



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر- بسكرة-
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي التنافسي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية
تخصص: تدريب رياضي
موضوع الدراسة :

البنية المرفولوجية لأطفال الجنوب السن ما قبل المراهقة من (13-15) سنة

دراسة ميدانية على متوسطات ولاية بسكرة .

إشراف الأستاذ:

- د: بن يلس عبد

إعداد الطالب:

رزيق اصيل
اللطيف

السنة الجامعية: 2017/2016

شكر

بداية نحمد الله كثيرا و نشكره شكرا جزيلا على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي نأمل أن يكون شمعة من شموع العلم و منيرا لنا و لغيرنا ، كما نشكره تعالى على إمدادنا القوة و الإرادة و الشجاعة طول مسيرتنا الدراسية .

كما نتقدم بالشكر إلى جميع من أمدنا بالعون لانجاز هذا العمل خاصة رئيس قسم التربية البدنية و الرياضة السيد : "بوعروري جعفر" إلى من قام على الإشراف على هذا العمل المنجز الدكتور: "بن يلس عبد اللطيف" و شكر خاص إلى كل موظفي مكتبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية على المساعدة . بالإضافة إلى الطلبة اللذين ساعدونا في هذا البحث، و إلى جميع أصدقائنا في الكلية.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي إلى من حملتني وهنا على وهن.

إليك أنت يا من كنت في مهدي وكرا وفي صبيا ذخرا وفي شبابي قلما حتى أهدي إليك هذا العمل

أنت يا "أمي" ..

إليك يا من قال لي يوما أن ذل ساعة وعزالي قيام الساعة.

إليك أهدي ثمرة هذا العمل

إليك يا "أبي".

إلى كل أخواتي و إخواني ..

إلى كل زملاء الدراسة

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم هذه الورقة ..

الفهرس

الصفحة	الموضوع
	التشكرات
	الإهداء
	الفهرس

المدخل العام

8	المقدمة.....
---	--------------

الجانب التمهيدي

11	الدراسات السابقة.....
12	الإشكالية.....
13	التساؤل العام.....
13	التساؤلات الفرعية.....
14	أهداف البحث.....
15	تحديد المفاهيم والمصطلحات.....

الجانب النظري

الفصل الأول : البنية المرفولوجية

18	تمهيد.....
19	1_ أهمية البنية المرفولوجية.....

20.....2_البنية المرفولوجية.....20

20.....3_النمو الجسمي.....20

الفصل الثاني: القياسات الانتروبومترية

22.....1_أهمية القياسات الانتروبومترية.....22

22.....1-2_الوزن.....22

23.....1-3_السن.....23

23.....1-4_الطول.....23

24.....1-5_الأعراض.....24

25.....1-6_المحيطات.....25

25.....1-7_الأعماق.....25

25.....1-8_قوة القبضة.....25

25.....1-9_سمك الحيوية.....25

25.....2_طرق ومجالات القياسات الانتروبومترية.....25

25.....1-2_الأطوال.....25

26.....1-1-2_طول الساق.....26

26.....2-1-2_طول الطرف السفلي.....26

26.....2-3_المحيطات.....26

27.....3-3_العروض.....27

27.....3-4_الأعماق.....27

27.....3-5_الوزن.....27

الفصل الثالث: مرحلة ما قبل المراهقة

- 1- مفهوم مرحلة ما قبل المراهقة (13-15).....29
- 2- مميزات مرحلة (13-15).....30
- 3- خصائص وسميات النمو لدى الطفل.....31
- 3-1- النمو النفسي.....31
- 3-2- النمو الجسمي.....31
- 3-2-1- الفروق الفردية.....31
- 3-3- النمو العقلي والمعرفي.....31
- 3-4- النمو الحركي.....32
- 3-4-1- العوامل المؤثرة في النمو الحركي.....32
- 4- متطلبات النمو خلال مرحلة (09-12).....33
- 5- الفروق الفردية.....33
- 5-1- الفروق الجسمية.....33
- 5-2- الفروق المزاجية.....33
- 5-3- الفروق العقلية.....33
- 6- حاجات مرحلة ما قبل المراهقة.....34
- 36-.....خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

- 39-.....تمهيد

خطوات سير البحث.....	40
1_ الدراسة الاستطلاعية.....	40
2_ الدراسة الرئيسية.....	41
3_ المنهج المستخدم.....	41
4_ مجتمع البحث.....	41
5_ ضبط المتغيرات.....	41
6_ مجالات الدراسة.....	42
7_ الوسائل والأدوات المستخدمة.....	42
8_ طريقة القياس.....	42
9_ التسجيل.....	43
10_ الحقيبة الانتروبومترية.....	44
11_ الوسائل الإحصائية.....	45
12_ صعوبات الدراسة.....	46
خلاصة.....	47

الفصل الخامس: عرض النتائج والتحليل

1_ عرض النتائج.....	69-49
2_ مناقشة النتائج.....	70
3_ الاستنتاج العام.....	70
4_ الخاتمة.....	71
5_ قائمة المراجع.....	74-73-72
6_ الملاحق.....	75-76

7- ملخص الدراسة .

المدخل العام

العالم يشهد تطورا كبيرا أن في إنجازات الرياضة نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين وذلك للاستفادة من العلوم الاخرة (كالفيزياء، علم النفس، البيو ميكانيك، الطبالخ)، وفي المجال الرياضي وذلك من اجل رفع المستويات الأداء الرياضي

واصبح من الأهمية معرفة المواصفات البدنية الجسمية (الانثروبومترية) كأساس الدعامات الأساسية الواجب توافرها للوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى ممكن، و من ناحية أخرى فان التركيب الهيكلي للجسم يلعب دورا كبيرا و أساسيا في الأداء الرياضي ، و تبدأ أهمية القياسات الانثروبومترية في أنها غالبا ما تستخدم كأساس لنجاح و الفشل في نشاط معين ، و هذا ما اكدت عليه دراسات كل من كلور و آخريين و بوشارد و آخرون ، و نيكتيكوك ، حيث يؤثر طولها وقصرها في المواصفات الميكانيكية للأداء المهاري ، و يعن ذلك الاختلاف في طول العظام سوف يؤثر في الأداء المهاري للأفراد، سواء بصورة إيجابية أم سلبية.

وعلى ضوء هذا ان القياسات الجسمية قد تساهم بشكل او باخر في ابراز كفاءة المستوى الأداء للمهارات الأساسية.

قمنا بتقسيم هذه الدراسة على النحو التالي:

١. **الفصل التمهيدي:** استعرضنا فيه الدراسات السابقة والمرتبطة بالموضوع المطروح في مذكرتنا هذه، مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة وأسباب اختيار موضوع الدراسة، تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.

٢. **الجانب النظري:** فيتكون من ثلاثة فصول

الفصل الأول: البنية المرفولوجية، حيث تطرقنا فيه الى مفهومها وأميتها في المجال الرياضي من حيث النمو الجسمي.

الفصل الثاني: فكانت دراستنا حول أهمية القياسات الانثروبولوجية واستغلالها في قياس الاعراض والمحيطات، وأيضا كانت دراستنا حول طرق ومجالات القياسات الانثروبولوجية.

الفصل الثالث: وبالتالي الفصل الثالث يحمل عنوان مرحلة ما قبل المراهقة، حيث تطرقنا فيه الى مميزات هذه المرحلة

٣. الجانب التطبيقي:

ويحتوي هذا الجانب على فصلين وهم:

الفصل الأول: الدراسة الرئيسية و الاجراءات الميدانية

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

الجانب التمهيدي

1. الدراسات السابقة:

رغم الأهمية التي تكسبها نوعية هذا البحث إلا ان الدراسات في هذا المجال تكاد ان لا تكون على مستوى التراب الوطني .

أ. الدراسات المحلية :

دراسة : بن يلس عبد اللتيف 2017 بعنوان (تحديد الخصائص المرفولوجية لسباحين الجزائريين والشباب 14/13/12 سنة)

والهدف من هذه الدراسة هو تحديد الوجهة المرفولوجية للسباحين المنتخب الوطني الجزائري للناشئين لكلا الجنسين (12-13-14 سنة)

اهم النتائج : حسب الوجهات المرفولوجية التي توصلت اليها هذه الدراسة لوحظ نمو بدني منخفض الى معتدل بالنسبة لبعض الخصائص المرفولوجية بعمر 12 و13 سنة وعموما عالي جدا بالنسبة للسباحين البالغة أعمارهم 14 سنة وكذلك لوحظ ان سباحين المنتخب الوطني الجزائري مستوى النمو البدني لديهم يأتري على الأداء

2. الإشكالية:

تتأثر البنية المورفولوجية للمراهق حيث نجد الطول والوزن لهما دور هام في التأثير على الجهاز الحركي

وللنجاح في رياضة معينة يجب تحديد وتنمية جميع الصفات البدنية، والمستوى المهاري الرفيع يجب ان نلاحظ قبل هذا ان هناك اجراء بعض القياسات والاختبارات والتي هي احدى

وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة للفئة العمرية من 15/13 سنة.

حيث دور بدور المؤشر يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية حيث يجب أن يجتازها المراهق حتى يكون مؤهلاً بممارسة النشاط الرياضي.

ان الرياضي الذي لا يملك القياسات الجسمية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل (بيو ميكانيكية) والفسولوجية تقود إلى بذل المزيد من الجهد و الوقت، يفوق ما يبذله الرياضي الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله الى الانجاز المطلوب بنفس الزمن، و يتفق كل من (ماتيس و كاربوفيتس و سينمينغ و وارين) على ان هناك علاقة مأكدة بن شكل الجسم و اللياقة البدنية و من خلال متابعة الباحثين، وجدوا ان المدربين لا يعبرون أهمية كبيرة للمواصفات الجسمية عند اختيار اللاعبين لافاء بمستويات الرياضي الخاص باللعبة و الذي يتحدد بدرجة كبيرة بمدى ملاءمة التركيب الهيكلي و النمو العضلي للأداء المطلوب¹

وانطلاقاً من هاته الملاحظات تبادرت في اذهاننا عدة تساؤلات اغلبها كان يدور حول:
هل القياسات الانتروبومترية لها دور في معرفة الوجهة المورفولوجية لأطفال الجنوب السن ما قبل المراهقة 15 / 13؟

التساؤلات الفرعية:

- هل البنية الجسمية مرتفعة في هته المرحلة العمرية؟
- هل البنية الجسمية منخفضة في هته المرحلة العمرية؟
- هل البنية الجسمية متوسطة في هته المرحلة العمرية؟

3. الفرضيات:

1. الفرضية العامة:

إن القياسات الانتروبومترية لها دور هام في معرفة وجهة البنية المورفولوجية عن طريق إجراء القياسات المحددة؟

2. الفرضيات الجزئية:

عبد المنعم أحمد الحاسم الجنائي، البناء الجسمي للاعبوا دوري النخبة العراقي كرة القدم بوصفه أحد أسس الانتقاء الرياضي،¹

رسالة الماجستير غير منشورة، كلية ت.ب.ر جامعة الموصل 2002

1. يميز الطفل في هته المرحلة ببنية مرفولوجية مرتفعة من خلال عدة عوامل مؤثرة على الجسم
2. يتميز الطفل في هته المرحلة ببنية جسمية منخفضة في اغلب الأحيان
3. يتميز أيضا الطفل بي البنية الجسمية المتوسطة في اغلب الأحيان نظرا الى نموه في هته المرحلة العمرية

٣. أسباب اختيار البحث:

1. معرفة أهمية اختبارات القياس في تقسيم انماط الجسم.
2. دراسة أهمية النواحي المرفولوجية في إعداد المراهق بدنيا والمدربين في التحسين في طرق التدريب.
3. معرفة مختلف التغيرات المرفولوجية والبنائية على مردود المراهق.
4. دراسة هذا البحث نظرا لأهميته ونقصه.

٤. اهداف البحث:

الهدف من انجازنا لهذا البحث يعد بادرة للاهتمام بالجانب العلمي في اعداد المراهق ونسعى منه الى تحقيق ما يلي:

1. معرفة المستوى الحقيقي للمراهق من الناحية المرفولوجية
2. معرفة اهم المشاكل المصاحبة لفئة ما قبل المراهقة وكيفية علاجها من النحية المرفولوجية
3. اظهار مدى أهمية دراسة العوامل المرفولوجية سوء للمراهق او المدربين او المربيين
4. معرفة الدور الذي تلعبه المراقبة لضمان وامن وسلامة المراهق اثناء التدريب

٥. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1. علم المرفولوجيا: هو علم يدرس الأشكال البشرية ويتضمن عوامل عديدة ومحددة: هيكل الجسم: نجده مزود بالهيكل العظمي، اما عن احجام الجسم فهي مزودة بالعظم والشحم تحت الجسم فهي مزودة بالعظم والشحم تحت الجلد.

2. **نمط الجسم:** هو مصطلح يشير إلى مرفولوجيا الجسم، أي شكل الجسم، أي الشكل التكويني والبنائي له. وتعتبر تقديرات نمط الجسم إجراءات قياس فنية وعلمية مقننة تستخدم لتحديد مرفولوجيا الجسم.
3. **مفهوم الانثروبومثري²:** يتفق جمهور العلماء على إن الانثروبومثري فرع من فروع الانثروبولوجيا، وتبين دائرة المعارف الأمريكية جورجيا إن الانثروبومثري مصطلح يستخدمه العلماء بدلا من مصطلح الانثروبولوجيا الطبيعية، وذلك عند الإشارة الى قياسات شكل الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية.
4. **الماشرات المرفولوجية:** من الملاحظ إن الجسم البشري يختلف في نسب اجزائه بعضها الى بعض سواء اكانت هذه النسب تعبر عن اطوال ام اتساعات (عروض) أم محيطات أم غير ذلك.
وتعتبر الدرجات الناتجة عن معظم المقاييس الانثروبومترية درجات مطلقة، في حين تعتبر الدرجات الناتجة عن المؤشرات المرفولوجية المختلفة درجات نسبية. ويعزى الاهتمام بالمؤشرات المرفولوجية إلى كون العديد من نسب اجراء الجسم تتغير في الفرد الواحد في مراحل النمو المختلفة، كما تختلف وفقا للنوع (الجنس).

الجانب النظري

الفصل الأول

البنية المرفولوجية

تمهيد:

لقد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه، وكذا اهتمام الكثير من العلماء والمختصين في المجال الرياضي، وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص، يطلق عليها الخصائص المورفولوجية، وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين.

ولقد أعطى المتخصصون في المجال الرياضي خاصة متخصصو القياس والتقويم، أهمية خاصة للمواصفات والظواهر المورفولوجية باعتبارها أحد الخصائص والظواهر الهامة للنجاح في مزاولة الأنشطة المختلفة.

تعتبر هذه الظواهر المورفولوجية الحيوية بمثابة صلاحيات أساسية للوصول إلى المستويات العالية، حيث يشير ذلك إلى أن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء علاقة طردية كل يؤثر ويتأثر بالآخر.⁽¹⁾

1- أهمية البنية المورفولوجية:

إنّ ممارسة أي نشاط رياضي وباستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب ونوع النشاط الرياضي الممارس. ويؤكد عصام حلمي 1987 على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف

(1) - زكي محمد حسن: الظواهر المورفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2004، ص7.

على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضاً كفاءته البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة.

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

ويوضح كل من كاربوفيتس وسننج karbovich و sining 1971، سيلز 1974 أن الخصائص المورفولوجية أهمية كبرى للأداء في النشاط الرياضي، وترجع هذه الأهمية: قيام اللاعبين بأداء الحركات بأجسامهم التي تختلف بمقاييسها من فرد إلى آخر مما ينتج عنه إختلاف في أداء الحركات الرياضية مما يؤكد ضرورة وملائمة مقاييس اللاعب لمتطلبات النشاط الممارس.

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

ويذكر كل من عصام عبد الخالق 1981، محمد حسن علاوي 1982 أن التركيب الجسمي ووزن الجسم وطوله من أهم العوامل التي يتوقف عليها الوصول إلى المستويات العالية. ويؤكد كمال عبد الحميد، أسامة راتب 1986 نقلاً عن كارتر أن العلاقة أكيدة بين البناء الجسمي والوظيفة، فالقياسات المورفولوجية تعتبر مطلباً هاماً للأداء الحركي للرياضيين حتى يمكن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.(1)

2-البنية المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- يستمر نوا الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.
- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لا تتضح الفروق بين الجنسين، إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينها فالبنات في سن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في عظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ.(2)

3-النمو الجسمي:

(1) – محمد حازم محمد أبو يوسف: المرجع السابق، ص 26-27.
 (2) – محمد الحماحمي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1990، ص 137.

إن النمط الجسمي في مرحلة ما قبل المراهقة هو النمط العضلي، الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين والرجلين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة بالنسبة للحارس وقوة القذف وتنوعه.⁽¹⁾

(1) – منير جرجس إبراهيم: كرة القدم للجميع، دار الفكر، ط 4، القاهرة، 1994، ص334.

الفصل الثاني

القياسات

الانثربومترية

4- أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية:

1- الوزن weight :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة القدم، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (indice) وزن الجسم في 100/الطول = indice de robutesse.

وكما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك. (2)

وكذلك يعتبر عنصر هام في الحياة، ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبية التي تشير لإلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز من الأربعين تؤدي إلى قصر العمر، فقد وجد أن حدوث زيادة في الوزن بمقدار خمسة كيلوغرامات يقلل من العمر بمقدار 8 %، وإذا ارتفعت الزيادة على 15 كيلوغرام يقل العمر نسبة 30%.

وفي دراسة أخرى ثبت أن 80 % من المصابين بالنسبة يعانون من ارتفاع في شرايين القلب كما وجد أن كل كيلوجرام واحد زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي يعادل ضرورة الناتج من تدخين 25 سيجارة.

هذا وتمثل أي زيادة في الوزن أعباء إضافية على القلب، فالشرايين التي يحتويها الجسم يبلغ طولها حوالي 25 كيلومتر، فإذا زاد الوزن كيلوغرام واحد عن معدله الطبيعي يتحتم على القلب أن يدفع الدم عبر ميلين إضافيين من الشرايين لتغذية هذه الزيادة. (3)

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي أيضا، إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا، لدرجة أن بعض الأنشطة تعتمد أساسا على الوزن، مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف متسابقها تبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة والجودو ورفع الأثقال (ثقل-خفيف ثقيل - متوسط الخ) وهذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الأرقام.

وفي هذا الخصوص يقول مك كيلوي msclou أن زيادة الوزن بمقدار 25 % عما يجب أن يكون عليه

اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى سرعة إصابة بالتعب، كما ثبت من بعض

البحوث أن نقص 1 على 30 من وزن اللاعب يعتبر مؤشرا صادقا لبداية الإجهاد. (1)

وللوزن أهمية كبيرة في عملية التصنيف classification حيث أشار إلى ذلك مك كلوي msclou ونيلسون neilson وكازنز cozens حيث ظل الوزن قاسما مشتركا أعظم في المعادلات التي وضعها مك كلوي واستخدمت بنجاح في المراحل الدراسية المختلفة

(ابتدائي، ثانوي، جامعي) كما أن الوزن كان ضمن العوامل التي تضمنتها معادلة نيلسون وكازنز لتصنيف التلاميذ في المراحل المختلفة.

(3) - محمد صبحي حاسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 4، القاهرة، 2000، ص 44.

(1) - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي،

القاهرة، الفصل السادس، 1996، ص 62.

هذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما، وأظهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي والوزن النوعي، وكلها اصطلاحات فنية جاءت نتيجة دراسات مستيقظة حول أهمية الوزن في مجال التربية البدنية والرياضية. وهناك فرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي، الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليه الفرد تماما، ويكون منسوبا إلى طوله، فإذا أخذنا بالرأي الذي يرى أن الوزن المثالي يساوي الطول-100، فإن أصاب هذا الرأي يرون أن الوزن المثالي للذكور يكون مساويا تقريبا لعدد السنتيمترات الزائد عن المتر الأول في الطول مقدرًا بالكيلوجرامات. وبالنسبة للنساء تقل أوزانهن المثالية عن هذا المعدل من 2-5 كيلوجرام ويستثنى من ذلك الرياضيون (ذكورا، إناثا) حيث يكونون أكثر في أوزانهم عن هذه المعدلات نظرا لنمو جهازهم العضلي الذي يمثل حوالي 43% من وزن الجسم لدى البالغين.⁽²⁾ أما الوزن الطبيعي فهو قيمة محددة لإنحراف الوزن بالنقص أو الزيادة عن الوزن المثالي. فإنحرف الفرد عن الوزن المثالي بالزيادة أو النقصان بما لا يزيد عن حوالي 25% يجعل الفرد مازال داخل في حدود الوزن الطبيعي، وما يزيد عن ذلك بالنقصان ينتجه الفرد إلى النحافة ثم النحالة، وإذا كان ذلك بالزيادة فإنه يتجه إلى البدانة ثم السمنة. والجدير بالذكر أن العلماء قد اختلفوا في تحديد النسبة التي يظل الفرد فيها داخل حدود الوزن الطبيعي نسبة إلى الوزن المثالي، فحددها البعض من 15-25%، والبعض حددها 10% فقط، والرأي للكاتب هو أن الزيادة أو النقصان عن 10% من الوزن المثالي تجعل الشخص بعدها في نطاق البدانة أو النحافة، وتجاوز ذلك إلى 20% من الوزن المثالي يجعل الشخص بعدها في مستوى السمنة والنحافة⁽³⁾.

4-2- السن.

4-3- الطول: ويتضمن:

- * الطول الكلي للجسم.
- * طول الذراع.
- * طول الساعد، وطول العضد، وطول الكف.
- * طول الطرف السفلي.
- * طول الساق، وطول الفخذ، وارتفاع القدم، وطول القدم.
- * طول الجذع.⁽¹⁾

ويعتبر الطول ذا أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية، سواء كان الطول الكلي للجسم أو بعض أطراف الجسم كما هو الحال في كرة القدم.

(2) – محمد صبحي حسنين: الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، العدد الأول، 1990، صص 108-111.

(3) – محمد صبحي حسنين: المرجع السابق، صص 46.

(1) – محمد صبحي حسنين: المرجع السابق، صص 42.

كما أن تناسق طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في إكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية. وقد تقل أهمية الطول في بعض الأنشطة الرياضية، حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القدرة على الاتزان، وذلك لبعدها مركز الثقل عن الأرض. لذلك يعتبر الأفراد قصير القامة أكثر قدرة على الاتزان في معظم الأحوال من الأفراد طوال القامة، كما أثبتت بعض الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان. هذا وقد أثبتت العديد من البحوث إرتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والدقة التوازن والذكاء(2)

4-4-الأعراض: وتتضمن:

- * عرض المنكبين.
- * عرض الصدر.
- * عرض الحوض.
- * عرض الكف وعرض القدم.
- * عرض جمجمة الرأس.(1)

4-5-المحيطات: وتتضمن:

- * محيط الصدر.
- * محيط الوسط.
- * محيط الحوض.
- * محيط المرفق.
- * محيط العضد.
- * محيط الفخذ.
- * محيط سمانة الساق.
- * محيط الرقبة.

4-6-الأعماق: وتتضمن:

- * عمق الصدر.
- * عمق الحوض.
- * عمق البطن.
- * عمق الرقبة.

4-7-قوة القبضة.

(2) – محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ج 1، 1995، ص32.

(1) - محمد صبحي حسنين: المرجع السابق، ص42.

4-8-8 سمك الحيوية.**4-9-9 سمك الدهن.⁽²⁾****5-5 طرق ومجالات القياس الانثروبومترية:****5-1-1 الأطوال:**

لضمان أداء القياسات المتعلقة بالأطوال يجب أن يلم المحكمون بالنقاط التشريحية التي يتم عندها القياس بالنسبة للأطوال التالية:⁽¹⁾

- * أعلى نقطة في الجمجمة.
- * الحافة الوحشية للنتوء الأخرى.
- * الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد.
- * النتوء الغبري لعظم الكعبرة.
- * النتوء المرفقي.

5-1-1 طول الساق:

يتم قياس طول الساق باستخدام شريط القياس من الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الوحشي للكعب، أو من الحافة الأنسية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الأنسي للكعب.

5-1-2 طول الطرف السفلي:

يتم قياس طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا لمفصل الفخذ حتى الأرض.

5-2-5 المحيطات:

يستخدم شريط القياس في تحديد محيطات أجزاء الجسم المختلفة، وفيما يلي توضيح لهذه الأماكن وفقاً لترتيبها:⁽²⁾

- * محيط الرقبة neck.
- * محيط الكتفين shoulers.
- * محيط العضد biceps.
- * محيط الصدر chest(men).
- * محيط الوسط waist.
- * محيط الحوض (الهبس) hips.
- * محيط الرسغ wrist.
- * محيط الفخذ thigh.

(2) - نفسه، ص 43.

(1) - محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص 50.

(2) - نفسه، ص 53.

* محيط الركبة knee.

* محيط سمانة الساق celf.

* محيط أنكل القدم ankle.

3-5 العروض:

وتتمثل في:

* عرض الكتفين shoulder width.

* عرض العظم الحرقفي iliac width.

* عرض الوركين hip width.

ويستخدم في القياس جهاز البلفوميتر وهو يشبه البرجل، بحيث يثبت طرفاه عند نقطتي القياس، حيث يعبر التدريج الذي فيه عن عرض المنطقة المقاسة.

4-5 الأعماق:

يستخدم جهاز البلفوميتر في قياس الأعماق بنفس الأسلوب السابق ذكره في قياس الأعراض.

هذا ويمكن قياس أعماق عض المناطق من نقاط محددة كما يلي:

* قياس عمق الصدر مكن نقطتين أحدهما في منتصف عظم القص والثانية في نقطة متوسطة بين اللوح عظمي.

* قياس عمق البطن من نقطتين إحدهما على الصرة وثانيهما في أعمق نقطة في التجوف القطني.

* قياس عمق الحوض من نقطتين يمثلان أبرز مكانين من الأمام والخلف على الحوض.

5-5 الوزن:

يتم تقدير الوزن باستخدام الميزان الطبي أو الميزان القباني، ويجب التأكد من سلامة الميزان قبل استخدامه، وذلك عن طريق تحميله بأثقال معروفة القيمة للتأكد من صدق مؤشرات في التعبير عن قيمة الأثقال التي وضعت عليه، ويقاس الوزن إما بالرطل أو بالكيلوجرام ويلاحظ ضرورة أن يقف المختبر في منتصف الميزان تماما عند إجراء القياس، ولتحديد الوزن المثالي (الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليه الفرد تماما ويكون منسوبا إلى طوله).⁽¹⁾

(1) - محمد صبحي حسنين: المرجع السابق، ص ص 54-56.

الفصل الثالث

مرحلة ما قبل
المراهقة

دراسة المرحلة العمرية:

1- مفهوم مرحلة ما قبل المراهقة (13-15) سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلاً شديداً إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة (1).

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، ويتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيراً، وتارة أخرى نذكره أنه مازال طفلاً صغيراً، ولما كانت المعايير في هذا السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق في المراحل الأخرى، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببداية انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم في إرضاء والديه. ونظراً لطاقة النشاط التي تتميز هذه المرحلة، نجد أنه يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب (3).

2- مميزات مرحلة (13-15 سنة)

- من أهم مميزات هذه المرحلة نجد (4) :
- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية.
- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة، والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

(1) – عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو-دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، ب ط، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص15.

(3) – نفسه، ص200.

-اقترب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح.
ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لديه وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته، كما تعتبرها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية⁽¹⁾.

3-خصائص وسمات النمو لدى الطفل (13 -15) سنة:

3-1-النمو النفسي:

مع دخول الطفل مرحلة ما قبل المراهقة، أي الفترة ما بين الثانية عشر و الخامس عشر، يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات وسرعان ما يتوقع أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشي والكلام والملبس جديد عليه⁽²⁾.
ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام الواقع، ويتبعها بكل دقة، ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته والإحساس بها⁽³⁾.
بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال في هذه المرحلة، يبدأون في انشغال بعض اهتمامهم وميولهم مع غيرهم من الناس، كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونوا منطويين على

(1) – محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص39.

(2) – محمد عوض بسيوني: فيصل ياسين الشطاوي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، دوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص142.

(3) – سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، ط1، عالم الفكر طباعة، مصر، 1976، ص93.

أنفسهم، وفي هذا الوقت تتاح لهم أول فرصة لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالاتساع، ولو انه لا يزال صغيرا ومعروفا(4)

3-2-النمو الجسمي:

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة، حيث يتضاعف وزن طفل ما قبل المراهقة في نهاية السنة الأولى، ثلاث أمثال وزنه عند سن الخامسة، وبنفس السرعة ينمو الطول، العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة المراهقة إلى نضج الجهاز العصبي إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع.

3-2-1: الفروق الفردية:

تبدو الفروق الفردية واضحة، فجميع الأطفال في هذه المرحلة لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل).⁽²⁾

3-3: النمو العقلي المعرفي:

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة ما قبل المراهقة مصطلح التفكير الإجرائي، بمعنى أن التفكير المنطقي في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية ويصل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية عشر إلى السنة الخامسة عشر وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (12-14) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها.

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي، ويخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو معرفية

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات، ثم مع سن 14 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالاً فكرية أكثر استنتاجا واستقراءا وتطورا، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدريج القدرة على الابتكار.⁽¹⁾

3-4: النمو الحركي:

يطرد النمو الحركي، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل. هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل في مرحلة ما قبل المراهقة، لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة

(4) - سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت، 1976، ص75.

(2) - محمد عبد الرزاق شفق: إدارة الصف المدرسي، دار الفكر العربي، القاهرة، ب ط، 1985، ص 43.

(1) - عبد الرحمن الوافي: زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، ب ط، 2004، ص 30.

وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، وأثناء النشاط الحركي المستمر قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة.

3-4-1: العوامل المؤثرة في النمو الحركي:

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في مرحلة ما قبل المراهقة في نشاطه الحركي، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرّون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات.

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي لمرحلة ما قبل المراهقة،⁽¹⁾

4-متطلبات النمو خلال المرحلة من (9-12)سنة:

سنوضح فيما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين مدى تتابعها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يحيها بقبول حسن دون عسر، وهي:⁽²⁾

- * يكوّن الفرد اتجاهها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.
- * يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- * يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
- * يكوّن مفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.
- * يكون الضمير، والقيم الأخلاقية ومعايير السلوكية.
- * تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين.
- * تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة والمنظمات الاجتماعية.
- * تقبل الفرد التغييرات التي تحدث له نتيجة نموه الجسمي.
- * استقلال عاطفي عن الوالدين والكبار.

4-الفروق الفردية في السن من (13-15) سنة:

تتميز مرحلة ما قبل المراهقة، بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين الافراد هذه المرحلة وهي كما يلي:⁽²⁾

(1) - حامد عبد السلام زهران: المرجع السابق، ص ص 268 - 267.

(2) - أبو المجد عمرو، جمال إسماعيل النمكي: المرجع السابق، ص ص 30-31.

4-1-الفروق الجسمية:

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.

4-2-الفروق المزاجية:

فهناك الهادئ والوديع وهناك سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم.

4-3-الفروق العقلية:

فهناك الذكي ومتوسط الذكاء والغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس.

4-4-الفروق الاجتماعية:

فكل فرد وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك، مما له تأثير على تفكير الفرد وثقافته وأنماطه السلوكية.

5-مميزات وخصائص مرحلة ما قبل المراهقة ما بين (13- 15 سنة) :

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما مميزاتا هي:

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- كثرة الحركة.
- انخفاض التركيز وقلة التوافق.
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن 12.
- ليس هناك هدف معين للنشاط.
- نمو الحركات بإيقاع سريع.
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة.
- يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرة الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع.
- وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرة ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس باللاتزان⁽¹⁾.

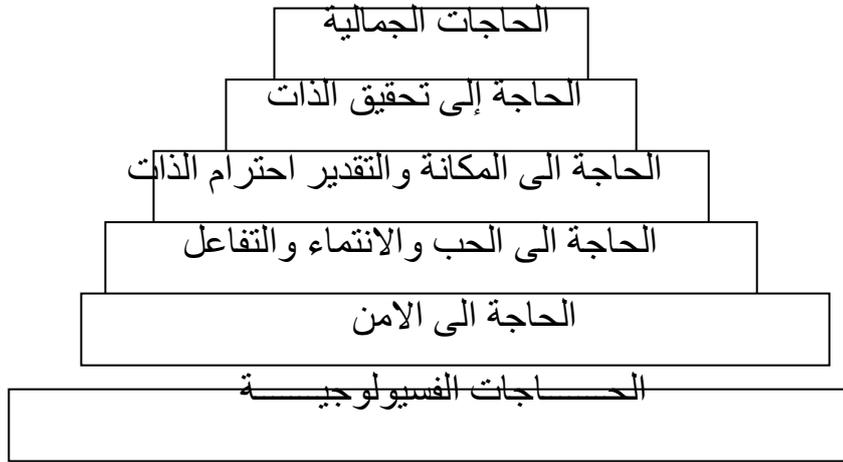
6-حاجات مرحلة ما قبل المراهقة النفسية:

الحاجة افتقار إلى شيء ما، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي.

(2) - خدم عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، د. م ج، الجزائر، ب ط، 1992، ص 36.
(1) - ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1962، ص ص23-24.

والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) أو للحياة بأسلوب أفضل (حاجة نفسية)، فالحاجة إلى الأكسجين ضرورية للحياة نفسها، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق، والحاجات توجه سلوك الكائن سعياً لإشباعها. وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتتبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات.

ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي، والتوافق النفسي، والصحة النفسية. وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء، الغذاء، الماء، درجة الحرارة المناسبة، الوقاية من الجروح والأمراض والسموم، والتوازن بين الراحة والنشاط.



شكل (1): الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعوداً، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمان تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد.

(أنظر الشكل 1).⁽¹⁾

خلاصة:

(1) - حامد عبد السلام زهران: المرجع السابق، ص ص 294-295.

يحتل النشاط البدني المورفولوجي مكانة هامة في حياة طفل ما قبل المراهقة، ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يجر إلى الأخذ بعين الاعتبار المعرفة لمختلف التحولات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي وما يتطلبه من مجهود بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل عن طريق اللعب. وإنطلاقا مما أشرنا إليه فيما يخص الأهمية الكبيرة لدراسة هذه المرحلة، فإننا نقول بأنه قد تم التركيز على الإعداد الرياضي لهذه اللعبة إنطلاقا من الفئات الناشئة، لهذا تعتبر المرحلة العمرية (12-13-14) سنة أنسب المراحل وذلك باعتبار أن الطفل في هذه المرحلة يميل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

خطوات سير البحث
و الدراسات الميدانية

تمهيد:

تعتبر الدراسات الميدانية مرحلة ضرورية من مراحل البحث، يقوم بها الباحث قصد تدعيم الجانب النظري، ومحاولة إيجاد حل للأشكال الذي طرحه من خلال اثبات صحة الفروض التي وضعها او نفاها، وذلك لإخضاعها للتطبيق.

ويشتمل الجانب التطبيقي للدراسات على ثلاثة فصول، الفصل الأول ويتمثل في منهجية الدراسة الميدانية والتي تشتمل على خطوات سير دراسة والدراسة الاستطلاعية للبحث وللنهج المستخدم، كما اشتمله على تحديد المجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها وضبط متغيرات الدراسة وتحدي مجالها في الأخير تعرضه الى أدوات الدراسة والاختبارات المستخدمة. اما الفصل الثاني يحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسير ومناقشة الدراسة في ضوء الفرضيات.

خطوات سير البحث:

وكانت سيرورة الدراسة وفق مرحلتين:

1- الدراسة الأولية (الاستطلاعية):

وتمت الدراسة الاستطلاعية وفق الخطوتين التاليتين:

الخطوة الأولى:

- * اعداد أرضية جيدة للعمل
- * اعداد الوثائق الإدارية منالسماح لي بإجراء القياسات.
- * تحديد وقت اجراء القياسات على عينة الدراسة.
- * تحديد الأدوات والوسائل القياس المطلوبة.
- * تحضير بطاقة تسجيل نتائج القياس.

الخطوة الثانية:

- * تطبيق طرق القياس.
- * التدريب على طريقة التسجيل.
- * تفهم افراد العينة للقياسات المستخدمة وصحة أدائها.

الدراسة الرئيسية:

والتي تمثلت في القياسات التالية:

*القامة، الوزن، عرض الذراع، عرض الساق، محيط الذراع، محيط الساق.

2-المنهج المستخدم:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية. وهو المنهج المناسب لدراستنا التي تمحورت حول البنية المرفولوجية لأطفال الجنوب (السن ما قبل المراهقة 15/13).

3-المجتمع وعينة الدراسة:

*المجتمع:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابلًا للإنجاز، لا بد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، مجتمع دراستنا هم الأطفال أي التلاميذ المتوسطة بسكرة، والذي يبلغ عددهم 40 تلميذاً المدروسون فقط.

العينة وكيفية اختيارها:

ينظر الى العينة على انها الجزء من الكل، بمعنى انه تأخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تمثل أحسن تمثيل للمجتمع لتجري عليه الدراسة (متوسطات ولاية بسكرة)، وبعد اختيارنا لمجتمع الدراسة تم اختيارنا للعينة بطريقة قصدية (متوسطة لبصايرة فاطمة لولاية بسكرة)، والتي تمثلت في فئة من تلاميذ، وقد بلغ عدد افراد العينة 40 تلميذ والتي تراوحت أعمارهم ما بين (13 و15 سنة).

*وكان السبب لاختيارنا هذه العينة راجع لنقاط التالية:

* وجود العينة في ولاية بسكرة.

* القدرة على القيام بالقياسات على عينة الدراسة.

*ضبط متغيرات لأفراد القياس:

السن: ويتمثل للمرحلة العمرية ما قبل المراهقة.

الجنس: المجموعة التي خضعت للقياس كلها ذكور.

وسائل القياس: جميع افراد العينة تطبق نفس أجهزة القياس.

* الظروف البيئية: لقد اجريه القياسات الانثروبومترية في غرفة تبديل الملابس.

* ضبط متغيرات الدراسة:

* المتغير المستقل: وهو (الخصائص المرفولوجية).

* المتغير التابع: وهو (أطفال الجنوب).

4-مجالات الدراسة:

المجال المكاني:

لقد اجريه الدراسة في متوسطة لبصايرة فاطمة في (ولاية بسكرة)، بالضبط ناشئين في غرفت تبديل الملابس.

المجال الزماني:

شرعنا في البحث مباشرة بعد وذلك بعد الموافقة على الموضوع وقد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر ديسمبر حتى نهاية شهر مارس، اما فيما يخص الدراسة الميدانية فقد أجريت في الفترة الممتدة من شهر جانفي الى شهر افريل.

5-الوسائل والأدوات المستخدمة في الدراسة:

ان الوسائل التي اتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الالمام وضبط كل جوانب الدراسة، كما تساعد على القياس وإعطاء تفاسير منطقية، وتمثلت هذه الوسائل في بعض الوسائل الموجودة على الحقيبة الانترنت وبومتريته وهي:

* الميزان

* شريط القياس

* البرجل المنزلق

* البرجل المنفرج

* شريط الميكروتوس لقياس الطول

6-طريقة القياس:

1-قياس الطول: يثبت الجهاز عموديا على حائط او أي سطح عمودي أملس، بحيث يكون أحد طرفي شريط القياس مثبتا بالأرض، وتكون لوحة الراس الافقية في الطرف العلوي، تدريج القياس على الشريط يبدأ من الأسفل الى الأعلى.

2-الميزان الالكتروني: يقف الطفل على الميزان بالوضع الصحيح ممددا راسه نحو الأعلى، ثم يقوم الميزان باستخراج الوزن الصحيح للطفل بطريقة اوتوماتكية.

3- شريط القياس: على سبيل المثال نأخذ قياس محيط الساق، ويقاس بلف شريط القياس حول أكبر محيط الساق.

4- البرجل المنفرج والمنزلق: هما أدوات لقياس العروض والاتساعات.

7- التسجيل:

يسجل كل نوع من القياس في ورقة خاصة على شكل جدول، وهذا يكون مباشرتا بعد اخذ القياس الصحية بالأدوات الانثروبومترية.

الحقيبة الانثروبومترية :

OUTILS DE MESURE

Les outils nécessaires pour effectuer une étude IDMATCH sont un compas pelvien, un ruban à mesurer métrique et un inclinomètre pelvien.

**LOGICIEL**

Saisir vos mesures personnelles anthropométriques et fonctionnelles dans notre logiciel propriétaire IDMATCH pour trouver votre catégorie de selle idéale.

8_ الوسائل الإحصائية :*** طريقة تحديد الوجهة الانتروبومترية:**

التطور البدني لشخص ما هو الا تقييم عبارة على معدل فرق المعطيات البدنية بالنسبة الى المجموعات العضوية الأخرى او المجموعات المرجعية.

والتقييم نطرح قيمة المؤشر، القيمة المتوسطة للمجموعة ونقسمها على ارتفاع الانحراف المعياري (σ) للمجموعة، حتى نستطيع تحديد التطور البدني حسب مقياس تقدير الجدول.

$$\tau = \frac{X1 - X2}{\sigma}$$

τ المؤشر التقديري.

X1 : قيمة الفرد.

X2 : معدل الفوج.

σ : الانحراف المعياري.

*جدول يبين سلم التطور البدني ومتغيرات المؤشرات:

متغيرات المؤشرات	سلم التطور البدني
$\sigma + 2 + 3$	مرتفع جدا
$\sigma + 1 + 2$	مرتفع
$\sigma - 1 - 2$	متوسط
$\sigma - 2 - 3$	منخفض منخفض جدا

9-صعوبات الدراسة:

ان التجربة عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة بها بطريقة أكثر علمية والعراقل والصعوبات كثيرة في طريقنا للتجربة وذكرها لا يعني بالضرورة التحكم فيها، ولكن الصعوبة الكبيرة التي اعترضتنا تتمثل في:

*قلة البحوث والدراسات السابقة في هذا الموضوع.

*قلة المراجع المتعلقة بهذا الموضوع.

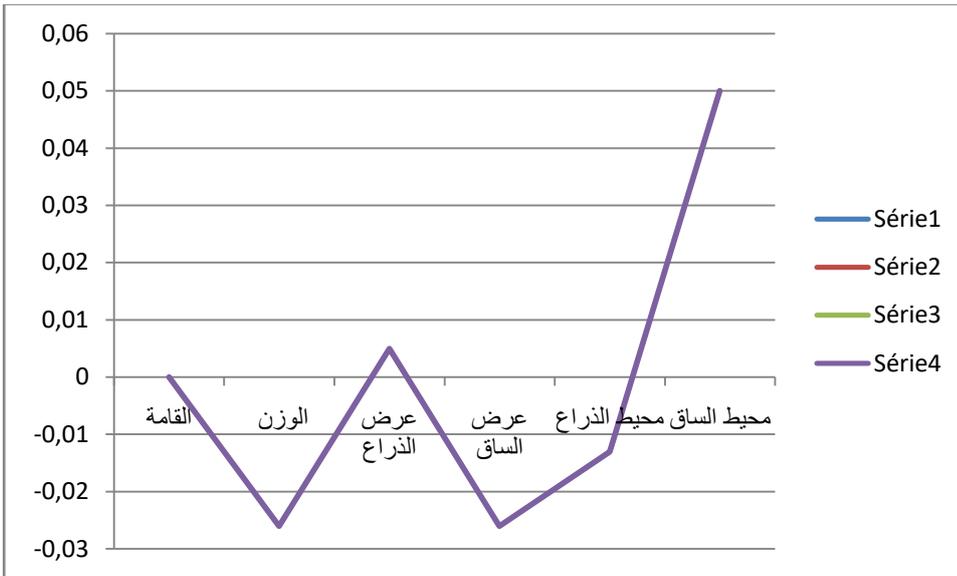
*ضيق الوقت.

خلاصة:

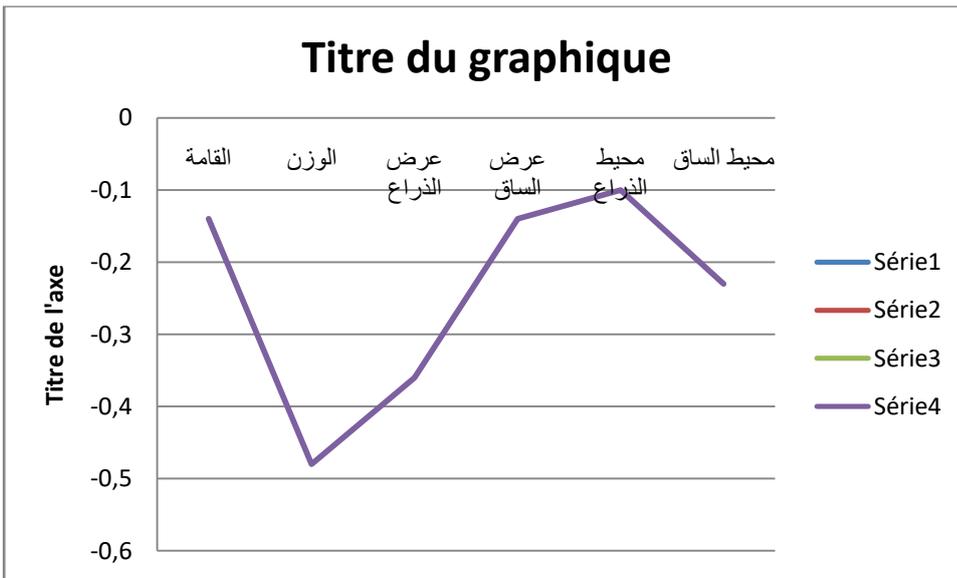
لقد حاولنا تجاوز هذه الصعوبات، حيث تعاملنا مع البيانات والمعلومات المتحصل عليها بدقة وحذر، وحولنا من خلال هذه الدراسة الإحاطة بالجوانب النظرية لتمكن من دراسة الأبعاد ولو جزئياً التطبيقية لهذا الموضوع، نرجو ان نكون وفقنا.

الفصل الخامس

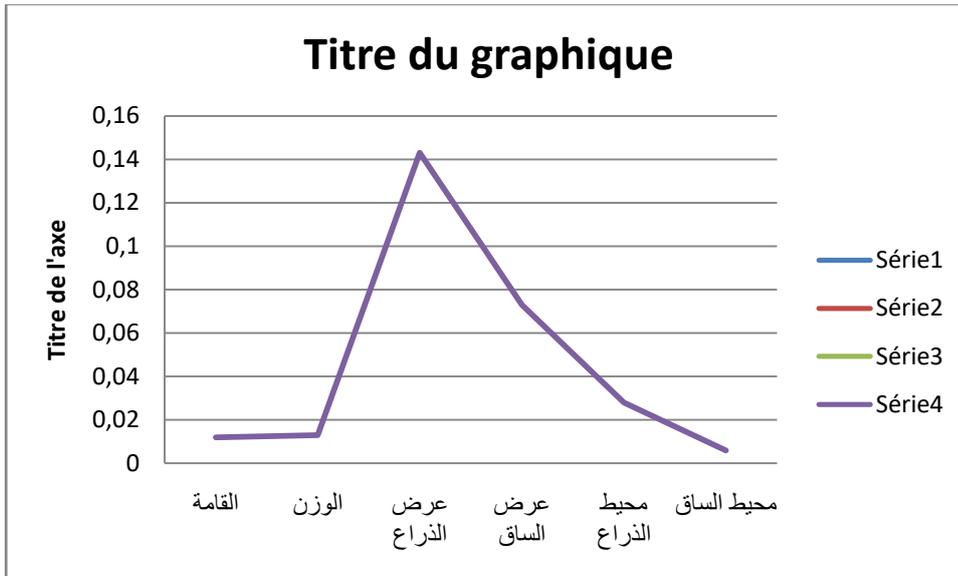
عرض و تحليل
النتائج



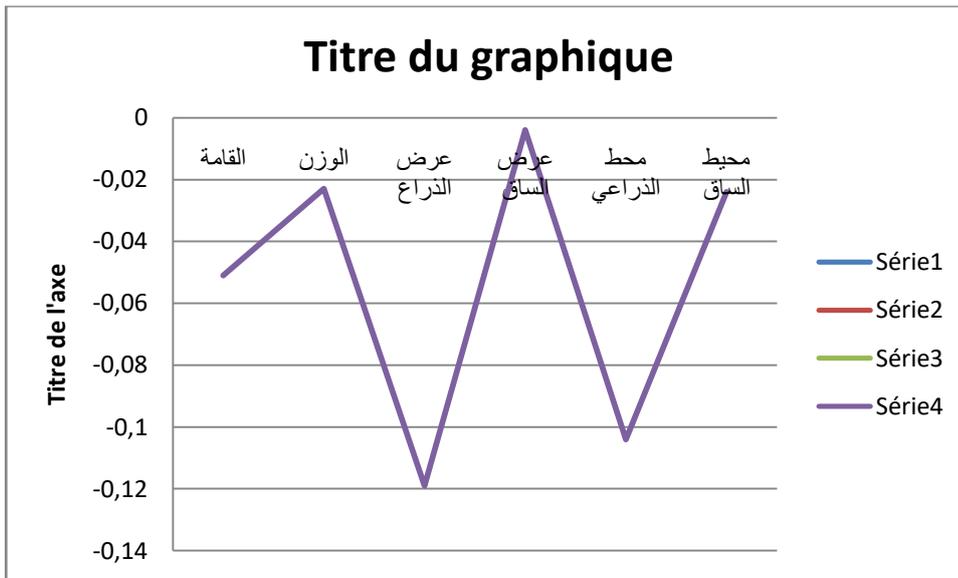
:(01) E u]



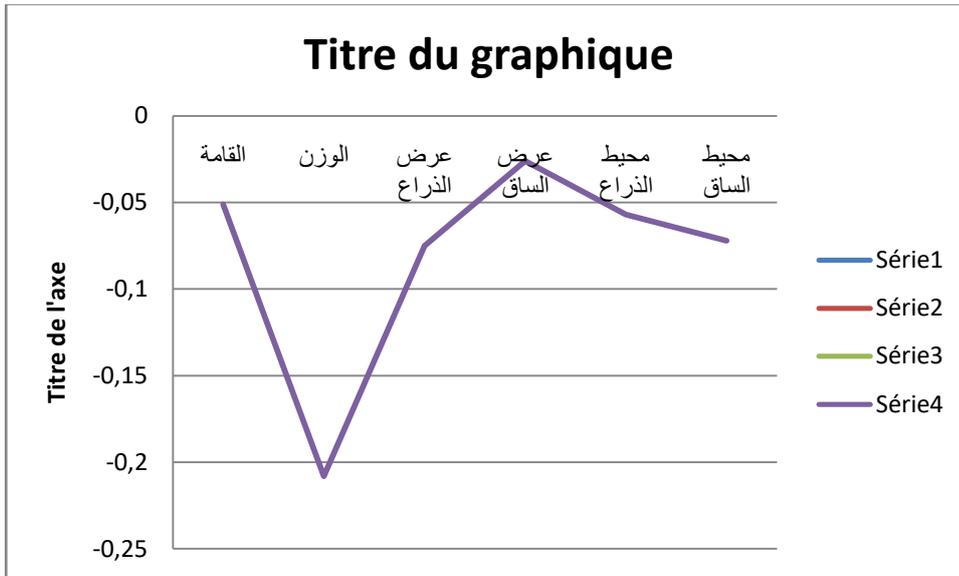
:(02) E u]



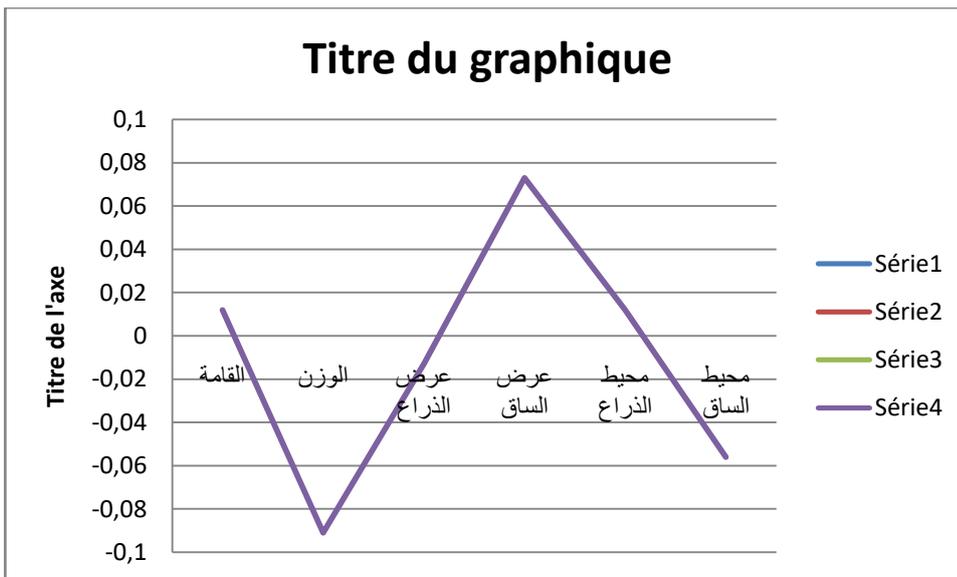
:(03) 'E ū]



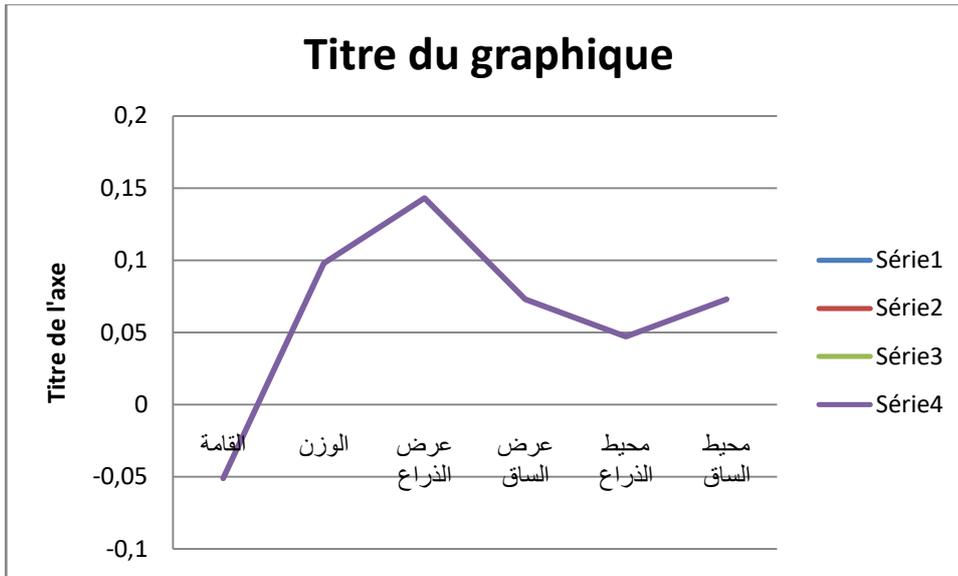
:(04) 'E ū]



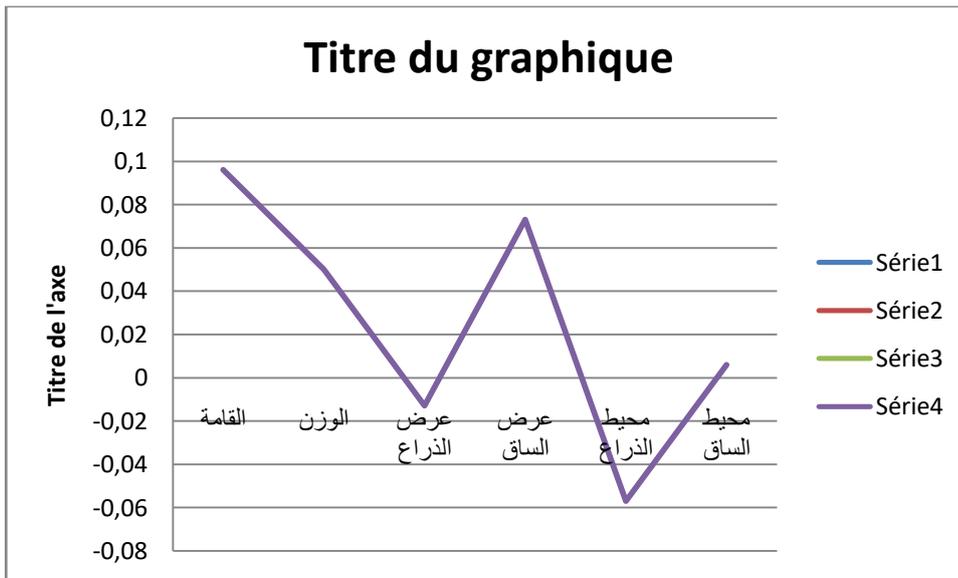
:(05) 'E ū]



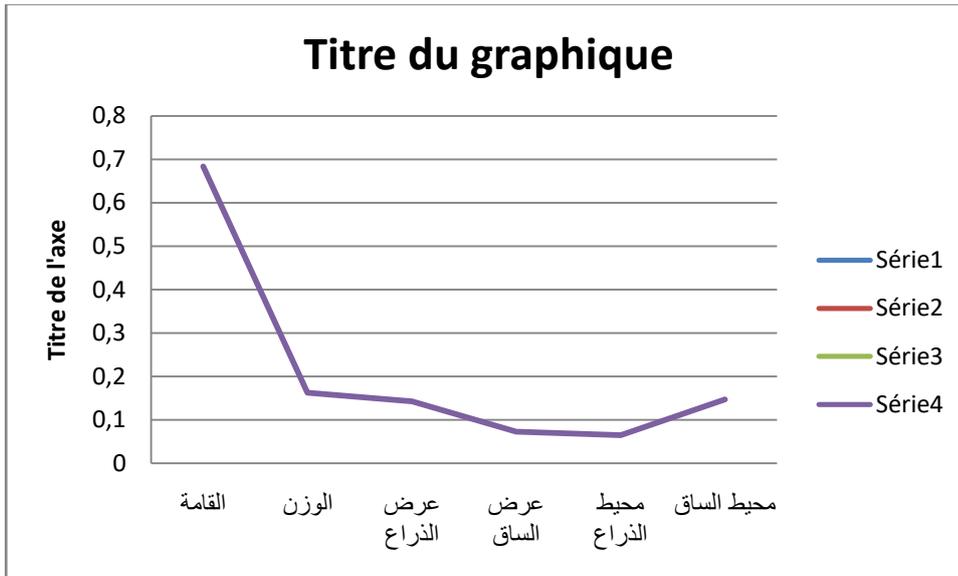
:(06) 'E ū]



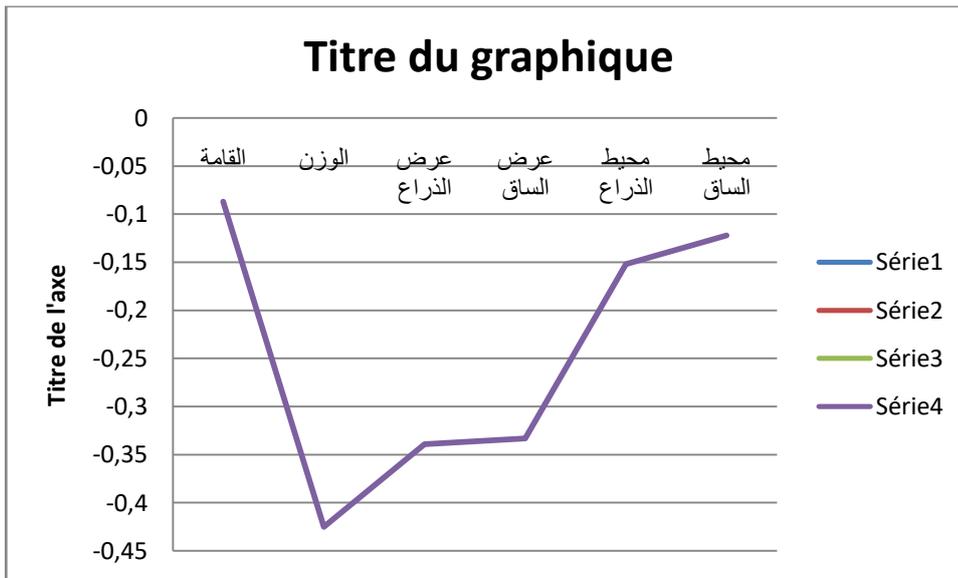
:(07) 'E ū]



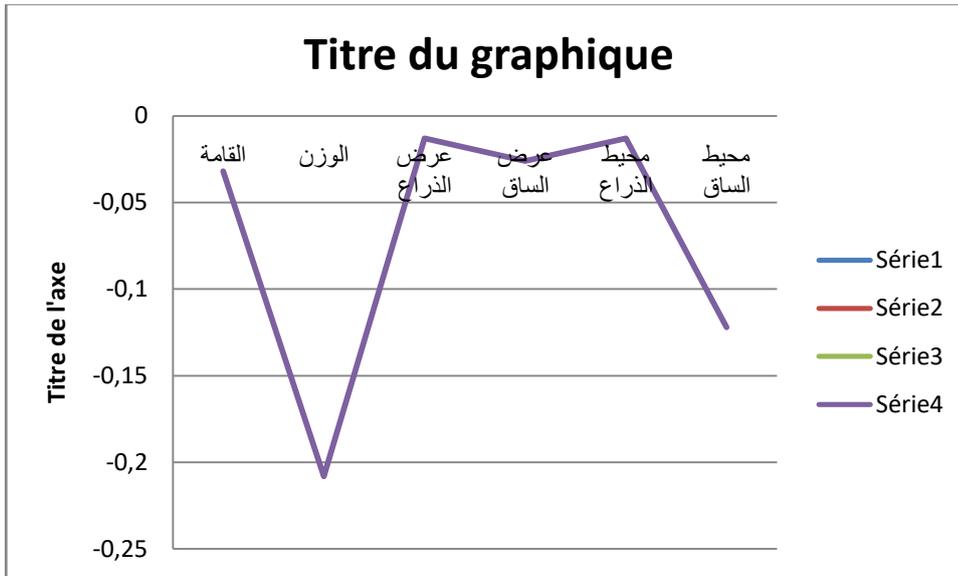
:(08) 'E ū]



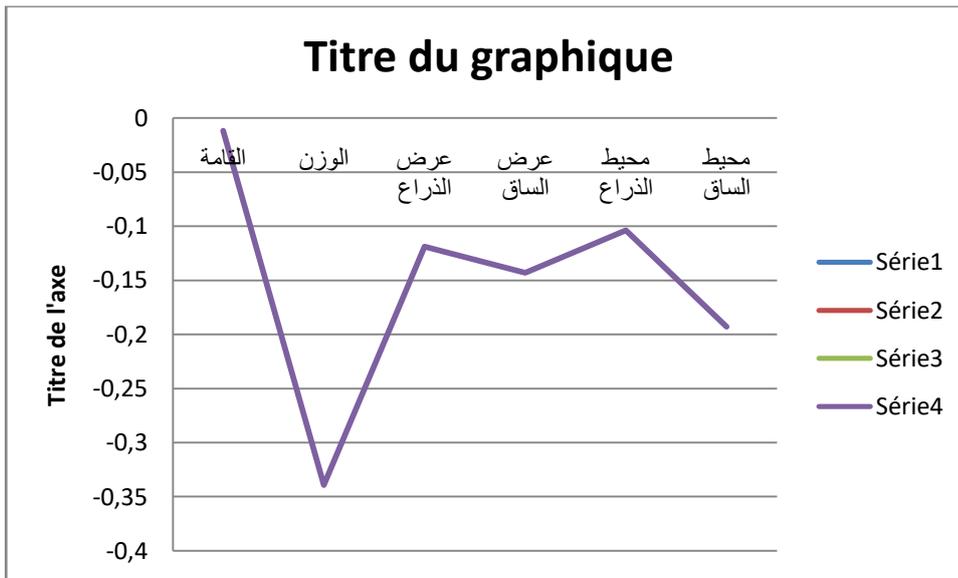
:(09) 'E ũ]



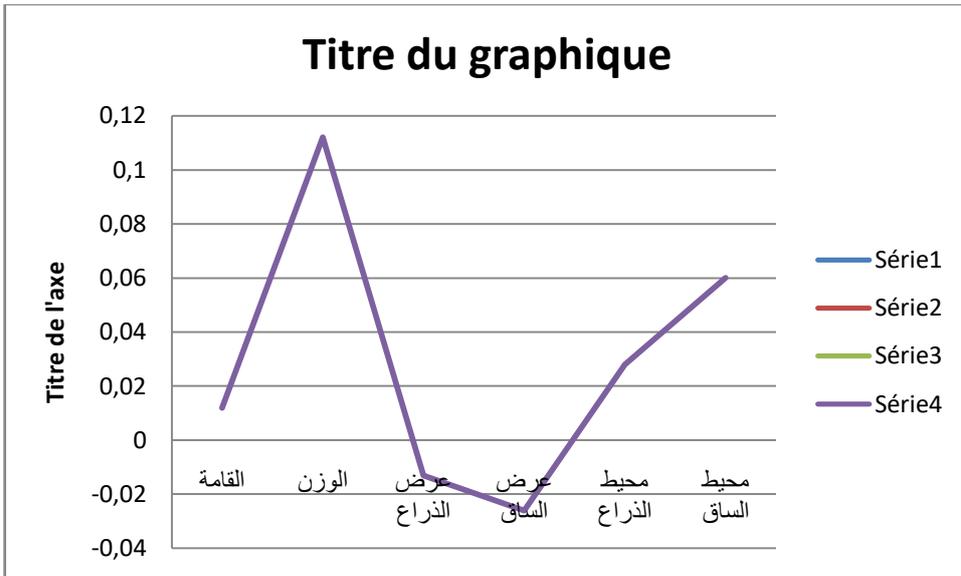
:(10) 'E ũ]



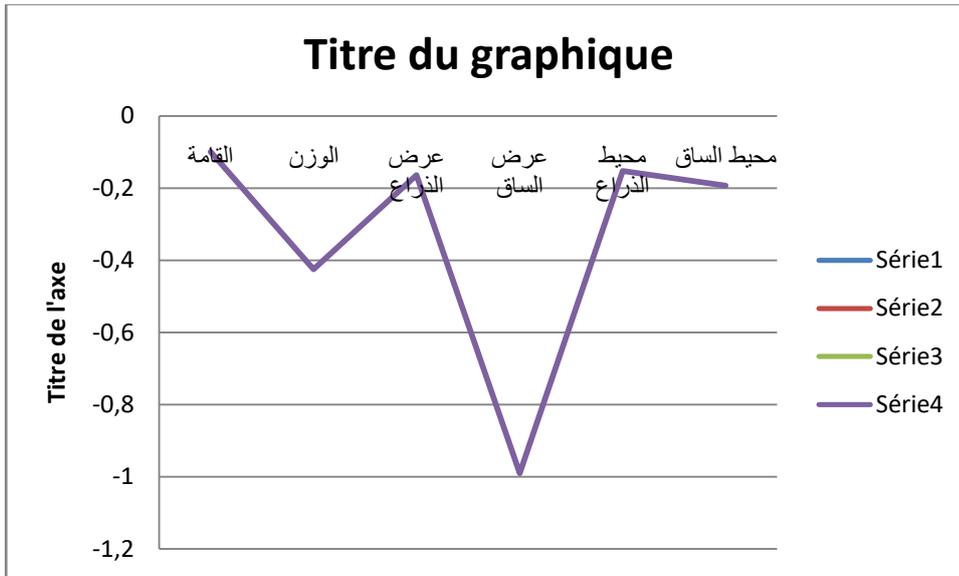
:(11) 'E ū]



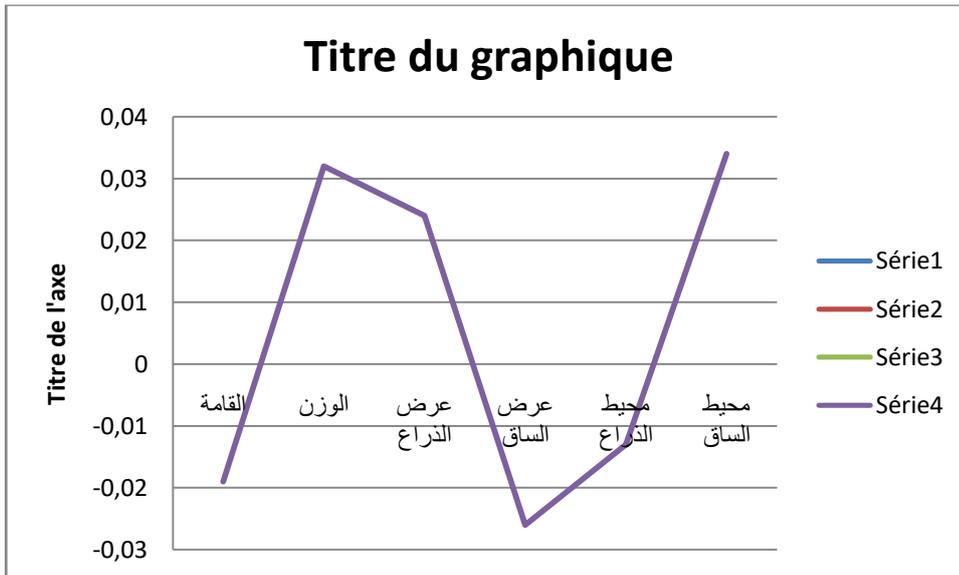
:(12) 'E ū]



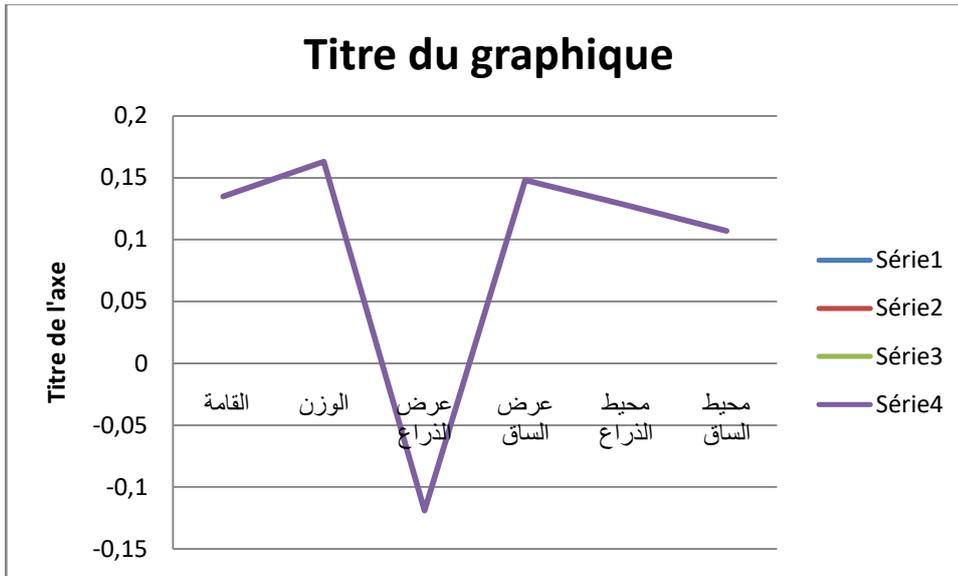
: (13)E ā]



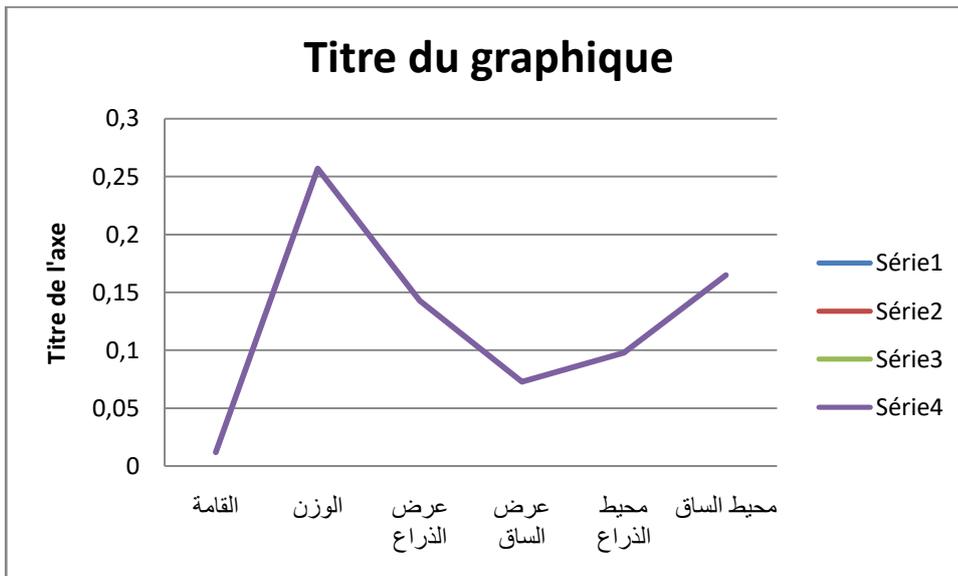
:(14) 'E u']



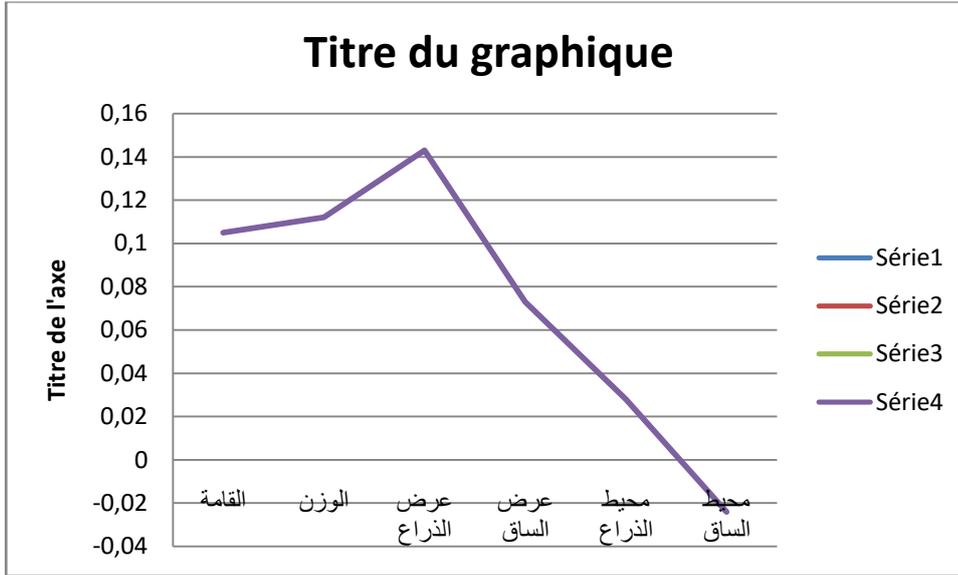
(15) 'E u']



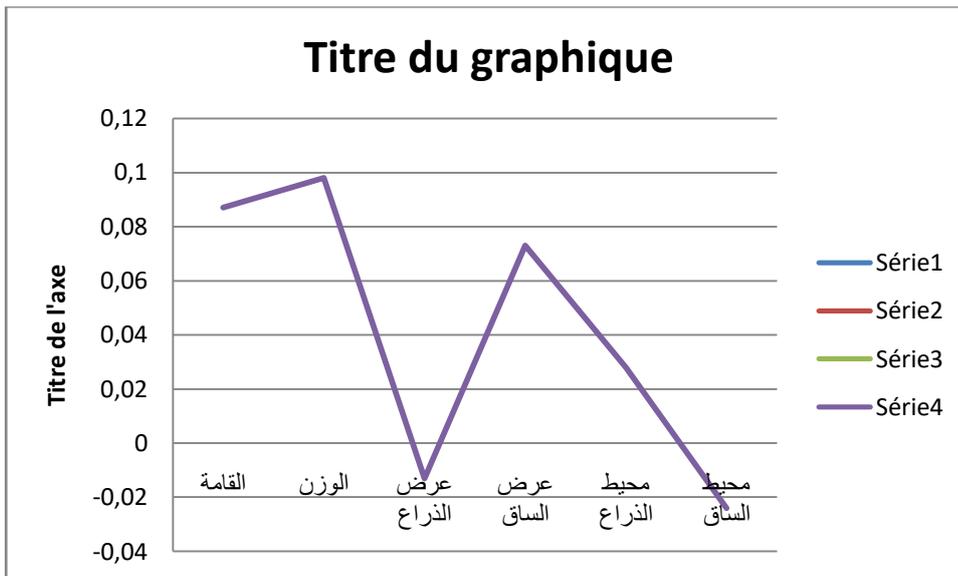
: (16) 'E ū]



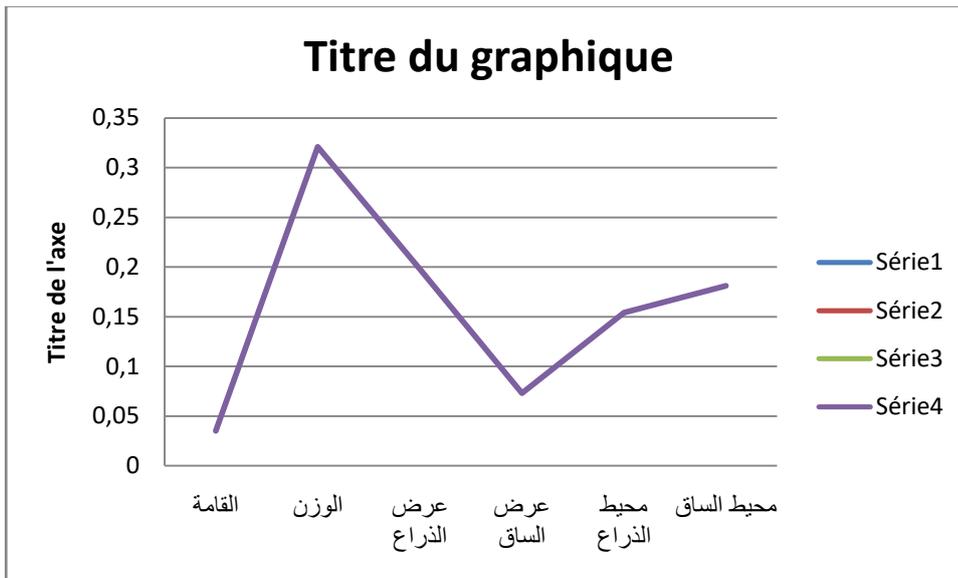
: (17) 'E ū]



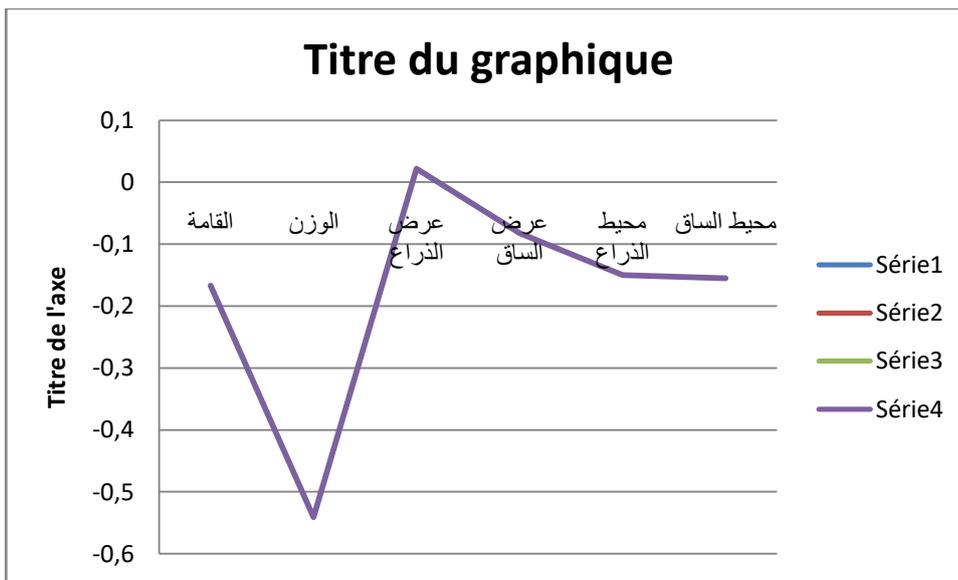
:(18) 'E ū]



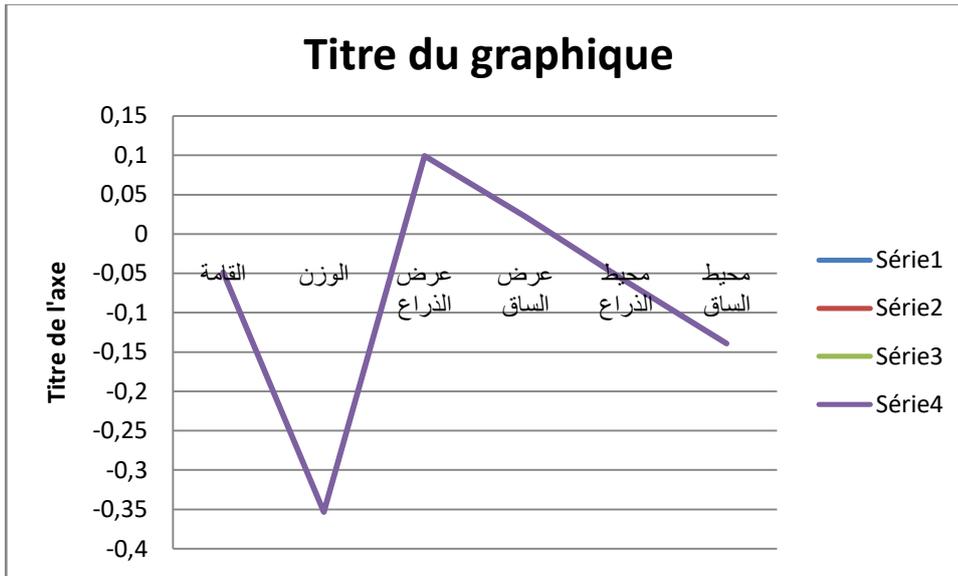
: (19) 'E ū]



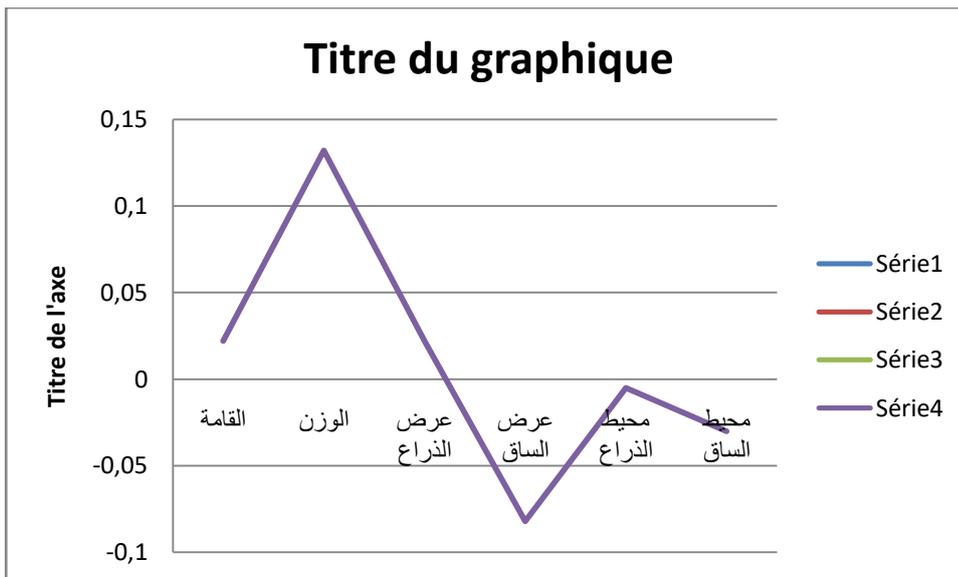
: (20) 'E ū]



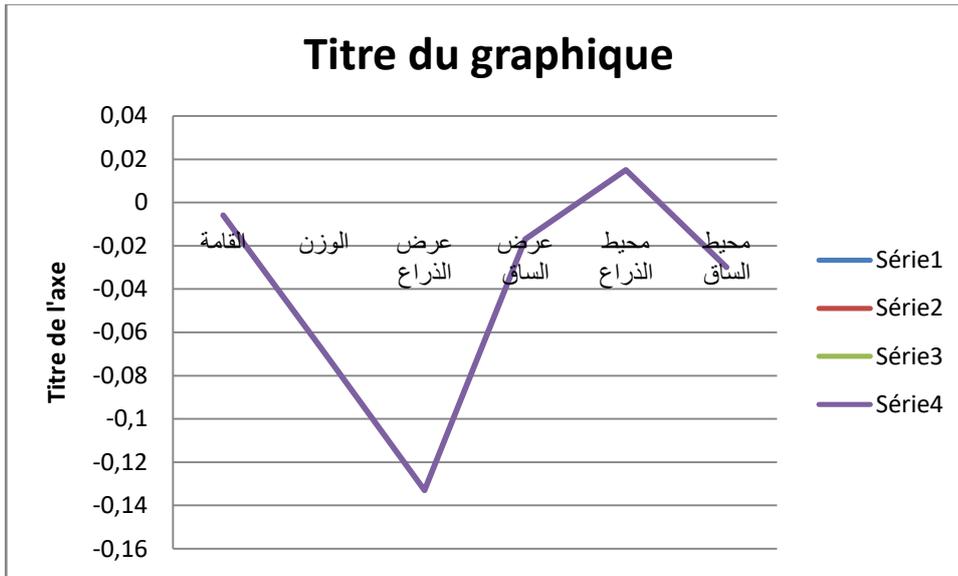
:(21) 'E ū]



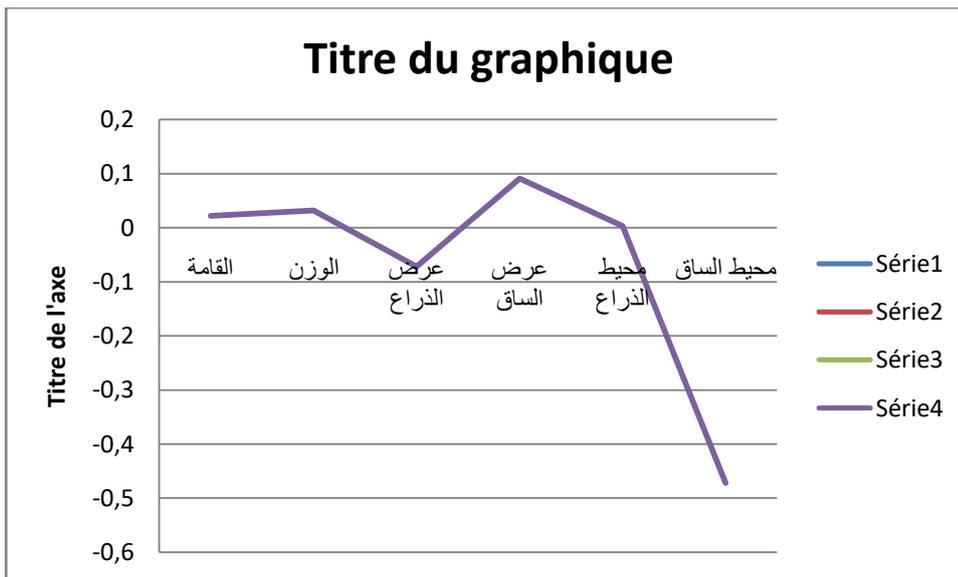
:(22) 'E ū]



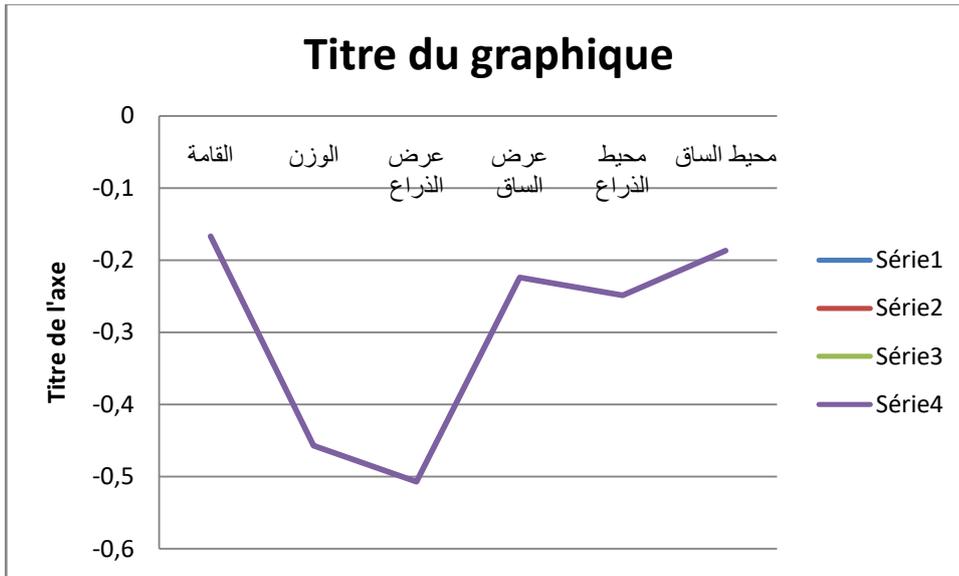
: (23) 'E ū]



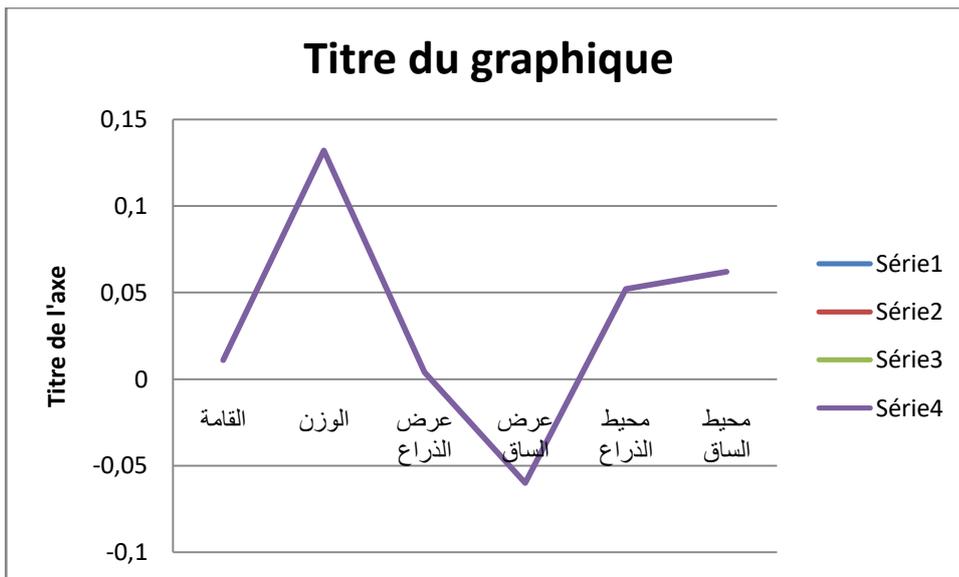
: (24) 'E ū]



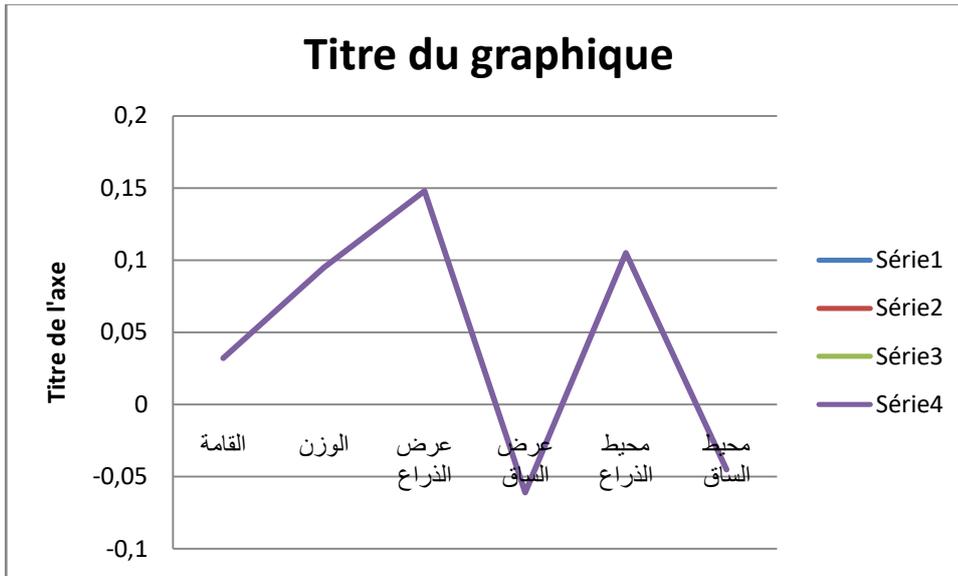
: (25) 'E ū]



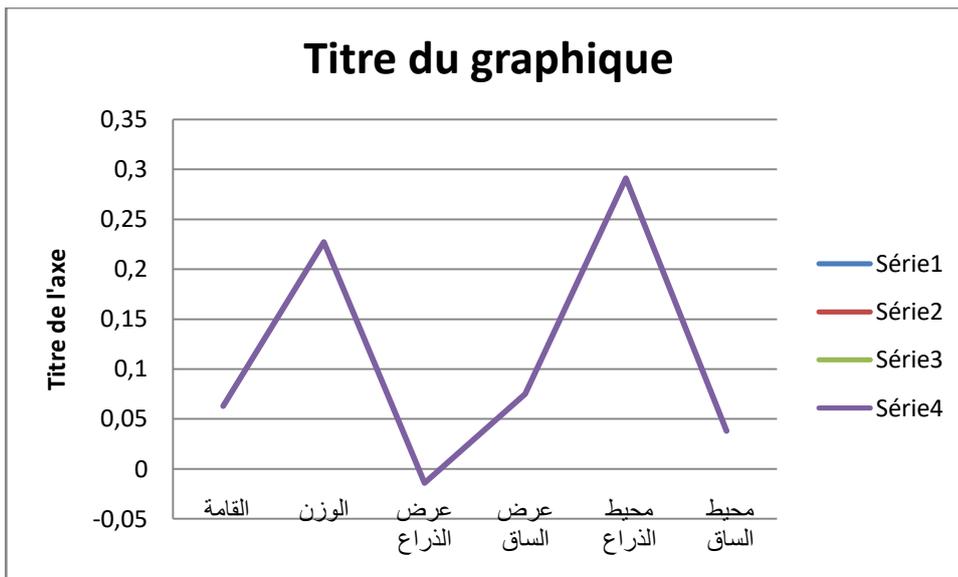
:(26) 'E ū]



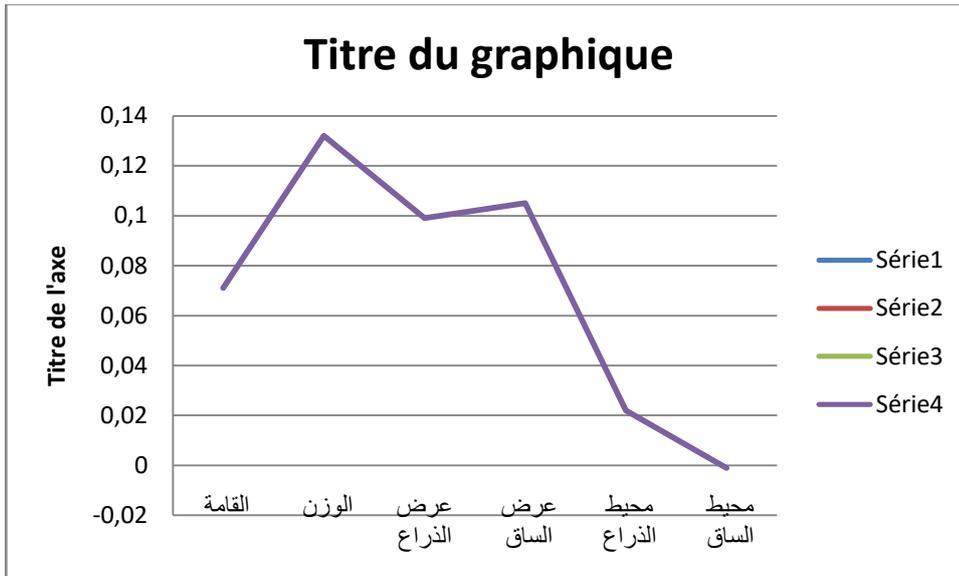
: (27) 'E ū]



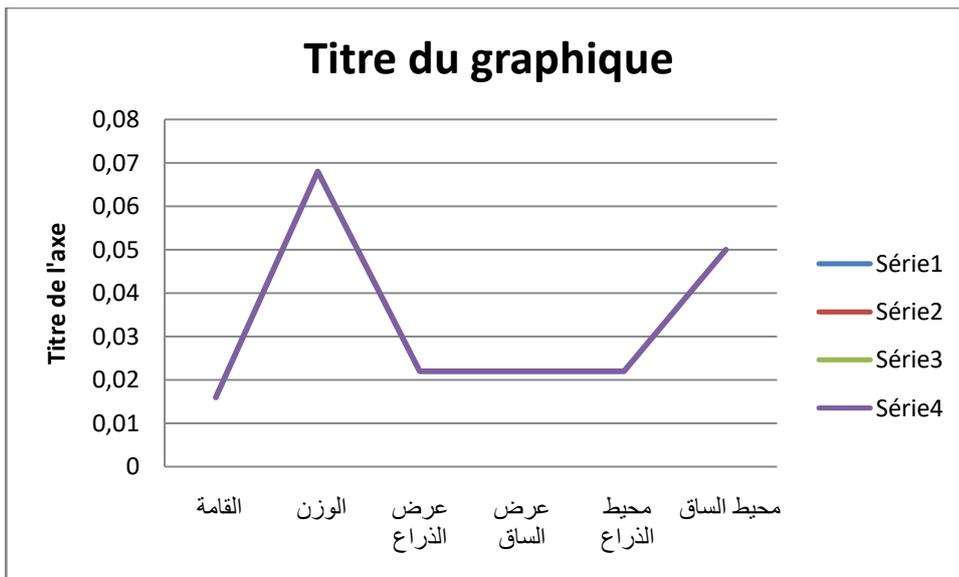
: (28) 'E ū]



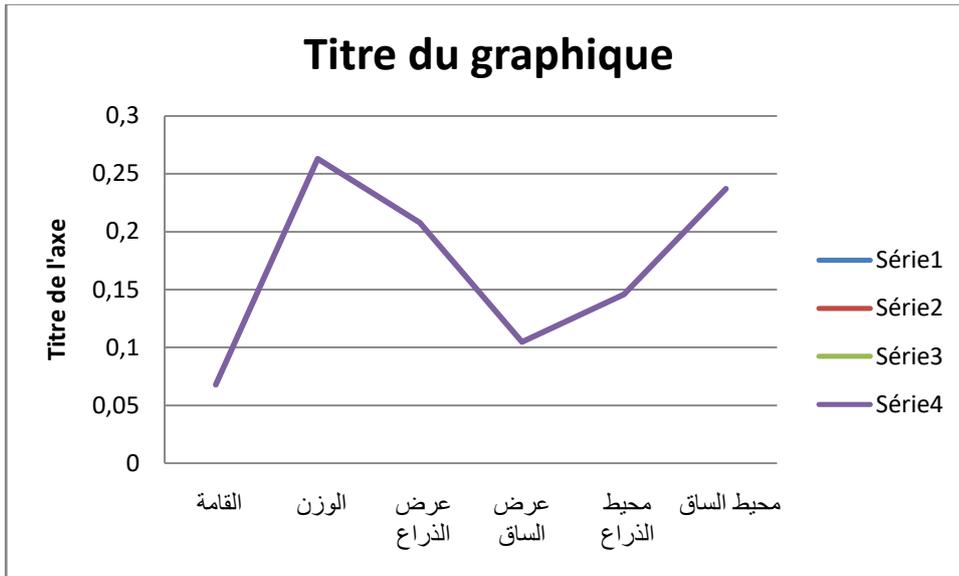
: (29) 'E ū]



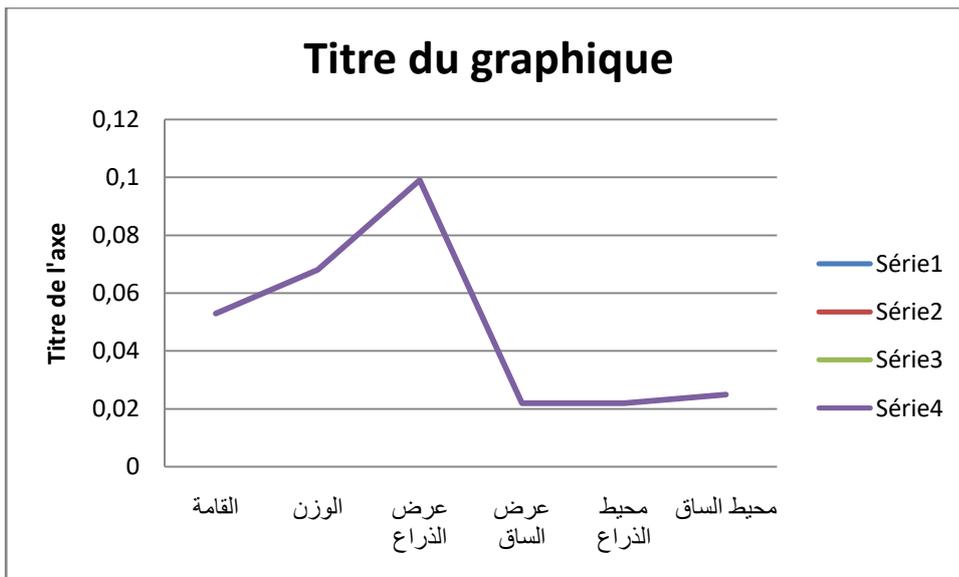
:(30) 'E ū]



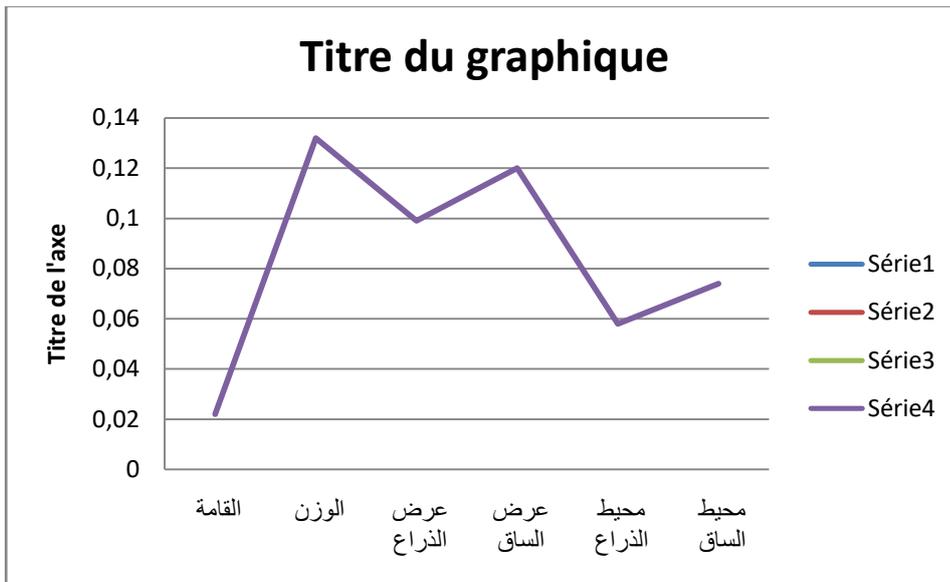
: (31) 'E ū]



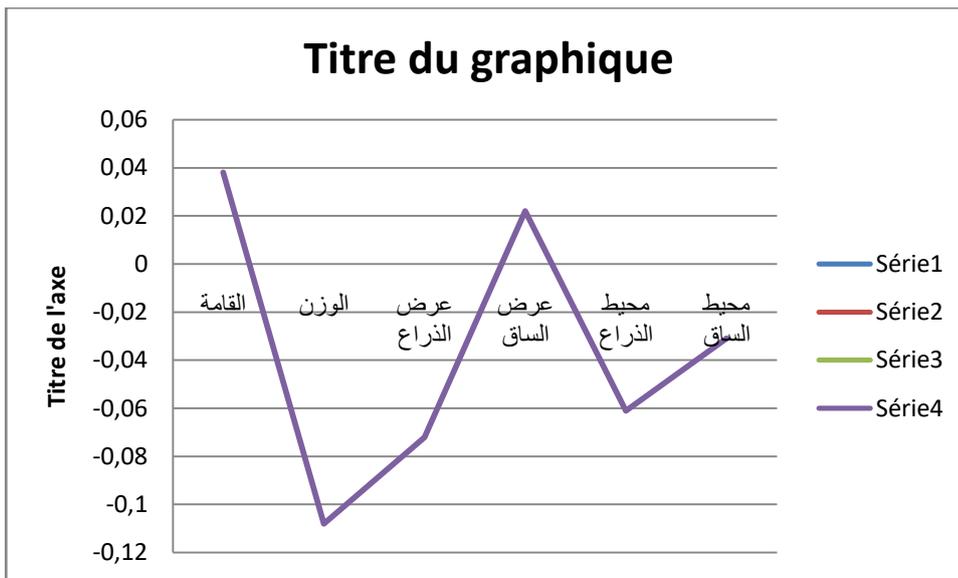
:(32) 'E ū]



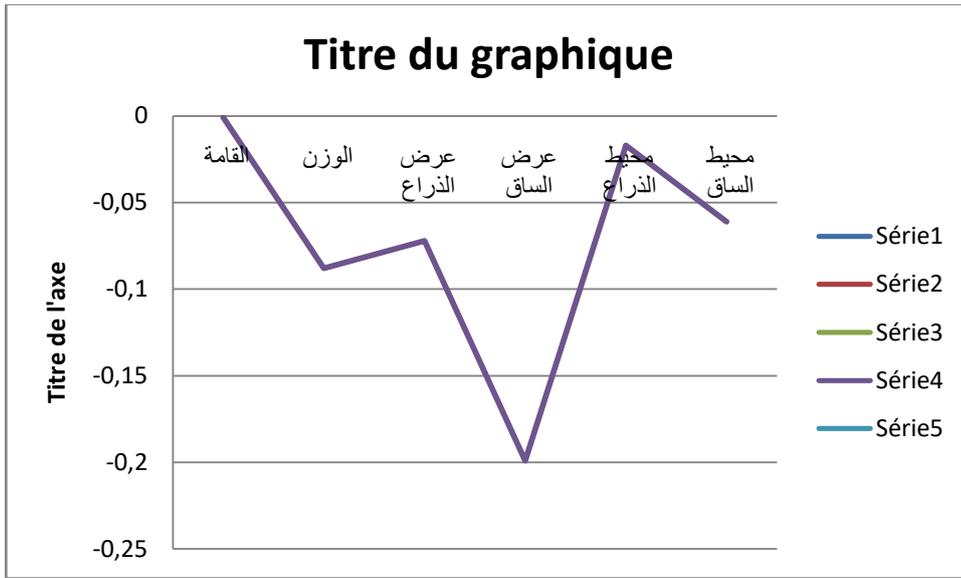
: (33) 'E ū]



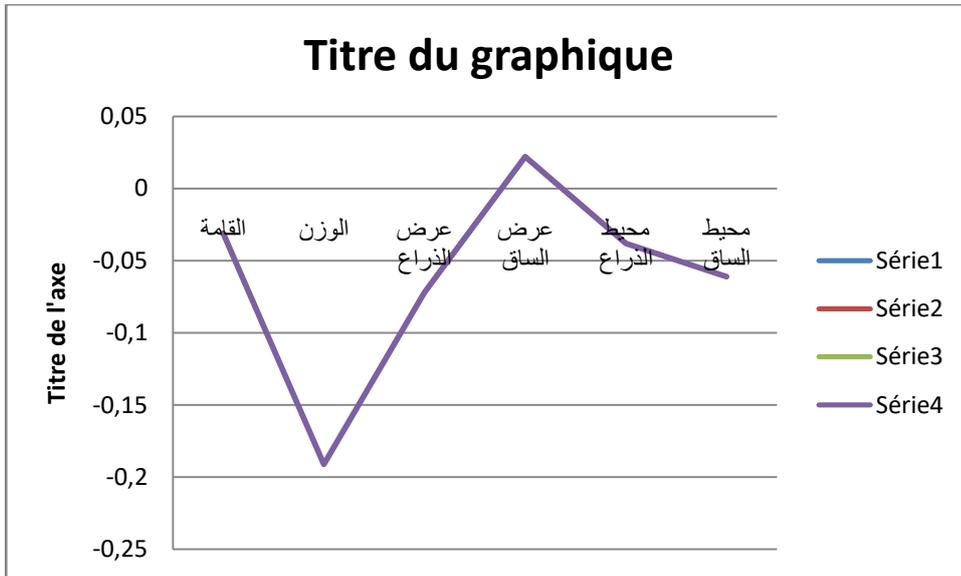
:(34) 'E ū]



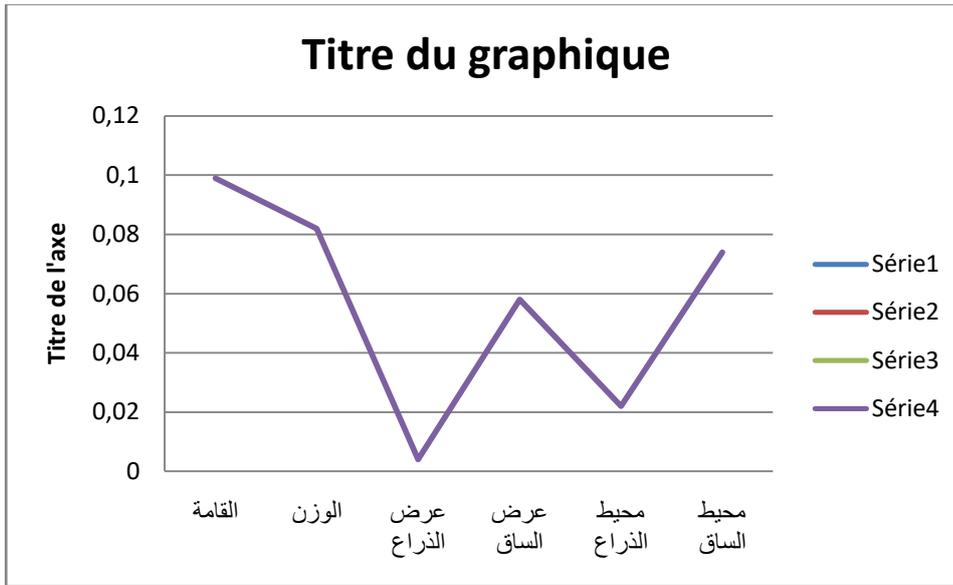
: (35) 'E ū]



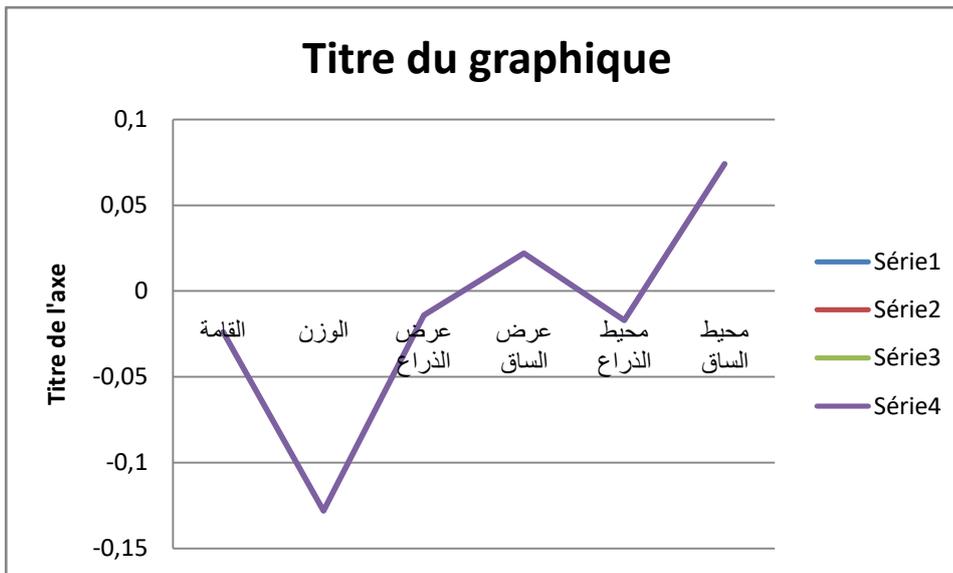
: (36) 'E ū]



: (37) 'E ū]



:(38) 'E ū]



:(39) 'E ū]



الشكل (40) :

شرح المنحنيات :

من الشكل (01) إلى الشكل (40) ينحصر كل من وزن الجسم ، القامة ، عرض الذراع ، عرض الساق، محيط الذراع، محيط الساق ، بين -1 و+1 مما يبين التطور البدني لهذه القياسات متوسطة .

1-مناقشة النتائج:

في إطار موضوع دراستنا والذي تطرق إلى دراسة البنية المرفولوجية لأطفال الجنوب السن ما قبل المراهقة (من 13 إلى 15 سنة) ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء إجراء القياسات الانتربومترية ، والتي دونت في الجدول من 1 إلى 40 والتي سنقوم بمناقشة نتائجها المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الاحصائي لهذه الأخيرة .

التطور البدني لهذه الفئة العمرية متوسطة لأنها منحصرة ما بين 1-1+ .

2- الاستنتاج العام:

- مقابلة الفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال الدراسة ، مقارنة بفرضيات البحث توصلنا إلى :

الفرضية الأولى :

يمكن الحكم على أن الفرضية الجزئية الأولى لم تحققت ، و التي تنص على أن البنية المرفولوجية مرتفعة للأطفال الجنوب.

الفرضية الثانية :

يمكن الحكم على أن الفرضية الجزئية الثانية لم تحققت ، و التي تنص على أن البنية المرفولوجية منخفضة للأطفال الجنوب.

الفرضية الثالثة :

يمكن الحكم على أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت ، و التي تنص على أن البنية المرفولوجية متوسطة للأطفال الجنوب و هذا من خلال استنتاجنا .

الفرضية العامة :

وفق لما توصلنا إليه من إثبات للفرضيات الجزئية يجعلنا نقبل صحة الفرضية العامة القائلة:

على أن : القياسات الانثربولوجية لها دور في معرفة الوجهة المرفولوجية لأطفال الجنوب السن ما قبل المراهقة 15/13 .

الخاتمة :

ما يمكن قوله في ختام بحثنا هذا ، أن القياسات الانتروبومترية مكنتنا من معرفة الوجهة المرفولوجية لأطفال الجنوب ، و القياسات الانتروبومترية تعتبر من أهم العوامل التي تكشف مستوى البنية المرفولوجية للاعب ومعرفة الرياضة التي تناسب بدنه أيضا ، ومن هذا الأخير نستطيع أن نقول المقاييس الانتروبومترية من أهم العوامل التي تصاحب البرنامج التدريبي .

كما من خلال دراستنا لهذا الموضوع إلى تأكيد الفرضية العامة التي سطرت خلال البحث و التي من خلالها حاولنا تسليط الضوء على أن القياسات الانتروبومترية لها دور في معرفة الوجهة المرفولوجية لأطفال الجنوب في السن ما قبل المراهقة .

ونأمل في الأخير أن نكون قد وقفنا إلى حدا ما في أثراء هذا الموضوع الذي نتمنى أن يكون نافذة مفتوحة لمن يريد البحث أكثر ، كما نسال الله أن يرزقنا العلم النافع و العمل الصالح و أن يجعل إعمالنا خالصة لوجهه الكريم ، و أن يجنبنا العثرات و الزلات .

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

- 1- عبد المنعم أحمد الحاسم الجنائي، البناء الجسمي للاعبوا دوري النخبة العراقي كرة القدم بوصفه أحد أسس الانتقاء الرياضي، رسالة الماجستير غير منشورة، كلية ت.ب.ر جامعة الموصل 2002
- 2- المرجع في القياسات الجسمية / الدكتور محمد نصرالدين رضوان. القاهرة: دار الفكر العربي، 1998 صفحة 19
- 3- زكي محمد حسن: الظواهر المورفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2004، ص7.
- 4- محمد حازم محمد أبو يوسف: المرجع السابق، ص26-27.
- 5- محمد الحماحمي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1990، ص 137
- 6- منير جرجس إبراهيم: كرة القدم للجميع، دار الفكر، ط 4، القاهرة، 1994، ص334.
- 7- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي ، ط 4 ، القاهرة، 2000، ص44.
- 8- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، الفصل السادس، 1996، ص62.
- 9- محمد صبحي حسانين: الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، العدد الأول، 1990، ص ص108-111.
- 10- محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص46.
- 11- محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص42.
- 12- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ج 1، 1995، ص32.
- 13- محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص42.
- 14- محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص50.
- 15- محمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص ص54-56.

- 16- عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو-دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، ب ط، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص15.
- 17- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص39.
- 18- محمد عوض بسيوني: فيصل ياسين الشطا طي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص142.
- 19- سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، ط1، عالم الفكر طباعة، مصر، 1976، ص93.
- 20- سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت، 1976، ص75.
- 21- محمد عبد الرزاق شفق: إدارة الصف المدرسي، دار الفكر العربي، القاهرة، ب ط، 1985، ص 43.
- 22- عبد الرحمان الوافي: زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، ب ط، 2004، ص 30.
- 23- حامد عبد السلام زهران: المرجع السابق، ص ص 268-267.
- 24- أبو المجد عمرو، جمال إسماعيل النمكي: المرجع السابق، ص ص30-31.
- 25- خدم عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، د. م ج، الجزائر، ب ط، 1992، ص36
- 26- ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1962، ص ص23-24.
- 27- حامد عبد السلام زهران: المرجع السابق، ص ص294-295.

الملاحق

الملحق رقم (01)

العينة	القامة	الوزن	عرض الذراع	عرض الساق	محيط الذراع	محيط الساق
1	1,59	48	5,1	4,5	23	33
2	1,37	30	3,5	4	21	26
3	1,50	39	4,5	4,6	21	32
4	1,60	50	6	5	24	33
5	1,51	40	4,7	4,5	22	30,5
6	1,50	55	6	5	24,5	35,5
7	1,60	45	5	5	23,5	31
8	1,77	52	5	5	22	33
9	1,64	60	6	5	25	39
10	1,38	32	3,6	3,3	20	29
11	1,54	40	5	4,5	23	29
12	1,57	35	4,5	4	21	27
13	1,60	56	5	4,5	24	35
14	1,44	32	4,3	3,5	20	27
15	1,56	51	5,2	4,5	23	34
16	1,86	60	4,5	5,5	27	37
17	1,61	70	6	5	26	40
18	1,79	56	6	5	24	32
19	1,75	55	5	5	24	32
20	1,65	80	6,5	5	28	41

الملاحق رقم (01)

30 المل	21	4,5	5,5	32	1,43	1
30,5	23	5	6	39	1,60	2
34	24,5	4,5	5,5	65	1,73	3
34	24,8	4,8	4,7	52	1,68	4
32,8	24,5	5,4	5	58	1,73	5
29,5	19	3,9	3,2	35	1,43	6
37,5	25,5	4,6	5,4	65	1,70	7
33,5	27,5	4,6	6,4	62	1,75	8
36,5	27	5,3	5,3	75	1,81	9
35	25	5,5	6	65	1,80	10
37	25	5	5,5	60	1,72	11
48	29	5,5	7	80	1,82	12
36	25	5	6	60	1,79	13
38	26	5,6	6	65	1,73	14
34	23	5	5	50	1,76	15
33	24	4	5	51	1,69	16
33	23,5	5	5	46	1,64	17
38	25	5,2	5,4	61	1,89	18
38	24	5	5,3	49	1,65	19
33	22	4,5	4,3	45	1,49	20

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : البنية المرفولوجية لأطفال الجنوب السن ما قبل المراهقة (13-15) .

أهداف الدراسة :

- التعرف على البنية المرفولوجية الغالبة في سن ما قبل المراهقة لأطفال الجنوب .

الفرضية العامة :

- إن القياسات الانتروبومترية لها دور هام في معرفة وجهة البنية المرفولوجية الغالبة عن طريق إجراء القياسات المحددة .

الفرضيات الجزئية :

- يتميز الطفل في هذه المرحلة ببنية مرفولوجية مرتفعة من خلال عدة عوامل مؤثرة على الجسم .

- يتميز الطفل في هذه المرحلة ببنية منخفضة في اغلب الأحيان .

- يتميز أيضا الطفل في هذه المرحلة العمرية بالبنية المرفولوجية المتوسطة نظرا إلى نموه .

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : اخترنا مجتمع الدراسة و هو (متوسطات ولاية بسكرة) ، ثم اخترنا العينة القصدية كونها من اوسط طرق اختيار العينات ، وتمثلت في 40 طفل من متوسطة (لبصايرة فاطمة) من سن 13-15 سنة ، واقد اجرية الدراسة في غرفة تبديل الملابس .

- المجال المكاني و الزماني :

شرعنا في البحث من أواخر شهر ديسمبر إلى أواخر شهر افريل ، في متوسطة لبصايرة فاطمة بولاية بسكرة و في بلدية بسكرة .

الوسائل و الادوات المستخدمة في الدراسة : الحقيبة الانتروبومترية .

منهج الدراسة : اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته للبحث المراد عمله .

النتائج المتوصل إليها :

أثبتت الدراسة أن التطور البدني لهذه القياسات في الفئة العمرية لأطفال الجنوب متوسطة ، لأنها منحصرة ما بين 1-1+ .