

كلية العلوم

قسم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص : التربية و علم الحركة

دراسة العلاقة الارتباطية بين بعض المؤشرات الانتروبومترية
(الطول و الوزن و مؤشر الكتلة الجسمية) و المداومة (vma)
لدى تلاميذ الطور الثانوي.

دراسة ميدانية في ثانوية فريقات المتواجدة في دائرة ذراع الميزان بولاية تيزي وزو

إشراف الدكتور: تفيرولت بلال

. اعداد الطالب:

بمساعدة الاستاذة: كولوقلي حسينة

قبايلي هشام

السنة الجامعية 2021/2020م

كلية العلوم

قسم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص : التربية و علم الحركة

دراسة العلاقة الارتباطية بين بعض المؤشرات الانتروبومترية
(الطول و الوزن و مؤشر الكتلة الجسمية) و المداومة (vma)
لدى تلاميذ الطور الثانوي.

دراسة ميدانية في ثانوية فريقات المتواجدة في دائرة ذراع الميزان بولاية تيزي وزو

إشراف الدكتور: تفيرولت بلال

. اعداد الطالب:

بمساعدة الاستاذة: كولوقلي حسينة

قبايلي هشام

السنة الجامعية 2021/2020م

الشكر و التقدير

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

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾

ونتقدم مصداقا لقول النبي عليه الصلاة والسلام :

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

أشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وتشكراتي الخاصة إلى الأستاذ المشرف :الدكتور "تافيرولت بلال" الذي سهل لي طريق العمل ولم

يبخل عليا بنصائحه القيمة ، فوجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

وأقدم كذلك بخالص شكري إلى أستاذتنا المحترمة : "كولوqli حسينة" التي كان لها الفضل

الكبير في إنجاز هذا العمل بفضل النصائح والإرشادات.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية -بومرداس-

و أختص بالشكر مدير و كل عمال ثانوية فريقات من أساتذة و مراقبين و حتى تلاميذالثانوية.

و خاصة أستاذي التربية البدنية لثانوية ، الأستاذ " بن عودية أحمد " و "براهيمي".

كما أتقدم بالشكر إلى جميع الأساتذة الذين أشرفوا على تدريسي ولكل من ساهم بالكثير أو القليل

، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير أحمد الله جلا وعلا الذي أعانني في إنهاء هذا العمل .

حياتنا ألم، يعطيها أمل،

يحققها عمل، نهايتها أجل،

ولكل امرئ جزاء بما عمل.

الاهداء

إلى من كلفه الله بالهبة و الوقار ...إلى من علمني العطاء بدون انتظار ...إلى من

أحمل اسمه بكل افتخار والدي العزيز

على ملاكي في الحياة ...إلى معنى الحب و إلى معنى الحنان و التفاني ...إلى بسمة

الحياة و سر الوجود ...من كان دعاؤها سر نجاحي و حنانها يلسن جراحي إلى أمي

العزيزة

إلى ملاكي في الحياة ...إلى شماعات تنير ظلمة حياتي ...إلى من عرفت معهم معنى

الحياة ...إلى رفقاء دربي أخواتي

إلى القلوب الطاهرة و النفوس الجميلة ...إلى رياحين حيلتي ...غلى من كان دعاؤهم

سر نجاحي ...أجدادي و أعمامي و عماتي و خلي و خلاتي و كل عائلتي

إلى أصدقائي الذين تسكن صورتهم و أصواتهم أجمل اللحظات و الأيام التي عشتها

أهدي لهم جميعا ثمرة جهدي و تعبي



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر و تقدير
ب	الاهداء
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
هـ	ملخص الدراسة
01	مقدمة
الفصل التمهيدي	
التعريف بالبحث	
05	1 . الإشكالية
06	2 . فرضيات البحث
06	3 . أهداف البحث
07	4 . أهمية البحث
07	5 . أسباب اختيار الموضوع
08	6 . تحديد المفاهيم و المصطلحات
09	7 . الدراسات السابقة و المشابهة
الباب الأول	
الجانب النظري	
الفصل الأول	
القياسات الانتروبومترية	
08	تمهيد
08	1 . القياس
08	1 . 1 . مفهوم القياس
09	1 . 2 . انواع القياس
09	1 . 1 . 2 . 1 . مقاييس النسبية
09	1 . 2 . 2 . 1 . مقاييس المسافة
09	1 . 2 . 3 . 1 . المقاييس الاسمية
09	1 . 2 . 4 . 1 . مقاييس الرتبة
09	1 . 2 . 5 . 1 . مقاييس موضوعية
10	1 . 2 . 6 . 1 . مقاييس التقدير

10	3 . 1 . خصائص القياس
10	. القياس تقدير كمي
10	. القياس المباشر و الغير المباشر
10	. القياس يحدد الفروق الفردية
10	. القياس وسيلة للمقارنة
11	4 . 1 . العوامل التي تؤثر في القياس
11	2 . القياسات الانتروبومترية
11	1 . 2 . مفهوم القياسات الانتروبومترية
12	2 . 2 . تطور القياسات الانتروبومترية
13	3 . 2 . اهمية القياسات الانتروبومترية
14	4 . 2 . اهداف القياسات الانتروبومترية
14	5 . 2 . الطرق الانتروبومترية
15	6 . 2 . القياسات الشائعة في التربية البدنية
15	7 . 2 . الشروط الاساسية لتنفيذ القياسات الانتروبومترية
16	8 . 2 . العوامل المؤثرة في القياسات الانتروبومترية
16	1 . 8 . 2 . البيئة
16	2 . 8 . 2 . الوراثة
17	3 . 8 . 2 . التدريب
17	9 . 2 . القياسات الجسمية وأهميتها في المجال الرياضي
18	3 . الطول
18	1 . 3 . تعريف الطول
18	2 . 3 . اهمية الطول
18	4 . الوزن
18	1 . 4 . تعريف الوزن
18	2 . 4 . اهمية الوزن
19	أ . الوزن المثالي
19	ب . الوزن الطبيعي
19	5 . مؤشر الكتلة الجسمية
21	1 . 5 . استخدام مؤشر الكتلة الجسمية لدى الصغار
23	2 . 5 . البيانات المرجعية لعلاقة مؤشر كتلة الجسم بالسن

24	خلاصة الفصل
المداومة	الفصل الثاني
26	تمهيد
26	1 . مفهوم المداومة
26	2 . اهمية المداومة
26	2 . انواع المداومة
27	1 . 2 . المداومة من ناحية المشاركة الرياضية
27	1 . 1 . 2 . المداومة العضلية العامة
27	2 . 1 . 2 . المداومة العضلية المحلية
27	2 . 2 . المداومة من ناحية الاستقلاب الطاقي و التمثيل الغذائي :
27	1 . 2 . 2 . المداومة الهوائية
27	2 . 2 . 2 . المداومة اللاهوائية
27	3 . 2 . المداومة من حيث التخصص الرياضي و مدة العمل
28	1 . 3 . 2 . المداومة العامة
28	ا . تعريفها
28	ب . أنواع المداومة العامة
28	. مداومة قصيرة المدى
28	. مداومة متوسطة المدى
28	. مداومة طويلة المدى
28	. مداومة طويلة المدى 01
28	. مداومة طويلة المدى 02
28	. مداومة طويلة المدى 03
28	ج . أهمية المداومة العامة
30	د . نظرية ومنهجية تدريب المداومة العامة
31	2 . 3 . 2 . المداومة الخاصة
31	ا . تعريفها
31	ب . أقسام المداومة الخاصة
31	. مداومة السرعة
31	. القوة المميزة بالسرعة
31	. مداومة القوة

32	. مداومة القوة المميزة بالسرعة
32	ج . أهمية المداومة الخاصة
33	د . نظرية و منهجية تدريب المداومة الخاصة
33	5 . أهمية المداومة
34	6 . العوامل المؤثرة على المداومة
34	7 . طرق تنمية المداومة
34	7 . 1 . المداومة العامة
34	. المرحلة الأولى
35	. المرحلة الثانية
35	7 . 2 . المداومة الخاصة
35	خلاصة الفصل
المراهقة	
الفصل الثالث	
37	<u>تمهيد</u>
37	1 . المراهقة مفهومها و تعريفها
37	. لغة
37	. اصطلاحا
37	. إجرائيا
38	2 . أزمة المراهقة
38	3 . خصائص المراهقة
38	. الإثارة الجنسية
39	. اشكالية الجسم
39	4 . الأفكار اللاواقعية للمراهق
40	5 . مراحل المراهقة
40	5 . 1 . المراهقة المبكرة
40	5 . 2 . المراهقة المتوسطة
40	5 . 3 . المرحلة المتأخرة
40	6 . التغيرات الجسمية
40	6 . 1 . النمو الجسمي
41	6 . 2 . النمو الإنفعالي
42	6 . 3 . النمو الاجتماعي

42	4.6 . النمو العقلي
43	7 . النظريات المفسرة للمراهقة
43	1.7 . نظرية الاستعادة ل"ستانلي هول"
43	2.7 . نظرية النضج "ليجلز"
44	3.7 . نظرية الأنتروبولوجيا
44	4.7 . نظرية السلوك
44	8 أنماط المراهقة
44	1.8 . المراهقة المتكيفة
45	2.8 . المراهقة الانسحابية المنطوية
45	3.8 . المراهقة العدوانية المتمردة
45	4.8 . المراهقة المنحرفة
45	9 . خصائص المراهقة
45	1.9 . الخصائص الجسمية
46	2.9 . الخصائص الحركية
46	3.9 . الخصائص العقلية
46	1.3.9 . الانتباه
47	2.3.9 . الخيال
47	3.3.9 . التذكر
47	4.3.9 . الاستدلال والتفكير
47	4.9 . الخصائص الاجتماعية
48	5.9 . الخصائص الانفعالية
48	10 . حاجات المراهقين الأساسية
48	1.10 . الحاجة إلى الأمن
49	2.10 . الحاجة إلى حب القبول
49	3.10 . الحاجة إلى مكانة الذات
49	4.10 . الحاجة إلى تهذيب الذات
49	5.10 . الحاجة إلى النمو العقلي
49	6.10 . الحاجة البيولوجية الفطرية
50	11 . مشاكل المراهقة
50	1.11 . المشاكل النفسية

50	. القلق
50	. الخجل
50	. الاكتئاب
50	11 . 2 . المشاكل الاجتماعية
50	11 . 2 . 1 . المدرسة كمصدر للسلطة
51	11 . 2 . 2 . المجتمع كمصدر للسلطة
51	11 . 3 . المشاكل الأسرية
51	11 . 4 . مشاكل مهنية
52	11 . 5 . مشاكل الرغبات الجنسية
52	خلاصة:
الباب الثاني	
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول	
منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
55	تمهيد
55	1. الدراسة الاستطلاعية
56	2 . منهج الدراسة
56	2 . 1 . تعريف منهج البحث العلمي
56	2 . 2 . المنهج المتبع في البحث
56	2 . 2 . 1 . تعريف المنهج الوصفي
57	3 . مجتمع البحث
57	4 . عينة البحث
57	4 . 1 . عينة التلاميذ
57	5 . متغيرات البحث
57	5 . 1 . متغير مستقل
57	5 . 2 . متغير تابع
58	6 . مجالات البحث
58	6 . 1 . المجال البشري
58	6 . 2 . المجال المكاني
58	6 . 3 . المجال الزمني
57	7 . ادوات الدراسة
59	7 . 1 . الاختبارات البدنية

60	8 . المعالجة الإحصائية
60	خاتمة
	الفصل الثاني
	عرض و تحليل و مناقشة النتائج
62	عرض تحليل النتائج
83	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
85	الاستنتاجات
85	التوصيات
87	خاتمة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
20	معايير مؤشر الكتلة الجسمية التي يتم من خلالها تصنيف البدانة لدى الراشدين.	01
22	مؤشر كتلة الجسم التي تشير الى زيادة الوزن أو البدانة لدى الأطفال.	02
57	يبين المجتمع الأصلي و كيفية توزيع العينة حسب المستويات التعليمية.	03
62	العلاقة الارتباطية بين مؤشر وزن مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ذكور.	04
63	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ذكور.	05
64	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ذكور.	06
65	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اناث.	07
66	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اناث.	08
67	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اناث.	09
68	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور.	10
69	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور.	11
70	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور.	12
71	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى vma . لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اناث.	13
72	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اناث.	14
73	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اناث.	15

74	العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.	16
75	العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى vma . لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.	17
76	العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.	18
77	العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اناث.	19
78	العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اناث.	20
79	العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع السرعة الهوائية القصوى vma لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اناث.	21
80	يبين مقارنة نتائج مستوى المداومة بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.	22
81	يبين مقارنة نتائج مستوى المداومة بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.	23
82	يبين مقارنة نتائج مستوى المداومة بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.	24

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان	الرقم
60	يمثل كيفية انجاز اختبار جري 6 دقائق (test-mi-cooper)	01
62	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الأولى ذكور.	02
63	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الأولى ذكور.	03
64	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الأولى ذكور.	04
65	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الأولى اناث.	05
66	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الأولى اناث.	06
67	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الأولى اناث.	07
68	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثانية ذكور.	08
69	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثانية ذكور.	09
70	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثانية ذكور.	10
71	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثانية اناث.	11
72	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثانية اناث.	12
73	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثانية اناث.	13
74	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثالثة ذكور.	14

75	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثالثة ذكور .	15
76	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثالثة ذكور .	16
77	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثالثة اناث .	17
78	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثالثة اناث .	18
79	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع المداومة (VMA) عند تلاميذ السنة الثالثة اناث .	19
80	يمثل مقارنة نتائج VMA بين الذكور و الاناث لسنة الاولى ثانوي	20
81	يمثل مقارنة نتائج VMA بين الذكور و الاناث لسنة الثانية ثانوي	21
82	يمثل مقارنة نتائج VMA بين الذكور و الاناث لسنة الثالثة ثانوي	22

دراسة العلاقة الارتباطية بين بعض المؤشرات الانثروبومترية (الطول و الوزن و مؤشر الكتلة
الجسمية) و مستوى المداومة VMA لدى تلاميذ الطور الثانوي.

اشراف الدكتور : تافيرولت بلال

اعداد الطالب : قبائلي هشام

المخلص: تهدف هذه الدراسة الى معرفة و تحديد العلاقة الارتباطية بين بعض القياسات الانثروبومترية التي تتمثل في الوزن ، الطول و مؤشر الكتلة الجسمية بنتائج بالاختبار البدني الخاص بالمداومة (TEST MI-COOPERE) ، تتمثل العينة في 120 تلميذ في مرحلة الثانوي بثانوية فريقات بدائرة ذراع الميزان ولاية تيزي وزو موزعون على المستويات الثلاثة 20 ذكور و 20 اناث حيث بينت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$ بين المؤشرات الثلاث (الوزن ، الطول و مؤشر الكتلة الجسمية) مع المداومة (VMA) عند الذكور و الاناث ، و تبين عدم وجود أي فروق دالة احصائية في مستوى صفة المداومة عند الذكور و الاناث لتلاميذ ثانوية فريقات.

. الكلمات المفتاحية : القياسات الانثروبومترية ، المداومة

Correlational study between anthropometric indicators (the body mass-length-weight) and the level of endurance among secondary school students

Prepared by : kebaili Hichem

Under supervision: Dr Tafiroult Billal

Abstract : This investigation is intended to knowledge and determine the associative relationship between some measurements of ithropotianism which is represented by the weight, length and the indicator of the body mass by the result of test MI COOPER. The simple presented by 120 pupils in the secondary school of दौरا Draa el Mizan wilaya of tizi-ouzou that distributed by 3 levels 20 males and 20 females .The statistics indicated that there were no relationship between associative indicator and statistic at the level of $p \leq 0.05$ means (the body mass-length-weight) with VMA in males and female. This statistics of students "FRIKAT" indicated that there were no difference at level of deliberation in what is concern males and females.

Key words: the anthropometric measurements – the endurance.

مقدمة البحث

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي و التكنولوجيا السريع، وذلك من خلال استخدام العديد من العلوم و المعرفة و الأخذ بالوسائل الحديثة وقد امتد هذا التطور الى المجال الرياضي، فالرياضة فعالية فردية و جماعية، وقد ثبتت مختلف البحوث العلمية و الدراسات ان لكل فعالية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها و تتعكس هذه المتطلبات على القياسات و المواصفات الجسمية و كذلك القدرات البدنية الواجب توفرها في ممارساتها(محمد صبحي حسانين،2003)، فوجب على الباحثين و المعنيين بالأمر الاهتمام بها.

فمن المعروف أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية، مهارية و جسمية معينة يجب أن تتوفر في الفرد الرياضي ليصل بمستوى أدائه الى درجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الذي يمارسه، إذ تعد الصفات البدنية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها المستوى المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة، لذا يعد اختيار الفرد الرياضي المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس، كما أن لعلم البيوميكانيك و القياس و التقويم و العلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي أثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضي من حيث القدرات البدنية و المهارية والقياسات الجسمية فهذه الأخيرة تعتبر من الأولويات التي توصل الرياضي الى المستوى العالي من اللياقة البدنية لأن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة و المواصفات الوظيفية الملائمة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض الى مشاكل بيوميكانيكية و فيزيولوجية ، لذى أصبح من المهم معرفة المواصفات الجسمية و البدنية (الانثروبومترية) كأساس الصفات الأساسية الواجب توفرها للوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى ممكن.(حسن ابن أحمد و عبد الله حلواني، 2017).

و من ناحية أخرى فان التركيب الجسمي يلعب دورا كبيرا و أساسيا في مستوى الأداء الرياضي ، اذ تبدو أهمية القياسات الأنثروبومترية في أنها غالبا ما تستخدم كأساس للنجاح أو الفشل في النشاط المعين لأنها أحد أهم المؤشرات التي يعتمد عليها المختصون في اختيار اللاعب فضلا عن المؤشرات الأخرى (البدنية و المهارية) لذا تعتبر من الأدوات التقويم المؤثرة في الأداء و الانجاز.(سعودي الجندي، 2015)

تعتبر القياسات الأنثروبومترية من الوسائل المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في توصيف جسم الانسان و متابعة عمليات النمو الجسمي و خاصة بالنسبة للأطفال في المراحل العمرية المختلفة ، و في المجال الرياضي ترتبط القياسات الأنثروبومترية للاعبين بطبيعة الأنشطة الرياضية التي يمارسونها ، و من

خلاله نميز المبتدئين و الناشئين في الألعاب المختلفة ببعض المقاييس الأنتروبومترية بالإضافة الى بعض جوانب التقويم الأخرى ، يمكن الحصول على بعض المؤشرات للتنبؤ بإمكانية الناشئ في تحقيق مستويات رياضة معينة.

و من العلوم فان صفة المداومة هي إحدى الصفات البدنية المهمة التي يحتاجه الرياضي و تعد من الصفات الحيوية للرياضيين ، ولا سيما الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لمدة طويلة.

و على ضوء هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة ال علاقة ارتباطية بين بعض مؤشرات الانتروبومترية و مستوى المداومة لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهذا ما حفزنا و دفعنا الى اختيار هذا الموضوع ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلات الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة ، أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المفاهيم و المصطلحات و الدراسات السابقة و المشابهة.

أما الجانب النظري فيتكون من ثلاثة فصول يبدأ بتمهيد و ينتهي بخلاصة. وقد جاء في الفصل الأول دراسة القياسات الانتروبومترية حيث تطرقنا الى مفهومها ، و أهميتها ، العوامل المؤثرة عليها و تطرقنا في هذا الفصل الى دراسة القياس مفهومه و أنواعه ، و كذا دراسة مؤشري الطول و الوزن.

و تطرقنا في الفصل الثاني الى دراسة صفة المداومة حيث تطرقنا الى مفهومها ، أنواعها ، أهميتها ،العوامل المؤثرة عليها و كذا طرق تتميتها.

و في حين تطرقنا في الفصل الثالث الى المراهقة و ذلك بذكر مفهومها ، مراحلها ، أشكالها و أيضا أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه الى فصلين:

و قد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث و التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ، المجال المكاني و الزماني لهذه الدراسة و كذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث و كيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات لهذه العينة ، كما تم تحديد المنهج المستخدم و أدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات و

مقدمة

الوسائل الاحصائية،مع شرح إجراءات التطبيق الميداني و كذا وضع حدود الدراسة و كذا وضع حدود الدراسة المتمثلة في المجال المكاني و الزماني لعملية إجراء الاختبارات.

كما قمنا في الفصل الثاني بعرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها و خلاصنا في الأخير الى خاتمة و الاقتراحات.

الجانِب التمهيدِي: التعريف بالبحث

الإشكالية:

تعد دراسة جسم الإنسان من ناحية شكله و حجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية و الصحية و النفسية للفرد، عادة ما يؤكد الباحثين و العلماء على مراعات القياسات الجسمية التي تعرف بانها العلم الذي ياكّد على دراسة قياسات الجسم الإنساني و أجزائه المختلفة و إظهار الاختلافات التركيبية فيه، حيث تعتمد القياسات الجسمية أساساً على حساب مقادير تركيب الجسم الخارجي (الوزن ، الطول...)، فالقياسات الجسمية ذات أهمية لدلالاتها في التنبؤ بما يمكن أن يتحقق من نتائج، إذ أن هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطية بتحقيق المستويات الرياضية العالية و تتيح الفرصة للتفوق، فإن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة سوف يتعرض إلى مشاكل عديدة أثناء الأداء خلال فترة تدرجه في المستويات الرياضية العالية، وبالتالي يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد و الوقت يفوق ما يبذله الزميل الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله لأداء الواجبات المطلوبة، حيث يؤكد الكثير من المختصين في هذا المجال عن وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم و اللياقة البدنية. (محمد إبراهيم شحاتة و آخرون، 1980)

كما تعد الصفات الفيسيولوجية القاعدة الأساسية التي تبنى عليها امكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليه تبنى اللياقة البدنية الخاصة و التطور بالمهارات و الخطط و طرق اللاعب وأن مفهوم اللياقة البدنية من الناحية الفيسيولوجية الوظيفية بأنها قدرة أجهزة الجسم و خاصة الجهاز الدوري التنفسي و العضلي و الهيكلي على المستوى المثالي. (محمد صبحي حسانين، 1995)

و نظراً لاهتمام العديد من الباحثين في مختلف الدراسات حول موضوع القياسات الانتروبومترية و علاقتها بالعناصر البدنية، جاء اهتمامنا بدراسة العلاقة الارتباطية بين بعض المؤشرات الانتروبومترية و مستوى المداومة لدى تلاميذ الطور الثانوي، و على هذا الأساس جاء التساؤل العام كما يلي:

. هل هناك علاقة ارتباطية بين بعض مؤشرات الانتروبومترية و مستوى المداومة (VMA) لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وقد تفرعت عن التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية:

. هل هناك علاقة ارتباطية بين الوزن و المداومة (VMA)؟

. هل هناك علاقة ارتباطيه بين الطول و المداومة (VMA)؟

. هل هناك علاقة ارتباطيه بين مؤشر الكتلة الجسميه و المداومة (VMA)؟

. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى المداومة (VMA) في مرحلة الثانوي؟

2. فرضيات البحث:

انطلاقا من طرحنا لمشكلة البحث يمكننا صياغة الفرضيات على النحو التالي:

2.1. الفرضية العامة:

هناك علاقة ارتباطيه بين بعض مؤشرات الانتروبومترية و مستوى المداومة (VMA) لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2.2. الفرضيات الجزئية:

. توجد علاقة ارتباطيه بين الوزن و المداومة (VMA).

. هناك علاقة ارتباطيه بين الطول و المداومة (VMA).

. هناك علاقة ارتباطيه بين مؤشر الكتلة الجسميه و المداومة (VMA).

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى المداومة (VMA) في مرحلة الثانوي.

3. أهداف البحث :

تهدف دراستنا الى معرفة ما اذا كان هناك علاقة الارتباطية بين بعض المؤشرات الانتروبومترية (الطول ، الوزن و مؤشر الكتلة الجسميه) و مستوى المداومة (VMA) لدى تلاميذ الطور الثانوي لثانوية فريقات ، وكذا ما اذا كانت هناك فروق ذات الدلالة الاحصائية بين ذكور و اناث الثانويه في مستوى المداومة (VMA).

4. أهمية البحث :

يمكن حصر نقاط البحث في العناصر التالية:

. دراستنا هذه تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم كبعض المؤشرات الانتروبومترية (الوزن و الطول) و المداومة (VMA).

. نود اكتشاف أهمية صفة المداومة (VMA) و القياسات الانتروبومترية لدى التلاميذ و معرفة مستواهم بعد انجاز الاختبار.

. تعد هذه الدراسة تكملة لبحوث و دراسات سابقة و مقدمة لبحوث أخرى بطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال.

. التبيين للقارئ أهمية التعرف هذه الاختبارات و القياسات لدراسة العلاقة الارتباطية لبعض القياسات الانتروبومترية (الوزن و الطول) بصفة المداومة (VMA).

. اضافة حصيلة معرفية للأبحاث و ذلك من خلال الاطلاع على الجانب النظري للدراسة و ما توصل إليه من نتائج وتوصيات مما يؤدي إلى عمل مزيد من الابحاث في هذا المجال الخصب الذي يحتاج الى اهتمام أكبر.

. خلق دوافع جديدة نحو دراسة القياسات الانتروبومترية و الصفات البدنية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

5.1. الأسباب الذاتية:

. الرغبة الشخصية و الميول الكبير الى دراسة مثل هذا النوع من الدراسات.

. القدرة على انجاز هذا الموضوع.

. المساعدة المقدمة من طرف الأستاذ المشرف.

5.2. الأسباب الموضوعية:

. عدم اعطاء الصبغة العلمية اللازمة لمؤشرات الجسم و القدرات البدنية.

. قلة الاعتماد على مؤشرات التطور البدني و القدرات البدنية ميدانيا .

. فتح مجالات البحث في هذا المجال .

. التعرف اكثر على هذه الاختبارات و المقاسات الميدانية .

6 . تحديد المفاهيم و المصطلحات :

6 . 1 . القياسات الانتروبومترية :

. اصطلاحا: هو فرع من علوم الأجناس البشرية (علم وصف الانسان) و تتضمن قياسات (الوزن ، الطول و المحيطات ، الأعماق ، و نسب الجسم و حجمه و سمك الجلد) و هذه القياسات تقدم معلومات عن التطور و النمو الجسماني ، و تحديد تركيب الجسم.(الخولي و آخرون ،2005)

. اجرائيا: هو ذلك القياس الذي يتم بقياس الجسم البشري و اعتمدنا في دراستنا على القياسات الانتروبومترية (طول الجسم ، وزن الجسم و مؤشر الكتلة الجسمية).

6 . 2 . المداومة :

. لغة:

المداومة على العمل . الاستمرار و المواضبة.(معجم الوسيط)

. اصطلاحا:

هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة. (Jean-luc Layla lacramp,2007)

. اجرائيا:

هي القدرة على القيام بمختلف العمليات التحضيرية (بدنية، مهارية، تكتيكية) دون هبوط مستوى الانجاز .

6 . 3 . المراهقة :

. لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الإقتراب و الدنو من الحلم فالمرهق بهذا المعنى

هو الفرد الذي يدنو من الحلم و إكمال النضج(فؤاد يهي السيد، 1985)

. اصطلاحاً: معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCHERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني (Morcelle.A, 1980)

. إجرائياً: المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدنها , و ظاهري اجتماعي في نهايتها , و يختلف المدى الزمني القائم بين و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .

7 . الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: (ولد حمو مصطفى و كولوقلي حسينة، 2018) تحت عنوان "علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بالصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" (مقال)، فكان الغرض من هذه الدراسة هو معرفة ما اذا كانت هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الطول و الوزن و مؤشر الكتلة الجسمية بالصفات البدنية المدروسة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. حيث تمثلت عينة الدراسة في 69 تلميذ ممتدرس في المدرسة الخاصة للمستويات الخمس ، السنة الأولى 09 تلاميذ، السنة الثانية 16 تلميذ، السنة الثالثة 11 تلميذ، السنة الرابعة 16 تلميذ، أما السنة الخامسة 17 تلميذ. حيث طبقت في هذه الدراسة جملة من الاختبارات البدنية تهدف الى قياس كل من (السرعة ، القوة ، المرونة ، التحمل) اختبار القوة (اختبار الوثب العمودي و اختبار رمي الكرة الحديدية) ، اختبارات السرعة (10 م ، 20 م ، 30 م ، 50 م) ، اختبار الرشاقة (zizag) ، اختبارات المرونة (اختبار مرونة الجذع من الجلوس و الذراعان الى الأمام ، اختبار رفع الكتفين). فبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين مؤشر الطول و نتائج اختبار المداومة عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ و بين مؤشر الوزن و اختبار السرعة لمسافة 10 م و اختبار المداومة عند مستوى الدلالة $p \leq 0.01$ و $p \leq 0.05$ على التوالي، و بين مؤشر الكتلة الجسمية و اختبار السرعة عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ المستوى الثالث ، كما تبين أيضاً بوجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين مؤشر الوزن و مؤشر الكتلة الجسمية باختبار الوثب العمودي عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ و $p \leq 0.01$ على التوالي ، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين مؤشر الطول والوزن باختبار مرونة الاطراف العلوية عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ و $p \leq 0.01$ عند تلاميذ المستوى الخامس ، في حين لم نسجل أي علاقة ارتباطية بين القياسات الانثروبومترية و الاختبارات المتبقية عند تلاميذ المستوى الأول و المستوى الثاني.

الدراسة الثانية : (دشري محمد و عباسة نجيب ، 2018) تحت عنوان "دراسة العلاقة الارتباطية بين القياسات الانتروبومترية و بعض الاختبارات البدنية لدى أطفال المرحلة العمرية 9-12 سنة" (مقال) ، فكان الغرض من هذه الدراسة توضيح مدى أهمية الجانب المرفلوجي و كذلك القياسات الجسمية الخاصة في تحسين نتائج الاختبارات عند الأطفال. و تتمثل العينة في 68 طفل ما بين (9 و 12 سنة) موزعة على ثلاثة أقسام ، تكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية بلغت 20 تلميذ سنة ثالثة ، 30 تلميذ سنة رابعة ، و 18 تلميذ سنة خامسة، حيث طبقت في الدراسة اختبارات بدنية التي تهدف الى قياس كل من المرونة ، السرعة و القدرة العضلية التي تتمثل في اختبار مرونة الجذع ، اختبار الوثب العمودي و اختبار الجري لمسافة 10 م. فبعد المعالجة الاحصائية أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطيه بين نتائج اختبار السرعة و متغير طول الجسم ، كما توصلنا أيضا بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين نتائج اختبار القفز و متغير وزن الجسم ، كذلك لا توجد علاقة ارتباطية بين نتائج اختبار المرونة و متغير وزن الجسم ، أما بالنسبة لباقي المتغيرات قسجلنا بأنه توجد علاقة ارتباطيه بين نتائج اختبار القفز و متغير الطول أيضا توجد علاقة ارتباطيه بين نتائج اختبار المرونة و متغير طول الجسم.

الدراسة الثالثة: (بنور معمر ، 2014) تحت عنوان "دراسة علاقة الاختبارات البدنية بالقياسات الجسمية عند رياضي ألعاب القوى اختصاص جري المسافات " (أطروحة) ، فكان الغرض من الدراسة هو دراسة علاقة الاختبارات البدنية بالقياسات الجسمية عند رياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات، حيث طبقت مجموعة من القياسات الانتروبومترية و بعض الاختبارات البدنية منتقاة من بطارية الاختبار ل"أوروقيت" ، على عينة من مكونة من 45 عداء (جري المسافات) ذكور ، أصناف (مبتدئين ، أصاغر ، أشبال) ينتمون الى النوادي الرياضية لولاية شلف ، و لقد أفضت نتائج دراستنا بقيم مورفولوجية و بدنية لا بأس بها ، تبين امتياز مواهبنا الشابة بصفات مورفولوجية و قدرات بدنية تتوافق الى حد مع الاختصاص الممارس ، في ضل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال هذه الدراسة ، تمكنا من تحديد معالم النموذج البدني المورفولوجي لرياضي ألعاب القوى الجزائري اختصاص جري المسافات.

الدراسة الرابعة: (وليد غانم ذنون و عمر فاروق يوسف ، 2011) تحت عنوان "بعض القياسات الانتروبومترية و علاقتها بالمساحة العمودية للقفز و سرعة القفز العمودي من داخل الماء، دراسة على الطلبة المتفوقين و الموهوبين رياضيا (مقال) ، فكان الغرض من هذه الدراسة ايجاد قيم بعض المتغيرات

الانتروبومترية للطلبة المتفوقين و الموهوبين رياضيا و ايجاد قيم بعض المتغيرات الكينيماتيكية للقفز العمودي من داخل الماء ، وكذى التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الانتروبومترية و بعض المتغيرات الكينيماتيكية للقفز العمودي من داخل الماء للطلبة المتفوقين و الموهوبين رياضيا ، تتمثل عينة الدراسة من 25 طالبا من الطلبة المتفوقين و الموهوبين رياضيا في المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية لجامعة المرجل للعام الدراسي (2010-2010) ، حيث طبقت في هذه الدراسة جملة من الاختبارات و القياسات التي تتمثل في اختبار القفز العمودي من داخل الماء والقياسات المتمثلة في الكتلة ، الطول ، طول الذراع... ، فبعد المعالجة الاحصائية أظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي موجب بين الكتلة و المساحة العمودية للقفز و وجود ارتباط معنوي موجب بين طول الجسم و المساحة العمودية للقفز و كذى وجود ارتباط معنوي موجب بين السرعة العمودية للقفز و بين كتلة الجسم و وجود ارتباط معنوي بين السرعة العمودية للقفز و طول الجسم.

الدراسة الخامسة : (عبد الماك كرميش و حسام الدين عباسية ،2014) تحت عنوان "علاقة بعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين (10-12 سنة) " (مقال) ، فكان الغرض من هذه الدراسة هو التعرف على علاقة بعض القياسات الانتروبومترية و القوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلى ، وتمثلت عينة الدراسة من 20 لاعب ، حيث طبقت عليهم جملة من الاختبارات و القياسات المتمثلة في اختبارات السرعة (30 م و 200 م) لقياس السرعة و المطاولة على التوالي، اختبار القفزات الثلاثة المتتالية لقياس صفة القوة المميزة بالسرعة و اختبار القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و كذى اختبار ثني الجذع أماما من وضع الجلوس الطولي لقياس المرونة ، أما القياسات الجسمية فتمثلت في قياس (الطول ، الوزن ...) ، فبعد المعالجة الاحصائية أظهرت النتائج أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين بعض القياسات الانتروبومترية المختارة و القوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلى و كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات الانتروبومترية المختارة و القوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلية.

الدراسة السادسة: (حامد سلامة ، مها جراد ، علي القدومي و معتصم أبو عاليا ، 2019) تحت عنوان "مساهمة بعض القياسات الانتروبومترية و البدنية و الفسيولوجية في أداء فعالية جري 1500 م لدى طلاب تخصص التربية البدنية و الرياضية في جامعة فلسطين التقنية " (مقال) ، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مساهمة بعض القياسات الانتروبومترية و البدنية و الفسيولوجية في المستوى

الرقمي لفعاليات جري 1500 م لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 50 طالب ، و طبقت عليهم مجموعة من القياسات الانتروبومترية (الطول و المحيطات) و الاختبارات البدنية المتمثلة في اختبار "جري ميل" ، "كوبر" و عدو 200 م ، اختبار "شناور" و اختبار الوثب العمودي ، و القياسات الفسيولوجية من حيث (النبض وقت الراحة و بعد الجهد ، الضغط الانقباضي و الانبساطي وقت الراحة و بعد الجهد ، و الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين vo_2max ، فبعد المعالجة الاحصائية أظهرت النتائج أن القياسات الانتروبومترية المتعلقة بمحيط البطن كان أكثر القياسات الانتروبومترية مساهمة في مستوى الانجاز الرقمي لفعالية جري 1500 م، بينما تبين أن القياسات البدنية المتعلقة باختبار "جري ميل" (التحمل الدوري التنفسي) و عدو 200 م كانا أكثر القياسات البدنية مساهمة في الانجاز الرقمي لفعالية جري 1500 م ،في حين أظهرت نتائج الدراسة أن القياسات الفسيولوجية المتعلقة بـ vo_2max كان أكثر القياسات الفسيولوجية مساهمة في مستوى الانجاز الرقمي لفعالية جري 1500 م

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول:

القياسات الأثرية اليومية

تمهيد:

لقد لقيت فكرة القياس في المجال البشري القبول لدى المعنيين في هذه العلوم لا سيما المهتمين منهم بدراسة التعلم و الفروق الفردية و الميول و الاتجاهات والقيم و غيرها، و من هنا ظهرت الحاجة الى وضع أدوات القياس يمكن بواسطتها الوصول الى نتائج التجربة و منه يمكن أن تعالج معالجة رياضية و إحصائية على نحو ما حدث في مشروع العلوم الأخرى.

فقد نال جسم الانسان الرياضي من ناحية شكله و حجمه إهتماما كثيرا من العلماء و المختصين في المجال الرياضي، و ذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من خصائص يطلق عليها الخصائص المرفولوجية، و هي مواصفات معينة و محددة تجعله مميزا عن الاخرين.

و يعد قياس الوزن و الطول و سنه و مؤشر الكتلة الجسمية من أهم المتغيرات التي تتضمنها القياسات الجسمية (الانتروبومترية) للإنسان ، حيث تحتل هذه القياسات في الوقت الحاضر مكانا بارزا في المجالات العلمية المختلفة، و أن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم و أسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العلاقات بين شكل الجسم و الأداء البدني.

1 . القياس:

1 . 1 . مفهوم القياس:

هو تقدير الاشياء و المستويات تقديرا كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة.(ابراهيم سلامة، 1980)

القياس يجيب عن السؤال كم؟ مما يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه، وهذا التحديد الكمي يتم على أساس استخدام وحدات لها صفة الثبات النسبي، مثل قياس طول القامة بالسنتيمتر، أو قياس الوزن الجسم بالكيلوغرام.(محمد نصر الدين رضوان، 2006)

نجد القياسات الجسمية هي من المحددات التي يجب التركيز عليها في عملية إختيار اللاعب ة الإهتمام بها من حيث القياس و القويم، و ذلك لتوفير أساليب تدريبية مختلفة للوصول الى المستوى المطلوب.

1. 2 . انواع القياس:

1. 2 . 1 . مقاييس النسبة:

تعتبر مقاييس النسبة أعلى مستويات القياس، إذ أن لها وحدة عامة للقياس بين كل درجة و تمييز بوجود نقطة " صفر حقيقية" و هذا النوع من المقاييس يمكن إستخدامها في كل العمليات الحسابية كالجمع و الطرح و الضرب و القسمة، و هذه العمليات المعقدة و المركبة.

1. 2 . 2 . 1 . مقاييس المسافة :

هي عملية وصف شيئاً وصفا كميًا في ضوء قواعد تقليدية متفق عليها حتى يمكن تحديد سعة ذلك الشيء ، و لا يشترط هذا النوع توافر الصفر المطلق و تساوي الوحدات.

1. 2 . 3 . 1 . المقاييس الإسمية :

و هي استخدام الأرقام أو الصفات أو الأسماء للتحديد أو التصنيف و ليس لها دلالة أو معنى.

1. 2 . 4 . 1 . مقاييس الرتبة :

تحديد مرتبة الشيء أو مكانته في مقياس يقدم وصفا كميًا (مثل: كبير أو صغير ، طويل أو قصير) و هذا المعنى للقياس يتحدد الوجود أو العدم للصفة دون اللجوء للوصف الكمي.

1. 2 . 5 . 1 . مقاييس موضوعية: تلك التي تعتمد وسائل تكون أقل عرضة للخطأ مثل:

- عدد مرات النجاح (الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات و لكل محاولة درجة.

-الدقة في الأداء: حيث تستخدم أهداف محددة كدوائر، مربعات، أشكال متداخلة و غيرها. و تحدد درجات كل منها و تكون الدرجة الأكبر للهدف الأصغر ، يراعي في هذا النوع عدد المحاولات إذ يجب أن تكون مناسبة للغرض و المستوى و الجنس و غيرها.

-الزمن المخصص للأداء.

-المسافة التي يستغرقها الأداء.

1 . 2 . 6 . مقاييس التقدير :

تستخدم كوسيلة للحصول على المعلومات (تقويم) عن الأداء مثل تقويم التكتيك، ترتيب الأفراد وفقا لمستوياتهم في المهارة، إضافة لاعتبارها من الوسائل الهامة أن لم تكن الوحيدة للتقويم في بعض الألعاب كالجمباز والغطس في الماء و غيرها. (مروان عبد الهيد، محمد جاسم الياصري، 2003)

1 . 3 . خصائص القياس :

. **القياس تقدير كمي:** أن القياس تقدير كمي لصفات أو قدرات أو خصائص بدنية أو حركية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية، إذ أننا نستخدم القياس للحصول على بيانات تعبر عن مستوى الأفراد في النمو أو الاستعداد أو التحصيل أو في غيرها من الاسماء و الخصائص المميزة.

. **القياس المباشر و الغير المباشر:** فهناك ما يمكن قياسه بطريقة مباشرة كالطول و الوزن و محيط الصدر و محيطات الأطراف باستخدام شريط القياس أو الميزان ، أما ما نقيسه بالنسبة للاستعدادات العقلية و السمات الشخصية فإننا عادة نستخدم طريقة غير مباشرة للقياس و لذلك نجد أن المقاييس في كلتا الحالتين تختلف في درجة الدقة و ليس في شك أن القياس المباشر هو أسهل و أدق من القياس الغير المباشر.

. **القياس يحدد الفروق الفردية:** يدور القياس حول الكشف عن الفروق الفردية بأنواعها المختلفة إذ لولا هذه الفروق ما كانت هناك حاجة الى القياس ، و من المعروف أن ظاهرة الفروق الفردية ظاهرة عامة بين أفراد الجنس البشري و هي ظاهرة تحدث بين جميع الأفراد في السمات و الصفات البنئية و الوظيفية.

و من أهم الفروق الفردية التي يمكن قياسها:

- الفروق في ذات الفرد.

- الفروق بين الأفراد.

- الفروق بين الجماعات الرياضية.

. **القياس وسيلة للمقارنة:** نتائج القياس ليست مطلقة فالحكم على نتائج القياس يستمد من معايير مأخوذة مستوى جماعة معينة من الأفراد فحصول الفرد على درجة معينة في اختبار اللياقة في السرعة لا

يعني شيء بالنسبة لنا ما لم نقرانه بمستوى الجماعة التي ينتمي إليها ، و حصول الحكم على مقياس ما للقلق لا يعني أن يتميز بالقلق العالي أو المنخفض ما لم نستطع مقارنة هذا الحكم بمستوى درجات زملائه. (موفق سيد الهيتي، 2009)

1. 4 . العوامل التي تؤثر في القياس:

. الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسه.

. أهداف القياس

. نوع المقياس، و وحدة القياس المستخدمة.

. طريقة القياس و مدى تدريب الذي يقوم بالقياس و جمع الملاحظات.

. عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة و طبيعة المقياس من جهة أخرى و علاقته بنوع

الظاهرة المقاسة. (مصطفى باهي و صبري عمران، 2000)

2 . القياسات الأنتروبومترية:

1. 2 . مفهوم القياسات الأنتروبومترية:

إن مصطلح الأنتروبولوجي هو كلمة يونانية تتكون من شقين ، الشق الأول (الأنتروبو) و معناها الإنسان، اما الشق الثاني (لوجي) و معناها العلم، و منها نشأت كلمة الأنتروبولوجي أي علم الانسان.

(قباري محمد إسماعيل، 1986)

تعد القياسات الأنتروبومترية من العوامل المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية إذ تساعد تلك القياسات في أداء الحركات المختلفة و تعرف بأنها "فرع من فروع الأنتربولوجيا الطبيعية بحيث في قياس الجسم البشري و أبعاده المختلفة، و إن القياسات الأنتروبومترية لجسم الإنسان تمثل مكانا مهما في المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق بين الأجناس البشرية و تأثير البيئات فيها، و إن 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. (محمد صبحي، حسانين، 1987)

فالقياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد و التعرف على الفروق الفردية بينما من خلال معرفة الوزن والطول في المراحل السنية المختلفة كما أن الذات الجسمية للفرد لها علاقات عالية بالعديد من مجالات الحيوية. (جواد الحكيم علي سلوم، 2004)

2.2 . تطور القياسات الأنثروبومترية:

للقياسات الجسمية أهمية كبيرة ذات مرجعية تاريخية قديمة العهد، ففي القديم تمت الإشارة إلى أنه في الهند يقسمون الرجال إلى 48 جزء بالطريقة سميت (سميث)، و في مصر القديمة عهد الفراعنة قسموا الجسم إلى 19 قطاعا متساوية، مع ذكر أن القطاع هو معيار قياسي، يستعمل فيه الأصبع الأوسط نظرا لبنية الأجسام الضخمة في ذلك الوقت، و في فترة الحضارة الإغريقية القديمة بذلت العديد من المحاولات بغية التوصل إلى وحدة قياس التي القائمين و المهتمين بالقياس الجسمي إلى التأكد من صحة تناسب أجزاء الجسم، و هذا لصعوبة تحديد النمط الأمثل للجسم حيث كانوا يشبهون النمط الأمثل للجسم في ذلك الذي يقترب من مواصفاته من أجسام الآلهة، فاستخدموا لهذا الغرض 20 نموذج لمعرفة المقاييس التي تتناسب و أجزاء الجسم البشري، كما اعد "بوليكليس" نموذج خاص برمي الرمح، محاولة منه وضع أكمل تناسق لأجزاء الجسم . (زواوي سامي، 2012)

. و في عام 1770 م قام "جوشورن" بتوجيه الإنتاج إلى ضرورة الإهتمام بالفروق الفردية في مقاييس الجسم في مرحلة الطفولة الى مرحلة البلوغ و التغيرات التي تظهر على القياسات العظمية خلال مرحلة النمو.

. في عام 1830 م حددت "كوبتليت" قياسات الرجل المتوسط و العوامل المؤثرة على حياة الإنسان.

. في عام 1861 م أظهرت أهمية البحث الذي قام به "هيتشكون" حيث تضمنت قياساته السن ، الوزن ، محيط الصدر ، العضد ، الساعد ، قوة عضلات الذراع بالشد على العلقة.

. في عام 1900 م ظهرت عدة بحوث تهتم بالطول، كان أول من إبتكرها هو "ستكت" ثم تلقى ذلك مجموعة من الباحثين نذكر منهم "جالتون" ، "هارتل" في الدانمارك، "كي" في السويد، "جريسليير" في ألمانيا و "جودار" في الولايات المتحدة الأمريكية. (حسام الدين و مراد بن عنتر، 2011)

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

. كما نجح "شيلدون" عام 1920 م في استخدام معادلة جديدة للتعرف على نمط الجسم بدلالة الطول و الوزن و هي (نمط الجسم - الطول/الوزن)، بعدها بدأ الإهتمام بالقياس الأنثروبومتري يأخذ أبعاده الحقيقية حيث لم يعد معدل الطول و الوزن وحدة تعبر قياس الجسم البشري فقط بل تضمنت قياسات الصدر ، الفخذين ... و هي بذلك تأخذ بعين الاعتبار البناء الجسمي في التوصل إلى تقويم نمو الطفل و نظرا إلى العيوب التي تتصف بها الجداول و النموذجية للطول و الوزن في المراحل العمرية المختلفة فقد نجح "وانزل" و "جريد" في دراستهما الشهيرة في استخدام أسلوب تتبع نمو الطفل عاما بعد عام لتفسير النمو في ضوء النمو الجسماني. (حسام الدين و مراد بن عنتر، 2011)

2.3 . أهمية القياسات الانثروبومترية:

يتفق معظم علماء الانثروبومتري على أنه يمكن توظيف نتائج القياسات الأنثروبومترية التي تتم على الأطفال و التلاميذ صغار السن و الشباب و الكبار لتحقيق مجموعة هامة من الأغراض هي:

. تقويم الحالة الراهنة للأفراد و المجموعات و ذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات المجموعة أخرى من نفس المجتمع أو بدرجة مجموعة أخرى قياسية، فعلى سبيل المثال تستخدم بعض المؤشرات الأنثروبومترية كمؤشر للنمو و الحالة الغذائية للأطفال الرضع و الأطفال صغار السن باستخدام بعض المحكات القياسية.

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

. التعرف على التغيرات الأنثروبومترية التي تحدث داخل المجتمع، و بين المجتمع و غيره من المجتمعات مما قد يزيد من المعلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي و الأهمية النسبية لكل من الوراثة و البيئة.

. اشتقاق المؤشرات الأنثروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة و كثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظورة لخطورتها أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية.

. تستخدم بعض نتائج القياسات الانثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم، وفقا للطريقة المعروفة باسم طريقة: نمط الجسم الانثروبومتري لهيث و كارثل. (محمد نصر الدين رضوان، 1997)

2. 4 . اهداف القياسات الانثروبومترية:

. تقييم البنيات الجسمانية.

. التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على البنيات الجسمانية.

و يمكن أن يتحقق تقييم البنيات الجسمانية عن طرق قياس عدد كافي من أبعاد الجسم بحيث يوضع في الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تؤثر على ذلك البنيان مثل: التغذية و الممارسة الرياضية و أسلوب حياة الفرد

و حسب رضوان نصر الدين(1997) يمكن تحديد أهداف القياس الانثروبومتري كما يلي:

. التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة، و مدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة.

. اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة.

. التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيات و تركيب الجسم

. التعرف على تأثير الممارسة الرياضية و الأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيات و تركيب الجسم.

2. 5 . الطرق الانثروبومترية:

المرفولوجية الرياضية تركز على طريقتين أساسيتين (أموش أمال، 2018)

الطريقة الأولى تعرف بنمط الجسم، التي توصل إليها "هيث وكارتر" و التي تعتبر جسم الإنسان كوحدة كمية.

الطريقة الثانية تتمثل في قياس الأبعاد الجسمية و ذلك من خلال استعمال و سائل القياس الأنثروبومترية.

2. 6 . القياسات الشائعة في التربية البدنية:

هناك بعض القياسات الأكثر شيوعا و إستخداما و هي: (أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك، 1987) . السن .

. الطول و يتضمن: الطول الكلي للجسم، الذراع، الساعد و العضد، الطرف السفلي الساق و الفخذ، سمرة القدم، الجذع الطرفي السفلي.

. الوزن .

. الأعراض و تتضمن: عرض المنكبين، الصدر، الحوض، الكتف، الجمجمة و القدم.

. المحيطات و تتضمن: محيط الصدر، الوسط، مفصلي المرفق و الفخذ، سمرة الساق و الرقبة.

. الأعماق و تتضمن: سمك الصدر، الحوض، البطن و الرقبة.

. قوة القبضة.

. السعة الحيوية.

. سمك الدهن .

2. 7 . الشروط الاساسية لتنفيذ القياسات الانثروبومترية:

الناحية الفنية لتنفيذ القياسات الأنثروبومترية ليست صعبة إلا أنها كأي طريقة عملية للبحث فإنها تحتاج إلى خبرات معينة، و ذلك لمعرفة أماكن و نقط القياس و مراعات الظروف الموحدة التي تحقق صحة الدلالات المحصول عليها. و هناك شروط أساسية لتنفيذ القياسات الأنثروبومترية بنجاح و هي:

. أداء القياس بطريقة موحدة.

- . توحيد ظروف القياس لجميع المختبرين.
- . معاينة الأجهزة المستخدمة في القياس و التأكد من صلاحيتها.
- . معرفة طرق استخدام أجهزة القياس.
- . تنفيذ القياس الأول و الثاني (إذا كان هناك إعادة للقياس الثاني) بالأدوات نفسها.
- . تجريب الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها.
- . أن يكون بدون حذاء خاصة في قياسات الوز و الطول.
- . أن يتم قياس المختبر بغير ملابس إلا من مايوه رفيع (غير سميك).
- . تسجيل القياسات في بطاقة التسجيل بدقة و وفقا للتعليمات الموضوعية. (محمد صبحي حسنين، 1995)

2. 8 . العوامل المؤثرة في القياسات الأنتروبومترية:

2. 8 . 1 . البيئة:

و تعد من العوامل المهمة و المؤثرة في القياسات الجسمية، حيث أثبتت الدراسات و البحوث أن تراكيب الجسم البشري يختلف من بيئة إلى أخرى أختلافا نسبيا، و قد يرجع توفيق بعض الأجناس البشرية في بعض الأنشطة الرياضية التنافسية إلى تأثير البيئة على قياساتهم الجسمية، كما أنها كعوامل بيئية تؤثر في نسب أجزاء الجسم مثل درجة الحرارة و الإرتفاع عن مستوى سطح البحر. (مروان عبد الحميد، 2003)

2. 8 . 2 . الوراثة:

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

2 . 8 . 3 . التدريب:

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

و لقد أكدت الدراسات و البحوث أن لكل لعبة قياسات جسمية معينة ينبغي ملاحظتها حيث أن "كل نشاط رياضي تطلب مواصفات جسمية خاصة يجب مراعاتها عند اختيار الرياضي المحدد لهذا النشاط". (زكي محمد حسن، 1984)

2 . 9 . القياسات الجسمية وأهميتها في المجال الرياضي:

تجلب دراسة جسم الإنسان منذ القدم اهتمام الكثير من المختصين لتحديد الاختلافات الظاهرية الواضحة بين البشر لذا فقد بدأ بملاحظة أن البشر يختلفون بالفروق الفردية التي تميز أحدا عن الآخر من ناحية القياسات الجسمية ، إذ أن كل نشاط رياضي يتطلب قياسات جسمية خاصة به يجب مراعاتها عند اختيار اللاعب وانتقائه.

هناك بعض الاعتبارات المطلوبة في رياضة معينة مقارنة برياضة أخرى فعلى سبيل المثال يفضل للاعب المصارعة أن يكون قصير الأطراف السفلي ليحقق الاتزان الأكثر ، بينما لاعب كرة الطائرة و كرة السلة يفضل اللاعب الطويل القامة ليتمكن من أداء مهارة التخصص المطلوب ، ان كل نشاط يتطلب مواصفات جسمية يجب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد ، و هذه إشارة أهمية القياسات الجسمية في عملية الانتقاء الرياضي الذي يعد القاعدة الأساسية للوصول إلى المستويات العليا.

كما تبدو أهمية القياسات الانتروبومترية في أنها غالبا ما تستخدم كأساس للنجاح أو الفشل في نشاط معين ، و هذا ما اكدت عليه دراسات كل من كولر و آخرون (kolae et al, 1997) يؤثر طول و قصر العظام في المواصفات الميكانيكية للأداء المهاري ، و يعني ذلك أن الاختلاف في أطوال العظام سوف يؤثر في الأداء المهاري الأفراد سواء بصورة إيجابية أو سلبية ، و رغم هذا فإنهم يستطيعون تحسين أدائهم عند ممارستهم للأنشطة الرياضية المختلفة عند مراعاة مبدأ الفروق الفردية في العملية التعليمية أو التدريبية على سواء ، هذه الفروق الفردية و بصفة خاصة يمكن تحديدها عن طريق القياسات

الانثروبومترية، ويشير بوشارد و آخرون الى أن القياسات الجسمية (الانثروبومترية) ذات أهمية خاصة ، حيث أن توفرها يعطي فرصة أكبر لاستيعاب الأداء الحركي السليم للمهارات ، لذا احتلت القياسات الأنثروبومترية مكانا هاما في المجالات الرياضية المختلفة. (bouchard C,1993)

3 . الطول:

3.1 . تعريف الطول : هو المسافة التي تفصل بين أعلى نقطة بالنسبة لوضعية الرأس في حالة أفقية و نقطة ارتكاز الجسم على القدم.

3.2 . أهمية الطول:

يعتبر الطول ذو أهمية في معظم الأنشطة الرياضية سواء كان طول الجسم ككل أو طول بعض الأطراف التي يعتمد عليها بشكل كبير ككرة السلة و كرة الطائرة...الخ.

و قد تقل أهمية طول القامة في بعض الأنشطة حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القدرة على الاتزان ، و ذلك لبعد مركز الثقل عن الأرض. لذلك يعتبر الأفراد قصيري القامة أكثر قدرة على التوازن في معظم الأحوال من الأفراد طوال القامة. كما أشارت بعض البحوث إلى ارتباط الطول مع السن ، الوزن ، الرشاقة، الدقة، التوازن و الذكاء. (محمد ابراهيم شحانة، محمد جابر يرقع)

4 . الوزن:

4.1 . تعريف الوزن : هو كمية المادة المكونة لجسم الإنسان.

4.2 . أهمية الوزن:

عنصر هام في النشاط الرياضي إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية، فبعضها تعتمد أساسا على الوزن و عليه يتم التصنيف تبعا لأوزانهم كالمصارعة...الخ.

كما قد يكون عائقا في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى كالمراطون إذ يمثل الوزن الزائد عبئا، كما خص بذلك زيادة الوزن بمقدار 25 بالمائة عن الوزن الطبيعي في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى الإصابة بالتعب و ثبت علميا ارتبا الوزن بالنمو و النضج، و اللياقة الحركية و الاستعداد الحركي عموما.

و أظهرت البحوث العلمية الفرق بين الوزن المثالي و الوزن الطبيعي كما يلي:

. **الوزن المثالي** : هو الوزن الذي يكون مساويا تقريبا لعدد السنتيمترات الزائدة بالنسبة للمتر الأول في الطول بالنسبة للذكور أما الإناث فالوزن المثالي يقل عن هذا المعدل من 2 إلى 5 كلغ و هذا لا ينطبق على الرياضيين نظرا لنمو جهازهم العضلي.

. **الوزن الطبيعي** : هو قيمة محددة لانحراف الوزن من نقص أو زيادة عن الوزن المثالي حسب اختلاف العلماء بما لا يزيد عن 10.15 - 20.25 بالمائة يجعل الفرد مازال في حدود الوزن الطبيعي و ما يزيد عن ذلك بالنقصان يتجه بالفرد إلى النحافة و بالزيادة إلى السمنة.

5. مؤشر الكتلة الجسمية:

و يسمى أحيانا **مؤشر كويتليت** نسبة الى عالم الرياضيات **أدولف كويتليت** هو أول من أشار اليه، و مؤشر الكتلة الجسمية هو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر، و ذلك على النحو التالي:

مؤشر الكتلة الجسمية (كلغ/م²) = الوزن (كلغ) ÷ مربع الطول (متر). (الهزاع محمد الهزاع، 2009)

يستخدم لقياس كتلة الجسم كمؤشر، من حيث مروفولوجية الفرد و على الرغم من اختلافه على نحو غير عادي بالنسبة للرياضيين و كتلتهم العضلية.

مثال:

رجل يبلغ وزنه 75 كلغ و طوله 1.75م

فان مؤشر كتلة جسمه = $75 \div (1.75)^2 = 24.49$ كلغ/م².

فان مؤشرات الكتلة الجسمية تنحصر فيما يلي:

. ما بين 18.5-25 تعتبر حالة طبيعية في مرحلة البلوغ.

. ما بين 25 . 30 نتحدث عن زيادة الوزن.

. ما بين 30 . 35 نتحدث عن السمنة.

. ما بين 35 . 40 سمنة شديدة.

. 40 فما فوق سمنة مفرطة. (Fox EL, Matthews DK. In 1984)

و تتوزع معايير تصنيف البدانة تبعا لمقادير مؤشر الكتلة الجسمية، طبقا لتصنيف منظمة الصحة العالمية، و درجة المخاطر الصحية المترتبة على مستوى مؤشر الكتلة الجسمية، علما بأن فئة زيادة الوزن تصنف أحيانا تحت ما يسمى ما قبل البدانة كما تصنف البدانة في بعض الأحيان على النحو التالي:

30 - 34.9 كلغ/م² = بدانة فئة 1

35 - 39.9 كلغ/م² = بدانة فئة 2

40 كلغ/م² فأكثر = بدانة فئة 3

و في السابق كان البعض يصنف السمنة بناءً على تجاوز وزن الجسم من الوزن المثالي للجسم، المقابلة لحدود معينة من مؤشر الكتلة الجسمية، كما يلي:

. رجال = 27.8 كلغ/م² فأكثر (و يمثل هذا الحد 124 بالمائة من الوزن المثالي)

. نساء = 27.3 كلغ/م² فأكثر (و يمثل هذا الحد 120 بالمائة من الوزن المثالي)

جدول رقم (1) : معايير مؤشر الكتلة الجسمية التي يتم من خلالها تصنيف البدانة لدى الراشدين.

(الهزاع محمد الهزاع 2009)

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف	درجة المخاطر الصحية
أقل من 18.5	نحيل	محدودة
من 18.5 الى 24.9	مناسب	منخفضة
من 25 الى 29.9	زيادة في الوزن	متوسطة
من 30 الى 34.9	بدانة	عالية
من 35 الى 39.9	بدانة مرتفعة	عالية جدا
40 فأكثر	بدانة مفرطة	عالية الى أبعد حد

أما الأفراد الآسيويين فتشير توصية صادرة من مجموعة خبراء من منظمة الصحة العالمية في عام 2004م الى عدم ملائمة استخدام الرقم 25 كلغ/م² كحد لتصنيف البدانة لديهم، بل ينبغي استخدام حد أقل و هو الرقم 23 كلغ/م² فاكثُر، نظرا لزيادة مخاطر الاصابة بالأمراض المزمنة لديهم فوق ذلك الحد. و من المعلوم أن انتشار استخدام مؤشر الكتلة الجسمية كان بسبب سهول استخدامه خاصة في الدراسات الميدانية الكبيرة، و لوجود علاقة ارتباطية في الدراسات السكانية بينه وبين أمراض الجهاز القلبي الوعائي و مرض السكري لدى الراشدين، لكن المؤشر لا يأخذ بالحسبان التكوين الجسمي للإنسان (الكتلة الشحمية مقارنة بالكتلة غير الشحمية للجسم)، علما بأن العلاقة بين مؤشر الكتلة الجسمية و نسبة الشحوم في الجسم تتأثر بعوامل عديدة كالعمر و الجنس و العرق و المقاس الجسمي الشخصي. و من الجدير بالذكر أن البحوث التي قمنا بإجرائها على الأطفال و الناشئين السعوديين أظهرت ضعف استخدام مؤشر الكتلة الجسمية كدلالة على نسبة الشحوم في الجسم، حيث لاحظنا أن مؤشر كتلة الجسم أقل حساسية من نسبة الشحوم في الدلالة على التكوين الجسمي تبعا للنمو، كما أن مؤشر الكتلة مؤشر الكتلة الجسمية مستمر في الزيادة مع التقدم العمر حتى بعد عمر 11 سنة بينما نجد أن نسبة الشحوم توقفت عن الزيادة بعد عمر 11 سنة، بل انها بدأت في الانخفاض قليلا، انعكس التغيرات الهرمونية التي تحدث بعد عمر 12 سنة و التي تنعكس تكوين الجسم فتزداد الكتلة العضلية في سن المراهقة و تنخفض نسبة الشحوم في الجسم، الأمر الذي لا يمكن لمؤشر كتلة الجسم من رصده بدقة.

1.5 . استخدام مؤشر الكتلة الجسمية لدى الصغار:

لم يكن هناك معايير لمؤشر كتلة الجسم متفق عليها يمكن استخدامها مع الأطفال و الناشئين دون عمر 18 سنة، حيث كان لمؤشر معايير تستخدم فقط مع الراشدين. و في عام 2000 م تم استخدام معايير دولية للبدانة و زيادة الوزن للذين هم دون 18 سنة بناء على قياسات مؤشر كتلة الجسم، حيث تم حصر بيانات الطول والوزن لحوالي 200 ألف طفل من الذكور و الإناث من سنتين الى أقل من 18 سنة، مشتقة من مجموعة دراسات كبرى أجريت في ست دول من العالم، هي: الولايات المتحدة الأمريكية، بريطانيا، البرازيل، هولندا، هونج كونج و سنغافورة ، ثم القيام باصدار معايير دولية لمؤشر كتلة الجسم الأعمار من سنتين الى 18 سنة، تحدد بناءً على مؤشر كتلة الجسم مستويات كما من زيادة الوزن و البدانة لدى الأطفال في تلك المراحل العمرية، حيث اعتبروا أن حدود كل من زيادة الوزن و البدانة

المتعارف عليها لدى الراشدين و هي 25كلغ/م² و 30كلغ/م² تمثل نقطة حدود لمن هم في عمر 18 سنة، ثم قاموا باستخدام تحليلات احصائية معينة تنطلق من حدود مؤشر الكتلة في عمر 18 سنة و تتقصى ما يقابلها من مستويات في بقية الأعمار، و هكذا توصلوا إلى المعايير الدولية لمؤشر كتلة الجسم الأعمار دون 18 سنة، و لقد اكتسبت تلك المعايير منذ نشرها في عام 2000 م قبولا دوليا ملحوظا. (الهزاع محمد الهزاع، 2009)

الجدول رقم (2): يوضح تلك المعايير الخاصة بالأطفال و المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين و 18 سنة، حيث يمكن الاستشارة بتلك المعايير الدولية للحكم على مدى وجود البدانة أو زيادة الوزن لدى الأطفال و المراهقين في تلك المراحل العمرية. (الهزاع محمد الهزاع، 2009)

العمر (السنة)	زيادة الوزن		البدانة	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث
2.0	18.41	18.02	20.09	19.81
2.5	18.13	17.76	19.80	19.55
3.0	17.89	17.56	19.57	19.36
3.5	17.69	17.40	19.39	19.23
4.0	17.55	17.28	19.26	19.15
4.5	17.47	17.19	19.26	19.12
5.0	17.42	17.15	19.30	19.17
5.5	17.45	17.20	19.47	19.34
6.0	17.55	17.34	19.78	19.65
6.5	17.71	17.53	20.23	20.08
7.0	17.92	17.75	20.63	20.51
7.5	18.16	18.03	21.09	21.01
8.0	18.44	18.35	21.60	21.57
8.5	18.76	18.69	22.17	22.18
9.0	19.10	19.07	22.77	23.81
9.5	19.46	19.45	23.39	24.46
10.0	19.84	19.86	24.00	24.11

10.5	20.20	20.29	24.57	25.77
11.0	20.55	20.74	25.10	26.42
11.5	20.89	20.20	25.58	26.05
12.0	21.22	21.68	26.02	27.67
12.5	21.56	21.14	26.43	27.24
13.0	21.91	21.58	26.84	28.76
13.5	22.27	22.98	27.25	28.20
14.0	22.62	22.34	27.63	28.57
14.5	22.96	22.66	27.98	29.87
15.0	23.29	23.94	28.30	29.11
15.5	23.60	23.17	28.60	29.29
16.0	23.90	23.37	28.88	29.43
16.5	24.19	24.54	29.14	29.56
17.0	24.46	24.70	29.41	29.69
17.5	24.73	24.84	29.70	29.84
18	25.00	25.00	30.00	30

5 . 2 . البيانات المرجعية لعلاقة مؤشر كتلة الجسم بالسن :

عند البالغين مؤشر الكتلة الجسمية يزداد بتأن مع العمر و نستطيع اذن استعمال عتبات مستقلة عن السن من أجل تصنيفه الى درجات متعددة ، و من ناحية أخرى عند الأطفال مؤشر الكتلة الجسمية يتغير كثيرا مع السن و يزداد بسرعة أثناء الطفولة المبكرة و من ثم يكون انخفاضه جلال فترة ما قبل المدرسة و من أجل الزيادة الجديدة أثناء المراهقة و البداية من سن البلوغ، و لماذا مؤشر كتلة الجسم عند الطفل يجب أن يكون تقديره بواسطة وسيلة المنحنيات المرجعية المؤسسة على وظيفة السن ، و استعمال علاقة مؤشر كتلة الجسم بالسن يعمل حاليا كهدف للدراسات و يتماشى مع التقنيات الأساسية الأخرى . (المنظمة العالمية للصحة، 2003)

خلاصة الفصل:

لقد شغلت فكرة توصيف الأجسام أذهان الأطباء و العلماء منذ القدم من أجل ايجاد أفضل التصنيفات التي يمكن توصيف الأجسام في ضوءها و هذه التصنيفات كانت تعتمد أساسا على مكونات تركيب الجسم.

و ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن للقياسات الأنتروبومترية دور كبير في تعلم الأفراد لنشاط رياضي معين ، فانه لا يمكن صناعة رياضي محترف من أي جسم مهما كان، إذ يجب أن تتوفر المواصفات الجسمية التي تناسب النشاط الرياضي المماري ، كما أن للقياسات أدوات خاصة و خصائص يجب توفرها لتحقيق نجاعة القياس.

الفصل الثاني: المداومة

تمهيد:

كانت و لزلت اللياقة البدنية محل دراسة من قبل العديد من العلماء و الباحثين و هذا من خلال مفاهيمها و مكوناتها اضافة الى طرق تدريبية، و هذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي الى أعلى مستوى بدني يمكن أن يبلغه، من أجل تحقيق النتائج الجيدة في نوع الرياضة التخصصية. و تعد المداومة أو الحمل أو المطاولة صفة بدنية جسمية عامة حيث تسمح بتنفيذ التقنيات و الأداء الحركي الدائم الذي يتميز بقوة التعب و شدة متوسطة و عالية ، فهي لها أهمية كبيرة حيث تعمل على تحقيق قابلية الرياضي العالي في الألعاب الرياضية المتعددة.

1 . مفهوم المداومة:

حسب Jugen Weineck (1999) :هي قدرة الفرد على تحمل التعب. **Jacrap Jean-Luk Layla et Remy (2007)**: هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة. اذن يمكننا أن نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب و الاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى و الفعالية.

2 . اهمية المداومة:

تلعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه مستوى جيد أو مستوى كاف من المداومة القاعدية يتيح لنا:

- . تحسين قدرة الأداء البدني.
- . التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع.
- . التقليل من أخطار الاصابات.
- . التقليل من الاخطار التقنية.
- . ازالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب.

. صحة مستقرة بالنسبة للرياضي. (**Jugen weineck, 1999**)

2 . انواع المداومة:

تعددت أنواع المداومة بنوع الانجازات العضلية و الوظيفة الطاقوية و مدة العمل و حسب التخصص الرياضي، و لذلك يقسمها أغلب العلماء الى الشكل التالي:

2. 3. 1 . المداومة العامة:

ا . تعريفها: هي القدرة على العمل باستخدام مجموعات عضلية كبيرة لفترات طويلة و بمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل، و شدة معتدلة مع استمرار عمل الجهازين الدوري و التنفسي بصورة جيدة، و هو ما يتطلب استعمال كبير للأكسجين من خلال العمليات الفسيولوجية في التنفس، حيث يتعاون الجهازان الدوري و التنفسي في القيام بعملية التبادل الغازي وذلك باستهلاك الأكسجين و طرح ثاني أكسيد الكربون.

كما يعرفها "بلاتوني" بأنها القدرة على على الاستمرار بفاعلية في أداء بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عملية بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية و انتقال تأثيرها الى النشاط الرياضي التخصصي. (محمد عادل رشدي، 1998)

ب . أنواع المداومة العامة:

تنقسم المداومة الى ثلاثة اقسام وهي كالتالي:

. **مداومة قصيرة المدى:** تتميز بانجاز حمولات تدريبية بشدة عالية و لمدة بين 45 ثانية الى دقيقتين تضمن أساسا بإنتاج نظام طاقي لا هوائي.

. **مداومة متوسطة المدى:** تتميز بانجاز حمولات تدريبية تتراوح بين دقيقتين الى 8 دقائق و هذا الشكل يتطلب إنتاج طاقي مختلط لاهوائي و هوائي.

. **مداومة طويلة المدى:** تتميز بإنجاز حمولات حملات تدريبية تتجاوز 8 دقائق من إنتاج طاقي هوائي ويمكن تقسيمها الى ما يلي:

. **مداومة طويلة المدى 01:** تغطي الأحمال البدنية التي لا تتجاوز 30 دقيقة بحيث يكون الإنتاج الطاقي متميز بتفوق المصدر الطاقي: غليكو ليتيك، غلوكوز، غليكوجان.

. **مداومة طويلة المدى 02:** تغطي الأحمال البدنية التي تنحصر في مدة 30 الى 90 دقيقة و تتميز بالتمثيل الطاقي للجلوكوز و الدهون.

. **مداومة طويلة المدى 03:** تطبق المجهودات والأحمال البدنية التي لا تتجاوز مدة 90 دقيقة و تتميز بتمثيل طاقي للدهون التي تعتبر سند طاقي رئيسي. (Welineck Jurgain, 1997)

ج . أهمية المداومة العامة:

. تعتبر المداومة الهوائية القاعدة الأساسية للصفات البدنية الأخرى.

. المداومة العامة تؤدي الى تقوية الأوتار و الأربطة و الأنسجة المضادة و يقلل من احتمالات الاصابات.

. المداومة الهوائية تساعد على استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة، كما تساهم في اطالة فترة الأداء قبل أن يحل التعب، وتأخذ وقت أكبر في التحضير من المداومة اللاهوائية و هو ما يمنح درجة عالية من المقاومة.

. امداومة الهوائية ترتبط بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه، فزيادة استهلاك الأكسجين تعكس بشكل كبير كفاءة العضلة في انتاج الطاقة.

. تهدف الى التأثير على الألياف العضلية البطيئة الانقباض أكثر من الألياف العضلية السريعة الانقباض.

. المداومة الهوائية تساعد على زيادة الشعيرات الدموية التي تمد العضلات على مستوى الألياف بالطاقة.

(مفتي ابراهيم حماد، 1997)

. المداومة الهوائية تساعد على زيادة حجم وعدد الميتوكوندري الخلوي بنسبة 50 بالمائة و هو ما يوفر الطاقة خلال الأكسدة الهوائية.

. المداومة الهوائية تساعد على زيادة المخزون الطاقي للجليكوجين العضلي من 200 الى 400 غرام و الجليكوجين الكبدي من 60 الى 120 غرام و الجليسيريد العضلي من 800 الى 1200 غرام.

. المداومة العامة تساعد على زيادة نظام الأنزيمات المشاركة في أكسدة الدهون مما يجعل مستوى تحليل الأحماض الأمينية يزداد، و هو ما يؤدي الى استخدام الدهون كمصدر طاقي و يعتبر كاحتياط للجليكوجين.

. المداومة العامة تساعد على زيادة الحجم الداخلي للقلب من 650 الى 900 أو 1000 ملل، كما يتأثر سمك عضلة القلب و وزنه من 250 الى 350 أو 500 غرام.

. المداومة العامة تساعد على الاقتصاد في العمل القلبي بالتقليل من النبضات و بالزيادة في الدفع و السعة الدموية بحيث يكون ما بين 20 و 30 لتر في الدقيقة و بحجم كلي من 5 الى 6 لتر.

. المداومة الهوائية تساعد على الزيادة المطلقة في عدد الكريات الدموية الحمراء كدعامة للنشاط الهوائي من خلال النقل المثالي للأكسجين في العمليات الأيضية المختلفة، كما تساعد على الترتيب الحراري و

قدرة مناعة الجسم مما يسمح بقدرة عالية لمقاومة التعب.(Welineck Jurgain, 1997)

د . نظرية ومنهجية تدريب المداومة العامة:

لتدريب المداومة الهوائية نعتد على الخطوات المنهجية التالية:

. الأخذ بالدرجة العالية من التقنين و التحكم في شدة التمرين، مدة التمرين و فترة الراحة و نوعيتها السلبية أو الإيجابية، عدد مرات التكرار و بأي شكل.

. يجب أن تحدد التمارين بشدة قليلة من الحمل وفق نسبة مئوية من 30 الى 50 بالمائة من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وذلك في بداية التحضير خاصة العام منه.

. يمكن اعتماد تمارين بدنية مستمرة لفترة طويلة أو قد يتم على مراحل نسبيا، و قد يكون الأداء في التمارين على مقومات و مرتفعات و هو ما نسجله في التدريب بالجري عن طريق الفارتلك.

. يجب أن تتسم التمارين بالزيادة التدريجية في درجات الحمل دون الوصول الى انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي و ذلك بزيادة المسافة أو شدة الجهد المبذول، كما يمكن استخدام تمارين تطويرية باعتماد مبدأ التحمل الزائد.

. يجب مراعاة العمل التدريبي على نموذج حمل الوحدات اليومية المستخدمة مع الأخذ بعين الاعتبار التناوب ما بين الراحة الكافية و العمل.

. يجب الاعتماد على مبدأ التنوع مع عدم اهمال مبدأ خصوصية التدريب. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد، 2003)

. يجب الأخذ بعين الاعتبار الفترة العمرية بحيث أن مرحلة ما قبل المراهقة تختلف في العديد من المظاهر عن البالغين حتى ما إذا كان مستواهم مرتفعا، إذ أن قدراتهم غير مكتملة و أقل مقدرة على مقاومة الصمود، مع درجات الحمولة المرتفعة الناتجة عن النشاط الحركي الذي يؤديه لذا فالتدريب المكثف يؤثر على مستوى التأقلم الوظيفي. (مفتي ابراهيم حماد، 1997)

. يجب رفع مستوى الاستهلاك الأقصى للأوكسجين برفع قدرات التغلب على الحمولة ذات الحجم الطويل المدى بواسطة رفع مستوى درجة الأنظمة التنفسية للحد الأقصى.

. اعتماد الطريقة الفترية المنتظمة ذات الشدة المقدر ب 60 الى 80 بالمائة من الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين و بفترة راحة إيجابية من 3 الى 10 دقائق بين كل مجموعة و بحجم 12 الى 40 تكرر.

(Welineck Jurgain, 1997)

2. 3. 2 . المداومة الخاصة:

ا . تعريفها:

هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط ، و يعرفه بعض العلماء كالتالي :
عرفه "أزواين" بأنه ليست فقط القابلية للكفاح ضد التعب، لكنها القابلية على أداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق أو لفترة زمنية محددة.

كما عرفها "محمد عبده" المداومة الخاصة بلعبة كرة القدم هي مقدرة اللاعب على الأداء المهاري و الفني بدرجة عالية و لفترة طويلة، كما تعرف على أنها المداومة التي تهتم بالشكل المباشر الذي يتماشى مع رياضة كرة القدم. (محمد عبده و آخرون، 1994)

ب . أقسام المداومة الخاصة:

. مداومة السرعة:

تعرف بأنها المقدرة على استمرار الأداء الحركات الممثلة أو غير الممثلة و تكرارها بكفاءة عالية لفترات طويلة بسرعة عالية، دون هبوط مستوى كفاءة الأداء، كما أنها تعيين المقدرة على الاحتفاظ بسرعة الحركة في ظروف الحمل المستمر .

و يرى آخرون أنها مقدرة الفرد الرياضي على مقاومة التعب عند أداء أعمال تدريبية ذات شدة عالية تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى الى شدة قصوى من 85 الى 100 بالمائة على أن يكون اكتساب و إنتاج الطاقة تحت ظروف لاهوائية. و تعرف على أنها قدرة التحمل المطلوبة لمقاومة الارهاق و التعب و التي عادة ما تكون عند حمل بأقصى كثافة تقترب من 85 الى 100 بالمائة و الساند هنا عموما هو التمرينات اللاهوائية عند إنتاج الطاقة. (وجدي مصطفى الفتاح و أحمد لطفي السيد)

. القوة المميزة بالسرعة:

و هي قدرة الجهاز العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق مع دمج صفتي القوة و السرعة في مكان واحد، و ترتبط القوة المرتبطة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية و سريعة في آن واحد كألعاب الوثب و الرمي بمختلف أنواعه و ألعاب العدو السريع و مهارات ركل الكرة (وجدي مصطفى الفتاح و أحمد لطفي السيد)

. مداومة القوة:

يمكن افادة التعاريف الخاصة بمداومة القوة على أنها صفة مركبة و هي كالآتي:

. عرفها "نيومان" بأنها قابلية انتاج القوة قبل كل تأقلم شرطي لدى الألياف العضلية لهزة بطيئة أو سريعة العمل لفترة طويلة نسبيا، كذلك التحكم الجيد لعناصر التقلص العضلي.

(Welineck Jurgain, 1997)

. كما تعرف أيضا أنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، و عادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني إلى 8 دقائق و يظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف و سباحة و الجري.

. مداومة القوة المميزة بالسرعة:

يتحدد مفهوم مداومة القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز في كثير من الأنشطة الرياضية تبعا لمستوى سرعة القوى أو تحمل القوى، و في بعض الأنشطة يكون لهما تأثير مشترك.

و في أنشطة رياضية أخرى تؤثر كل منهما بصورة منعزلة، و لكن الارتباط بالمداومة يظهر سرعة القوى أيضا على شكل مداومة سرعة القوى و يحدث نفس الشيء في أشكال ظهور سرعة القوى الأخرى و على سبيل المثال مداومة قوة الارتقاء أو الوثب ، مداومة قوة العدة او مداومة وقوة و سرعة الصراعات الثنائية و هذا الارتباط مع صفة التحمل أو المداومة يعد مطلب لأداء كثير من التكرارات أثناء المنافسة، و نظرا لعدم القدرة على قياس مستوى مداومة القوة المميزة بالسرعة إلا من خلال تحديد ملاحظات ميدانية متمثلة في قدرة قوة العدو و التسارع، قدرة قوة الوثب و الإرتقاء و قدرة قوة الرمي، و لهذه القدرات تأثيرات مباشرة و غير مباشرة على التنافس، كما تتضح أهمية قدرة العدو و التسارع في وظائفها في الألعاب الجماعية.

(Welineck Jurgain, 1997)

ج . أهمية المداومة الخاصة:

للمداومة اللاهوائية أهمية بالغة في النشاط الرياضي و في التسيير الأمثل للمنافسة الفعلية و ذلك من خلال التفاعلات الكيميائية التي تسمح بدورها الامداد بالطاقة و تتمثل الأهمية فيما يلي:

. المداومة اللاهوائية تساعد على تنمية إنتاج الطاقة بالنظام الفوسفاتي الكرياتيني أو نظام الأكتيك.

. المداومة اللاهوائية تساعد على تحسين سعة المجمعات العضلية.

. تساعد على تحسين كفاءة الحركات و فعالية الأداء الأفضل التي تحتاج الى بذل طاقة أقل.

. تساعد على زيادة المنظمات العضلية بزيادة التدريب اللاهوائي و الذي يسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية و مستويات أفضل من حمض اللاكتيك و الذي يسمح للأكسجين بالتححرر منه، لكي يكون شارديا مما يقلل من التعب.

- . زيادة قدرة إنزيمات الجليكوجين التي تسمح بمتابعة التمارين تكوّن حمض اللبن.
- . المداومة الخاصة تسمح بالتدرب و التعود على إنتاج الطاقة في الظروف اللاهوائية.
- . المداومة الخاصة تساعد على مقاومة التعب و التزامن مع متطلبات المنافسة.

(Welineck Jurgain, 1997)

د . نظرية و منهجية تدريب المداومة الخاصة:

يجب الاعتماد على استخدام تمارين ذات شدة عالية، و لفترة زمنية قصيرة، و يمكن الوصول الى درجة التحميل الزائد و هي حالة عادية في عملية التأقلم الوظيفي خلال تدريب المداومة اللاهوائية، و يجب ربط التدريب في المداومة اللاهوائية بمستوى زيادة السرعة تدريجيا و نقص المسافة تدريجيا أيضا، و التدريب الهوائي يجب أن يوجه بصفة خاصة غلى البالغين باعتبار استعداداتهم الوظيفية لتحمل حمض اللاكتيك، و يجب يجب اعتماد طريقة التدريب الفترية التي تتسم بفترات عمل تقابلها فترات راحة ايجابية مثل الجري بشدة ضعيفة و التي من شأنها أن تحدث انقباضات عضلية خفيفة تسهم في إزالة الفضلات مما يؤدي الى سرعة استعادة الشفاء، و تتمثل المكونات التدريبية لطريقة التدريب الفترية المرتفع الشدة بحمولة شدتها من 80 الى 90 بالمائة و بفترة راحة 5 الى 10 دقائق بشرط أن تكون مقدره بثلاثي العمل المنجز، و يمكن الاعتماد على طريقة التدريب التكراري التي تساهم في زيادة المخزون الطاقوي وفق عمل من 45 ثانية الى دقيقتين الشكل التكراري التالي: 1 الى 300 م ، 2 الى 400 م ، 2 الى 500 م ، 1 الى 600 م و فترة راحة كاملة. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضون، 2000)

5 . أهمية المداومة:

تتعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه مستوى جيد أو مستوى كاف من المداومة القاعدية يتيح لنا :

- . تحسين قدرة الأداء البدني.
- . التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع.
- . التقليل من اخطار الاصابات.

. التقليل من الاخطاء التقنية.

. ازالة الاخطاء التكتيكية التي يسببها التعب.

. صحة مستقرة بالنسبة للرياضي. (Jugen weinck,2007)

6 . العوامل المؤثرة على المداومة:

نعلم أن المداومة هي القدرة اللازمة لإنتاج النشاط الرياضي لفترة طويلة دون نقص الفعالية أو هي القدرة

التي تقاوم التعب، و بهذا يجب الأخذ بعين الاعتبار هذه الصفة (التعب) بتيقن مختلف أشكال التعب:

. التعب البدني.

. التعب الانفعالي التأثيري.

. التعب الحسي.

. التعب العقلي.

في ميدان الالتدريب الرياضي الأولوية تكون في حل المشاكل المتسببة في التعب البدني و لا يجب اهمال

تطور المقاومة أو أنواع التعب الأخرى في تطبيق المستوى العالي و خصوصا عند اقتراب المنافسة لذا

فان المدرب يجب أن يكون قادر على أخذه باهتمام كبير و مراجعة الإجراءات في هذا المجال.

(zatziorsky , 1967)

7 . طرق تنمية المداومة:

7 . 1 . المداومة العامة:

هي قدرة الجسم على تحمل جهد و شدة متوسطة حيث تعمل الأنظمة العضلية شبه كليا لفترة زمنية طويلة

نوعا ما.

و هي القدرة الهوائية للفرد بحيث يكون هناك توازن بين الطاقة المستهلكة و كمية الأكسجين المزودة في

كرة القدم . حسب "تالمان" يمكن للاعب أن يقدم مبارتين متتاليتين بوتيرة معتدلة و هذا كمثل عن

المداومة (نظريا طبعا) و في هذه الحالة فان تدريب المداومة يكون حسب المدرب اذا يمكن أن نقسمها

الى مرحلتين:

. المرحلة الأولى:

تدريب المداومة تكون باجتياز مسافة طويلة بوتيرة معتدلة و في مدة لا تتعدى 30 دقيقة.

. المرحلة الثانية:

تدريب و تطوير القدرة الهوائية بجهد لا تتراوح بين 2 و 5 دقائق بوتيرة لا تزيد عن 80 بالمائة كأقصى قوة هوائية، و تكون متقطعة لفترات متساوية . هذا النوع من التدريب يمكن أن يكون شكل جري خفيف مع تسارع من 5.3.2 دقائق مع تصاعد تدريجي.

تطور المداومة العامة يشغل مكان هام في تدريب كرة القدم ، دوره تنشيط الصحة و ارتفاع قدراتها الوظيفية و انشاء قاعدة قوية للتدريب و للنشاط الرياضي ذي مستوى عاليا . المداومة العامة تتطور بتزايد تدريجي لمدة الجهد الناتج عن القيام بتمارين و ليس فقط عن الجري.

و يمكن تطوير الامكانيات الهوائية حسب الطرق التالية:

_ الطريقة المستمرة.

_ الطريقة المتغيرة.

_ الطريقة المتكررة.

فالعديد من الباحثين يرون أن الطريقة المستمرة تكون أحسن للإمكانيات الهوائية بعد الأسبوع الثاني الى الرابع من فترة التحضير و كذا في الحصص الأولى أو الأخيرة للمنافسة.

(سامي الصغار، 1984)

7 . 2 . المداومة الخاصة:

معظم المختصين يسمونها المقاومة ، تتمثل في قدرة التعب الصراع النوعي في المنافسة. المقاومة حسب "تالمان" هو الذي يستطيع انجاز جهد مكثف لفترة زمنية قصيرة و متتابعة، و هذه المجهودات تكون عشوائية أي 180 نبضة أو أكثر.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل اتضح لنا أنه وجب الاهتمام بتطوير و تنمية صفة المداومة لأنها هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية ، و تشكل المداومة عاملا مهما لا يمكن للمدربين اهماله عند وضع البرامج التدريبية و ذلك ليتمكن الرياضي من تحمل التعب العضلي و محاولة الاستمرار بكفاءة و فعالية حتى النهاية.

الفصل الثالث:

المرأة هقة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لذلك لفتت انتباه العديد من الباحثين و العلماء النفسانيين منهم والاجتماعيين الذين خصصوا لها مجال واسع في دراساتهم وأبحاثهم كونها أخطر المراحل التي يمر بها الفرد ضمن أطوار النمو المختلفة التي تتسم بالتجديد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني مكمنا الخطر لهذه المرحلة التي تنتقل بالفرد من الطفولة إلى الرشد ونستطيع القول أن المراهقة مرحلة تبدأ بشكل بيولوجي (عضوي) هو البلوغ و تنتهي بظاهرة اجتماعية حيث سيقوم المراهق بأدوار غير ما كان عليه من قبل، بمعنى أن المراهقة عملية بيولوجية نفسية اجتماعية تسير وفق امتداد زمني متأثر بعوامل النمو البيولوجي والفسولوجي والمؤثرات الاجتماعية والحضارية والجغرافيا في ظل صراعات متعددة داخلية و خارجية في إطار نسقي اجتماعي ثقافي معين .

فمرحلة المراهقة مرحلة صراعات قد تؤدي إلى توترات و اضطرابات انفعالية حادة، فهي مرحلة عنيفة من ناحية الانفعالات ومرحلة تغيرات جسمية هامة وصراعات حادة مع المجتمع وهذا ما سبب اختلاف العلماء في تعريفها وتفسير بواعثها.

1 . المراهقة مفهومها و تعريفها :

. لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الإقتراب و الدنو من الحلم فالمرهق بهذا المعنى

هو الفرد الذي يدنو من الحلم و إكمال النضج (فؤاد يهي السيد، 1985)،

. اصطلاحاً: معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCHERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR"

بمعنى كبروني (Morcelle.A, 1980)

وتعني الإقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد(سعيدة محمد علي بهلحو، 1950).

أو كما يرى " EKESTENBERG " يقال غالباً أن المراهق طفل و راشد في نفس الوقت و في الواقع

ليس بطفل ولا برأشد (Morcelle.A, 1980) .

. إجرائياً: المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال

النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدنها , وظاهري اجتماعي في نهايتها , ويختلف

المدى الزمني القائم بين و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .

2. أزمة المراهقة:

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشداً وهي تخضع خضوعاً مباشراً لنظم المجتمع وتقاليده وحدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها ، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقاً لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضرية التي ينشأ المراهق في إطارها . وتنشأ الأزمة في المراهقة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف ، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى وتقاربها في الثانية ، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ متى يتزوج ، فنجد فتیان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الاقتصادي بهم إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم.

وأزمة المراهقة هي نتيجة عن الطقس أو جو نفسي اجتماعي ، وتأتي مباشرة بعد مرحلة البلوغ ، وتظهر أزمة المراهقة على شكل اضطرابات نفسية وتعتبر كجزء من المراحل الحساسة في حياة الشخص وهي صعبة جداً .

نلاحظ هذه الأزمة خاصة عندما تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة في المستوى الدراسي و الاجتماعي و الثقافي ، تعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عرقية عصبية أو ذهنية تؤدي إلى الانحراف (cite in bensmail,1984).

3. خصائص المراهقة :

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح :

. **الإثارة الجنسية :** عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل، و قذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور و الحيض بالنسبة للبنات، و تتميز بانفجار لبيدي و اندفاع نزوي تناسلي بالإضافة إلى حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي، و إنما هو صراع تجمع لصراعات بدائية قديمة . وهذا الانفجار اللبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي إلى اضعاف الأنا في دوره الباقي في الأثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع لبيدي و تعزيز لمتطلبات نزوية للأنا .

. اشكالية الجسم : إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية و كذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق, و إذ يرى بعض العلماء على رأسهم " MELANIE KLEIN " " ANNATREUP " " DW WINECOTT "

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطراباتالتوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة لـ : " EDITHJAKOBSON " وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في استيقاض و إحياء قلق الإحصاء .

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي إلى تغيرات و تحولات شاملة و التي يعرفها الجسم في اضطراب صورته في مجالات عديدة , و يعتبر الجسم وسيلة قياس و مرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط .

فصورة الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة و يظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه , و يدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة , كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية .
(نصر الدين جابر، 1992)

4 . الأفكار اللاواقعية للمراهق : إن للمراهقين تكوين خاطئ في المفاهيم و الأفكار و هي غير واقعية على مستوى طموحهم و توقعاتهم الخاصة و أهدافهم .

وهذه الطموحات و المفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم و آبائهم و أصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية التي تشكل بداية المراهقة .

ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته و تطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص و عدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال .

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى و قدوة في الحياة في نفسه , كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها و لكن نادرا ما يصل إلى المستوى الذي حدوده له .

وهذا ما يجعله يعاني توتر داخلي و خارجي .(فؤاد بهي السيد، 1985)

5 . مراحل المراهقة:

حسب مالك مخول سليمان فان المراهقة ثلاث مراحل اتفق عليها العلماء .

. مراهقة مبكرة تمتد بين 11 و 14 سنة وتقابلها المرحلة الإعدادية.

. مراهقة متوسطة تمتد بين 14 و 18 سنة وتقابلها المرحلة الثانوية.

. مراهقة متأخرة تمتد بين 18 و 19 سنة تقابلها مرحلة التعليم العالي.

5 . 1 . المراهقة المبكرة:

تمتد بين 11 و 14 سنة و في هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي و تبدأ المظاهر الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية المميزة لهذه الفترة في الظهور و لا شك من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجسمي . (ميخائيل ابراهيم أسعد، 1986)

5 . 2 . المراهقة المتوسطة:

تمتد من 14 الى 18 سنة و تسمى أيضا بالمرحلة الثانوية حيث يؤدي الانتقال من المرحلة الإعدادية الى المرحلة الثانوية زيادة في المتطلبات التي لا بد أن يعمل حسابها فيما يتعلق بالأماكن و المباني و أعضاء هيئة التدريس .

5 . 3 . المرحلة المتأخرة:

تمتد من 18 الى 21 سنة و يطلق عليها كذلك مرحلة التعليم العالي و فيها على المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي العيش فيه و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة ، و يسميها البعض الآخر مرحلة الشباب وهي مرحلة اتخاذ القرار ، حيث يتخذ فيها المراهق القرارات الهامة و اختبار الروح .

6 . التغيرات الجسمية:

6 . 1 . النمو الجسمي:

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة مؤشر النمو للمراهقة، و عليه التكيف مع التغيرات أعضاء جسمه و يستجيب للنتائج و الآثار التي تتركها هذه التغيرات .

و من هنا فان مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول و الوزن و تنمو العضلات و الأطراف ، و لا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة جميع جوانب الجسم، كذلك تؤول هذه المرحلة الى فقدان المراهق القدرة على الحركة و يؤدي بذلك الى اضطراب السلوك الحركي، كذلك يلاحظ إفرازات بعض الغدد و ضعف بعضها الآخر فالغدة الكيفية يزداد إفرازها و يؤدي ذلك الى سرعة النمو في العضلات و خلايا الأعصاب.

و من حيث الطول و الوزن يظهر الفتيان أقل هبة من الفتيات بداية البلوغ إذ أن الفتيات يسبقن الفتيان بنسبة قليلة في النمو ، و تدل الدلائل أن الفتيات في المتوسط يكن أطول من الفتيان من 11 الى 14 سنة أما في 15 سنة فان الفتيان يكونون أطول بعض الشيء عن البنات، و عامة تبدأ معظم الزيادة في الطول و الساقين ثم الجذع و اكتمالها في اليدين والرأس و الأقدام و الأكتاف ، كما نجد أن البنات تظل فترة متفوقات على الأولاد من حيث النمو العقلي و قد سبب لها الاحراج ، كما نلاحظ أن الفرق في النمو عند الأولاد ، فالبنت تصل الى أقصى درجة من القوة السن التي تظهر لديها الحيض بينما الولد ينمو في ازدياد القوة من الطول فترة المراهقة. (عمار الدين اسماعيل، 1986)

6 . 2 . النمو الإنفعالي:

في بداية مرحلة المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن كلما تقدم سن المراهقة تأخذ هذه الانفعالات نوع الهدوء حتى يصل الفرد إلى سن البلوغ أو الرشد حيث تنترن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها.

. كما تتطور مشاعر الحب حيث ينضج الميل نحو الجنس الآخر ويميل المراهق إلى التركيز على عدد محدود من أفراد الجنس الآخر. (باهي سلامي، 1996)

. ويتأثر النمو الإنفعالي للمراهق نحو الأسرة والعلاقات القائمة بين أفرادها وتلعب الأسرة دورا أساسيا في النمو السوي للمراهق من الناحية الانفعالية والانفعال هو القدرة على الاستجابة وعلى فهم استجابات الآخرين. (محي الدين مختار، 1982)

3.6 . النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع ومحاولات التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادراً على الانتماء للجماعة وتبدو ظاهرة التنافس كوسيلة من وسائل التفاعل الاجتماعي لإثبات وجوده والنمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر أساسية تتميز عن مرحلة الطفولة هي:

- يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم وأن يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعاً من تخفيف الشعور بالإثم الناجم عن طاعته لوالديه ومدرسته.
- في السنوات الأخيرة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والاحباطات تجعله لا يرغب في القيام بأي محاولات أخرى ويزداد هذا الشعور حدة حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام. (مصطفى فهمي، 1974)

4.6 . النمو العقلي:

- تشهد حياة المراهق تحولات عقلية ومعرفية، إذا قورنت بمرحلة الطفولة التي قبلها حيث تنمو وتتعدد القدرات العقلية للطفل بتطور الذكاء الذي يعرفه علماء النفس بأنه القدرة على القيام بأوجه من النشاط ويتميز بما يلي:
- الصعوبة، التعقد، التجربة، الإنقاذ، الاندفاع نحو الهدف والقيمة الاجتماعية، ظهور الابتكارات، الاحتفاظ بهذه الأوجه من النشاط تحت ظروف تتطلب تركيز الجهد ومقاومة العوامل الانفعالية.
- تصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التغيير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية.
- تزداد سرعة التحميل وإمكانيته ويلاحظ ذلك في القدرة اللفظية والقدرة العددية.

. ينمو الانتباه من مدته ومداه ومستواه فيستطيع المراهق استيعاب مشكلات طويلة ومعقدة عن طريق المحاولة والخطأ.

. ينمو الإدراك من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي الذي يمتد عقليا نحو المستقبل القريب والبعيد.

. ينمو التذكر والقدرة إلى استعداد معلومات الذاكرة ويعتمد على الفهم واستنتاج العلاقات والمتعلقات.

. تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الألفاظ ويتجه من المحسوس إلى المجرد ويتضح ذلك في الميل إلى الرسم وتنظيم الشعر والكتابات الأدبية وأحلام اليقظة.

7 . النظريات المفسرة للمراهقة:

7 . 1 . نظرية الاستعادة ل"ستانلي هول":

ترى هذه النظرية أن المراهق يستعيد أثناء النمو الشخصي وتطوره اختبارات الجنس البشري في نموه لكن بشكل ملخص" ومعنى هذا استعادة التراث الثقافي والخبرات السابقة، رغم أن الكثير من الآراء ونتائج ستانلي هول تفتقر إلى الأدلة والوقائع الواقعية التي تدعم صدقها بالإضافة إلى الانتقادات الموجهة ضدها إلا أنها لم تنقص من قدرتها ويبقى أول من بادر في دراسة المراهق.(محمد مصطفى زيدان،1975)

ولكن مع ذلك تبقى هذه الدراسة ناقصة وغير كافية خالية من الأدلة والبراهين التي تثبت صدق هذه النظرية ومصداقيتها.

7 . 2 . نظرية النضج "ليجزل"

يقول جيزل: العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعادل وتكتيف عن طريق الغدة الوراثة للفرد" وفي هذه النظرية يرى جيزل أن المراهقة تتحد بنمو ونضج الجسم وترتبط بالعمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور للفرد ككل.(نوري حافظ،1990)

7 . 3 . نظرية الأنتروبولوجيا:

يرى بعض علماء الأنتروبولوجيا أمثال "ماليون سكي ومارقيريت مد" إلى أن المراهقة سلسلة طويلة من الممارسات التي يحصل عليها المراهق في هذه الفترة كما أشاروا إلى الأدوار التي يلعبها المجتمع والعلاقات الشخصية في تحديد سلوك المراهق دون إهمال العنصر الفطري والتحليل النفسي في نضج أنماط السلوك والاحتراف بالفروق الفردية. (مصطفى فهمي، 1974)

7 . 4 نظرية السلوك:

كان كثير من الباحثين يعتبرون أن المراهقة مرحلة مستقلة وكانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالقلق والتمرد والصراع إلا أن علم النفس الحديث يرى أن المراهقة مرحلة غير مستقلة عن مراحل النمو الأخرى، تتضمن تدرجا في النمو والنضج البدني والجنسي والانفعالي. (مصطفى فهمي، 1974)

ومعنى ذلك أن البدايات الأولى لنمو المراهق هي عملية تتبع مرحلة الطفولة وأن من يقول أن المراهقة مرحلة مستقلة، عن مراحل النمو الأخرى فهو عار على الصحة، وهناك من يعتقد أن سلوك المراهق يرتبط بطول حياة الإنسان، ولكن الأمر يختلف بالنسبة لكل فرد حسب بيئته ومن وقت لآخر، إذن هناك فروق فردية تكوينية وتنموية وثقافية في المناطق المختلفة التي يعيش فيها المراهق والتي يتأثر بها وعلى العموم فسوف يزداد المجال والاختلاف والتنظيم الهرمي المتصاعد من القاعدة إلى القمة، أثناء عملية النمو وعندما تكون التغيرات سريعة وكاملة في هذه الفترة من حياة الإنسان، يمكننا حينذاك أن نطلق على هذه الفترة بأنها فترة انتقالية، إذن المراهقة هي مرحلة انتقالية. (نوري حافظ، 1990)

8 أنماط المراهقة:

8 . 1 . المراهقة المتكيفة:

تكون هنا المراهقة هادئة نسبيا، تميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي وتكاد تخلوا من العنف والتوترات الانفعالية الحادة، وعلى ضوء هذا الاتزان تكون علاقة المراهق بمن يحيطون به أثر التمرد على الوالدين. وهنا يشعر المراهق بالمكانة التوافقية وبرضى عن نفسيته وبيتعد عن الخيال.

8 . 2 . المراهقة الانسحابية المنطوية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة السلبية والشعور بالخجل وهو مثال لتقدم النضم الاجتماعية تنسيه بما يشعر به من ضيق و كبت وهذا بعم توجيه طاقاته إلى مجالات علمية كالرياضة.

8 . 3 . المراهقة العدوانية المتمردة:

يكون المراهق متمردا واثرا يتسم سلوكه بأنواع السلوك العدواني الموجه إلى الأسرة والمدرسة وكذلك أشكال السلطة في المجتمع الخارجي ويتمسك بالمحاولات الانتقامية واستعمال الأساليب الاجتماعية لتنفيذ رغباته وعموما يتميز سلوكه بـ :

. الاعتداء بالضرب على إخوته الصغار وزملائه في المدرسة.

. الثورة الصريحة على الأبوين أو احدهما وكذا الإخوة الكبار واستعمال الألفاظ البذيئة.

. معاندة الأب بطريقة غير مباشرة قصد الانتقام منه خاصة إذا كان قاسيا.

. العنف على المدرسين والانسحاق نحو المغامرات المستهترة.(أحمد زاكي صالح،1960)

8 . 4 . المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة، فان مدى الانحراف لا يميل إلى خطورته إلى صورة هذا النمط، إذ نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض في عداد الجريمة والأمراض النفسية العقلية.(حامد عبد السلام زهران،1990)

9 . خصائص المراهقة:

9 . 1 . الخصائص الجسمية:

تتميز هذه المرحلة بالنمو السريع المفاجئ في معظم أعضاء الجسم ومن أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة هي:

. فوارق جسمية مابين 10 إلى 15 سنة عند الإناث و13 إلى 18 سنة عند الذكور .

. ظهور الخصائص الجنسية الأولية كظهور الأعضاء عن الذكور، والأنثوية كبروز الثديين لدى البنات، وخشونة الصوت لدى الذكور، تغير شكل الوجه حيث يفقد المراهق صفات الطفولة بالإضافة إلى نمو العظام والعضلات.

. ازدياد محيط الفخذ والساعد والساق، واستدارة الجذع لوجود الدهون.

. نمو العضلات في الظهر والكتفين وازدياد العضلات طولاً وسمكاً مما يجلب القوة التي تظهر في قوة قبضة اليد.

9 . 2 . الخصائص الحركية:

يتميز المراهق بفقدان الدقة والتوازن في الحركات نتيجة النمو اللامتزن في العظام والعضلات كما تظهر لديهم تغيرات شكلية كقصر الملابس بالمقارنة بنمو الجسم وتغير الهيئة العامة كما يكون المراهق أكثر حساسية وأكثر تأثراً بتعليقات أفراد المجتمع وفي هذا الصدد يقول "جون دانغ" لا يوجد أساس للفكرة بأن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئاً من قدرته الحركية أو قوة توافقه قدراته الحركية، بل على النقيض من ذلك يستمر في التحسن لكن هذا التحسن لا يحدث بالسرعة التي حدث فيها في مرحلة الطفولة، إذن النمو في الذكاء وفي القدرة الحركية يأخذ ف البطء ابتداءً من مرحلة المراهقة وبالرغم من بطئ النمو فإنه يستمر دون اضطرابات، إن راقبنا المراهق في اللعب فإننا نجده يتقدم في حركات لعبه. (محمد حامد الأفندي، دون سنة)

9 . 3 . الخصائص العقلية:

يصور الطفل في مراهقته فعالية عقلية، حيث تنمو وتتطور قابليته للتعليم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشكلات، إذ قسم "محمد زيدان مصطفى" النمو العلي إلى أربعة خصائص هي:

9 . 3 . 1 . الانتباه:

تزداد قمة الانتباه فهو يستطيع استيعاب مشاكل معقدة في يسر، والانتباه هو المجال الذي يبلى الإنسان شعوره بشيء في مجال إدراكه.

9 . 3 . 2 . الخيال:

يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ويشير ذلك إلى أن عملية اكتساب اللغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصب فيه المعاني المجردة.

9 . 3 . 3 . التذكر:

يبين التذكر في هذه المرحلة على أساس الفهم فتعتمد عملية التذكر على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة، أو لا يتذكّر موضوعاً إلا إذا فهمه تماماً.

9 . 3 . 4 . الاستدلال والتفكير:

التفكير وحل المشكلة القائمة، إن استطعنا أن نمي في المراهقة القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي البعيد عن الأضواء والمعتقدات الخاطئة، يتمكن من معالجة المشاكل عن طريق استنتاج عقلي سليم. (باهي سلامة، 1996)

9 . 4 . الخصاص الاجتماعية:

يتأثر النمو الاجتماعي السوي في المراهقة بالتنشئة الاجتماعية من جهة وبالنضج من جهة أخرى ويتصف المراهق من هذه الناحية بخصائص رئيسية التي تبدو في تألفه مع الآخرين أو نفوره منهم، ويمكن ملاحظة تألف المراهق من خلال ميله إلى الجنس الآخر حيث يحاول جذب انتباهه بطرق مختلفة كما تظهر عليه علامات الثقة وتأكيد الذات بالتخفيف من سيطرة الأسرة والشعور بمكانته ونجده أيضاً يخضع لجماعة الأقران حيث يتحول لولائه الجماعي من الأسرة إلى النظائر، كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته وخفف من أنانيته ويقترّب بسلوكه من معايير الناس ويتعاون معهم في نشاطه.

يتضح نفور المراهق في تمرده، فنجده يعصي ويتحدى السلطة القائمة في الأسرة حتى يتحرر من سيطرتها كما نجده يسخر من الحياة الواقعية المحيطة به ليجدها عند المثل العليا التي يؤمن بها ويدعو إليها، ولكنه يقترب بالتدريج من الواقع كلما اقترب من الرشد

وتأكيد المراهق لمكانته يكون عن طريق منافسته أحيانا لزملائه في ألعابهم وتحصيلهم.

و من أهم الاتجاهات التي يظهر أثرها بوضوح في هذه المرحلة الاتجاه إلى التفكير الديني ومناقشة الأمور الدينية حتى السياسية وأحيانا الفلسفية، وتزداد أهمية الرفاق وتكوين علاقات وطيدة معهم في مرحلة المراهقة أكثر من أي مرحلة أخرى فمن الصعب على المراهق أن يتخلى عن أصدقائه وزملائه الذين يضع فيهم الثقة التامة، فيفضي ويبوح لهم بما يحدث في نفسه من خواطر وأفكار ومشاعر ويعبر لهم بكل حرية عن كل خطئه وآماله ونزعاته.

والمراهق الذي لا ينجح في تحقيق هذا الجانب من حياته ألا وهو صحبة الرفاق يميل إلى العزلة فيسم بالخلج والانسحاب عن الجماعة فهو في هذه المرحلة يعتقد أنه لا يوجد فهما كافيا من الكبار الذين يحيطون به، وأن هناك فجوة ثقافية ونفسية واجتماعية بينه وبينهم تقف حائلا دون أن يفهموه فهما حسنا. (حامد عبد السلام زهران، 1990)

9 . 5 . الخصائص الانفعالية:

يجمع علماء النفس بأن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشتمل هذه الاختلافات في النواحي التالية:

. يتميز المراهق بانفعالات حادة مختلفة ومتقلبة. وعدم الثبات أي ينتقل من انفعالات إلى أخرى في مدى قصير مثلا من الزهور إلى الكبرياء إلى القنوط ثم إلى اليأس.

. لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية إن أثير أو أغضب مثلا: يصرخ ويعصي ويدفع الأشياء ونفس الشيء إذا خرج فنجدته يشد الرباط على رقبته أو يقوم ببعض الحركات العصبية .

. يتعرض في بعض الظروف إلى حالات من اليأس وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه وعواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

10 . حاجات المراهقين الأساسية:

10 . 1 . الحاجة إلى الأمن:

وتتمثل في الحماية الجسمية والصحية والأمن الداخلي، وتجنب الألم والخطر وجل أشكال التهديدات والحاجة إلى عدم الحرمان وإتباع الحاجات والدوافع والمساعدة في حل المشكلات الشخصية والدراسية.

10 . 2 . الحاجة إلى حب القبول:

هي أن يكون متقبلا اجتماعيا ،ويسعى لتكوين الأصدقاء وهذا لكلا الجنسين وبالتالي سهولة التفاعل الاجتماعي وهذه الحاجة مهمة جدا في حياة المراهق لأنه يحتاج إلى الاندماج خاصة في هذه المرحلة، فقبوله في جماعة أقرانه يجعله أكثر فعالية وصلاحية في المجتمع وكذلك يجعله أكثر واقعية في علاقاته.

10 . 3 . الحاجة إلى مكانة الذات:

الحاجة إلى الانتماء في مكانة الرفاق والقيمة الاجتماعية والشعور بالعدالة في المعاملة، والحاجة إلى الامتلاك والقيادة، وكذا الحاجات الضرورية داخل المجتمع مثل المساواة مع الزملاء.

10 . 4 . الحاجة إلى تهذيب الذات:

. تتمثل في ضبط الانفعالات غير الهادفة، وغير الأخلاقية والقدرة على التحم في سلوكه وتصرفاته لتكون المراهقة مرحلة النضج الجنسي والحساسية المفرطة.

10 . 5 . الحاجة إلى النمو العقلي:

وهي الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك واكتساب الخبرات الجديدة والتنوع، والتنظيم والعمل والنجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى راحة العقل والحاجة للتوجيه التربوي وقامة علاقات أسرية حسنة وبناء أسرة زوجية. (حامد عبد السلام زهران)

10 . 6 . الحاجة البيولوجية الفطرية:

أضاف هذه الحاجة محمود عباس حوض، بحيث اعتبرها مهمة وهي مهمة كإشباع حاجة الجوع والعطش والراحة والتخلص من الفضلات، وهذه الحاجة رغم أنها مشتركة إلا أن طريقة الإشباع تختلف من فرد لآخر ومن طبقة الأخرى.

11 . مشاكل المراهقة:

1.11 . المشاكل النفسية:

هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وتضيف عليه صفات جديدة تظهر من خلال تغيير السلوك ومن أهم هذه المشاكل نجد:

القلق: إن حياة الإنسان لا تخلو من القلق - طالما يواجه مشكلات يصعب عليه حلها، وقد عرف "مسرمان" القلق أنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع، ومحاولة الفرد للتكيف أي أن القلق هو مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الصراعات. (Larousse,1991)

الخجل: هو سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة في النفس والجرأة والخجل هو نوع من الشلل يصيب الجسم والنفس معا. فهو شكل يظهر من خلال الحركات المضطربة المتمردة وهذا ناتج عن الخوف من حكم الآخرين وعدم إقامة علاقات معهم. (فاخر عاقل،1985)

الاكتئاب: تعددت التعاريف لهذا المصطلح ولكن الاتفاق كان على انه مرض عصبي وقد عرف على أنه انطواء لشخص على نفسه وهجره الآخرين وقطع العلاقات معهم، بالإضافة إلى معانات المكتئب من انهيار وبطئ في النشاط الحركي وتوقعات جسدية. (mousson,1967)

11 . 2 . المشاكل الاجتماعية :

يميل المراهق إلى الاستقلال والحرية وعندما تتدخل الأسرة فإنه يعتبر هذا الموقف احتقارا لقدراته ،كما انه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد المراهق يميل إلى النقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء و أفكار بل يصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناء، تتأثر شخصية المراهق بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه . (ميخائيل خليل معوض،1971)

11 . 2 . 1 . المدرسة كمصدر للسلطة :

إن سلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق ،فالتلميذ يحاول التمرد عليها، والمدرسة اشد من الأسرة حيث أن المراهق لا يفعل ما يريده في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهر سلبيًا لتعبير عن ثورته كالأستعانة بالدروس وقد يصل إلى درجة التمرد والخروج عن سلطة المدرسة والمدرسين بوجه خاص تصل إلى درجة العداوة.

11 . 2 . 2 . المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميلون إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف نفسية واجتماعية ويمكن القول بان الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية لابد أن يكون محبوب من الآخرين وان يكون له أصدقاء وان يشعر بتقبل المجتمع له.

إن المراهق قد يوجه الانفعال والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم. الخلقية والدينية السائدة. كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها. ولكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وتفاعله معه يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته ويحقق استقلاله وفرديته وأننا نلاحظ مقاومة وتمردا من المراهق إذ ما ضعفت أو أعيقت هذه الرغبات من المدرسة أو المجتمع.(ميخائيل خليل معوض،1971)

11 . 3 . المشاكل الأسرية:

يرغب الأهل أو بعضهم على الأقل في تبعية. المراهقين لهم بصفة مطلقة، ويقابلها الشباب بالرفض ومحاولة الاستقلال، مما يؤدي نشوب خلافات ومشاحنات لا بل صراعات عائلية سواء بين الأبوين أو بينهم وبين الأبناء أنفسهم، وهناك مشكلات تتعلق بالوضع الاقتصادي للأسرة والتعاون في الإمكانيات المادية، الأمر الذي يبغض حياة المراهقين الاجتماعية ويجعلها جحيما يطرح تساؤلات عديدة.(أمل أحمد2001)

11 . 4 . مشاكل مهنية:

وتتعلق هذه المشكلات بصعوبة الالتحاق بالكلية التي يرغبها الطالب والتخصص الذي يميل إليه في الجامعة فليس الميول والاهتمامات والامكانيات هي التي تعدد هذه الأمور وإنما الدرجات التي يحصل

عليها الطالب في امتحانات شهادة البكالوريا، فهي المعيار الوحيد وهناك مشكلة مهنية مرتبطة بالعمل أثناء التخرج. (أمل أحمد، 2001)

11 . 5 . مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يبغى، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إحاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق، اتجاه الجنس الآخر و إحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرأها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر وللتشعير بهم أو الإغراق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. (ميخائيل خليل معوض، 1971)

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تبين لنا أن مرحلة المراهقة تحدث تغييرات فزيولوجية جسمية انفعالية وعقلية والتي تؤثر على شخصية المراهق وعلى علاقته مع الذين يحيطون به. مما تجعله غير ذلك الطفل الصغير، فيصبح بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي.

فهو في هذه المرحلة لا يطبق التهديدات والعقوبات التي يتلقاها وإنما يثور على الوضع الذي يلاقه من احتقار وسخرية من طرف الآخرين.

وعليه دعي الكثير من الباحثين والمربين إلى الاهتمام بالمراهق كفرد من الأفراد حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد، كون أي خلل في هذه الفترة ينعكس على شخصيته مستقبلا، وكذلك علاقته بالآخرين وهذا لتقادي المشاكل والعقد النفسية والتصرفات السلبية، وهذا من أجل ضمان نمو سليم في كل الجوانب.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد:

ان البحوث العلمية يتمثل بشكل عام في الكشف عن الحقائق و الأسباب الكامنة وراء أي ظاهرة ، مما يهتم بإيجاد العلاقة بين مختلف الظواهر ، على ذلك فان قيمة هذه البحوث تكمن في اتباع منهجية علمية و دقيقة في التحكم فيها، لأن أي موضوع أو ظاهرة مهما كانت طبيعتها و صعوبتها لا يظهر طابعها العلمي، إلا بعد أن يتمكن الباحث نفسه من الضبط الدقيق لإطار النهجي المتبع.

لهذا الغرض قمنا بإتباع منهجية معينة لبحثنا حيث اتبعنا المنهج الوصفي أثناء جمع الحقائق لتكوين الإطار النظري للبحث، بينما في الجانب التطبيقي اخترناها كأداة للبحث و طبقناها على عينة الدراسة المختارة، فعليه يجب القيام بالإجراءات المنهجية للدراسة و التي تضمنت الخطوات الموالية:

1 . الدراسة الاستطلاعية:

قبل أن نتطرق الى الجانب النظري و تحديد مختلف العناصر الخاصة بموضوعنا، قمنا بالدراسة الاستطلاعية و التي تمثلت في زيارتنا لثانوية فريقات المتواجدة على مستوى دائرة ذراع الميزان، و هذا من أجل معاينة الإمكانيات المتواجدة في هذه المؤسسة و التي تسمح لنا بتطبيق الاختبارات البدنية على التلاميذ المتواجدين في هذه المؤسسة (كل التلاميذ).

و الاتصال بأساتذة التربية البدنية و الرياضية من أجل تسهيل لنا ظروف العمل ، و التمكن من الوصول إلى النتائج بطريقة سليمة، و توفير كل الامكانيات المستلزمة بغية الوصول الى أهدافنا و التي تتمثل في:

. صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا للبحث في طريقة عميقة.

. التعرف على أهم الفرضيات التي يمكن صياغتها ثم دراسة صحتها أو عدم صحتها .

. جمع البيانات عن الإمكانيات العملية و البشرية التي تساعدنا في إجراء البحث على الميدان الواقعي .

2 . منهج الدراسة:

2 . 1 . تعريف منهج البحث العلمي: باعتبار المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول الى الحقيقة التي يقال أن المنهج هو "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة مشكلة لاكتشاف الحقيقة".

و يعتبر منهج البحث العلمي أيضا على أنه مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول الى حقائق معينة ، و بعبارة أخرى هو الطريقة التي يعتمدها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة.

2 . 2 . المنهج المتبع في البحث:

يرتبط تحديد أسلوب أو المنهج العلمي الذي يستخدمه و يطبقه الباحث لدراسة الظاهرة أو مشكلة معينة بموضوع و محتوى الظاهرة المدروسة، بمعنى ان مناهج و أساليب البحث العلمي تختلف باختلاف الظواهر و المشكلات المدروسة و ما يصلح منها لدراسة ظاهرة معينة قد لا يصلح لدراسة ظاهرة أخرى نظرا لاختلاف الظواهر المدروسة في خصائصها و موضوعاتها، و رغم ذلك فان هذا لا ينفي بشكل مطلق إمكانية دراسة ظاهرة ما باستخدام أكثر من أسلوب أو منهج علمي ، مع الإشارة الى أن بعض الظواهر لا يمكن دراستها إلا باستخدام أساليب و مناهج علمية معينة ، فكثير من العلوم يمكن تمييزها و التعرف عليها من خلال طبيعة مادتها العلمية و لكن بعض العلوم الأخرى لا تتحدد شخصيتها إلا من خلال أسلوب أو منهج الدراسة العلمية المتبعة فيها كما هو الحال في التخطيط و الجغرافية (ربحي مصطفى عليان و اخرون، 2000)

لذى استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظرا لتلائمه مع طبيعة المشكلة المدروسة.

2 . 2 . 1 . تعريف المنهج الوصفي:

يرتبط المنهج الوصفي غالبا بدراسات العلوم الإجتماعية و الانسانية و التي استخدم فيها منذ نشأته و ظهوره ، و لكن هذا لا يعني أن استخدامه و تطبيقه يقتصر على هذه العلوم فحسب بل انه يستخدم أحيانا في دراسات الطبيعة لوصف الظواهر الطبيعية المختلفة.

يقوم النهج الوصفي على رصد و متابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات ، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى و المضمون ، و الوصول الى نتائج و تعميمات تساعد في فهم الواقع و تطويره. (ربحي مصطفى عليان و اخرون، 2000)

3 . مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمعنا المتمثل في تلاميذ الطور الثانوي على مستوى دائرة ذراع الميزان البالغ عددهم 318 تلميذ من ثانوية فريقات .

4 . عينة البحث:

1 . 4 . عينة التلاميذ:

لقد قمنا بأخذ 10 بالمائة على الأقل من كل مستوى في الثانوية الموجودة في دائرة ذراع الميزان لنتحصل على عينة مكونة من 120 تلميذ (60 ذكور و 60 اناث) بكل المستويات ، مختارة بطريقة مقصودة .
 . الجدول رقم (03): يبين المجتمع الأصلي و كيفية توزيع العينة حسب المستويات التعليمية.

عدد أفراد العينة		عدد التلاميذ	المستويات التعليمية	تلاميذ ثانوية فريقات
اناث	ذكور			
81	58	139	السنة الأولى ثانوي	
49	25	74	السنة الثانية ثانوي	
64	41	105	السنة الثالثة ثانوي	
194	124	318	المجموع	

5 . متغيرات البحث:

من خلال دراستنا تتمثل متغيرات بحثنا في :

5 . 1 . المتغير المستقل: القياسات الأنثروبومترية(الطول ، الوزن و مؤشر الكتلة الجسمية(IMC)

5 . 2 . المتغير التابع: المداومة ، الجنس و السن

6 . مجلات البحث:

6 . 1 . المجال البشري:

يتمثل المجال البشري في تلاميذ الطور الثانوي على مستوى دائرة ذراع الميزان الموسم الدراسي 2021/2020 م الذي يبلغ عددهم 318 تلميذ.

6 . 2 . المجال المكاني:

أجريت كل هذه الاختبارات في ثانوية فريقات بدائرة ذراع الميزان.

6 . 3 . المجال زمني:

كانت بداية بحثنا خلال شهر ديسمبر 2020، حيث بدأنا في اعداد الجانب النظري ، أما الجانب التطبيقي فكانت بدايته خلال شهر فيفري 2021.

7 . أدوات الدراسة:

ان الخطوات التي اعتمدها في دراستنا هي وسائل تساعدنا على الالمام بجوانب البحث و تمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر و المراجع.

اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من العوامل، فطبيعة المشكلة أو الفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات...و غيرها، و قد يعتمد الباحث أداة واحدة أو أكثر لجمع البيانات لكي يدرس الظاهرة المختارة من جميع نواحيها، و التعرف على طبيعتها بدقة.

فاعتمدنا في هذه الدراسة على القياسات الانتروبومترية لقياس كل من عامل الطول و عامل الوزن، و حساب مؤشر الكتلة الجسمية ، و لغرض القيام بالقياسات الانتروبومترية استعملت الأجهزة التالية:

. شريط متري لقياس الطول.

. ميزان طبي لقياس الوزن (CAMRY .E.89103).

مؤشر الكتلة الجسمية (IMC)=الوزن /²الطول

. مؤشر الكتلة الجسمية بمعادلة "كيتلت"

7 . 1 . الاختبارات الميدانية:

لقد قمنا في دراستنا باستخدام اختبار بدنية لقياس المداومة ، و تأكدنا من سلامة التلاميذ من كل الأمراض التي يمكن أن تعيق الاختبارات و كذلك قمنا بتفحص ميدان الاختبار لمعرفة مدى مناسبتها لاختبارتنا الميدانية ، و قبل البدء في الاختبارات يقوم التلاميذ بالإحماء لمدة 10 دقائق ، ثم نقوم بالشرح المفصل لكل اختبار لتلاميذ و إعطائهم فرصة لطرح تساؤلاتهم و النقاط التي لم تفهم من الاختبار .

و في ما يلي نقوم بعرض طريقة أداء الاختبار :

. اختبار كوبر (test- mi-cooper):

يعرف الاختبار على أنه أداة قياس يتم اعدادها بخطوات منظمة للخروج بخصائص مرغوبة في هذا الاختبار بحيث يوفر بيانات كمية تخدم أغراض البحث.(ابراهيم عبد العزيز الدعليج، 2010)
يعتبر اختبار ميني كوبر نسبة الى صاحبه أكثر الاختبارات انتشارا حيث يستخدم للذكور و الاناث.

. الغرض من الاختبار :

و يستخدم هذا الاختبار لقياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و القدرة على العمل الهوائي()، كما يستخدم هذا الاختبار في مراحل عمرية متباينة. النموذج المستخدم في هذا الاختبار ، (اختبار ميني كوبر جري لمدة 6 دقائق) في هذا النموذج يقوم المختبر بالجري (يسمح بتبادل الجري و المشي) لمدة 6 دقائق.(محمد صبحي حسنين، 2004)

. مواصفات الاختبار :

يتم الجري في الملعب في دائرة تم قياسها مسبقا ، و يتم حساب عدد الدورات و ضربها في مسافة مسار الملعب ليتم استخراج المسافة المقطوعة.



الشكل رقم (1): يبين اختبار جري 6 دقائق (test-mi-cooper)

8 . المعالجة الاحصائية:

لمعالجة البيانات اعتمدنا على البرامج الاحصائية Microsoft office Excel 2007 اعتمدنا على حساب كل من المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري و معامل الارتباط بيرسون

خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل باعتماره الإطار التطبيقي للبحث و من أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضع حدود الزمنية و المكانية كما أبرزنا الثقل العلمي لأدوات القياس و هذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضحنا الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيد للوصول الى نتائج هذا البحث و تحليلها و مناقشتها.

الفصل الثاني:

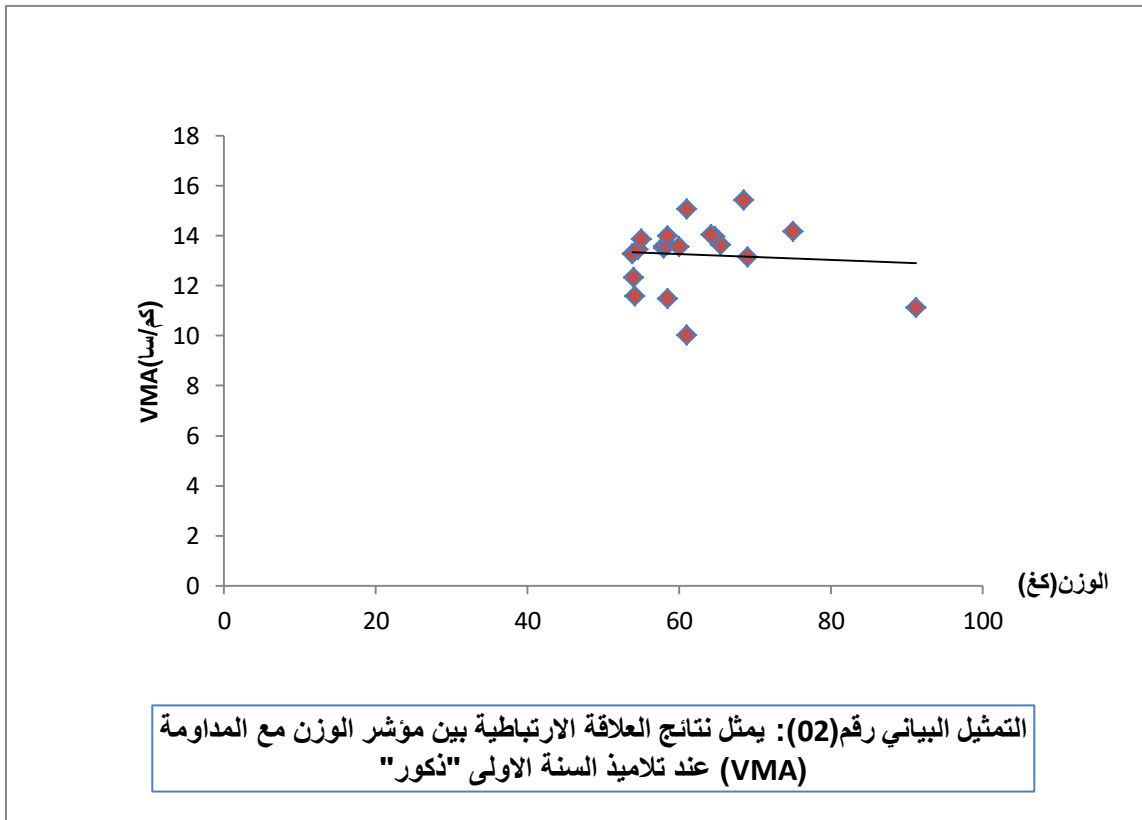
عرض، تحليل و مناقشة النتائج

1 . عرض و تحليل النتائج:

الجدول (04): يبين العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ذكور .

VMA(كم/سا)				مؤشر الوزن (كغ)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	4,49	0,07	62,16 ± 8,90	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

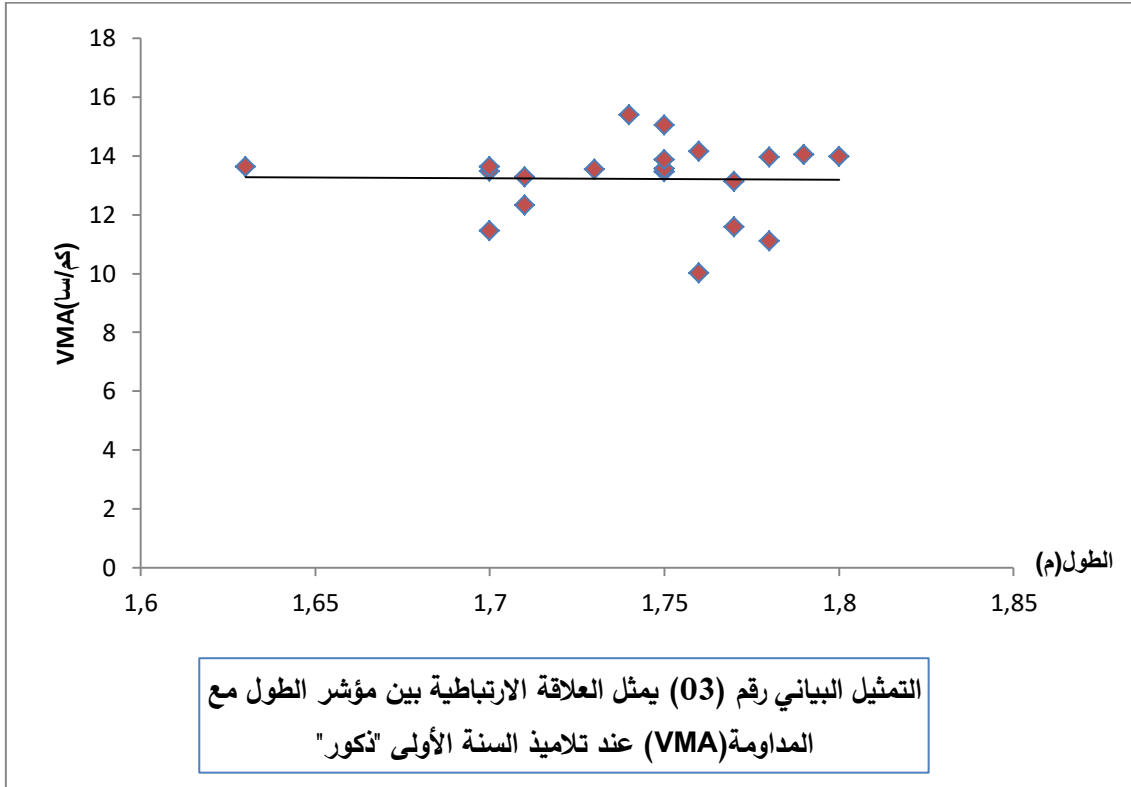
من خلال نتائج الجدول المعروضة اعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الوزن و السرعة الهوائية القصوى بقيمة $r=0.07$ عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ذكور .



الجدول (05): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ذكور.

VMA (كم/سا)				مؤشر الطول (م)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	2,81	0,01	1,74 ± 0,04	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

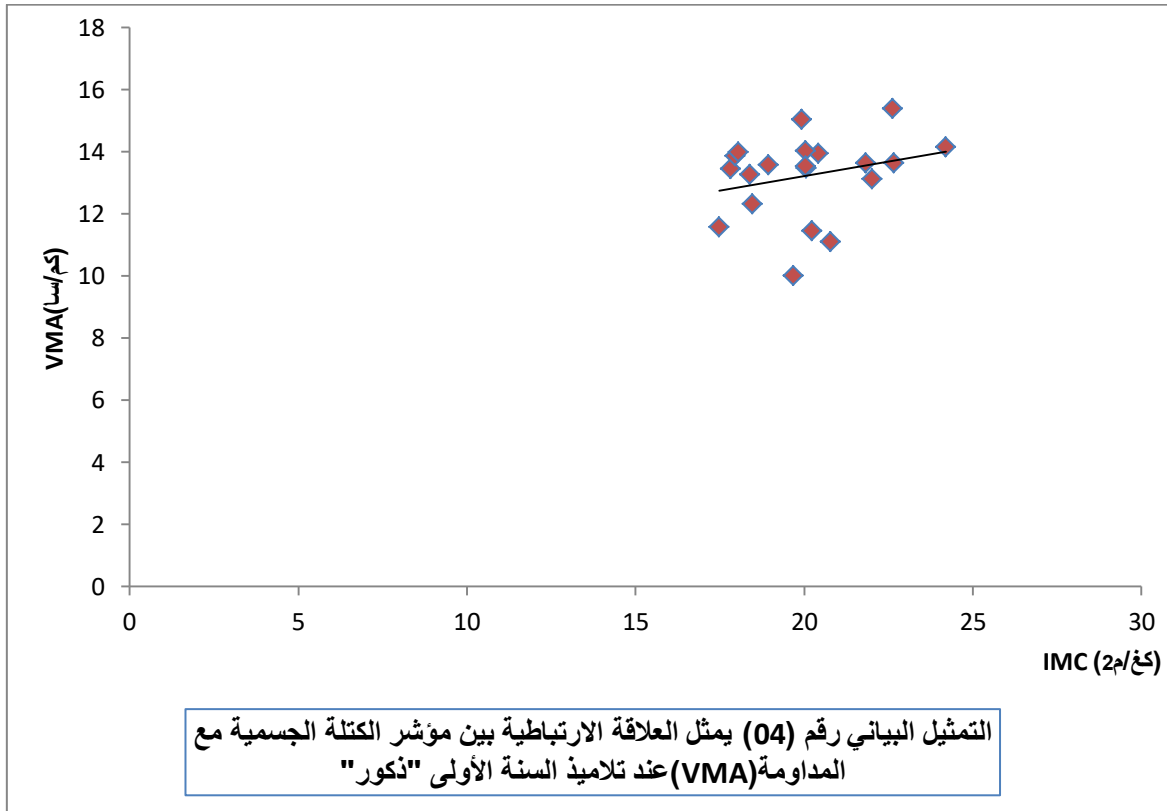
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مؤشر الطول و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.01$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ذكور.



الجدول (06): العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ذكور.

VMA (كم/سا)				مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م ²)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± م	
0,05	1,96	0,26	1,84 ± 20,08	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

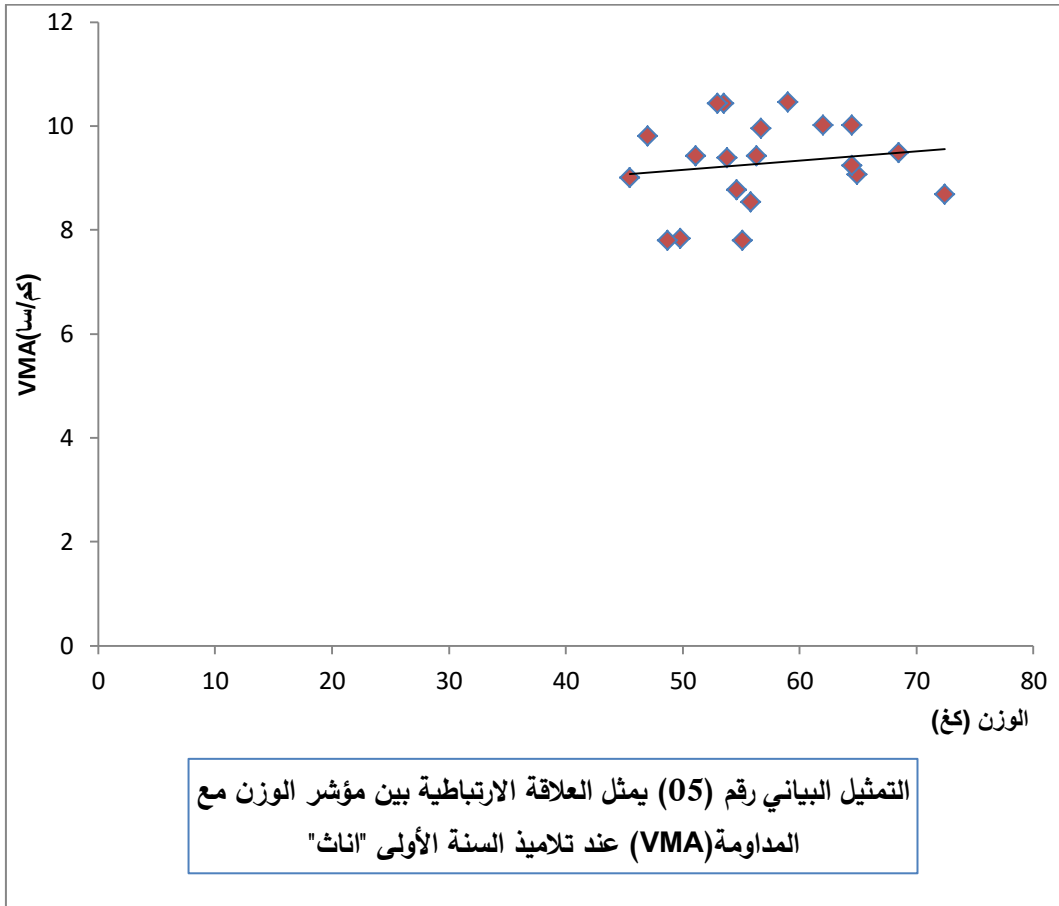
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.26$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ذكور.



الجدول (07): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اناث.

VMA (كم/سا)				مؤشر الوزن (كغ)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± م	
0,05	1,22	0,15	7,29 ± 56,83	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

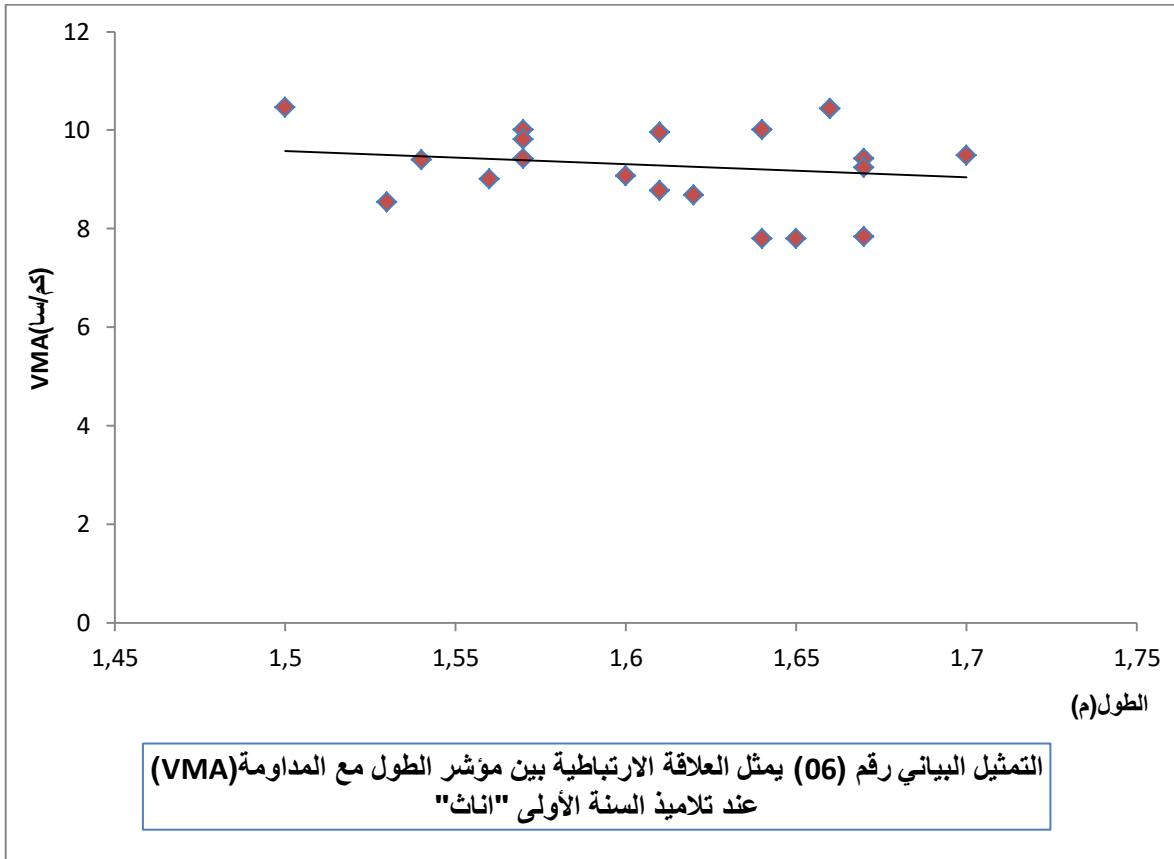
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الوزن و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.15$ و بمستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اناث.



الجدول (08): يبين العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اناث.

VMA (كم/سا)				مؤشر الطول (م)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	3,98	0,17	0,05 ± 1,61	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

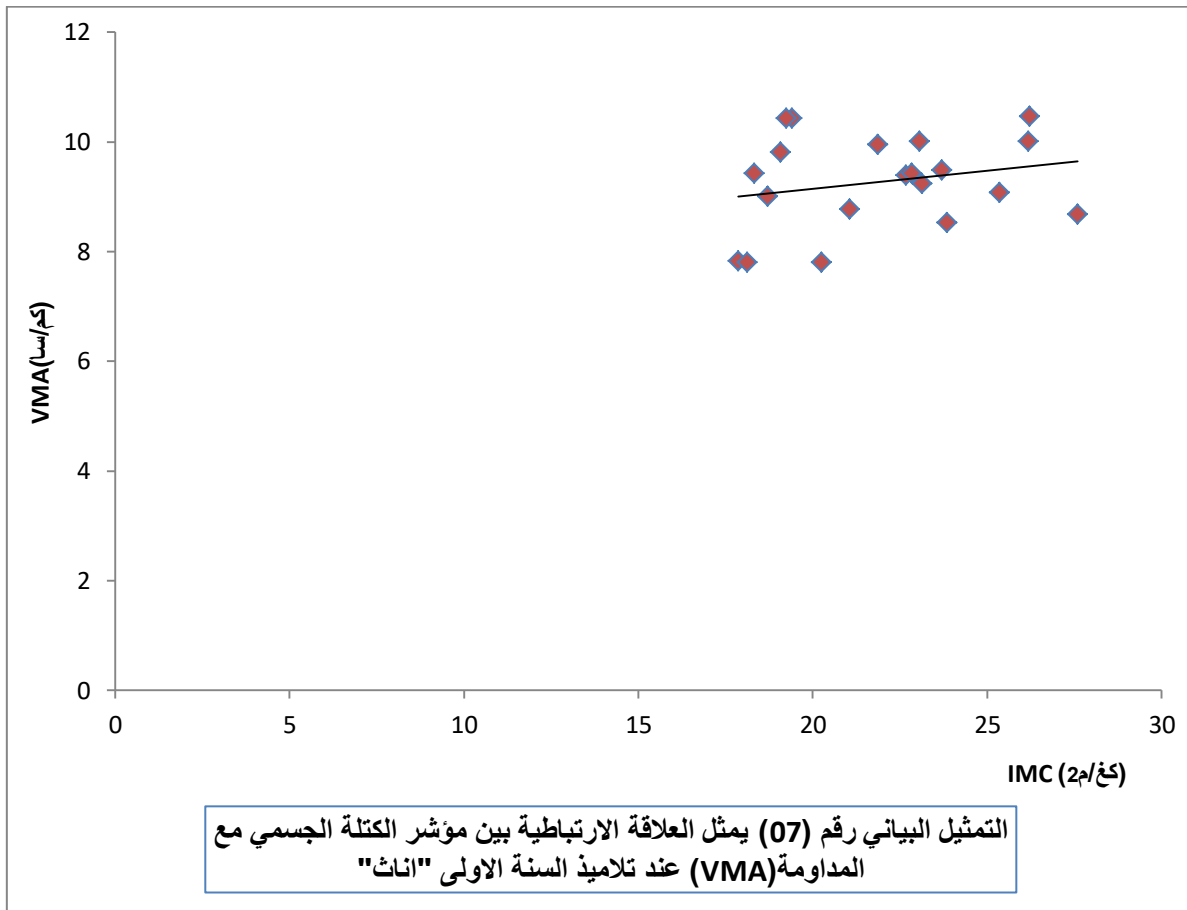
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الطول و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.17$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اناث.



الجدول (09): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اناث.

VMA (كم/سا)				مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م ²)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	1,19	0,23	3,00 ± 21,92	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

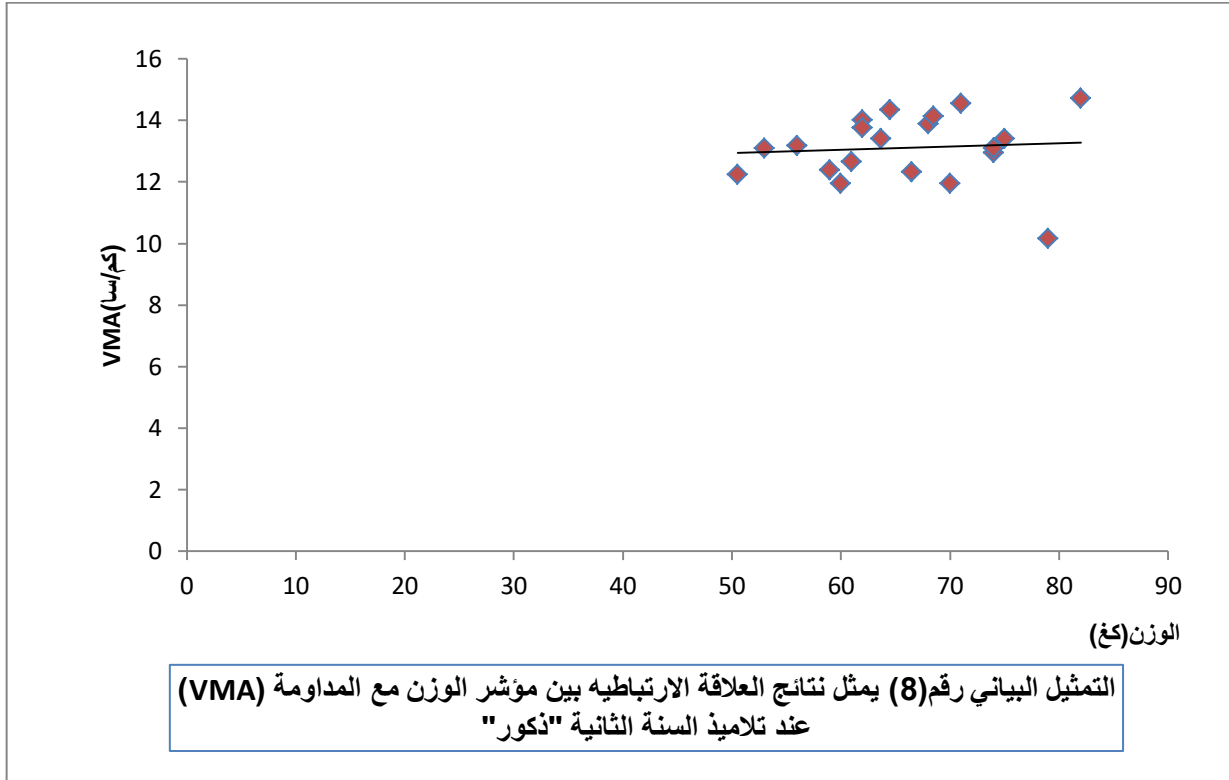
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.23$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اناث.



الجدول (10): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور .

VMA (كم/سا)				مؤشر الوزن (كغ)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	1.41	0.07	8,41 ± 65,98	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

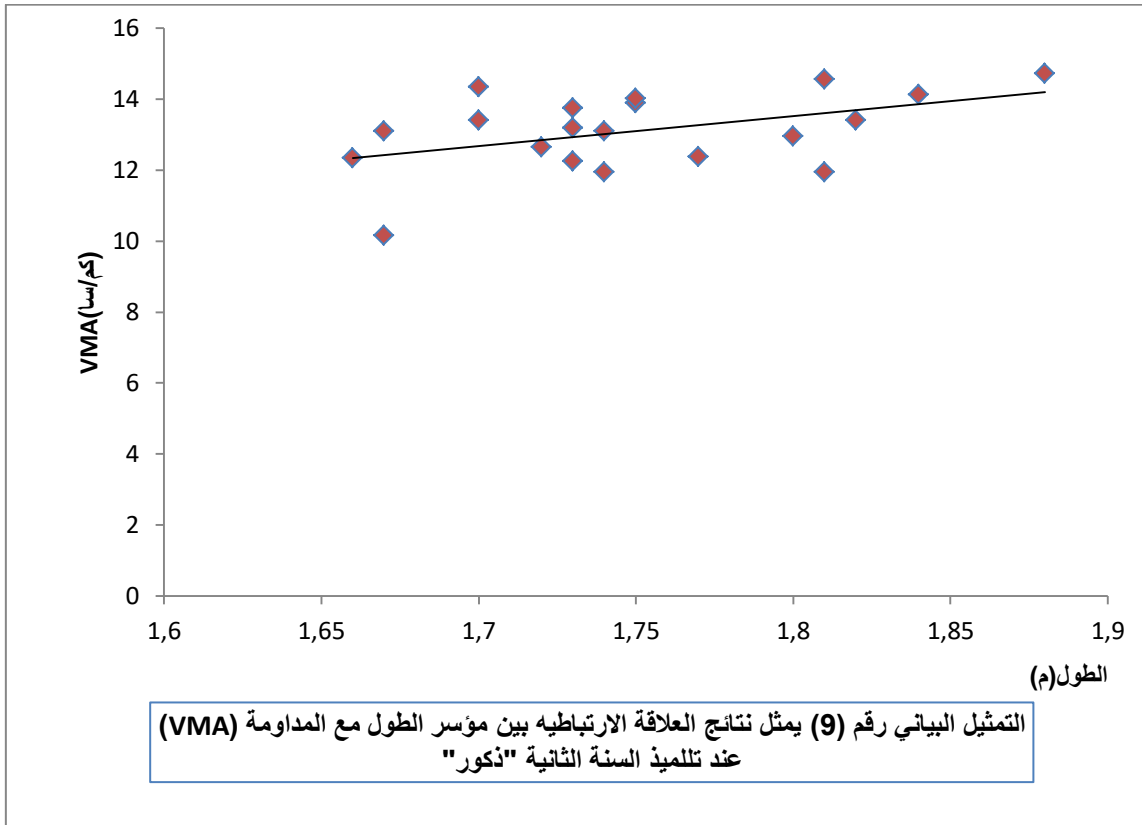
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الوزن و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.07$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور .



الجدول (11): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور.

VMA (كم/سا)				مؤشر الطول (م)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	3.65	0.46	0,05 ± 1.75	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

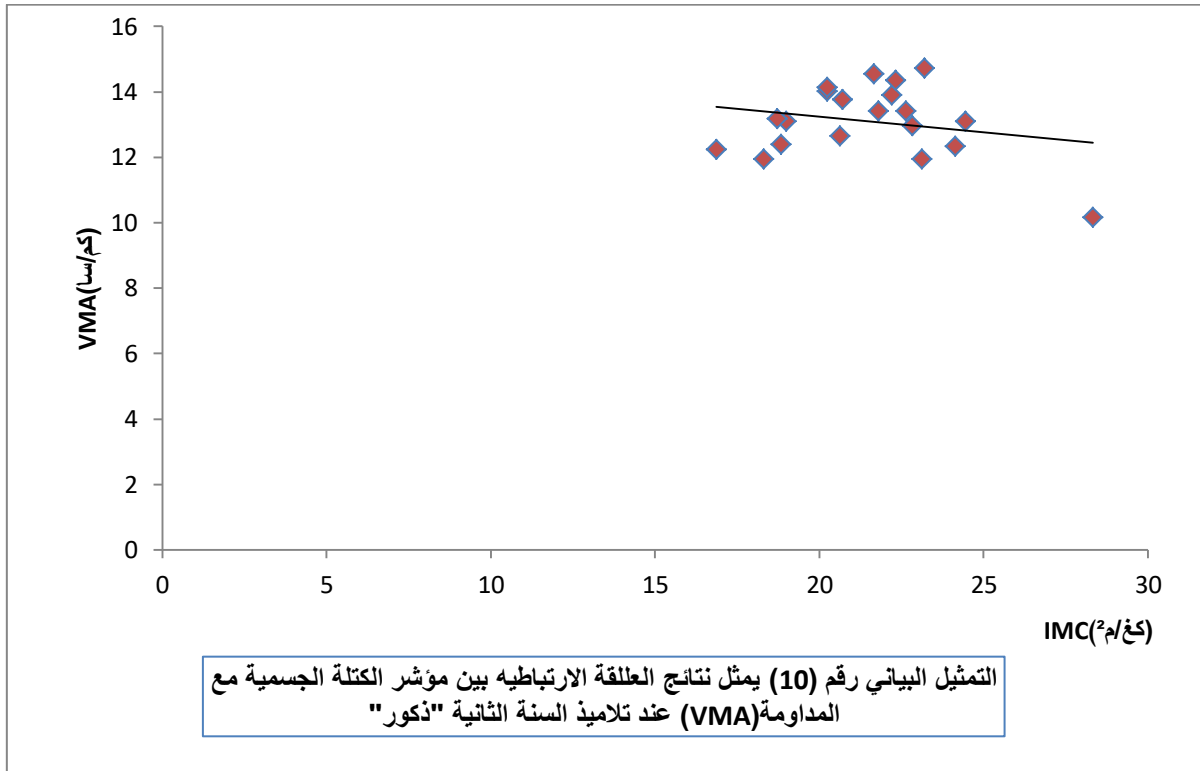
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الطول و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.46$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور.



الجدول (12): يبين العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور.

VMA (كم/سا)				مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م ²)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± م	
0,05	9.43	0,22	2,61 ± 21,51	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

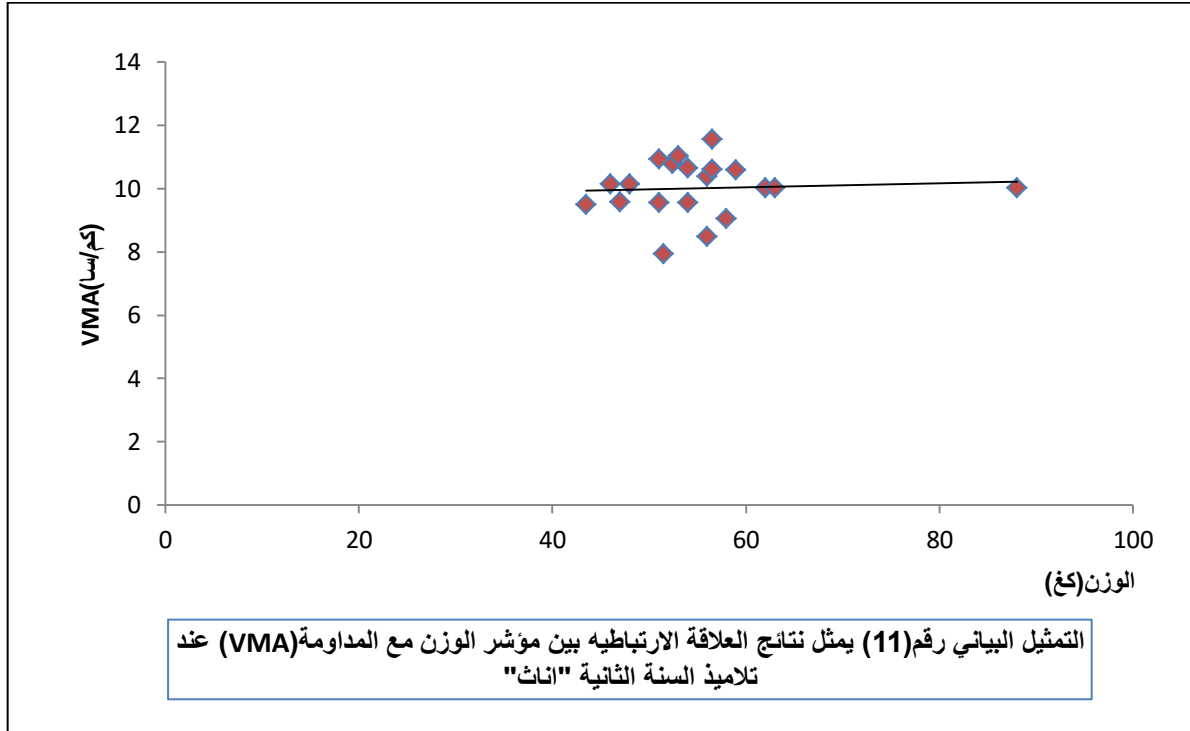
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.22$ و بمستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور.



الجدول (13): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اناث.

VMA(كم/سا)				مؤشر الوزن(كغ)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	8.35	0,06	9,21 ± 55,32	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

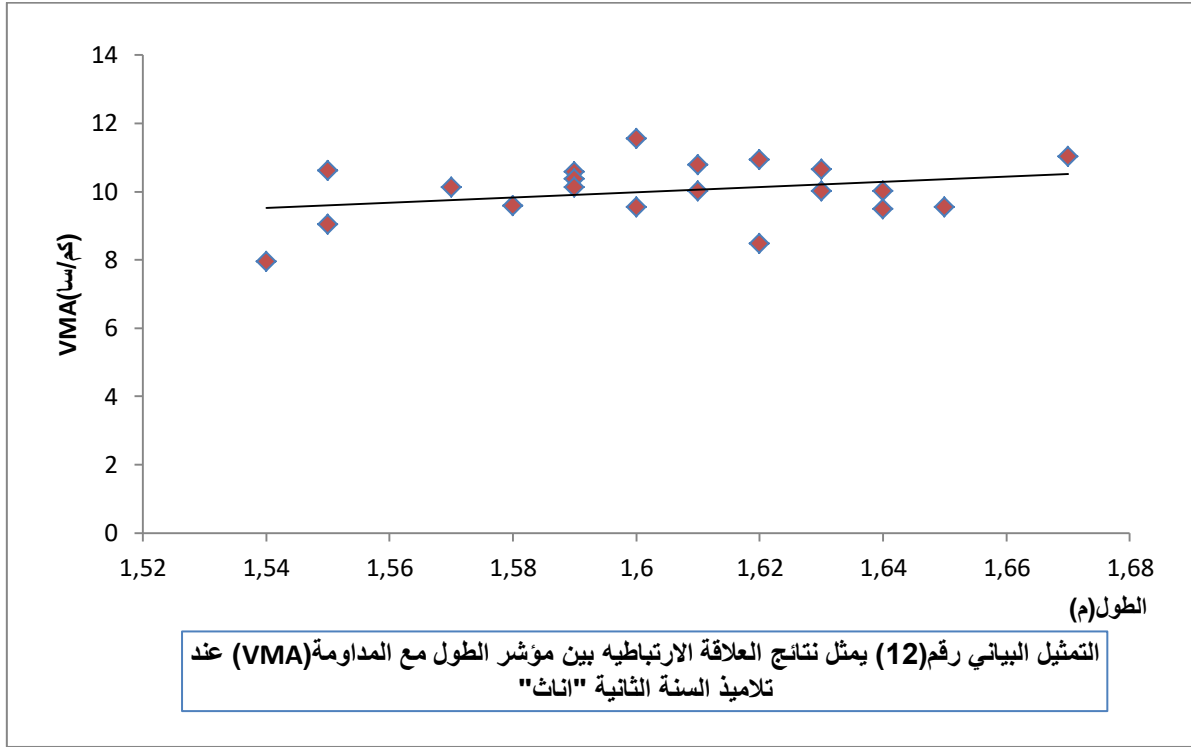
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الوزن و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.06$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اناث.



الجدول (14): يبين العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اناث.

VMA (كم/سا)				مؤشر الطول (م)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	3.34	0,30	0,03 ± 1,60	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

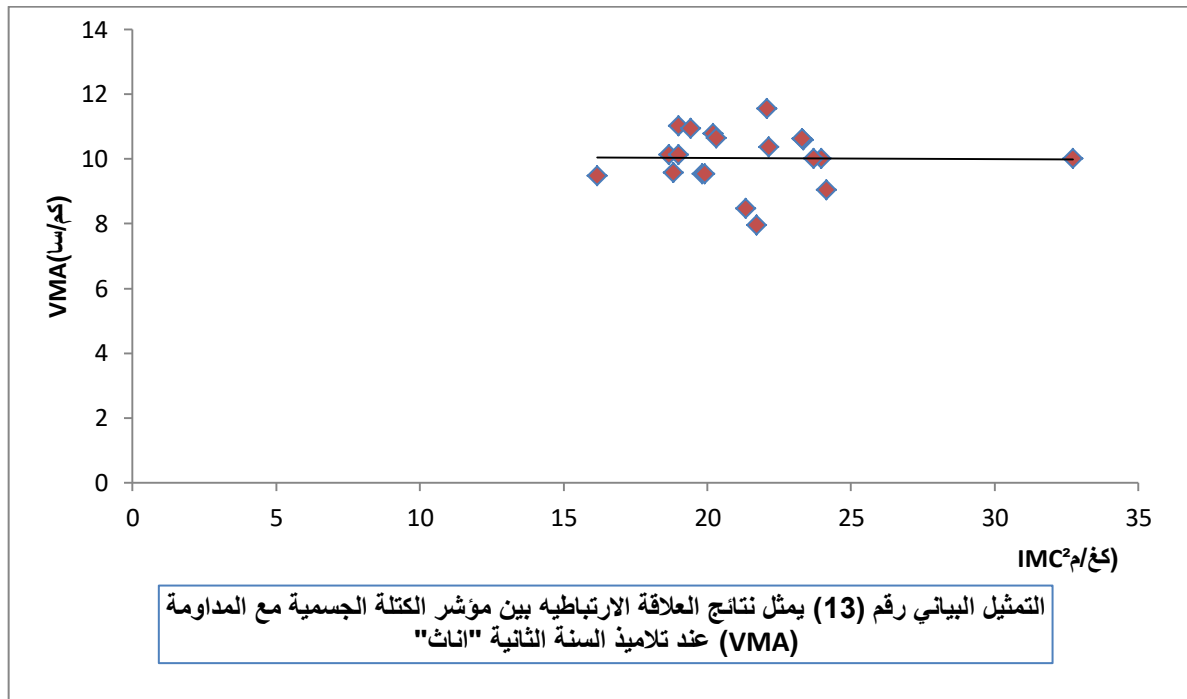
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الطول و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.30$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اناث.



الجدول (15) : يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اناث.

VMA(كم/سا)				مؤشر الكتلة الجسمية(كغ/م ²)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	7.67	0,01	3,40 ± 21,49	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

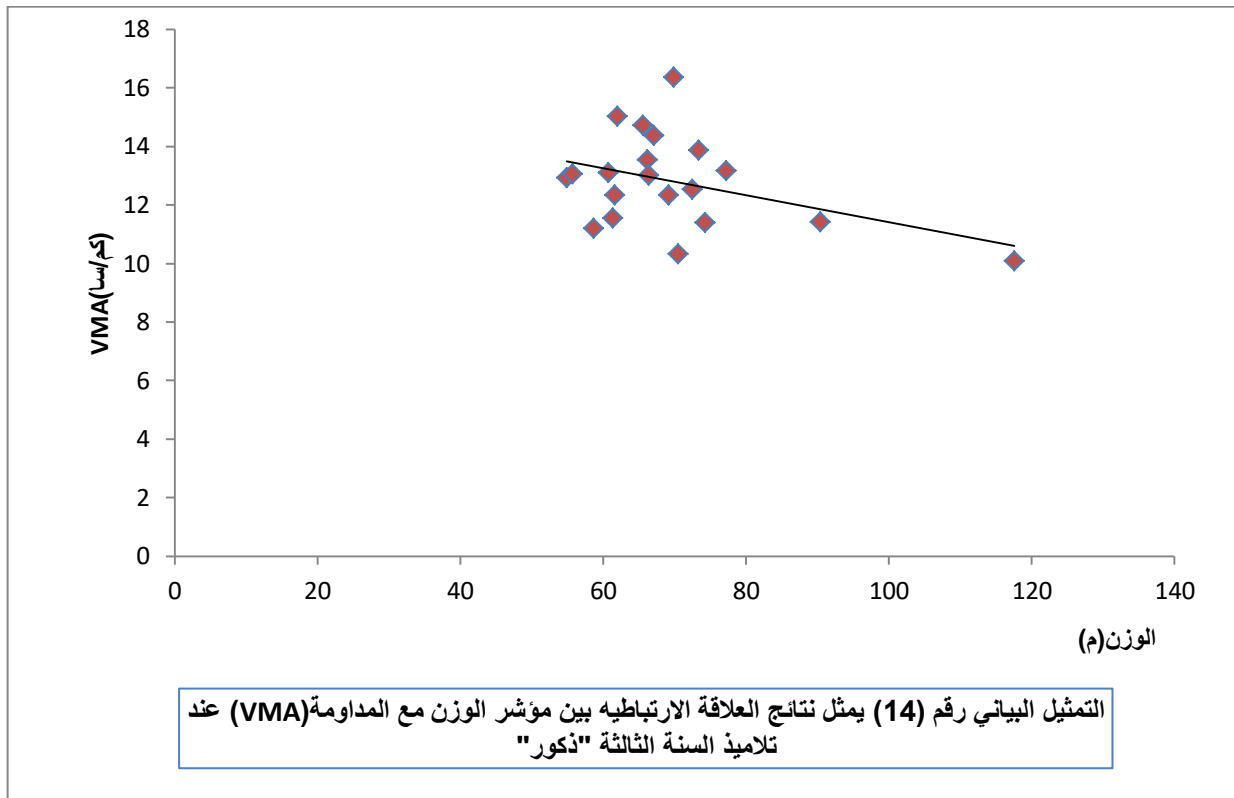
من خلال نتائج الجدول المعروضة تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) و السرعة الهوائية القصوى (VMC) بقيمة $r=0.01$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي اناث.



الجدول (16): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور .

VMA(كم/سا)				مؤشر الوزن(كغ)
مستوى الدلالة	p	r	م ح +/- إ م	
0,05	1.57	-0.40	13,91 +/- 69,76	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

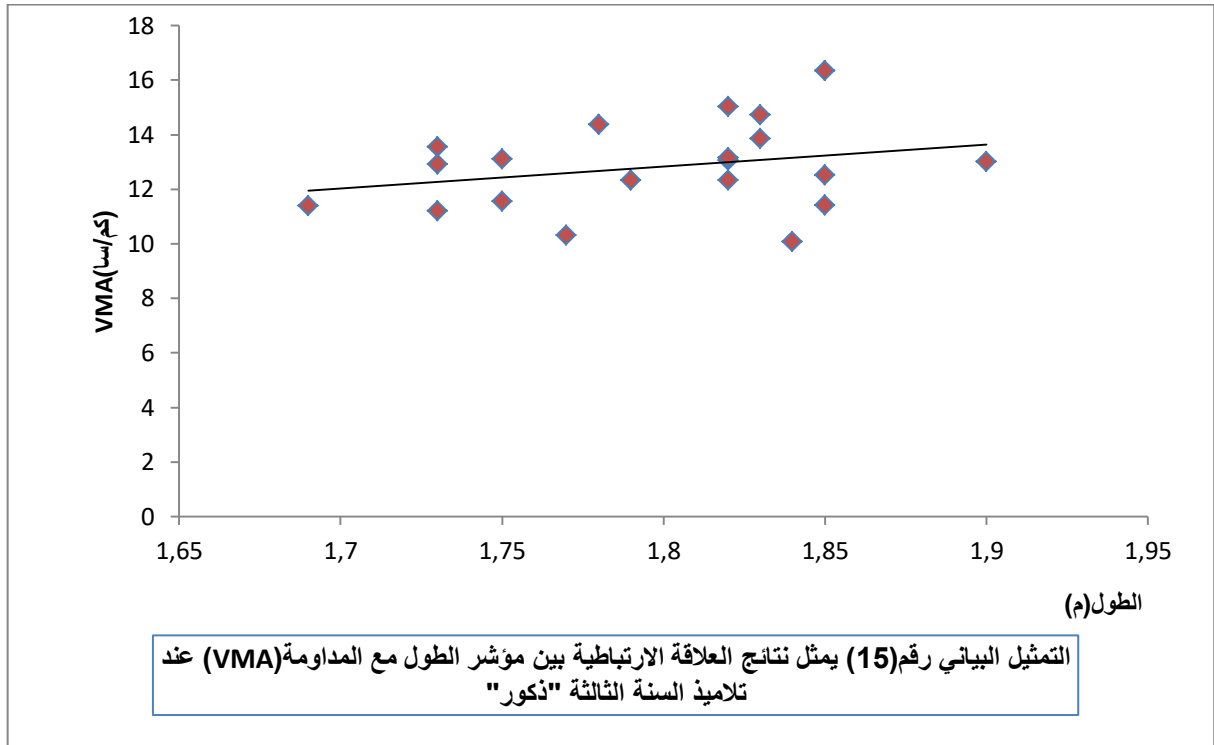
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الوزن و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=-0.40$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور .



الجدول (17): يبين العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

VMA (كم/سا)				مؤشر الطول (م)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	2.83	0,27	0,05 ± 1,79	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

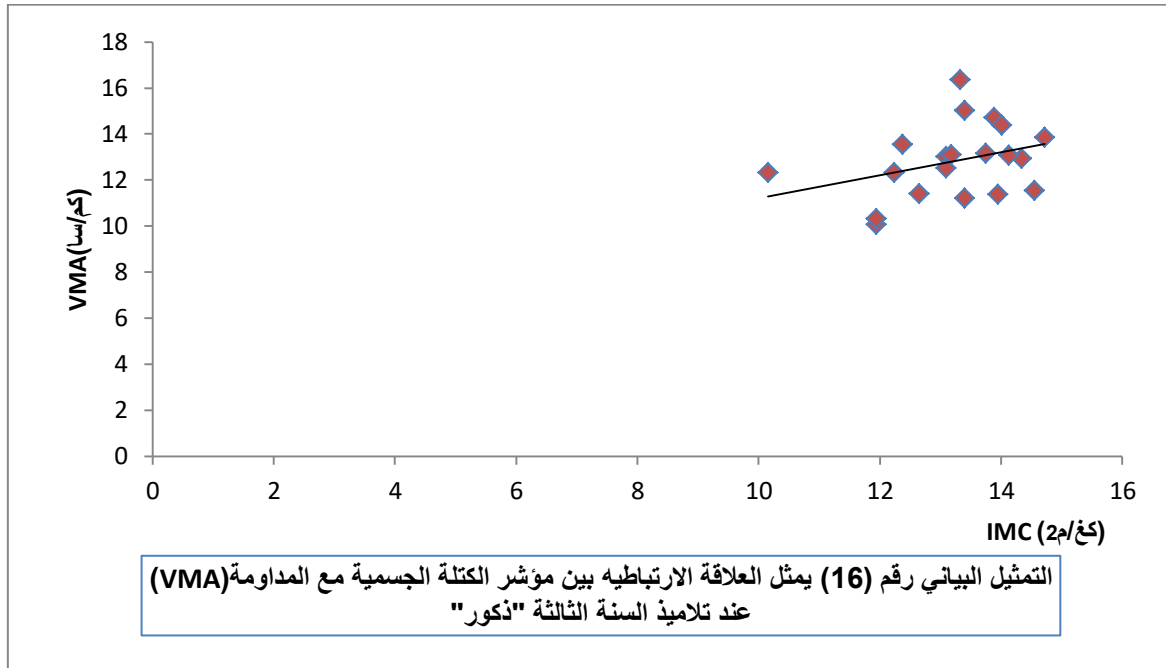
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الطول و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.27$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثانية الثالثة ذكور.



الجدول (18): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

VMA (كم/سا)				مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م ²)
مستوى الدلالة	p	r	م ح ± إ م	
0,05	5.27	0,34	1,09 ± 13,20	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

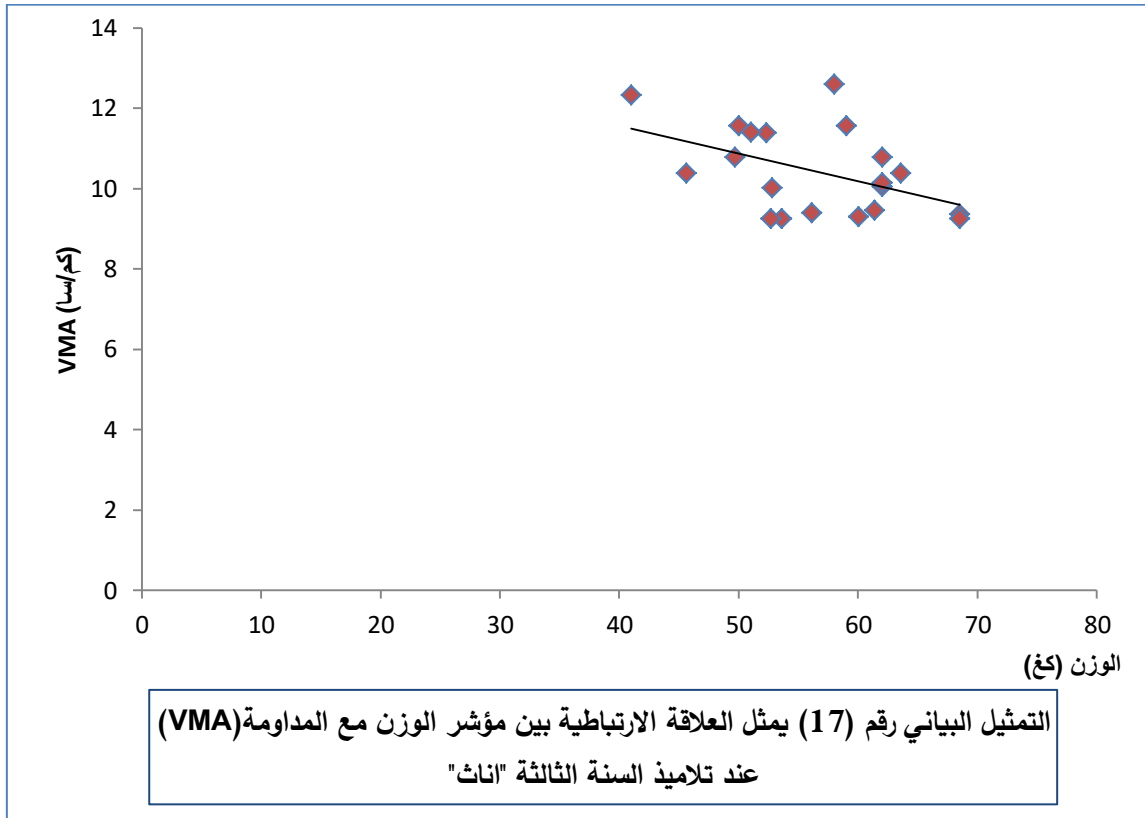
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.34$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثالثة ذكور.



الجدول (19): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الوزن مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اناث.

VMA (كم/سا)				مؤشر الوزن (كغ)
مستوى الدلالة	P	r	م ح ± م	
0,05	2,57	0,46	7,27 ± 56,49	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

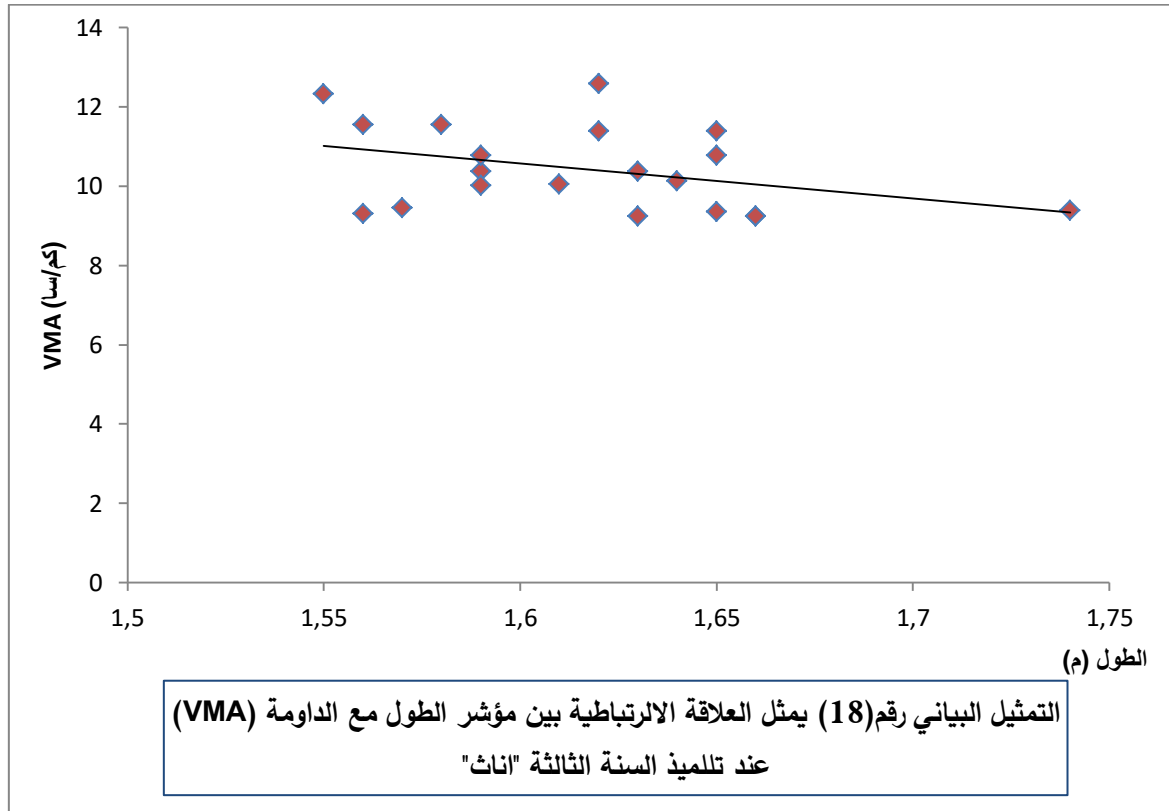
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الوزن و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.46$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اناث.



الجدول (20): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الطول مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اناث.

VMA (كم/سا)				مؤشر الطول (م)
مستوى الدلالة	P	r	م ح ± إ م	
0,05	2,07	0,37	0,04 ± 1,61	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

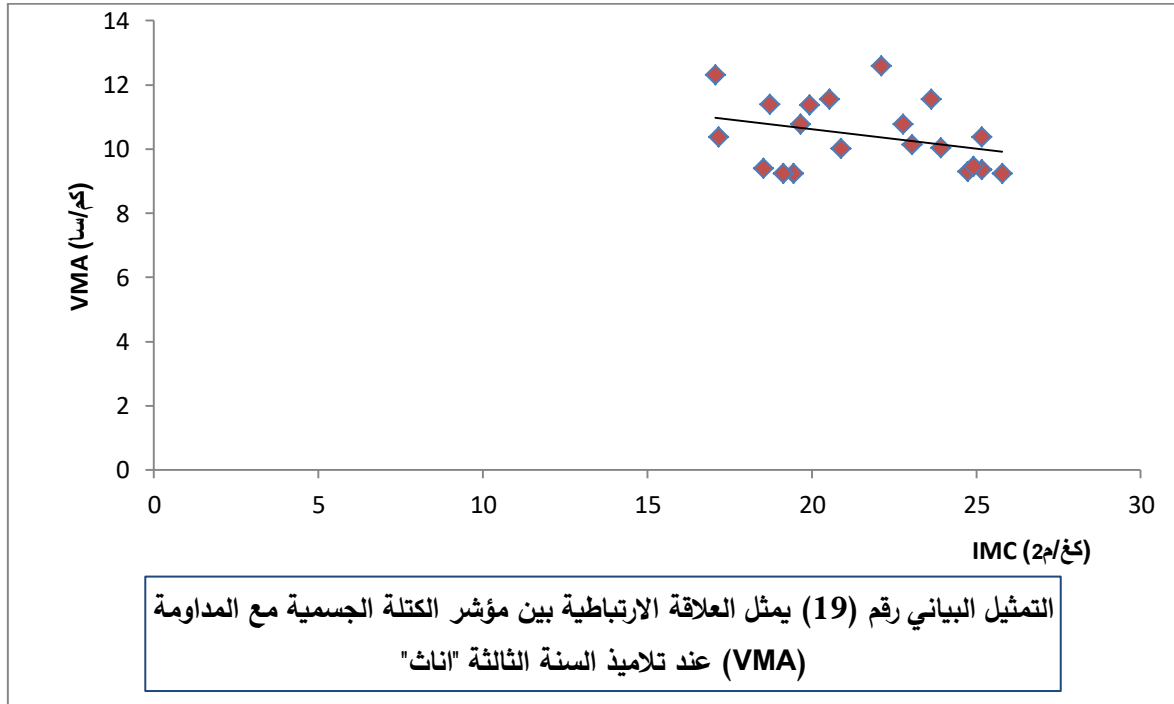
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الطول و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.37$ و عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اناث.



الجدول (21): يبين العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) مع السرعة الهوائية القصوى (VMA) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اناث.

VMA (كم/سا)				مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م ²)
مستوى الدلالة	P	r	م ح ± إ م	
0,05	8,02	0,32	2,84 ± 21,61	
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

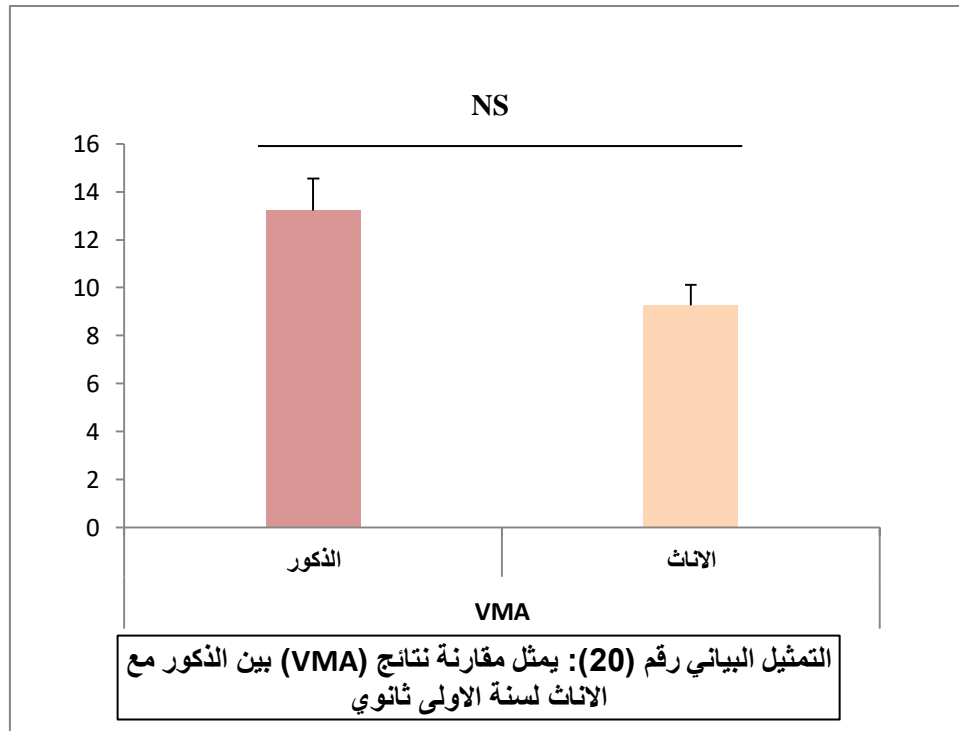
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) و السرعة الهوائية القصوى (VMA) بقيمة $r=0.32$ وعند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اناث.



الجدول رقم (22): يبين مقارنة نتائج مستوى المداومة بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

VMA (كم/سا)				
الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة T	م . ح ± ا . م	
غير دال	P=0.05	1.34	1.32 ± 13.23	ذكور
			0.84 ± 9.27	اناث
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

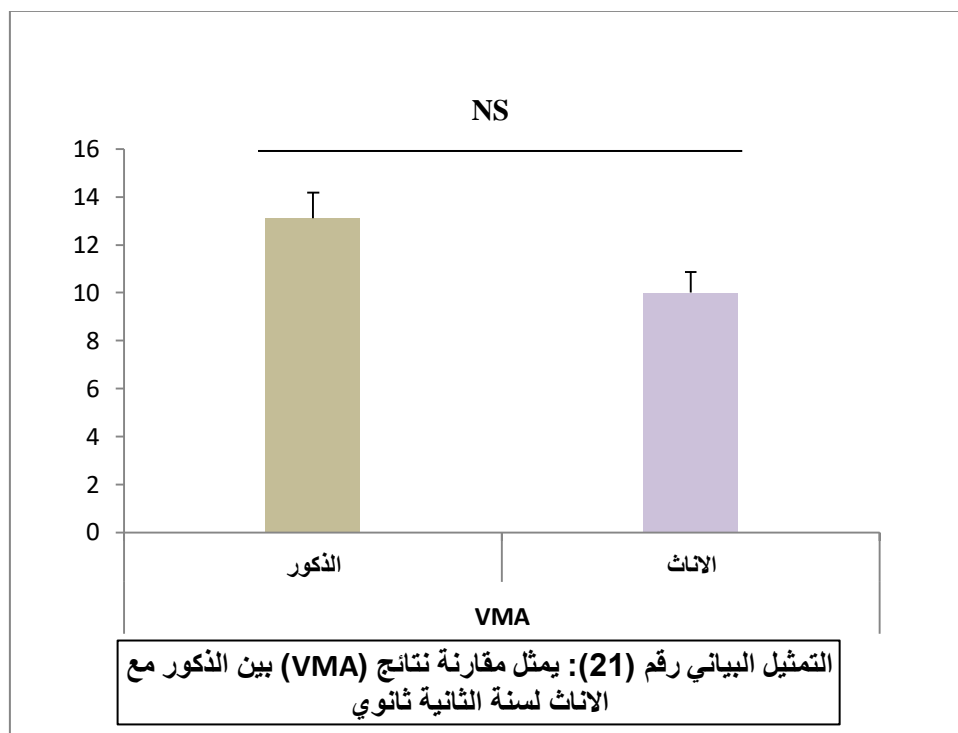
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المداومة (VMA) عند القيمة $T= 1.34$ و عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$ بين الذكور و الإناث للسنة الأولى ثانوي.



الجدول رقم (23): يبين مقارنة نتائج مستوى المداومة بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

VMA (كم/سا)				
الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة T	م . ح ± م . ا	
غير دال	P=0.05	0.82	1.09 ± 13.10	ذكور
			0.87 ± 10.01	اناث
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري				

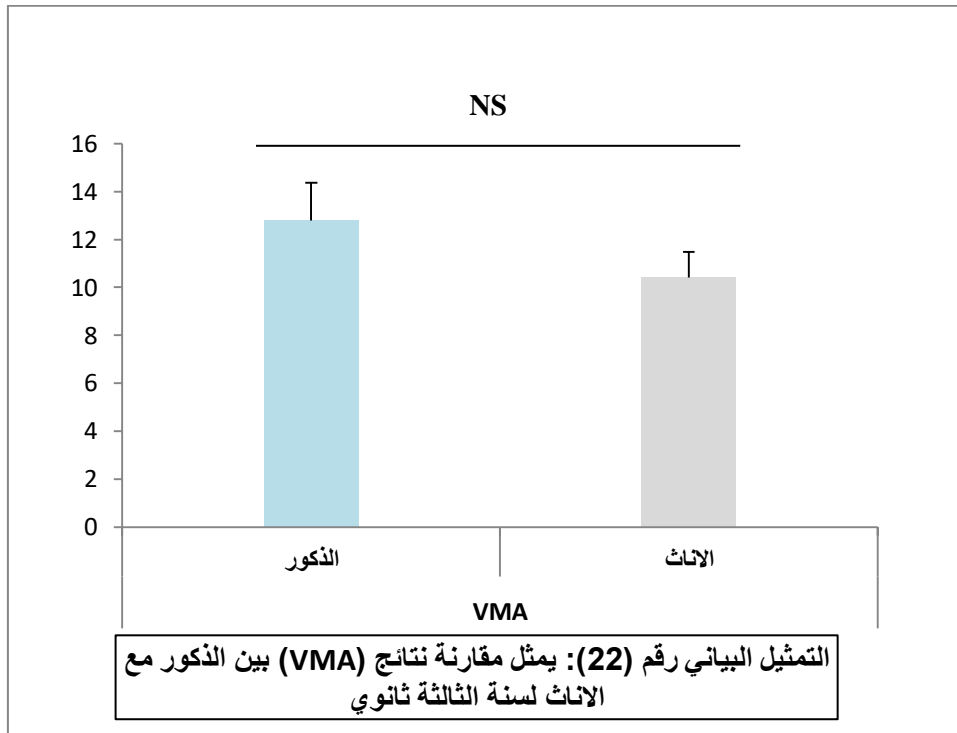
من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المداومة (VMA) عند القيمة T=0.82 و عند مستوى الدلالة $P \leq 0.05$ بين الذكور و الاناث للسنة الثانية ثانوي.



الجدول رقم (24): يبين مقارنة نتائج مستوى المداومة بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

VMA (كم/سا)			
الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	القيمة T	م . ح ± ا . م
غير دال	P≤0.05	0.32	1.58±12.80
			1.07±10.42
المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري			

من خلال نتائج الجدول المعروضة أعلاه تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المداومة (VMA) عند القيمة T=0.32 و عند مستوى الدلالة P≤0.05 بين الذكور و الاناث للسنة الثالثة ثانوي.



2 . مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

2 . 1 . الفرضية الأولى: " هناك علاقة ارتباطيه بين الوزن و المداومة "

من خلال الجداول (04) (07) (10) (13) (16) (19) نلاحظ عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين مؤشر الوزن مع المداومة (VMA) ، و هذا ما يدل على أن مؤشر الوزن لا يؤثر على مستوى المداومة (VMA) لدى تلاميذ الطور الثانوي لثانوية فريقات، و هذا عكس ما أكدت عليه دراسة (كولوقلي حسينة و ولد حمو مصطفى ، 2018) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة احصائيا بين مؤشر الوزن و اختبار المداومة ، و يرى (أبو العلاء عبد الفتاح و آخرون ، 1997) في دراسته " ...فالألعاب و الأنشطة التي يلزمها مكون التحمل بشكل كبير تحتاج نمطيا الى الرياضيين ذوي أجسام بها نسبة منخفضة من الدهون ، فلاعبو و لاعبات المسافات الطويلة عادة ما يوجد في أجسامهم أقل من (10%) دهون " .

و عليه الفرضية القائلة " هناك علاقة ارتباطيه بين الوزن و المداومة " غير محققة

2 . 2 . الفرضية الثانية: " هناك علاقة ارتباطيه بين الطول و المداومة "

من خلال الجداول (05) (08) (11) (14) (17) (20) نلاحظ عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين مؤشر الطول مع المداومة (VMA) ، و هذا ما يدل على أن مؤشر الطول لا يؤثر على مستوى المداومة (VMA) لدى تلاميذ الطور الثانوي لثانوية فريقات ، و هذا عكس ما أكدت عليه دراسة (كولوقلي حسينة و ولد حمو مصطفى ، 2018) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة احصائيا بين مؤشر الطول و اختبار المداومة ، و قد تناولنا في الجانب النظري الى أن " الصفات تحدد بالمورثات حيث تعمل نقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، فنجد بعض الأشخاص يرث بعض الصفات الجسمية و البدنية كما يتضح في اختلاف الطول اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد. (محجوب وجيه، 2000)

و عليه الفرضية القائلة " هناك علاقة ارتباطيه بين الطول و المداومة " غير محققة

2. 3 . الفرضية الثالثة: " هناك علاقة ارتباطيه بين مؤشر الكتلة الجسمية و المداومة "

من خلال الجداول (06) (09) (12) (15) (18) (21) نلاحظ عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين مؤشر الكتلة الجسمية مع المداومة (VMA) ، و هذا ما يدل على أن مؤشر الكتلة الجسمية لا يؤثر على مستوى المداومة (VMA) لدى تلاميذ الطور الثانوي لثانوية فريقات ، و هذا ما اتفقت عليه دراسة (كولوqli حسينة و ولد حمو مصطفى ، 2018) الذي أكدت على عدم وجود أي علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين مؤشر الكتلة الجسمية و اختبار المداومة ، و عكس ما توصلت اليه دراسة (أحمد نصر الدين ، 2003) " كلما زاد مقدار مؤشر كتلة الجسم للشخص المختبر دل على زيادة نسبة الدهون لديه ، و ذلك مع استثناء بعض حالات الرياضيين و الذن يمتلكون كتلة عضلية كبيرة كلاعبي الرمي و رفع الأثقال و المصارعين و لاعبي بناء الأجسام و غيرهم ، حيث تكون زيادة مؤشر كتلة الجسم على حساب العضلات لا الدهون ، و هذا ما يدل على وجود علاقة طرديه بين مؤشر الكتلة الجسمية اختبار المداومة. و عليه الفرضية القائلة " هناك علاقة ارتباطيه بين مؤشر الكتلة الجسمية و المداومة " غير محققة

2. 4 . الفرضية الرابعة: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى المداومة في مرحلة الثانوي"

من خلال الجداول (22) (23) (24) نلاحظ عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى المداومة (VMA) عند مستوى الدلالة $p \leq 0.05$ بين الذكور و الاناث في المستويات الثلاثة لثانوية فريقات. لذى نستطيع القول أن صفة المداومة لدى تلاميذ ثانوية فريقات كلا الجنسين تكون متساوية و متقاربة و لا يوجد اختلاف كبير فيما بينها و ذلك من خلال أن تلاميذ الثانوية لا يمارسون الرياضة في خارج الثانوية في النوادي الرياضية مثل كرة القدم و كرة اليد و الرياضات القتالية .. الخ، بسبب نقص المراكب الرياضية في البلدية و كذا تسبب جائحة كورونا في توقيف البطولة الولائية لكرة القدم هذه السنة و غلق دور الشباب للبلدية ، و اهمال معلمي المادة لتنمية هذه الصفة ، كما قال (محمد حسن علاوي ، 1999) في دراسته يجب على المدربين مراعاة أن تنمية التحمل (المداومة) لدى الناشئين تتطلب الكثير من الأعباء و المتطلبات بالنسبة لأجهزة الجسم المختلفة (كالجهاز العصبي ، الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي...) و لذا ينبغي الاهتمام بالتخطيط الطويل المدى لعمليات التدريب على التحمل حتى لا يؤدي الأمر الى اصابة الناشئ بمختلف الاصابات كإصابات القلب و الأنسجة.

و عليه الفرضية القائلة " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى المداومة في مرحلة الثانوي " غير محققة

3 . الاستنتاجات :

3 . 1 . بالنسبة لمؤشر الوزن مع المداومة:

لا توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الوزن مع المداومة لدى تلاميذ ثانوية فريقات ذكور و اناث.

3 . 2 . بالنسبة لمؤشر الطول مع المداومة:

لا توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الطول مع المداومة لدى تلاميذ ثانوية فريقات ذكور و اناث.

3 . 3 . بالنسبة لمؤشر الكتلة الجسمية مع المداومة:

لا توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الكتلة الجسمية مع المداومة لدى تلاميذ ثانوية فريقات ذكور و اناث.

أما فما يخص المقارنة بين الجنسين (ذكور/اناث) تبين عدم وجود أي فروق دالة احصائيا في مستوى صفة المداومة عند تلاميذ ثانوية فريقات.

4 . التوصيات:

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها حول موضوع : دراسة العلاقة الإرتباطية بين بعض المؤشرات الانتروبومترية(الطول و الوزن) و المداومة VMA لتلاميذ الطور الثانوي يمكننا أن نقدم بعض الاقتراحات و التوصيات و التي تأمل أن تكون مفيدة للجميع:

. تنمية الرصد الفكري من خلال المشاركة في المحاضرات العلمية و الندوات حول القياسات الانتروبومترية و الصفات البدنية.

. إعطاء أهمية لهذا الجانب من أجل تطوير مستوى التلاميذ و تكوينهم لتحقيق مستوى عالي.

. على المربين إجراء هذه الاختبارات على التلاميذ مع بداية السنة و ذلك لاكتشاف المواهب و توجيهها.

. ضرورة إجراء مثل هذه الدراسات على عينات أكبر و أصناف مختلفة من كلا الجنسين.

. إجراء بحوث و دراسات مشابهة في الصفات البدنية و القياسات الجسمية.

خاتمة البحث

ان المستوى العالي الذي بلغته الرياضة الحديثة يرجع أساسا الى كون الرياضي يركز على التمرن الجيد، المبني نظام تدريبي يتوافق مع نموذج مورفولوجي تتطلبه كل شعبة من شعبها ، و تعتبر القياسات الانتروبومترية من الوسائل المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في توصيف جسم الانسان و متابعتها عملية النمو الجسمي و خاصة بالنسبة للأطفال في المراحل العمرية المختلفة ، و في المجال الرياضي ترتبط القياسات الانتروبومترية للرياضيين بطبيعة الأنشطة الرياضية التي يمارسونها ، و تعد المداومة من بين الصفات البدنية الأساسية التي تساهم في الوصول الى أعلى المستويات الرياضية ، و نظرا لأهميتها و علاقتها بمختلف الرياضات و مساهمتها في تحسين مستوى الأداء الرياضي .

لذى أصبح اهتمام أغلب الباحثين مرتكز حول علاقة القياسات الانتروبومترية مع الصفات البدنية ، فهذا ما قمنا بالتطرق اليه في بحثنا هذا من خلال الدراسة النظرية و خاصة أثناء قيامنا بالدراسة الميدانية و ذلك أثناء قيامنا بإجراء الاختبارات البدنية و القياسات الجسمية و التي أجريت على عينة من تلاميذ الذكور و الاناث لثانوية فريقات ، و بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج تبين لنا أن لا تتأثر المداومة بالقياسات الانتروبومترية (الوزن ، الطول ، مؤشر الكتلة الجسمية) و أنه لا توجد فروق بين الذكور و الاناث في مستوى صفة المداومة.

و من هذا المنطلق وجهنا دراستنا نحو معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين بعض المؤشرات الانتروبومترية كالوزن و الطول و مؤشر كتلة الجسم مع المداومة ، ولحصر هذه الدراسة و من أجل التحكم فيه مجرياتها وقعى اختياري على ثانوية فريقات لقربها من القرية التي أسكن فيها و سهولة التنقل اليها ، و هذا بناء على معطيات نظرية و اعتمادا على قياسات انتروبومترية و اختبار بدنيا أجريت على عينة متكونة من 120 تلميذ من كلا الجنسين موزعة على المستويات الثلاث للثانوية ، و تمحورت هذه القياسات في تحديد كل من الوزن ، الطول و مؤشر الكتلة الجسمية ، أما الاختبارات فقمنا بإجراء اختبار نصف كوبر (TEST MI-COOPERE) ، وبعد المعالجة أفضت نتائج دراستنا بقيم مورفولوجية و بدنية متوسطة ، تبين ضعف المستوى البدني بقدرة تحمل ضعيفة لعدم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و اهمال معلمي المادة لتنمية هذه الصفة و عدم ممارسة الرياضة خارج الثانوية و في النوادي الرياضية نقص المراكب الرياضية في البلدية و كذى تسبب جائحة كورونا في توقيف البطولة الولائية لكرة القدم هذه

خاتمة

السنة و غلق دور الشباب للبلدية ، لذا ينبغي الاهتمام بتطوير و التدريب على التحمل حتى لا يؤدي الأمر الى اصابة الناشئ بمختلف الاصابات كإصابات القلب و الأنسجة ، و الاهتمام باللياقة البدنية التلاميذ و التأكد من عناصرها أثناء الممارسة ، و زيادة حصص الممارسة بغية تحسين و زيادة الكفاءة لدى التلاميذ.

و على الرغم من النتائج التي توصلنا اليها في هذه الدراسة إلا أنها تبقى المجال مفتوح لدراسات أخرى.

المراجع

قائمة المراجع

1 . المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد النصر الدين (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو العلاء عبد الفتاح (1997). الأسس الفيسيولوجية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك (1987)، القياس في المجال الرياضي، ط3، دار المعرفة،
4. أحمد نصر الدين سيد (2005). فسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات، ط1، دار النشر، مصر.
5. باهي سلامي (1996). سيكولوجية المراهق، المعهد التكنولوجي للتربية ، الجزائر .
6. بنور معمر (2014). دراسة علاقة الاختبارات البدنية بالقياسات الجسمية عند رياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات ، كلية العلوم ، جامعة الجزائر 3 ، الجزائر .
7. جواد الحكيم ، علي سلوم (2004). الاختبارات و القياسات و الاحصاء في المجال الرياضي، ب ط، مطبعة الطرف، العراق.
8. حامد سلامة ، مها جراد ، علي القدومي و معتصم أبو عاليا (2019). مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية و البدنية و الفسيولوجية في أداء فعالية جري 1500 م ، مجلة جامعة فلسطين التقنية لأبحاث ، جامعة فلسطين التقنية ، فلسطين .
9. حسين ابن أحمد و عبد الله حلواني (2017). علاقة بعض الخصائص الانثروبومترية بفعالية الأداء البدني و المهاري لناشئ الاسكواش ، المملكة العربية السعودية.
10. حماد و مفتي ابراهيم (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. الخولي ، أمين و الشافعي و آخرون (2005). سلسلة المراجع في التربية البدنية و الرياضية (دائرة معرفة الرياضة و علوم التربية البدنية)، ج1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. سامي الصفار (1984). الاعداد الفني لكرة القدم، مطبعة بغداد، العراق.
13. عبد المالك كرميش ، حسام الدين عبايسة (2014). علاقة بعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين (10-12 سنة) ، مجلة الابداع الرياضي ، العدد 14 ، جامعة مسيلة ، الجزائر .
14. عماد الدين اسماعيل (1986). المنو في مرحلة المراهقة، دار العلم ، الكويت.

قائمة المراجع

15. قباري محمد اسماعيل (1986). علم الأنثروبولوجيا الوظيفية، ب ط ، دار الكتاب العربي للطباعة و النشر،مصر .
16. كولوقلي حسينة ، ولد حمو مصطفى (2018). علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بالصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، دفاثر مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة .
17. محمد ابراهيم شحاتة و آخرون(1980). دليل القياسات الجسمية و اختبارات الأداء الحركي، بدون طبعة، الاسكندرية.
18. محمد حسين علاوي و محمد نصر الدين رضوان(2000). القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. محمد صبحي حسانين(2003). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
20. محمد عادل رشدي(1998). أسس التدريب الرياضي، ب ط ، منشورات الشركة العامة للنشر و التوزيع و الاعلام، طرابلس.
21. محمد عبده و صالح الوحش و مفتي ابراهيم(1994). أساسيات كرة القدم، دار علم المعرفة، مصر .
22. محمد عوض بسدوني و آخرون(1997). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، منار العلم، مصر .
23. محي الدين مختار(1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
24. مروان عبد الحميد و محمد ياسر الجاسري(2003)، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ط1، الوراق للنشر و التوزيع،
25. مصطفى باهي و صبري عمران(2000). الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية و الرياضية ، ط1 ، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة.
26. مصطفى فهمي(1974). سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار مصر للطباعة، القاهرة.
27. معجم الوسيط(2004). مجمع اللغة العربية بالقاهرة، ط3، مكتب الشروق الدولي للنشر، القاهرة.
28. مفتي ابراهيم حمادة(1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

قائمة المراجع

29. موفق سيد الهيتي(2009). الاختبارات و التكتيك في كرة القدم ، ب.ط ، دار الدجلة ، عمان .
30. وجدي مصطفى الفتاح و أحمد لطفي السيد. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدي للنشر و التوزيع، مصر .
31. وليد غانم ذنون و عمر فاروق يوسف (2011). بعض القياسات الانتروبومترية و علاقتها بالمساحة العمودية للقفز و سرعة القفز العمودي من داخل الماء ، مجلة جامعة الموصل ، العراق .

2 . المراجع باللغة الاجنبية:

1. - Bouchard C, Depress JP, Tremblay A, Exercise and obesity Rescarch, 19993.
2. - dacteure Morcelle . A.brocnnier,psychologie de l'odolexent, E,tmosson, paris, 1980.
3. - Jean-Luc, Layla rémy larcramp. Manule pratique de l'entrainment, édition amphora , 2007.
4. - Welneck jurgaine . Biologie du sport, Vigotamphora, paris, 1997.
5. -zatziorsky . les qualité physique de sport , paris, document I.N.S. 1967.