسط الحسابي هو 50.14 سم والانحراف المعياري ± 10.37 سم أما المتوسط الحسابي لقياس طول الفخذ فكان 49.76 سم والانحراف المعياري ± 10.46 سم، وبعد حساب "ر" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "ر" المحسوبة 0.56 وبالمقارنة مع "ر" الجدولية التي تساوي 0.17 نجد أن "ر" المحسوبة أكبر من "ر" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود علاقة بين اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وبعض القياسات الجسمية (قياس طول الفخذ).



الشكل رقم (02): يبين العلاقة بين قياس طول الفخذ وقدرة الارتقاء

2- مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج الاختبار البدني لقدرة الارتقاء والقياس الجسمي (للطرف السفلي) طول الفخذ انه توجد علاقة ارتباطية قوية بين اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وقياس طول الفخذ وذلك حسب قيم معاملات الارتباط اذ بلغ معامل الارتباط المحسوب 0.59 بالمقارنة مع القيمة الجدولية لها وبالبالغة 0.17 عند درجة الحرية (ن-1) = 119 ومستوى الدلالة 0.05 ظهر ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على ان علاقة الارتباط علاقة قوية وذلك لان طول الفخذ مهم بالنسبة لمقدار قدرة الارتقاء بين اللاعبين

ومن خلال عرضنا وتحليل النتائج المتحصل عليها بالنسبة لاختبار قدرة الارتقاء وقياس طول الفخذ في الجدول رقم(1) التي كانت فيه "ر" المحسوبة اكبر من "ر" الجدولية التي بلغت قيمتها (0,17) عند درجة حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0,05) وعليه وجود علاقة قوية بين قياس طول الساق واختبار قدرة الارتقاء ومنه نقول أن الفرضية الثانية والتي مفادها توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قدرة الارتقاء وقياس طول الفخذ لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة وعليه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

3- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

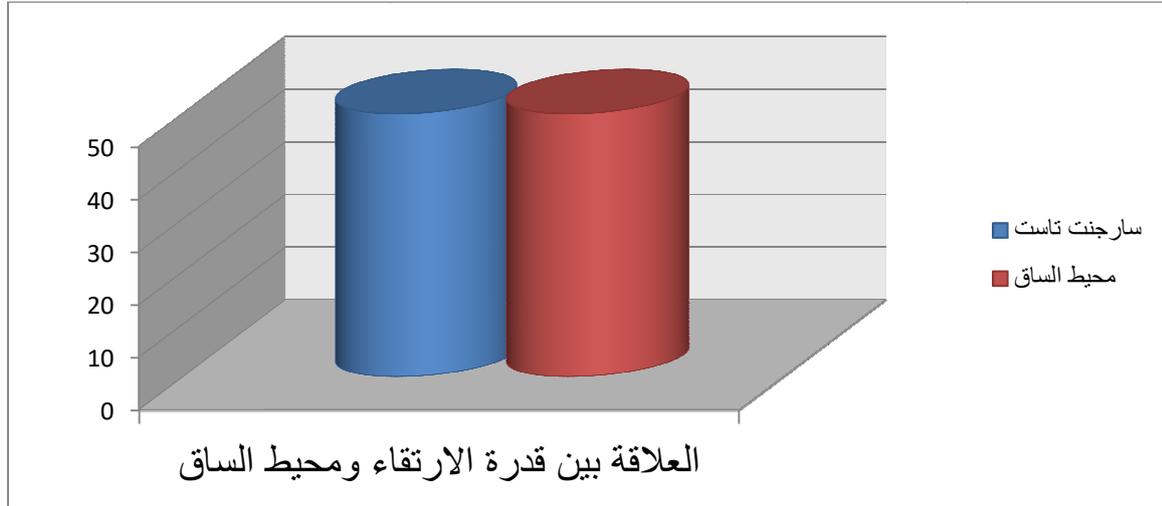
- توجد علاقة بين قياس محيط الساق وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .

3-1- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار قدرة الارتقاء وقياس محيط الساق.

عدد العينة	الوسائل الإحصائية	اختبار قدرة الارتقاء		القياسات الجسمية	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	الدالة الاحصائية
		سارجنت(سم)	محيط الساق(سم)				
120	المتوسط الحسابي	50.14 سم	49.99 سم		0.23	0.17	دال
120	الانحراف المعياري	10.37 سم	10.04 سم				

جدول رقم (03): يبين علاقة نتائج اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وقياس محيط الساق.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) أن المتوسط الحسابي هو 50.14 سم والانحراف المعياري ± 10.37 سم أما المتوسط الحسابي لقياس محيط الساق فكان 49.99 سم والانحراف المعياري ± 10.04 سم ، وبعد حساب "ر" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "ر" المحسوبة 0.23 وبالمقارنة مع "ر" الجدولية التي تساوي 0.17 نجد أن "ر" المحسوبة اكبر من "ر" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود علاقة بين اختبار قدرة الارتقاء (سارجنت تاست) وبعض القياسات الجسمية (قياس محيط الساق).



الشكل رقم (03): يبين العلاقة بين قياس محيط الساق وقدرة الارتقاء

2- مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج الاختبار البدني لقدرة الارتقاء والقياس الجسمي (للطرف السفلي) محيط الساق انه توجد علاقة ارتباطية قوية بين اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وقياس محيط الساق وذلك حسب قيم معاملات الارتباط اذ بلغ معامل الارتباط المحسوب 0.59 بالمقارنة مع القيمة الجدولية لها والبالغة 0.17 عند درجة الحرية (ن-1) = 119 ومستوى الدلالة 0.05 ظهر ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على ان علاقة الارتباط علاقة قوية وذلك لان محيط الساق مهم بالنسبة لمقدار قدرة الارتقاء بين اللاعبين

ومن خلال عرضنا وتحليل النتائج المتحصل عليها بالنسبة لاختبار قدرة الارتقاء وقياس محيط الساق في الجدول رقم(1) التي كانت فيه "ر" المحسوبة اكبر من "ر" الجدولية التي بلغت قيمتها (0,17) عند درجة حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0,05) وعليه وجود علاقة قوية بين قياس محيط الساق وإختبار قدرة الارتقاء ومنه نقول أن الفرضية الثالثة والتي مفادها توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قدرة الارتقاء وقياس محيط الساق لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة وعليه نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

4- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة :

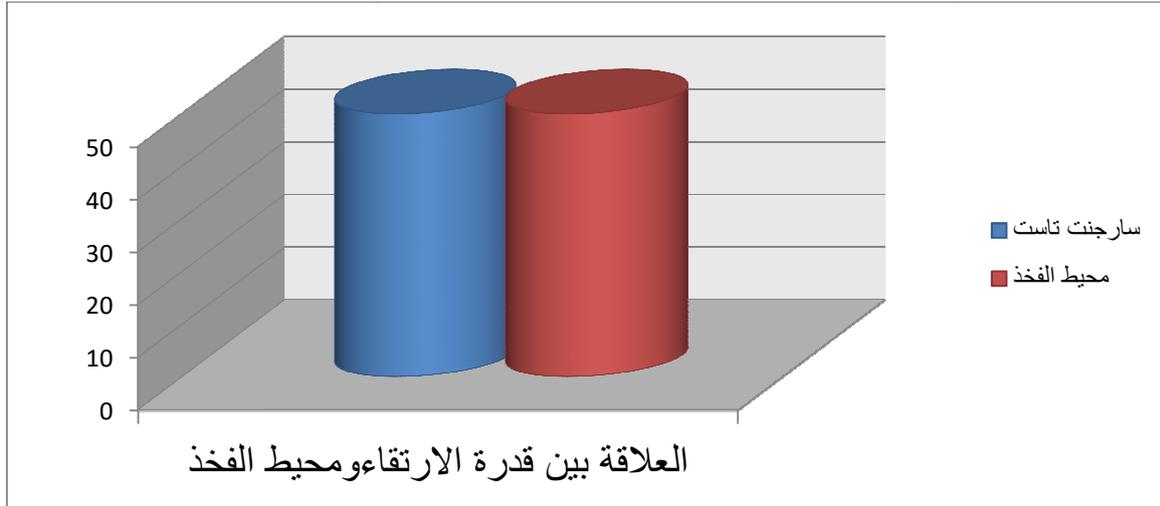
- توجد علاقة بين قياس محيط الفخذ وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .

4-1- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار قدرة الارتقاء وقياس محيط الفخذ.

عدد العينة	الوسائل الإحصائية	اختبار قدرة الارتقاء	القياسات الجسمية	"ر"	"ر"	الدالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
120	المتوسط الحسابي	50.14 سم	49.88 سم	0.31	0.17	دال
	الانحراف المعياري	10.37 سم	10.01 سم			

جدول رقم (04): يبين علاقة نتائج اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وقياس محيط الفخذ.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) أن المتوسط الحسابي هو 50.14 سم والانحراف المعياري ± 10.37 سم أما المتوسط الحسابي لقياس محيط الفخذ فكان 49.88 سم والانحراف المعياري ± 10.01 سم ، وبعد حساب "ر" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "ر" المحسوبة 0.59 وبالمقارنة مع "ر" الجدولية التي تساوي 0.17 نجد أن "ر" المحسوبة اكبر من "ر" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود علاقة بين اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وبعض القياسات الجسمية (قياس محيط الفخذ).



الشكل رقم (04): يبين العلاقة بين قياس محيط الفخذ وقدرة الارتقاء.

2- مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج الاختبار البدني لقدرة الارتقاء والقياس الجسمي (للطرف السفلي) محيط الفخذ انه توجد علاقة ارتباطية قوية بين اختبار قدرة الارتقاء (اختبار سارجنت) وقياس محيط الفخذ وذلك حسب قيم معاملات الارتباط اذ بلغ معامل الارتباط المحسوب 0.59 بالمقارنة مع القيمة الجدولية لها وبالبالغة 0.17 عند درجة الحرية (ن-1) = 119 ومستوى الدلالة 0.05 ظهر ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على ان علاقة الارتباط علاقة قوية وذلك لان محيط الفخذ مهم بالنسبة لمقدار قدرة الارتقاء بين اللاعبين

ومن خلال عرضنا وتحليل النتائج المتحصل عليها بالنسبة لاختبار قدرة الارتقاء وقياس محيط الفخذ في الجدول رقم (1) التي كانت فيه "ر" المحسوبة اكبر من "ر" الجدولية التي بلغت قيمتها (0,17) عند درجة حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0,05) وعليه وجود علاقة قوية بين قياس محيط الفخذ واختبار قدرة الارتقاء ومنه نقول أن الفرضية الرابعة والتي مفادها توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قدرة الارتقاء وقياس محيط الفخذ لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة وعليه نقول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

ووضحنا ذلك في الجدول التالي:

القرار	صياغتها	الفرضيات الجزئية
تحققت	توجد علاقة بين طول الساق وقدرة الارتقاء	الفرضية الأولى
تحققت	توجد علاقة بين طول الفخذ وقدرة الارتقاء	الفرضية الثانية
تحققت	توجد علاقة بين محيط الساق وقدرة الارتقاء	الفرضية الثالثة
تحققت	توجد علاقة بين محيط الفخذ وقدرة الارتقاء	الفرضية الرابعة

جدول رقم (5) يبين قرار مقارنة النتائج بالفرضيات.

من خلال الجدول رقم رقم (5) يبين أن الفرضيات قد تحققت وهذا مايدفعنا إلى كيد على أن الفرضية العامة للدراسة والتي مفادها توجد علاقة ارتباطية قوية بين بعض القياسات الجسمية وقدرة الارتقاء لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 19 سنة .

الإستنتاج العام:

على ضوء ماتوصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال المعطيات النظرية والتطبيقية السالفة الذكر إستطعنا أن نكشف أهمية العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وقدرة الارتقاء، كما إستنتجنا أن العلاقة في القياسات الجسمية لاتبنى على أسس عشوائية لاعلاقة لها بالأسس العلمية الحديثة، هذا مايجعل الرياضي المراهق في خطر التهميش.

إن عدم الإعتماد على الأسس العلمية وإنتهاج طرق الإختيار المناسبة وإحترام مبادئ ومكونات إختيار (إنتقاء) اللاعب في هذه العملية يجعل فرصة نجاحها ضعيفة إن لم نقل معدومة.

من جهة أخرى إستنتجنا أن المدربين الذين لايعتمدون على طريقة المنهجية في عملية إختيار اللاعبين وكيفية إنتقائهم حسب النمط الجسمي في كرة القدم لايحضون بمعطيات عن القدرة العضلية لكل لاعب، إذا فإن عملية الإعتماد على النمط الجسمي (القياس الجسمي) للأطوال والمحيطات للأطراف السفلية وقدرة الارتقاء لعضلات الرجلين، قد تكون حافز للنجاح للمواهب الحقيقية المعتمدة على أسس علمية بحتة.

الإستنتاجات:

إستنادا إلى إلى النتائج التي توصلنا إليها وقمنا بتحليلها ومناقشتها تم وضع الإستنتاجات الآتية:

- حققت الفرضية الأولى بوجود علاقة قوية بين قياس طول الساق وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- حققت الفرضية الثانية بوجود علاقة قوية بين قياس طول الفخذ وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- حققت الفرضية الثالثة بوجود علاقة قوية بين قياس محيط الساق وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- حققت الفرضية الرابعة بوجود علاقة قوية بين قياس محيط الفخذ وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

الإقتراحات والتوصيات:

- في ضوء ماتوصلنا إليه من إستنتاجات فإنه يوصى بما يأتي:
- يجب مراعاة القياسات الجسمية عند إختيار لاعبي كرة القدم ووضعها ضمن معايير الإختيار.
 - الإنتقاء الجيد للاعبين من ناحية القوة العضلية والصفات البدنية والتي تعد عوامل مهمة جدا في الحصول على النتائج الجيدة.
 - إعمام القياسات والإختبارات البدنية على مربى الفرق الرياضية لإمكان الإستفادة منها ومن نتائج البحث.

- إجراء الفحوص الدورية للأجهزة الوظيفية للاعب ومدى تكيفها مع مستويات التدريب.
- الإهتمام بإختبار قدرة الارتقاء لعضلة الرجلين لأغراض الإنتقاء .
- إجراء دراسات أخرى للبحث عن عوامل أخرى يمكن أن تكون مساهمة في الإرتباط بين المتغيرات.

المراجع باللغة العربية

- 1- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر 1994، ص 395.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ،دار الفكر العربي 1998 ،ص 39، 40
- 3- أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة ،دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، 2003 ، ص 37.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين السيد : فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص ، 161-162
- 5- أمين أنور الخولي : "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص¹ 133، 132- .
- 6- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك : القياس في المجال الرياضي ، ط4 ، (الإسكندرية ، دار الكتب الحديث ، 1996) ، ص 85 .
- 7- أحمد حمدي محمد : الطاقة واستخداماتها في المجال الرياضي ، جامعة طنطا ، 2014- 2015 ، ص 40 .
- 8- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 160.
- 9- جوزيف عبود كبه : مناهج التربية ، دار منشورات عيونات ، بيروت ، ص 25 .
- 10- حامد عبد السلام زهران: علم النفس، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة، ط 04، ص 339.
- 11- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.
- 12- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ص 144.
- 13- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23.

- 14- خليل ميخائيل معوض : قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة، مصر ، 2000 ، ص 15 .
- 15- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص105، 104، 36.
- 16- رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52
- 17- رمضان محمد القذافي : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 353-354.
- 18- سعيد جلال ومحمد علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط4 ، 1975، ص159-161.
- 19- سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29
- 20- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، 2004 ، ص44
- 21- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان ، 1980 ، ص 72 .
- 22- علي خليفة الهنشري وآخرون : كرة القدم ، ليبيا ، 1987 ، ص 255.3.
- 23- علي فالح الهنداوي : علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 ، ص 288-289.
- 24- عبد الرحمن العيسوي : سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.
- 25- عبد الحميد الشاذلي : علم النفس ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، 2001، ص24
- 26- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 272.
- 27- قباري محمد إسماعيل : علم الأنتربولوجيا الوظيفية ، جامعة الإسكندرية، دار الكتاب العربية للطباعة والنشر، 1986، ص12 .

28- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، ط2 (جامعة الموصل ، دار الكتب ، 1980) ص 21.

29- قاسم حسن حسنين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، دار الفكر العربي ، ط1، عمان ، 1998، ص 736-738

30- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق. 1984 ، ص 48.

31- كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسنين: اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية بمدارس البنين والبنات، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 47.

32- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2 ، ط2، دار الفكر العربي، 1987 ، ص 43 .

33- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية ، _ ج2 ، ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1969)، ص 43.

34- محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية، ط1، (القاهرة : دار الفكر العربي 1997) ص 20.

35- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 43

36- مروان عبد الحميد : الاختبارات والقياس والتقويم في ت ، ب، ر ، (دار الفكر العربي ، عمان ، الاردن) ، 1999، ص 176.

37- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة ، 2001، ص 15

- 38- **محمد صبحي حسنين وابو العلا احمد عبد الفتاح** : فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ،(القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997) ص ، 217.
- 39- **محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح** : فسيولوجيا التجريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 376.
- 40- **موقف مجيد المولي** : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر ، لبنان ، 1999 ، ص9.
- 41- **منهاج التربية البدنية** : منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص29 .
- 42- **محي الدين مختار** : محاضرات علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1982 ص 116 .
- 43- **مصطفى غالب** : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة الهلال ، ط 1 ، بيروت ، 1979 ، ص 29 ، 30 .
- 44- **محمود محمد الزين** : سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية ، 1978 – 1979 ، ص 223 - 257 .
- 45- **مالك سليمان مخول** : علم النفس المراهقة والطفولة، مطابع مؤسسة الوحدة . دمشق، ص 277 .
- 46- **ميخائيل خليل معوض** : مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعارف ، القاهرة ، 1971 ، ص 76 .
- 47- **محمود عبد الرحمان حمودة** : الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج ، القاهرة ، ط 01 ، 1991 ، ص 436 ، 437 .
- 48- **نادية شرادي** : التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص 235-236 .

49- نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ط02 ، 1990 ، ص48.
المذكرات :

50- ايمن حسين : علاقات بعض القياسات الجسمية بعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالاداء بالفعلي لكرة اليد، (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1989 ان ص 37.

51- بلقاسم تلي وآخرون: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص46،47

52- زيدان وآخرون : الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط ، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995، ص 46

53- عماد ناظم جاسم الدليمي: نسبة مساهمة القياسات الانتروبومترية والقدرات البدنية في المهارات الاساسية للاعبي كرة الطائرة، (اطروحة دكتوراه بالتربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004، ص،58.

54- عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي : البناء الجسمي للاعبي دوري النخبة العراقي بكرة القدم باعتباره أحد أسس الانتقاء الرياضي، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل 2002 ، ص7.

55- عصام محمد أمين : دراسة مقارنة بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة ، بعض الخصائص البيولوجية ، رسالة ماجستير مجازة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، الإسكندرية ص 56.

56- نبيل محمود شاكر العبدان : العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية كمؤشر لاختيار اللاعبين في كرة القدم (رسالة ماجستير ، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية ، 1990) ، ص 28.

BIBLIOGRAPHIES

57-Alain Michel : foot – Ball les systèmes de jeu, Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998 , p14

58- AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107

59-Bernard , Gari , Giali , Bycho : Pédagogie du sport, J – Vraim , 1971 , p91.

60 :JURGEN WEINEC :-MANEL D,ENTRAINEMENT ,EDITION VIGOT , P 82

61-Mathews .DK : MEASUREMENT IN PHYSICAL,5TH:(W . BSUNDER CO PHILADELPHIA .1987) P 73

62- MICHEL PRADET : La Préparation physique collection Entraînement ,INSEP Publication, Paris, 1997, p22.

63- PIRRE WULLACKI : Médecine du sport, édition vigot , paris , 1990 ,p145.

الملاحق:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
سارجنت تاست ضق1	50.1429	10.37746	120
قياس محيط الساق	49.9988	10.04931	120

Corrélations

	سارجنت تاست ضق1	قياس محيط الساق
سارجنت تاست ضق1	Corrélacion de Pearson 1	,231*
	Sig. (bilatérale) ,011	
	N 120	120
قياس محيط الساق	Corrélacion de Pearson ,231*	1
	Sig. (bilatérale) ,011	
	N 120	120

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral)

الجدول رقم (01): يبين العلاقة الارتباطية بين إختبار سارجنت وقياس محيط الساق بالنظام الإحصائي

spss

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
سارجنت تاست ضق1	50.1429	10.37746	120
قياس طول الفخذ	49.7603	10.46340	120

Corrélations

	سارجنت تاست ضق1	قياس طول الفخذ
سارجنت تاست ضق1	1	,560**
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)		,000
N	120	120
قياس طول الفخذ	,560**	1
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)	,000	
N	120	120

الجدول رقم (02): يبين العلاقة الارتباطية بين إختبار سارجنت وقياس طول الفخذ بالنظام الإحصائي
spss

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
سارجنت تاست ضق1	50.1429	10.37746	120
قياس محيط الفخذ	49.8898	10.01058	120

Corrélations

	سارجنت تاست ضق1	قياس محيط الفخذ
سارجنت تاست ضق1	Corrélation de Pearson 1	,317**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N 120	120
قياس محيط الفخذ	Corrélation de Pearson ,317**	1
	Sig. (bilatérale)	,000
	N 120	120

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الجدول رقم (03): يبين العلاقة الارتباطية بين إختبار سارجنت وقياس محيط الفخذ بالنظام الإحصائي spss

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
سارجنت تاست ضق1	50.1429	10.37746	120
قياس طول الساق	49.7802	9.79207	120

Corrélations

	سارجنت تاست ضق1	قياس طول الساق
سارجنت تاست ضق1	Corrélation de Pearson 1	,595**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	120
قياس طول الساق	Corrélation de Pearson ,595**	1
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	120

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الجدول رقم (04): يبين العلاقة الارتباطية بين إختبار سارجنت وقياس طول الساق بالنظام الإحصائي

spss

الرقم	إختبار ق ع (س)	س-س س	س-س ² (س)	ذ	م	ت	قياس ط س (س)	س-س س	س-س ² (س)	ذ	م	ت	قياس س م (س)	س-س س	س-س ² (س)	ذ	م	ت
01	56,00	9,94	98,80	2,64	ج	76,37	62	11,66	135,92	2,36	ج	73,60	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
02	49,00	2,94	8,64	0,78	ج	57,80	60	9,66	93,28	1,96	ج	69,55	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
03	52,00	5,94	35,28	1,58	ج	65,76	58	7,66	58,65	1,55	ج	65,51	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
04	54,00	7,94	63,04	2,11	ج	71,06	60	9,66	93,28	1,96	ج	69,55	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
05	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	52	1,66	2,75	0,34	م	53,36	46	5,10	26,01	2,77	ج	77,72
06	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	53	2,66	7,07	0,54	م	55,38	45	4,10	16,81	2,23	ج	72,28
07	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	55	4,66	21,70	0,94	م	59,43	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
08	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	53	2,66	7,07	0,54	م	55,38	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
09	49,00	2,94	8,64	0,78	م	57,80	58	7,66	58,65	1,55	ج	65,51	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
10	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	57	6,66	44,33	1,35	ج	63,48	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
11	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	56	5,66	32,02	1,15	ج	61,46	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41

12	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	57	6,66	44,33	1,35	ج	63,48	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
13	55,00	8,94	79,92	2,37	ج	73,71	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
14	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	58	7,66	58,65	1,55	ج	65,51	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
15	49,00	2,94	8,64	0,78	م	57,80	59	8,66	74,97	1,75	ج	67,53	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
16	49,00	2,94	8,64	0,78	م	57,80	58	7,66	58,65	1,55	ج	65,51	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
17	50,00	3,94	15,52	1,05	ج	60,45	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
18	51,00	4,94	24,40	1,31	ج	63,10	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
19	52,00	5,94	35,28	1,58	ج	65,76	60	9,66	93,28	1,96	ج	69,55	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
20	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	55	4,66	21,70	0,94	م	59,43	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
21	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	57	6,66	44,33	1,35	ج	63,48	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
22	51,00	4,94	24,40	1,31	ج	63,10	57	6,66	44,33	1,35	ج	63,48	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
23	50,00	3,94	15,52	1,05	ج	60,45	54	3,66	13,38	0,74	م	57,41	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
24	51,00	4,94	24,40	1,31	ج	63,10	52	1,66	2,75	0,34	م	53,36	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
25	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	52	1,66	2,75	0,34	م	53,36	46	5,10	26,01	2,77	ج	77,72
26	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	55	4,66	21,70	0,94	م	59,43	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
27	50,00	3,94	15,52	1,05	ج	60,45	53	2,66	7,07	0,54	م	55,38	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
28	52,00	5,94	35,28	1,58	ج	65,76	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
29	50,00	3,94	15,52	1,05	ج	60,45	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
30	51,00	4,94	24,40	1,31	ج	63,10	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
31	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	58	7,66	58,65	1,55	ج	65,51	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
32	49,00	2,94	8,64	0,78	م	57,80	58	7,66	58,65	1,55	ج	65,51	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24

33	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
34	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	54	3,66	13,38	0,74	م	57,41	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
35	50,00	3,94	15,52	1,05	ج	60,45	59	8,66	74,97	1,75	ج	67,53	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
36	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	54	3,66	13,38	0,74	م	57,41	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
37	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	55	4,66	21,70	0,94	م	59,43	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
38	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	57	6,66	44,33	1,35	ج	63,48	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
39	49,00	2,94	8,64	0,78	م	57,80	52	1,66	2,75	0,34	م	53,36	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24
40	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	56	5,66	32,02	1,15	ج	61,46	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24
41	50,00	3,94	15,52	1,05	ج	60,45	52	1,66	2,75	0,34	م	53,36	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
42	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	46	5,10	26,01	2,77	ج	77,72
43	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	52	1,66	2,75	0,34	م	53,36	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
44	51,00	4,94	24,40	1,31	ج	63,10	51	0,66	0,43	0,13	م	51,34	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
45	52,00	5,94	35,28	1,58	ج	65,76	51	0,66	0,43	0,13	م	51,34	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
46	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
47	49,00	2,94	8,64	0,78	م	57,80	52	1,66	2,75	0,34	م	53,36	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
48	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	58	7,66	58,65	1,55	ج	65,51	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
49	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	51	0,66	0,43	0,13	م	51,34	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
50	43,00	-3,06	9,36	-0,81	م	41,88	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	44	3,10	9,61	1,68	ج	66,85
51	49,00	2,94	8,64	0,78	م	57,80	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
52	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	46	-4,34	18,85	-0,88	م	41,21	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
53	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	51	0,66	0,43	0,13	م	51,34	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41

54	41,00	-5,06	25,60	-1,34	ض	36,58	54	3,66	13,38	0,74	م	57,41	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
55	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
56	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	51	0,66	0,43	0,13	م	51,34	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
57	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	46	-4,34	18,85	-0,88	م	41,21	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
58	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	47	-3,34	11,17	-0,68	م	43,24	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
59	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
60	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24
61	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	51	0,66	0,43	0,13	م	51,34	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
62	50,00	3,94	15,52	1,05	ج	60,45	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
63	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
64	51,00	4,94	24,40	1,31	ج	63,10	51	0,66	0,43	0,13	م	51,34	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
65	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	56	5,66	32,02	1,15	ج	61,46	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
66	44,00	-2,06	4,24	-0,55	م	44,54	51	0,66	0,43	0,13	م	51,34	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
67	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
68	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	45	-5,34	28,53	-1,08	ض	39,19	44	3,10	9,61	1,68	ج	66,85
69	41,00	-5,06	25,60	-1,34	ض	36,58	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
70	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	59	8,66	74,97	1,75	ج	67,53	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
71	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
72	44,00	-2,06	4,24	-0,55	م	44,54	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
73	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	46	-4,34	18,85	-0,88	م	41,21	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
74	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41

75	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
76	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	51	0,66	0,43	0,13	م	51,34	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
77	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
78	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
79	44,00	-2,06	4,24	-0,55	م	44,54	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
80	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
81	43,00	-3,06	9,36	-0,81	م	41,88	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
82	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	45	-5,34	28,53	-1,08	ض	39,19	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
83	44,00	-2,06	4,24	-0,55	م	44,54	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
84	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
85	50,00	3,94	15,52	1,05	ج	60,45	42	-8,34	69,58	-1,69	ض	33,12	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
86	41,00	-5,06	25,60	-1,34	م	36,58	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
87	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	44	-6,34	40,22	-1,28	ض	37,17	45	4,10	16,81	2,23	ج	72,28
88	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	48	-2,34	5,48	-0,47	م	45,26	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
89	51,00	4,94	24,40	1,31	ج	63,10	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
90	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
91	44,00	-2,06	4,24	-0,55	م	44,54	44	-6,34	40,22	-1,28	ض	37,17	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
92	49,00	2,94	8,64	0,78	م	57,80	42	-8,34	69,58	-1,69	ض	33,12	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
93	49,00	2,94	8,64	0,78	م	57,80	42	-8,34	69,58	-1,69	ض	33,12	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
94	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
95	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	44	-6,34	40,22	-1,28	ض	37,17	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11

96	51,00	4,94	24,40	1,31	ج	63,10	47	-3,34	11,17	-0,68	م	43,24	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24
97	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	46	-4,34	18,85	-0,88	م	41,21	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
98	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	43	-7,34	53,90	-1,49	ض	35,14	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
99	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	42	-8,34	69,58	-1,69	ض	33,12	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
100	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	50	-0,34	0,12	-0,07	م	49,31	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
101	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
102	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	46	-4,34	18,85	-0,88	م	41,21	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
103	43,00	-3,06	9,36	-0,81	م	41,88	45	-5,34	28,53	-1,08	ض	39,19	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
104	47,00	0,94	0,88	0,25	م	52,49	47	-3,34	11,17	-0,68	م	43,24	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24
105	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	46	-4,34	18,85	-0,88	م	41,21	42	1,10	1,21	0,60	م	55,98
106	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	42	-8,34	69,58	-1,69	ض	33,12	43	2,10	4,41	1,14	ج	61,41
107	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	48	-2,34	5,48	-0,47	م	45,26	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
108	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	52	1,66	2,75	0,34	م	53,36	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
109	48,00	1,94	3,76	0,51	م	55,15	47	-3,34	11,17	-0,68	م	43,24	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24
110	46,00	-0,06	0,00	-0,02	م	49,84	45	-5,34	28,53	-1,08	ض	39,19	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
111	41,00	-5,06	25,60	-1,34	ض	36,58	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24
112	45,00	-1,06	1,12	-0,28	م	47,19	42	-8,34	69,58	-1,69	ض	33,12	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
113	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	42	-8,34	69,58	-1,69	ض	33,12	41	0,10	0,01	0,05	م	50,54
114	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	39	-11,34	128,63	-2,30	ض	27,04	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
115	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	49	-1,34	1,80	-0,27	م	47,29	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24
116	42,00	-4,06	16,48	-1,08	ض	39,23	45	-5,34	28,53	-1,08	م	39,19	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67

117	43,00	-3,06	9,36	-0,81	ض	41,88	45	-5,34	28,53	-1,08	ض	39,19	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
118	40,00	-6,06	36,72	-1,61	ض	33,93	41	-9,34	87,27	-1,89	ض	31,09	40	-0,90	0,81	-0,49	م	45,11
119	44,00	-2,06	4,24	-0,55	ض	44,54	45	-5,34	28,53	-1,08	ض	39,19	39	-1,90	3,61	-1,03	ض	39,67
120	41,00	-5,06	25,60	-1,34	ض	36,58	41	-9,34	87,27	-1,89	ض	31,09	38	-2,90	8,41	-1,58	ض	34,24

الرقم	قياس طرف (س)	س-س	(س-س) ²	ذ	م	ت	قياس م خ (س)	س-س	(س-س) ²	ذ	م	ت
01	56,00	8,42	70,98	2,02	ج	70,24	54	7,27	52,80	1,57	ج	65,70
02	55,00	7,42	55,13	1,78	ج	67,84	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
03	51,00	3,42	11,73	0,82	م	58,22	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
04	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	51	4,27	18,20	0,92	م	59,22
05	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	55	8,27	68,34	1,79	ج	67,86
06	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	53	6,27	39,27	1,35	ج	63,54
07	51,00	3,42	11,73	0,82	م	58,22	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
08	55,00	7,42	55,13	1,78	ج	67,84	53	6,27	39,27	1,35	ج	63,54

09	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
10	54,00	6,42	41,28	1,54	ج	65,43	51	4,27	18,20	0,92	م	59,22
11	51,00	3,42	11,73	0,82	م	58,22	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
12	52,00	4,42	19,58	1,06	ج	60,63	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
13	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
14	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	52	5,27	27,74	1,14	ج	61,38
15	52,00	4,42	19,58	1,06	ج	60,63	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
16	52,00	4,42	19,58	1,06	ج	60,63	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
17	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	54	7,27	52,80	1,57	ج	65,70
18	52,00	4,42	19,58	1,06	ج	60,63	54	7,27	52,80	1,57	ج	65,70
19	46,00	-1,58	2,48	-0,38	م	46,20	55	8,27	68,34	1,79	ج	67,86
20	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	55	8,27	68,34	1,79	ج	67,86
21	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
22	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	46	-0,73	0,54	-0,16	م	48,42
23	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	42	-4,73	22,40	-1,02	ض	39,78
24	47,00	-0,58	0,33	-0,14	م	48,61	46	-0,73	0,54	-0,16	م	48,42
25	47,00	-0,58	0,33	-0,14	م	48,61	52	5,27	27,74	1,14	ج	61,38
26	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
27	44,00	-3,58	12,78	-0,86	م	41,39	52	5,27	27,74	1,14	ج	61,38
28	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	53	6,27	39,27	1,35	ج	63,54
29	52,00	4,42	19,58	1,06	ج	60,63	53	6,27	39,27	1,35	ج	63,54

30	52,00	4,42	19,58	1,06	ج	60,63	53	6,27	39,27	1,35	ج	63,54
31	47,00	-0,58	0,33	-0,14	م	48,61	53	6,27	39,27	1,35	ج	63,54
32	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
33	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
34	52,00	4,42	19,58	1,06	ج	60,63	52	5,27	27,74	1,14	ج	61,38
35	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	43	-3,73	13,94	-0,81	م	41,94
36	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
37	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58
38	51,00	3,42	11,73	0,82	م	58,22	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
39	55,00	7,42	55,13	1,78	ج	67,84	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
40	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	53	6,27	39,27	1,35	ج	63,54
41	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	43	-3,73	13,94	-0,81	م	41,94
42	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
43	46,00	-1,58	2,48	-0,38	م	46,20	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
44	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	41	-5,73	32,87	-1,24	ض	37,62
45	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	41	-5,73	32,87	-1,24	ض	37,62
46	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
47	46,00	-1,58	2,48	-0,38	م	46,20	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
48	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58
49	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
50	47,00	-0,58	0,33	-0,14	م	48,61	45	-1,73	3,00	-0,37	م	46,26

51	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
52	52,00	4,42	19,58	1,06	ج	60,63	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
53	48,00	0,42	0,18	0,10	م	51,01	45	-1,73	3,00	-0,37	م	46,26
54	47,00	-0,58	0,33	-0,14	م	48,61	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
55	45,00	-2,58	6,63	-0,62	م	43,80	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
56	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
57	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
58	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	46	-0,73	0,54	-0,16	م	48,42
59	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	51	4,27	18,20	0,92	م	59,22
60	52,00	4,42	19,58	1,06	ج	60,63	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
61	44,00	-3,58	12,78	-0,86	م	41,39	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
62	45,00	-2,58	6,63	-0,62	م	43,80	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
63	45,00	-2,58	6,63	-0,62	م	43,80	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
64	46,00	-1,58	2,48	-0,38	م	46,20	52	5,27	27,74	1,14	ج	61,38
65	48,00	0,42	0,18	0,10	م	51,01	45	-1,73	3,00	-0,37	م	46,26
66	44,00	-3,58	12,78	-0,86	م	41,39	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58
67	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
68	51,00	3,42	11,73	0,82	م	58,22	39	-7,73	59,80	-1,67	ض	33,30
69	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
70	44,00	-3,58	12,78	-0,86	م	41,39	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
71	48,00	0,42	0,18	0,10	م	51,01	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06

72	46,00	-1,58	2,48	-0,38	م	46,20	45	-1,73	3,00	-0,37	م	46,26
73	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
74	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
75	48,00	0,42	0,18	0,10	م	51,01	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
76	43,00	-4,58	20,93	-1,10	ض	38,99	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
77	50,00	2,42	5,88	0,58	م	55,82	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
78	44,00	-3,58	12,78	-0,86	م	41,39	49	2,27	5,14	0,49	م	54,90
79	48,00	0,42	0,18	0,10	م	51,01	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
80	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
81	48,00	0,42	0,18	0,10	م	51,01	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
82	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58
83	44,00	-3,58	12,78	-0,86	م	41,39	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58
84	46,00	-1,58	2,48	-0,38	م	46,20	41	-5,73	32,87	-1,24	ض	37,62
85	49,00	1,42	2,03	0,34	م	53,41	42	-4,73	22,40	-1,02	ض	39,78
86	45,00	-2,58	6,63	-0,62	م	43,80	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
87	42,00	-5,58	31,08	-1,34	ض	36,59	48	1,27	1,60	0,27	م	52,74
88	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58
89	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
90	47,00	-0,58	0,33	-0,14	م	48,61	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
91	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	42	-4,73	22,40	-1,02	ض	39,78
92	47,00	-0,58	0,33	-0,14	م	48,61	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46

93	47,00	-0,58	0,33	-0,14	م	48,61	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
94	40,00	-7,58	57,38	-1,82	ض	31,78	41	-5,73	32,87	-1,24	ض	37,62
95	53,00	5,42	29,43	1,30	ج	63,03	41	-5,73	32,87	-1,24	ض	37,62
96	45,00	-2,58	6,63	-0,62	م	43,80	42	-4,73	22,40	-1,02	ض	39,78
97	43,00	-4,58	20,93	-1,10	ض	38,99	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
98	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	50	3,27	10,67	0,71	م	57,06
99	48,00	0,42	0,18	0,10	م	51,01	43	-3,73	13,94	-0,81	م	41,94
100	42,00	-5,58	31,08	-1,34	ض	36,59	37	-9,73	94,74	-2,10	ض	28,98
101	43,00	-4,58	20,93	-1,10	ض	38,99	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
102	43,00	-4,58	20,93	-1,10	ض	38,99	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
103	39,00	-8,58	73,53	-2,06	ض	29,38	43	-3,73	13,94	-0,81	م	41,94
104	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	45	-1,73	3,00	-0,37	م	46,26
105	39,00	-8,58	73,53	-2,06		29,38	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
106	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58
107	42,00	-5,58	31,08	-1,34	ض	36,59	45	-1,73	3,00	-0,37	م	46,26
108	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	39	-7,73	59,80	-1,67	ض	33,30
109	42,00	-5,58	31,08	-1,34	ض	36,59	41	-5,73	32,87	-1,24	ض	37,62
110	43,00	-4,58	20,93	-1,10	ض	38,99	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
111	45,00	-2,58	6,63	-0,62	م	43,80	44	-2,73	7,47	-0,59	م	44,10
112	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	44	-2,73	7,47	-0,59	م	44,10
113	40,00	-7,58	57,38	-1,82		31,78	41	-5,73	32,87	-1,24	ض	37,62

114	45,00	-2,58	6,63	-0,62	م	43,80	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58
115	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58
116	43,00	-4,58	20,93	-1,10	ض	38,99	39	-7,73	59,80	-1,67	ض	33,30
117	43,00	-4,58	20,93	-1,10	ض	38,99	38	-8,73	76,27	-1,89	م	31,14
118	42,00	-5,58	31,08	-1,34	ض	36,59	44	-2,73	7,47	-0,59	م	44,10
119	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	40	-6,73	45,34	-1,45	ض	35,46
120	41,00	-6,58	43,23	-1,58	ض	34,18	47	0,27	0,07	0,06	م	50,58

- نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة المعيارية وحساب "ذ" والترتيب لاختبار القفز العمودي والقياسات الجسمية للأطراف السفلية، طول الساق، محيط الساق، طول الفخذ، محيط الفخذ.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي _ تيسمسيلت _

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة ترشيح المعلومات

تخصص تدريب رياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان
العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وقدرة الارتقاء عند لاعبي كرة القدم
فئة أواسط (19 سنة)

اختبار وصفي اجري على لاعبي أواسط كل من أندية تيسمسيلت لكرة القدم (19 سنة).
الطلبة الباحثون: ✓ مرشاندي عبد القادر .
تحت إشراف الدكتور: ✓ بن رابح عمر .
بارودي محمد أمين

السادة الدكاترة والأساتذة المحترمين نظرا إلى مستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي نرجو منكم أن تقدموا لنا المساعدة لانجاز هذه الدراسة من خلال تحديد أولويات الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية المقدمة حسب متطلبات هذا البحث ونرجو من سيادتكم الموقرة القيام بترتيب الاختبارات و القياسات المقترحة حسب ملائمتها للقياس

القياسات الجسمية

الملاحظات	رأي المحكمين	القياسات	الصفة المراد قياسها
		1- قياس طول الساق 2- قياس طول الفخذ	الأطوال: (الأطراف السفلية)

		1- قياس محيط الساق 2- قياس محيط الفخذ	المحيطات: (الأطراف السفلية)
		1- قياس ثنايا الساق 2- قياس ثنايا الفخذ	ثنايا الجلد: (الأطراف السفلية)

التوصيات:

قدرة الارتقاء

الملاحظات	رأي المحكمين	الاختبارات	الصفة المراد قياسها
-----------	--------------	------------	---------------------

		1- اختبار سارجنت (القفز العمودي)	قدرة الارتقاء
--	--	---------------------------------------	---------------

التوصيات:

.....

.....

.....

.....

❖ القياسات الجسمية (الاطراف السفلية):

الأطوال:

تقاس أطوال الجسم باستخدام شريط قياس من النوع المرن غير قابل للإطالة والذي يتضمن تدريجا واحدا على احد جانبيه مثل: طول الساق والفخذ (1).

طول الساق: من وضع الوقوف يتم القياس من الحفرة الوحشية للركبة وحتى نهاية الكعب الوحشي للساق.

طول الفخذ: من وضع الوقوف على ارض مستوية يتم القياس من الهدور الكبير للجزء العلوي لعظمة الفخذ وحتى الحفرة الوحشية للركبة .

المحيطات:

تقاس محيطات الجسم باستخدام شريط قياس من النوع المرن غير قابل للإطالة والذي يتضمن تدريجا واحدا على احد جانبيه مثل: محيط الساق والفخذ .

محيط الساق: قياس اكبر محيط عند سمانة الساق أثناء الانقباض وكذلك أثناء الارتخاء

محيط الفخذ: قياس اكبر محيط للفخذ (هناك من يؤخذ محيط الفخذ عند منتصف الفخذ)

ثانيا الجلد:

يتم قياس سمك طية الجلد في المناطق التشريرية وفي الجهة اليمنى من الجسم ،أما الطريقة المثلى لقياس سمك طية الجلد مستخدما إحدى اليدين (السبابة و الإبهام) مع وضع الجهاز على ثنية الجلد.

ثانيا الساق: قياس سمك طية الجلد في منطقة الساق ،ثنية راسية في الجهة الاتسية (الى الداخل) من الساق عند اكبر محيط للساق بينما المفحوص جالسا على كرسي وقدميه على الأرض والركبة مثنية بزاوية مقدارها 90 درجة.

ثانيا الفخذ: قياس سمك طية الجلد في منطقة الفخذ ،ثنية رأسية في الجهة الأمامية من الفخذ وفي منتصف المسافة بين مفصل الركبة ومفصل الورك .

(1)- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، (القاهرة: دار الفكر العربي ،1987) ص، 243.

❖ اختبار قدرة الانتقاء:

اختبار سارجنت (القفز العمودي):

✓ الغرض من الاختبار:

1. التعرف على مفهوم قدرة الارتقاء وعلاقتها بالطاقة اللازمة للعضلات .

2. التعرف على كيفية قياس قدرة الارتقاء بواسطة القفز العمودي.(1)

✓ الأدوات المستخدمة:

1. لوح قياس مدرج بالسنتيمترات طوله متر مثبت على الجدار .

✓ الإجراءات:

1. يتم الوقوف باستقامة على أرضية صلبة مع وضع اليد على لوح قياس المثبت على الجدار

ثم وضع العلامة بعدها يقوم الرياضي بالارتقاء عموديا بواسطة وضع علامة أخرى في الأعلى .

✓ النتائج:

يتم حساب قدرة الارتقاء باستخدام spss

-
- 1- أبو علا أحمد عبد الفتاح و الدكتور محمد صبحي : فيزيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم، ط 1، القاهرة: دار الفكر، 1997) ص،233.