



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان :

# تأثير الممارسة الرياضية على البنية المورفولوجية

(صنف أشبال كرة اليد ذكور 14-17 سنة)

إشراف الأستاذ:

إعداد الطلبة:

مشرفا - قصار الماحي  
رئيسا - خاضر صالح  
مناقشا - يخلف أحمد

- بن عبد الرحمان عقبة

السنة الجامعية : 2017/2016



## ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة لمعرفة تأثير الممارسة الرياضية على الخصائص المورفولوجية لدى الفئة العمرية ( 14 - 17 ) ودور للممارسة الرياضية في تحسين بعض الخصائص المورفولوجية ، وتمثلت العينة في لاعبي كرة اليد لفريق أمل سيدي عقبة وعينة من تلاميذ ثانوية سي الشريف بن الأحرش ، والتي بلغ عددها 20 لاعب وقد اعتمدت على المنهج التجريبي للملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، فقامت بقياس أهم المؤشرات الجسمية ، حيث استخدمت عدة ادوات للقياس منها شريط قياس مرن و ميزان طبي كما تم استعمال الادوات الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الانحراف ، ولإيجاد الفروق بين المتوسطات الحسابية تم حساب اختبار سيودنت وقد توصلت الى النتائج التالية:

- هناك علاقة ارتباطية بين الممارسة الرياضية و التكوين المورفولوجي لدى الأشخاص الممارسين للنشاط الرياضي .
- هناك تباين في الخصائص المورفولوجية و الجسمية للأشخاص الممارسين للرياضة و الغير ممارسين للرياضة .

## الكلمات المفتاحية:

ممارسة الرياضة ، خصائص مورفولوجية ، قياسات الجسمية، رياضة كرة اليد .



# شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

أحمد الله جزيلا نعمه، وأشكره على توفيقه لإنجاز هذه الدراسة، فبفضل مشيئته تيسر لي كلما هو صعب، واستضاء دربي شعاعا منيرا، فوصلت بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا العمل المتواضع وإتمامه، له الحمد وله الشكر في أن وفقني في تحقيق بعض ما طمحت إليه اللهم اقبل العمل مع قلته، والحمد مع خالته، والسعي مع شائبه، عز جاهك ، وجل ثناؤك

ولا إله إلا أنت.

أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والاحترام إلى الأستاذ المشرف: "قصار ماضي" الذي يستحق مني تحية اعتراف على ما قدمه لي من نصائح وإرشادات قيمة رغم ضيق وقته وكثرة مشاغله.

كما أتقدم بتحيةة إجلال وتقدير لأساتذتي الكرام الذين تدرجنا على أيديهم وبفضلهم وولنا إلى ما نحن عليه.

أشكر طاقم الفريق من لاعبين ومسيرين لفريق "أمل سيدي عقبة" كما أشكر مسؤولي المؤسسات التعليمية التي تعاملت معهما و المتمثلة في ثانوية سي الشريف الأحرش وتلاميذ العينة المدروسة على المساعدات والتسهيلات التي قدوها لي خلال تطبيقي للبرنامج التجريبي.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا البحث أتقدم إليهم بجزيل الشكر والتقدير.

عقبة بن عبد الرحمان

# الإهداء

هي الآن بداية إنزال شراع زورق أبحر يوماً وسط المحبة والوفاء  
وركب أمواج المودة والإخاء يرسو على شاطئ يبعث لنا يغمره  
رجاء يضم إنسانة تستحق الشكر وهي عانت وقاست من أجل أن  
تراني رجلاً.

إلى معنى الحب والحنان والتفاني ... إلى بسمه الحياة وسر الوجود ...  
إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب ...  
أمي الحبيبة.

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار ... إلى من علمني العطاء بدون انتظار ...  
إلى من أحمل اسمه بكل افتخار ... والدي العزيز.  
إلى من كان مستقبلتي مستقبلي ... إلى من كان رفيق دربي وصديقي سدي ...  
إلى روحك الطاهرة رحمتك الله وأسكنك فسيح جناته ... أخي العربي .  
إلى من بهم أكبر وعليهم أعتد ... إلى الشموع التي تنير ظلمة حياتي ...  
إلى من عرفت معهم معنى الحياة ... أخواتي .  
إلى إخوتي التي لم تلدهم أمي : خالد ، كمال ، نذير .

إلى من أرى التفاؤل بعيونهم والسعادة في ضيقتهم إلى الوجوه المفعمة بالابتسامة  
والنور ... براعم العائلة

إلى كل أساتذتي خاصة مشرفي الدكتور : ماضي

إلى كل من رافقتني في حياتي التعليمية وكل أصدقائي من معهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية .

إلى كل من أعانني وأزرنني في شذتي ومن هم في ذاكرتي ولن تسع مذكري  
لذكرهم إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي وجهدي المتواضع.

عقبة بن عبد الرحمان

## فهرس المحتويات

.....	إهداء وتشكرات
.....	قائمة محتويات
.....	قائمة الجداول الأشكال
.....	مقدمة

### الجانب التمهيدي

01	.....	1- إشكالية الدراسة
02	.....	2- فرضيات الدراسة
02	.....	3- أهمية الدراسة
03	.....	4- أهداف الدراسة
03	.....	5- تحديد مفاهيم الدراسة
03	.....	5-1- الممارسة الرياضية
04	.....	5-2- المورفولوجيا
04	.....	5-3- كرة اليد
05	.....	5-4- الفئة العمرية
05	.....	6-

### الجانب النظري

#### الفصل الأول : الممارسة الرياضية و مورفولوجيا الجسم

10	.....	
11	.....	-1
11	.....	-1
12	.....	-2
12	.....	-3
12	.....	-4
12	.....	4-1- الممارسة الرياضية الترويجية
13	.....	4-2-
13	.....	4-3-
14	.....	-5
14	.....	5-1-
14	.....	5-2-
14	.....	5-3-
14	.....	5-4-

14	.....	5-5- الممارسة الرياضية في
14	.....	- 6-5
14	.....	-6
15	.....	-1-6
15	.....	-2-6
15	.....	- 3-6
16	.....	-4-6
16	.....	- 5-6
17	.....	6-6- أهداف الترويح وأنشطة الفراغ
17	.....	7- تأثيرات الممارسة الرياضية
17	.....	- 1-7
18	.....	-2-7
18	.....	- 3-7
18	.....	-4-7
19	.....	-8
19	.....	-1-8
19	.....	- 2-8
19	.....	- 3-8
19	.....	4-8- شروط جمالية
20	.....	-9
20	.....	II- المورفولوجيا و أهميتها في الميدان الرياضي
20	.....	-1
21	.....	-2
21	.....	1-2 البيومتري
21	.....	2-2 - الأنثروبومتري
22	.....	3 - أهمية
22	.....	-4
23	.....	-5
23	.....	-6
23	.....	1-6 وأهميته
23	.....	-1-1-6
23	.....	- 2-1-6



24	..... ( الأنتروبومتري )	3-1-6 - أهمية
24	..... ( الأنتروبومتري )	2-6 -
24	.....	1-2-6 -
25	.....	2-2-6 -
25	..... ( الأنتروبومترية )	3-6 - في
25	.....	1-3-6 -
26	.....	2-3-6 -
26	.....	3-3-6 -
26	..... الأنتروبومترية	4-6 -
27	..... في	5-6 - أهمية
28	.....	

### الفصل الثاني: ماهية كرة اليد

30	.....	
31	.....	1- -
31	.....	2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر
32	.....	3- -
33	.....	1-3- -
33	..... ( )	2-3- -
33	.....	3-3- -
34	.....	4-3- -
34	.....	4- -
34	.....	1-4- -
34	..... النمط الجسماني	1-1-4- -
35	.....	2-1-4- -
35	.....	3-1-4- -
35	.....	4-1-4- -
35	..... الشبر "كف اليد"	5-1-4- -
36	.....	6-1-4- -
36	.....	2-4- -
37	.....	3-4- -
37	.....	4-4- -
38	..... لاعبي	5- -

38	.....	في	-1-5
38	.....	في	-2-5
39	.....		-3-5
40	.....		-6 أهمية
41	.....	التربوية	-7
42	.....		
		:	
44	.....		
45	.....	1- أهمية دراسة المراحل العمرية	
45	.....		-2
46	.....		-1-2
46	.....		-3
46	.....		-1-3
46	.....		-2-3
46	.....		-3-3
47	.....		- 4
48	.....	5- النمو ومظاهره في مرحلة المراهقة	
48	.....		1-5
48	.....	2-5- مظاهر النمو في المراهقة	
48	.....		-1-2-5
50	.....		-2-5
50	.....	3-5- النمو الانفعالي	
50	.....		-4-5
50	.....		-5-5
51	.....		-6-5
51	.....		-7-5
52	.....		-6
52	.....	1-6- الحاجة إلى المكانة	
53	.....	2-6- الحاجة إلى الاستقلال	
53	.....		-3-6
53	.....		-4-6
53	.....		-5-6 الحاجة إلى

53	.....	7- أهمية الرياضة في المراحل العمرية
54	.....	7-1- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
55	.....	7-2- (14 - 17)
56	.....	8- المراهق و ممارسة التربية البدنية و الرياضية
59	.....	

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

62	.....	
62	.....	-1
62	.....	-2
63	.....	3- مجتمع
63	.....	-4
64	.....	5- متغيرات
64	.....	6- مجالات
64	.....	-1-6
64	.....	6-2- الزمني
64	.....	6-3- المكاني
65	.....	7- في
65	.....	-1-7
65	.....	-2-7
65	.....	-3-7
65	.....	-1-3-7
67	.....	-4-7
69	.....	

#### الفصل الثاني: عرض، تحليل و مناقشة النتائج

71	.....	
71	.....	-1
71	.....	-1-1
72	.....	-2-1
73	.....	-3-1
74	.....	4-1- قياس الشبر (كف اليد)
75	.....	5-1- القياسات للممارسين و الغير ممارسين لكرة اليد

.....

.....

.....

.....

.....

## قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
52	يبيّن أطوار النمو الحركي و العمر التقريبي لفترات النمو .	( 01 )
66	يوضح كيفية أخذ قياس الطول الكلي للجسم .	( 02 )
66	يوضح كيفية أخذ قياس الوزن .	( 03 )
67	يوضح كيفية أخذ عرض الكتفين .	( 04 )
71	مقارنة نتائج فروق الوزن بين الأفراد الممارسين لكرة اليد و الغير ممارسين للنشاط الرياضي .	( 05 )
72	مقارنة نتائج فروق الطول بين الأفراد الممارسين لكرة اليد و الغير ممارسين للنشاط الرياضي .	( 06 )
73	مقارنة نتائج فروق عرض الكتفين بين الأفراد الممارسين لكرة اليد و الغير ممارسين للنشاط الرياضي .	( 07 )
74	مقارنة نتائج فروق كف اليد بين الأفراد الممارسين لكرة اليد و الغير ممارسين للنشاط الرياضي .	( 08 )

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
49	يبيّن متوسطات الطول و الوزن طبقا لنتائج الإدارة العامة للصحة المدرسية .	( 01 )
ملحق	القياسات المرفولوجية للمجموعة الأولى من عينة البحث ( الغير ممارسين للنشاط الرياضي) .	( 02 )
ملحق	القياسات المرفولوجية للمجموعة الثانية من عينة البحث لاعبو النادي الرياضي أمل سيدي عقبة (ASO)	( 03 )
75	مقارنة بين نتائج القياسات للممارسين و الغير ممارسين لكرة اليد .	( 04 )

# المقدمة

Created with

 **nitro**<sup>PDF</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

## مقدمة:

الرياضة في عصرنا أصبحت ظاهرة اجتماعية تستعمل كمقياس لقياس مدى تقدم الشعوب، ونظرا لأثرها الكبير أصبح المجال الرياضي احد اسس البحث العلمي كما عمل الخبراء على وضع خطط مسبقة وبعيدة المدى للتنبؤ بمستقبل الرياضي وهذا يقف على الدراسات المستمرة للتمرينات والتدريبات، واستمرار هذه الدراسات يتطلب ممارسة رياضية مستمرة ما يؤدي إلى حدوث تغيرات جسمية تنعكس على مستوى كفاءة الرياضي وهذه التغيرات يتم قياسها بواسطة قياسات خاصة وقد صارت القياسات الجسمية من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى الأداء العالي من الكفاءة واللياقة البدنية.

فتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، حيث أصبحت قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم، فمنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات و المسابقات كرياضة كرة اليد التي تعد من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في وقتنا الراهن ، وهذا نظرا لما تضمنه من فرجة و متعة دائمة لمتبعي هذه الرياضة التي تشهد تطورا دائما ومستمرًا.<sup>(1)</sup> و عليه أصبحت الرياضة بصفة عامة، تحاط بعناية فائقة يوليها جميع الاختصاصيين للأخذ بممارستها إلى مستوى أرقى، وذلك بإيجاد أنسب الطرق للوصول إلى الإنجاز الرياضي العالي اعتمادا على أسس ونظريات علمية ومناهج تدريبية حديثة وصحيحة، وتعد البحوث والدراسات من العوامل المهمة للوصول إلى الهدف المنشود.

والمورفولوجيا الرياضية تعد من أبرز العلوم التي فتحت أبوابا واسعة ومجالات كبرى للبحث والتدقيق في خفايا التفوق الرياضي لأجل استكشاف متطلبات كل اختصاص رياضي، ومن ثمة تحديد الأنماط الجسمية لكل ممارس للرياضة ويشير كاربوفيتش " karpovich " ، إلى أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب، وأن المدرب العاقل لا يضع وقته وجهده مع نمط غير مبشر بالنجاح<sup>(2)</sup>، من هذا أضحى من الضروري وضع الجانب المورفولوجي منطلقا مبدئيا في جميع العمليات الانتقائية، لأنه يعد مقياس ومعيار مرجعي و هذا ما يفسره حسنين محمد صبحي " بأن إستراتيجية صناعة البطل الرياضي لها مطلبان أساسيان هما بناء جسماني مناسب لنوع الرياضة التي يمارسها وبرامج تدريب وممارسة مكثفة، ولكن ما ليس

<sup>1</sup> - موسوعة الألعاب الرياضية، الأردن، 1999، ص 137.

<sup>2</sup> - أ.ع.ع. - أ.ع.ع. - أ.ع.ع. أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، نصر، القاهرة، 1995، ص 77.

فيه حوار علمي أو جدل فلسفي هو أن البدء بانتقاء البناء الجسمي هو العامل الأول في الترتيب، يليه التدريب والممارسة الرياضية على مدار الحياة الرياضية للاعب الرياضي"<sup>(3)</sup> .

ويعد الاهتمام بالقياسات الجسمية للاعبين هو مسألة ذات أهمية كبيرة إذ إنها من الأساس العلمية لانتقاء الناشئين وتوجيههم نحو اللعبة التي تناسبهم ، والعامل الأساسي الذي جعلنا نتناول هذا الموضوع هو تسليط الضوء على مدى تأثير الممارسة الرياضية على الخصائص المرفولوجية لدى الأشخاص الممارسين للرياضة مقارنة بالأشخاص الغير ممارسين للرياضة و دور الممارسة الرياضية في تحسين بعض الخصائص المرفولوجية وعلى هذا الأساس قسمنا دراستنا إلى جانبين نظري وتطبيقي ، الأول قسم إلى ثلاث فصول والثاني لفصلين أي أن الدراسة تتكون من خمسة فصول:

الجانب التمهيدي : ويشمل مدخل للدراسة يتكون من مقدمة ، إشكالية الدراسة ، فرضياتها ، أهمية البحث ، أهداف البحث والمصطلحات والمفاهيم.

الجانب النظري:

الفصل الأول : الممارسة الرياضية و مورفولوجيا الجسم .

الفصل الثاني : ماهية كرة اليد .

الفصل الثالث : المراهقة .

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول: تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى المنهجية المتبعة في الدراسة، الدراسة الاستطلاعية وأدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي.

الفصل الثاني : أما في هذا الفصل تناولنا ما يلي: تحليل ومناقشة النتائج ، تحليل ومناقشة نتائج فرضية البحث، والاقتراحات والتوصيات .

وأخيرا خاتمة الدراسة، المراجع والمصادر والملاحق المعتمدة لإنجاز الدراسة .

<sup>3</sup> - . . . . . الخال إلى التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1983 ، ص 16.





# الفصل التمهيدي:

## مدخل إلى البحث

Created with

 **nitro**<sup>PDF</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

## 1- إشكالية الدراسة:

تعد القياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة لممارسي الرياضة، إذ يتحدد النمو البدني من خلال دراسة القياسات الكلية للجسم كالطول و الوزن و المحيطات و كذلك مدى ارتباطها بالصفات البدنية إضافة إلى دلالتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الفرد من نتائج إيجابية<sup>(1)</sup>. و المورفولوجيا الرياضية تعد من أبرز العلوم التي فتحت أبوابا واسعة و مجالات كبرى للبحث و التدقيق في خفايا التفوق الرياضي لأجل استكشاف متطلبات كل اختصاص رياضي و من ثمة تحديد الأنماط الجسمية لكل رياضي على حدى ، كما انها تساهم في معاينة العوامل المؤدية إلى تحسين الاداء الاقصى و تحقيق افضل المستويات.<sup>(2)</sup>

في حين أن بعض المدربين يعمدون في الاختيار على الخبرة الشخصية والملاحظة الذاتية فقط دون الاستعانة بالأسس العلمية ، حيث يرى العديد منهم ارتباط الجانب المورفولوجي بالجانب الوراثي ، كما أن قسماً من الأطفال يبدأ تطورههم بشكل كبير في (11-12 سنة) وآخرين في 13 سنة وكثير منهم في عمر (14-15 سنة) والتغير الذي يحصل لهم سببه النضج.

ارتباط الجانب المورفولوجي بالجانب الوراثي فتح مجالاً واسعاً للبحث، و ذلك لمعرفة دور التدريب الرياضي و أثره على الخصائص المورفولوجية . من هذا أضحي من الضروري وضع الجانب المورفولوجي منطلقاً مبدئياً في جميع العمليات الانتقائية، لأنه يعد مقياس و معيار مرجعي في تكوين المواهب.

و بلغة الأرقام فالنجاح المستقبلي للمراهق الرياضي يؤسس انطلاقاً من تحليل الخصائص المورفولوجية أثناء عملية الانتقاء و هي إشارة Mario Leone (1994) الذي أوضح أن تحليل الخصائص المورفولوجية للطفل الرياضي يزيد حظوظ نجاحه في مستقبله الرياضي بنسبة عالية جدي توازي 86% .

ومن خلال ممارسة المراهق الرياضي لأي فعالية أو نشاط فإن ذلك يؤدي إلى تأثيرات مورفولوجية مختلفة على بناء الجسم ، وهنا يظهر التباين لهذه التأثيرات، إذ أنها تختلف عند لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل عن مثيلاتها في الألعاب التي تتميز بالسرعة، كذلك الأمر بالنسبة لظهور الاختلاف ما بين الرياضيين وغير الرياضيين، إذ إن التدريب الرياضي يؤدي إلى إحداث تغيرات جسمية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التكيف على مواجهة

1- : الصفات البدنية و القياسات الانثروبومترية المساهمة في الإنتاج للعمال المصريين، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية للبنين، جامعة حلوان

1992 40

2- محمد :أطلس تصنيف و توصيف أنماط الأجسام 1 1998 231

و رغم ذلك لا يزال هذا المجال، يعاني بجاهلا واضحا على الساحة الوطنية و قليلة هي الدراسات التي حاولت تحديد الخصائص

هذه مجالا

إلى بعث هذه الدراسة تحت صيغة الإشكال العام الآتي:

الغير هو تأثير الممارسة الرياضية على

:

هل للممارسة الرياضية دور في تحسين بعض الخصائص المرفولوجية ؟

## 2- فرضيات الدراسة :

:

-1

-2 في صائص المورفولوجية و الجسمية للأشخاص الممارسين للرياضة و الغير ممارسين للرياضة.

## 3- أهمية الدراسة:

في

إلى

في

ولم

ومن هنا تبرز أهمية البحث في معرفة تأثير الممارسة الرياضية التي يحتاجها

في

في (3).

التي

في

:

و بالتالي

- المساهمة في الميداني  
الممارسة الرياضية في تحسين  
هذه إلى هذه  
بأهمية في ذلك.

#### 4- أهداف الدراسة:

باستعراض أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر نجد أن الرياضة المدرسية تسعى إلى

السلوكات النفسية و الاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ومنافسات رياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث الناحية المرفولوجية في تطوير وتحسين ال

لمختلف الرياضات، ومما لا شك فيه أن مستوى الجانب المرفولوجي يختلف من تلميذ لآخر، أي الجسم الذي يمارس نشاط بدني والغير ممارس. ومن هنا هدفت هذه الدراسة إلى:

إجراء مقارنة بين تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين والغير ممارسين للرياضة لغرض الوقوف على فروق البنية المرفولوجية بينهما والتعرف على تأثير الممارسة الرياضية على بعض الخصائص المرفولوجية .

الجسماني

معايير

تأثير

#### 5- تحديد مفاهيم الدراسة:

#### 5-1- الممارسة الرياضية:

التربوية التي إلى الأداء الإنساني

(4).

التعريف الإجرائي : مجموعة

التي

البدني

## 5-2- المورفولوجيا:

التعريف اللغوي:

(5) . تعنى

التعريف الاصطلاحي:

ومحددة، نجهده بالمهيكل

العصبي وتعتبر هذه

هذه

المعطيات التشريحية (6) . في

التعريف الإجرائي:

يختص التغيرات تأثير البدني والاسترجاع

(7) . في مختلف

## 5-3- كرة اليد :

هي إحدى اللعب التي تمارس بالكرة و هي لعبة حديثة مقارنة مع الرياضات الأخرى ظهرت في القرن 19

07 في صالح يحاول

30 أكبر الأهداف و تسير من طرف حكمين و هي

10 د للاسترجاع و الراحة، وفقا لقوانين خاصة.

<sup>5</sup> - P.Andre dowart, Djacques Bourneuf: **Ptit Larousse de la médecine**, libraire larousse, paris, France, 1990, p502.

<sup>6</sup> - دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية و المورفولوجية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية 2000 6.

<sup>7</sup> - قمني :مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقيا لعملية الانتقاء ماجستير، الوطني العالي في

5-4- الفئة العمرية :

التعريف النظري :

التي

محاولاً

التعريف الإجرائي :

التي تتراوح 14-17 والتي بتغيرات

6- الدراسات :

6-1- الدراسة الأولى: دراسة ف. سرهوى , م. مارينوفيتش . ن. روجولي , Srhoj, M, arinovic, N, Roguli

(2003م) ، بعنوان "السمات المورفولوجية الخاصة بالمراكز لدى لاعبي المستويات العليا لكرة اليد".

وهدفت الدراسة إلى تحديد السمات المورفولوجية العامة للاعبين كرة اليد وتحليل خصائصها واحتمالية التغيير في المراكز،

(49) لاعبا من أكبر أندية كرة اليد، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكان من أهم النتائج لاعبي

الخط الخلفي والدفاع مختلفون في الأطوال العظمية وعرض الصدر والجناحين والارتكاز أقل في الطول والارتكاز كتلة الجسم أكبر

6-2- دراسة بوجمعة بلوفة (2009) :

( ) " .

هدفت الدراسة إلى:

1- وصف وتوضيح نماذج مورفولوجية معيارية البحث في الرياضة التخصصية (الجودو) و الألعاب المنظمة ( كرة القدم -

- ) .

2- إيجاد التقدير الكمي لمكونات نمط وحجم الجسم ومؤشراته الأنتروبومترية لجميع عينات البحث و مراحلها العمرية

(16-17-18-19) .

-3

4- تحديد أوجه الاختلاف و التشابه في المؤشرات المرفولوجية بين رياضات التخصص.

شملت عينة البحث 291 رياضي المشاركين في البطولات الجهوية الغربية في الاختصاصات التالية : المصارعة اليابانية

(70) (60) (91) (70)

استعمل الباحث القياسات الأنثروپومترية المعتمدة و المستعملة في استمارة تقييم النمط الجسمي لهيت-

البيانات من خلال استخدام الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار

:

1- اتجاه النمط منتشر إلى المزيد من العضلية و النحافة و هبوط في مركبة السمنة.

2- توزيع الأنماط للجسم يتركز حول المنطقة الوسطى من بطاقة النمط و أن أغلبها يميل إلى النمط العضلي .

3- زيادة الحجم والوزن عند تخصص الجيدو وخلوها من الدهون و الذي مرجعه إلى متطلبات التخصص.

4- فروق كبيرة في نمط الجسم وحجمه بين الرياضيين في التخصصات المصارعة و الألعاب المنظمة.

- 3-6 : قميني (2003) "

(14 -13) -"

هدفت الدراسة إلى:

1- إلى

للاعي

2- المساهمة في

حتى (14 - 13)

3-

معايير

الجسماني

إلى

:

المعايير

للاعي

إلى

لم تبرز

إلى

في

- " : بحري (2005) :

"

هذه إلى :

- 1 -

-2

- 3 نموذج في -

- 4 اقتراح - والبدني

- شملت (105) (16-11)

( " Tanner " )

:

" EUROFIT " -

.0

(VO2 MAX) -

" Léger et all " 20 مة



---

"VANDEWALLE" - "PMANA"


	:	-
.Durin et coll	(	:
:	إلى	لمتغيرات
	.	تغيرات -1
		-2
	(VO2 MAX) (PMANA)	.
.	في الطور	في -3

# الجانب النظري

Created with

 **nitro**<sup>PDF</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)



# الفصل الأول:

## الممارسة الرياضية

### ومورفولوجيا الجسم

## تمهيد:

تعتبر الممارسة الرياضية من أرقى الأشكال الرياضية، وإحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الإنسان، وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى. لذا بات جسم الإنسان من ناحية شكله وحجمه اهتمام كثيراً من العلماء و المختصين في شاتها ان نخدم الميدان الرياضي.

إلى جملة في التحضير

## I- الممارسة الرياضية :

## 1- مفهوم الممارسة الرياضية:

لقد استفادت الممارسة الرياضية من التربويين في العصر الحديث من حيث أفكارهم وآرائهم التربوية بصفة عامة وهذا ما أسهم في إثراء الفكر التربوي في مجال الممارسة الرياضية.

إن مفهوم الممارسة الرياضية عبر العصور المختلفة تطور وتغير حسب ظروف كل عصر ووفقا للفلسفة التربوية في كل مجتمع، فمفهوم التمرينات البدنية تطور وأصبح التدريب البدني والذي بدوره تطور إلى التربية البدنية.

من بين الآراء والفلسفات التربوية التي تتماشى و مفهوم التربية البدنية نجد ( )

الرياضية ليست تربية البدن وإنما الاستفادة من الفرص التي يتيحها التدريب البدني لاستكمال العملية التربوية وذلك عمى المستوى البيئي أو المستوى الثقافي . كما يرى كل من فولتير، اسمنجر، وتلمان أن التربية البدنية ذلك الجزء من التربية التي تؤدي إلى حدوث تغيرات في الجوانب البدنية العقلية والاجتماعية والنفسية للفرد من خلال ممارسة النشاطات البدنية واكتسابه الخبرات (1) .

وتعتبر الممارسة الرياضية من أرقى الأشكال الرياضية ، وإحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الإنسان ، وهو الأكثر

الأخرى ويعرفه ( أمين أنور الخولي ) بأنه نشاط من شكل خاص ، وهو جوهر المنافسات

المنظمة من أجل قياس القدرات ، وضمان أقصى تحديد لها .

وفي تعريف آخر فإن الممارسة الرياضية تتميز بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين ، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع

تحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ، حيث يستطيع

والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه .

وهذا يعني أن مفهوم الممارسة الرياضية الغاية منه تحقيق النمو الشامل والمتكامل لشخصية الفرد من خلال الاهتمام به من جميع

وهي تعتبر عاملا أساسيا في إعداد الفرد الصالح من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية.

<sup>1</sup>- الطيب بن صالح : تأثير الممارسة الرياضية في ظهور الحالات المرضية و النفسومرضية النسانية لدى الرياضيات بين 2015-20 سنة، مذكرة ماجستير، كلية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2009-2010، ص 16.

## 2- مفهوم الرياضة:

الرياضة فعالية فردية وجماعية وظاهرة اجتماعية، في جزء من بنية حضارية متكاملة وتتجسد في القيم، الأخلاق، الثقافة والتربية.

## 3- خصائص الممارسة الرياضية:

تتميز الممارسة الرياضية بعدة خصائص أهمها:

-الممارسة الرياضية عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

-أثناء الممارسة الرياضية يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي في ذلك.

- تتم بها الممارسة الرياضية هي التدريب تم التنافس.

يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى أهم أركان الممارسة بدرجة كبيرة من المتطلبات والاعباء البدنية ، ويؤثر الجهد الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لانها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

لا يوجد في أي نوع من أنواع نشاطات الإنسان من أثر واضح للفوز أو النجاح والفشل ، وما يرتبط بكل منهم في صفات سلوكية معينة بصورة واضحة ومباشرة مثلما تظهره الممارسة الرياضية وكما نلاحظ فغن الممارسة الرياضية تحتوي على مزايا عديدة ومفيدة ، تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ، وهذا بدافع التدريب والاندماج في وسط بيئته ، والحفاظ أو تكوين العلاقات مع غير ه. (2)

## 4- أشكال الممارسة الرياضية:

## 4-1- الممارسة الرياضية الترويحية:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح ، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة ، ويعتقد رائد الترويح

( BRAYHTBIL ) ان دور مؤسسات الترويح وانشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ، وخاصة فيما

يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية ، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ، الميول ، ومستوى

2- كمال درويش و أمين أنور الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .4

المر الذي يعمل على مخطي هوة انفصال الاجيال وتضييق الفجوة بينهم ، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم<sup>3</sup> .  
 إن هذا النوع من النشاطات يعمل على إتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر ، وهذا

#### 4-2- الممارسة الرياضية التنافسية:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية ، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه ، إلا انه يحرز بعض للأهداف إذا كافح وبذل مجهودا .  
 وعموما فغن الناس عندما يمارسون الممارسة الرياضية ، فإنهم يخوضون ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرا مما يعتمد الناس على إخفائها ، وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة ، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، ويعتبر مفهوم المنافسة الأكثر ارتباطا بالممارسة الرياضية مع غيره م سائر أشكال النشاط البدني ،  
 كالترويح<sup>4</sup> .

في حين انه بالرغم من النقد الذي وجه للمنافسة ، إلا انها تبقى جوهر الرياضة وإحدى مقوماتها ، حيث يجب ان يحاط بإطار

#### 4-3- الممارسة الرياضية النفعية:

هي معظم النشطة التي تعود بالفائدة على الفرد كالممارسة من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية ، مع كل أنواع الممارسة الرياضية تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والنشاط التنافسي ، إلا  
 أهمه : التمرينات الصباحية لانها لا تحتاج إلى مساحات كبيرة او وقت طويل لإجرائها ، والتمرينات العلاجية التي تقدم في

<sup>3</sup>- كمال درويش و أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 193.  
<sup>4</sup>- كمال درويش و أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 194.

التي تخصص لعمال الوحدات الإنتاجية أو القوات المسلحة أو الشرطة ويهدف هذا النشاط إلى تحقيق أعباء العمل ، وتطوير

## 5- أنواع الممارسة الرياضية:

للفلسفة التي يعتنقها الممارس ، أو الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها ، ومن أشهر التقسيمات تلك التي وضعها " ليونار " وهو كالآتي: (5)

### 5-1- الممارسة الرياضية الفردية:

ركوب الخيل ، الدرجات الهوائية والنارية ، تنس الطاولة .

### 5-2- الممارسة الرياضية الجماعية:

كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ، الهوكي ، التجديف .

### 5-3- الممارسة الرياضية المائية:

### 5-4- الممارسة الرياضية الاستعراضية:

### 5-5- الممارسة الرياضية في الخلاء: وتتمثل في: المعسكرات ، الكشافة ، تسلق الجبال ، الرحلات ، صيد الأسماك .

### 5-6- الممارسة الرياضية الشتوية: وتتمثل في:

## 6- أهداف الممارسة الرياضية:

لقد وضع الكثير من رواد التربية الرياضية الاهداف التي نادى بها التربية البدنية ومن بين هؤلاء براونل ، هاجمان، ايروينولانس

وغيرهم فكل منهم وضع مجموعة من الأهداف للتربية البدنية منها:

-

-

-

5-الطيب بن صالح: مرجع سابق ،ص 19.



-

-

من خلال هذه الاهداف الخاصة بالتربية الرياضية يتضح انها تتوحد نحو تحقيق هدف مشترك وهو المساهمة في تربية مواطن صالح بما يحقق لداته السعادة ومجتمعه التطور.

### 6-1- أهداف التنمية البدنية:

يتميز حال التربية البدنية بأنه الوحيد الذي يمكنه إتاحة هذا النوع من التنمية البدنية عن غيره من الأنشطة الإنسانية المختلفة فالتربية الرياضية تساعد ايجابيا في تحسين الأداء البدني والوظيفي للفرد وذلك عن طريق تقوية أجهزته العضوية المختلفة لعضلي ويستحسن أن تكون هذه الممارسة الرياضية من النوع الذي يتطلب مجهودا قويا حتى يمكن من

....

التي تؤدي إلى مستوى أدائي مناسب .

### 6-2- أهداف التنمية الحركية:

الحركة هي جزء لا يتجزأ من الوجود الإنساني، فالإنسان كائن متحرك بطبيعة تكوينه البيولوجي فلكل مرحلة من مراحل العمر قدرة حركية مناسبة تنمو من الطفولة إلى الشباب إلى الرجولة ثم تنتهي إلى الشيخوخة.

بين الجهازين العصبي والعضلي ويؤدي التمرين وتقنين الحركة واكتساب المهارات الحركية

إلى اكتساب الكفاية الإدراكية الحركية والطلاقة الحركية وكذا المهارة الحركية.

كما تساعد التنمية الحركية على الاستمتاع بالأنشطة المختلفة وتكسب الثقة بالنفس وتساهم في تحسين وعنصر أساسي في زيادة فرص الأمان والدفاع عن النفس.

### 6-3- أهداف التنمية النفسية:

تساهم التربية الرياضية في إحداث نمو نفسي في القيم والخبرات والخصال النفسية الحسنة والمقبولة مما يؤدي إلى تكوين

الشخصية الإنسانية السوية التي تتميز بالاتزان والشمول والتكافؤ وتشبع الاحتياجات النفسية لدى الفرد الممارس لها<sup>6</sup>.

الأنشطة الحركية تؤثر في السلوك بحيث هناك علاقة وثيقة بين جسم الإنسان وسماته الوجدانية وحتى العاطفية ومن بين نتائج بعض الدراسات للرياضة وعلاقتها بالتأثيرات النفسية :

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق الأهداف والانضباط الانفعالي مع احترام السلطة والطاعة.

- الثقة والتحكم في النفس وانخفاض التوتر والبعد عن العدوانية.

- تمكن عن طريق الممارسة التعبير عن النفس.

#### 6-4- أهداف التنمية المعرفية:

لأي نشاط إنساني لابد من توفر خلفية معرفية حتى يتمكن من ممارسة النشاط وان يلم بالإطار العام إلى ما يؤديه هذا

النشاط والتنمية المعرفية في المجال الرياضي تشمل نقاط اساسية مثل:

-

- السيرة الذاتية لأبطال اللعبة التي يمارسها.

- معرفة الأدوات التي تستخدم في كل نشاط.

-

على أنه عن طريق الممارسة الرياضية ، وأثناء التدريب يتعلم الفرد كيفية التفكير لأنه يسمح له بوضع خطة إستراتيجية

للتدريب ، كما يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم ، وتقدير الجوانب المعرفية في جوهرها .

#### 6-5- أهداف التنمية الاجتماعية:

تقدم الأنشطة الرياضية مناخا اجتماعيا ثريا بالتفاعلات الاجتماعية وتكسب الممارس قيم وخبرات و تحصيلات

اجتماعية ايجابية مثل التطبيع، والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع المجتمع من القيم الاجتماعية التي يقدمها النشاط الرياضي:

- المشاركة الايجابية التي تنمي المكانة الاجتماعية والتي تتطلب الانضباط الذاتي.

-

-

## 6-6- أهداف الترويح وأنشطة الفراغ:

:

- يكتسب المهارات ويتحصل على معارف تتصل بهذه الأنشطة.

- يحس الممارس بالرضا ويتذوق طعم الإجازة والانجاز والفوز والقيم

- إشاعة البهجة وتدعيم الاستقرار الانفعالي.

- تنمو العلاقات والصدقات بين الممارسين مما يساهم في تطوير النضج الاجتماعي.

- يشيع إليهم حب الاستطلاع واحترام البيئة وتذوق الأبعاد الجمالية وتوفر القبول الاجتماعي

## 7- تأثيرات الممارسة الرياضية :

### 1-7- على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية أو القابلية وأسلوبه فيه ، ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر

لا لفترة قصيرة.

وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر

( ) : 06 56 – PROFILE OF MOOD STATE –

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

المشاكل التي قد يعاني منها الفرد الذي يمارس الرياضة ، وأهم النتائج: أن ممارسة النشطة الهوائية مثل :

، تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد السلبية الأخرى ، وبالرغم من أن أغلبية الـ

التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث انها تؤدي على تغيرات إيجابية في الحالات المزاجية ، فإن هذه العلاقة لا ترقى على درجة

السبب والنتيجة ، وإكها هي نوع من انواع الفروض التي تتطلب المزيد من البحوث والدراسات.(7)

7- رياضة المشي،مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، دار الفكر العربي، ص 23-25.



**8- شروط الممارسة الرياضية:**

تستدعي الممارسة الرياضية بعض الشروط في بعض الفئات على اختلاف أعمارهم وتمثل في شروط جسدية ذاتية ، تعود على

:

**8-1- شروط جسدية:**

تمثل الشروط الجسدية في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي ،

:

الطول ، الوزن ، الحالة الغذائية ، والجهاز العصبي ، ويشترط هذا حتى نحدد نوع النشاط الذي يمكن لكل فرد أن يمارسه ، فهؤلاء

الذين لديهم انحراف صحي أو بدني يشتركون في نشاط البرنامج العام في حين الذين يشكون انحرافات أو أكثر يحتاجون إلى

بعض التحديد في نشاطهم .

**8-2- شروط ذاتية :**

تمثل في النفسي " أي استعداد الفرد ، ميله رغبة في ممارسة الرياضة" (9) . حيث أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي

.

**8-3- شروط مادية :**

تمثل في توفير الوسائل البيداغوجية ، الأندية ، القاعات الرياضية ، الوسائل الرياضية ، المناهج ، التخطيط والتنظيم .

**8-4- شروط جمالية:**

تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن الممارسة الرياضية قدرا كبيرا من المتعة ، و البهجة ، كما انها توفر فرص التفوق الجمالي و

الاداءات الحركية المتميزة التي تسعد المشاعر ، وتنمي التذوق والمشاركة الانفعالية لجماليات الحركة بالواها المختلفة .

## 9- الأهداف العامة للممارسة الرياضية:

والتربوية وتؤكد فيها قيمها ومبادئها، و هي كذلك انعكاس

لمجالات التنمية في الإنسان والتي تتحدد سلوكيا بالمجالات (الحركية، المعرفية، الانفعالية والاجتماعية .

كل هذه الأهداف تمثل الإطار العريض لكل التطلعات والقيم والطموحات التي يمكن للممارسة الرياضية أن تحققها

مفهوم التربية الشمولية للمراهق أو مراحل تعليمه، وتمثل هذه الأهداف في:

- ✓
- ✓ تنمية الصفات البدنية لدى الأفراد في ضوء طبيعة الخصائص السنية لديهم.
- ✓ تعليم وصقل المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التي

✓

## II - المورفولوجيا و أهميتها في الميدان الرياضي

### 1- مفهوم المورفولوجية الرياضية:

والثاني

يعني

MORPHO LOGOS

يوناني

إلى، الإنساني،

1976 G.OLIVIER

هما:

تأثير

الاسترجاع التي

مختلف

مختلفة

يختص التغيرات تأثير البدني

والاسترجاع في مختلف (10).

## 2- الوسائل المورفولوجية:

هما البيومتري والأنثروبومتري.

1-2 البيومتري : خلال ترجمتها، في

(11) (N, MIMOUNI, 1996).

SEMPE.M et AL البيومتري (1979)

(1980) F.VANDERVAEL البيومتري مجموع التي

في مختلف

2-2 - الأنثروبومتري : يشير إلى

(1973) MATHEWS في

(12) التغيرات التي

(1980) verducci في معنى

في ANTHROPOMETRIC

الأنثروبومتري (13).

<sup>10</sup> - قميني :مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين تقريبا لعملية الانتقاء ماجستير، الوطني العالي في

2003 . 3

<sup>11</sup>-Mimouni ,N: **Contribution de méthodes biométriques à l'analyse de la morphologie des sportifs**, thèse de doctorat, Université Claud Bernard, lyon1,France, 1996.

<sup>12</sup> - محمد محمد هني :الاختبارات المهارية والنفسية في العربي، 1994 .145

### 3 - أهمية

:

لفترات

تأثيرا ولفترات

1987

التأثير

لها تأثير، وإظهار

(14)

-4

:

التي

في إلى

الهدف

في آن

هذه

بمعنى مجموع

في

في الرياضة

تعمل في سبيل إيجاد

MIMOUNI (1996)

والاسترجاع، كما إلى معايير

TOUMANIER MARTIROZOFs الفرد واختباره، حسب ما يراه

يحل :

-1 للأطفال في

-2 في مختلف المبتدئ إلى

-3

<sup>13</sup> - verducci,F.M: Measurment concepts in physical education, the C.V. mosby Company,st.louis, and london, 1980, p 20.



-5

:

"ORPHOGIOMES"

مخططات

استعمالها

:

فإن مختلف

(...)

أنثروبومتری

المتري،

- محددة )

(15)

الأنثروبومترية

- خبير :

-6

:

:

الأنثروبومترية

- الأولى في

ترتيبي.

HEATH ET CARTE والتي تعتبر

-

وأهميته :

-1-6

الهدف

الحالي في تجاه

الهدف

:

-1-1-6

بمعنى

غير

جميع

(.....)

)

:

- 2-1-6

هما:

في التربية

-

-

1996

لاعي

: : أحمد<sup>15</sup>

.9

## 6-1-3- أهمية ( الأنثروبومتري ) :

إلى

أهميته في:

- تقوم للأفراد مجموعة
- التغيرات التي الأنثروبومترية التغيير التي للأفراد
- التغيرات الأنثروبومترية التي غيره
- البدني والأهمية
- الأنثروبومترية ANTHROPOMETRIC INDICATORS التي
- في لها
- الأنثروبومترية في
- The Heath Carter Anthropometric Somatotype الأنثروبومتري لهيث

6-2 - ( الأنثروبومتري ) :

6-2-1 - :

- :

- تأثير هذه

- :

- تأثير

- في

	تأثير	-
(16)		-
:		-2-2-6
		-1
	والثاني	-2
المايوه		-3
	التشريحية التي	-4
(17)	في	-5
° 18 - °16	يجب	-6
في	3	- 7
(10) (18)		
( الأنتروبومترية ) :	في	- 3-6
	في	-1-3-6
في	يختلف إلى	
في	إلى تأثير في	
	(19)	

<sup>16</sup> - محمد : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، نصر ، مصر ، 1997 ، 23 - 30 .

<sup>17</sup> - أحمد محمد : في 4 166 88 .

<sup>18</sup> - Touabti-Mimouni,N: cours de biométrie – Anthropométrie Sportifs-,2011p1

<sup>19</sup> - : في التربية العربي،عمان، 1999 1 .

إلى -2-3-6 : وتعني مجموعة

كبيرا

في

التي

إلى تغيرات أنثروبومترية في : -3-3-6

التغيرات في

"

لهذا "

يجب

- 4 -6 الأنثروبومترية:

التي

الأنثروبومترية

الآتي:

يجب

- المسطرة الأنثروبومترية ( Anthropometer ) والتي تستخدم للقياسات الطولية بطول 210

95

الكبيرة.

60 Widths

الكبير:

الصغيرة

الصغير:

كالبير ( skinfold caliper )

محيطات

tape measure

الأنثروبومترية .

:pincel dermatographic

(20).

:weigth scale الطبي

2 ذكره : - أحمد محمد

## 5-6- أهمية

في :

يشير كل من أحمد خاطر وعلي ألبيك 1996 م على أن الصفات الأنثروبومترية تعتبر إحدى الأسس الهامة للوصول إلى

الوظيفية

(21).

2005 الأنثروبومترية في مجال أهمية لدلالات الكبرى في

المبتدئ هذه (22).

الحلي 1992 إلى الأنثروبومترية كبيرا في مجال التربية البدنية

تعتبر في

الهامة التشريحية في

التي

يجب

...

في

في

في

في

في

في

الجسماني للفرد

وسينغ

كاروفيتش،

(23).

<sup>21</sup>- أحمد محمد : ذكره 25 - 91 .

<sup>22</sup>- : في - -

<sup>23</sup>- 7 2005 .

<sup>23</sup>- : - - 6 20 44 .

:

تعد البنية المرفولوجية ذات أهمية كبيرة للاعب ، إذ يتحدد النمو البدني من خلال دراسة القياسات الكلية للجسم كالأطوال والأعراض والمحيطات وكذلك مدى ارتباطها بالصفات البدنية إضافة إلى دلالتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الفرد من نتائج إيجابية وهذا يتحقق من خلال الممارسة الرياضية. فللممارسة الرياضية أهمية كبيرة إذ إنها تسمح بإعداد الفرد لممارسة

# الفصل الثاني : ماهية كرة اليد

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع و رغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، إلا إلى في عدد ليس بقليل من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويجي في معظم دول العالم.

يحاول

لمدربي

بمجالا

محددة

في

بمجالا

إلى

في

متغيراته

بمجالا

إلى

ثم

في هذا الفصل إلى

ثم أهدافها و اللياقة البدنية في كرة اليد.

في



1- ماهية كرة اليد:

	العالم في مختلف	في	
	إلى	غيرها	في
	40	إلى منطقتين	محددة ( 6 )
	20		
	إلى ( 9 )	إلى ( 7 )	
	في ( 7 )	في ( 14 )	في ( 6 )
	في ( 7 )	يحاوّل أكبر	محد ( 30 )
	في ( 2 )	محد	
	فترة ( 10 ) <sup>(1)</sup>		

2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر:

1942 م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسم

1949 11 1953

1956 م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد، و مما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930-1960

البلاد خلال الفترة

الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعوب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة

1963 م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض

إنشاء أول فدرالية وطنية ، حيث كان هذت الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تظم أهم الفرق

:

1. .LOMSE (SAINT-EVGENE)

2. .(R.U.A)

3. .(G.L.E.A)

4. .(H.B.C.A)

5. فريق غالي رياضة الجزائر (G.S.A).

6. .

7. (2).

في 1963 انخرطت في والتي

" (LOMS) 1963 .

1984

1989 إلى (1500)

(20.000)

1989

ثم هذه

في 19 أبريل إلى 4 2000

18 بحضور

### 3- خصائص و مميزات لعبة كرة اليد:

تعتبر الكبيرة التي تركز

بيز في

إلى

:

ثواني.



في

**3-1- الملعب:**

أبعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20 متر في العرض، عرض جميع الخطوط هو 5

هذا العرض في جميع القياسات، عرض المرمى 3 متر، الارتفاع 2 متر، مع قوائم بتريبعة 8

1 متر

7

**3-2- الكرة (المادة، الحجم):**

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 إلى 60 سم للنساء، و وزن يتراوح ما

425-475 غرام في الألعاب العالمية للرجال و بين 325 إلى 400

على السطح الخارجي ، و إن لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ.

**3-3- الفرق:**

( )

12

في اي وقت و دون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب

قبل أن يدخل بديله إلى الملعب، يجب أن تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق و يجب أن يكون هناك 4

## 3-4- الحكم:

:

تسجيل النقاط، الإنذارات، الإيقافات، الاستبعاد. و يكون هناك ميقاتي و مسجل واحد يساعدان الحكيمين.

## 4- خصائص لاعب كرة اليد:

بخصائص

جماعية

:

والنتائج و كغيرها من

هذه الخصائص في

## 4-1- الخصائص المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت جماعية أو فردية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس ، ويتوقف عليها الكثير من نتائج الفرد ، خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي ، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين

معتبرة،

كرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب و وزنه، حيث

لتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة

و فيما يلي مجموعة من الخصائص المرفولوجية التي تميز لاعب كرة اليد:

## 4-1-1- النمط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية للاعب كرة اليد هو النمط العضلي، الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة، وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة على نسبة معتبر من القوة التي توفرها العضلات ، فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من

(3).

## 4-1-2-الطول:

هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد خاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف، حيث أن له أثر كبير على الارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرات في الدفاع. ونقصد هنا نماذج للاعبين فرق المستوى العالي (النخبة) ، التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية فلا شك أنه يملك ذراعين طويلين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة الدقة و في الأماكن المناسبة .(4)

## 4-1-3-الوزن:

الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلامة بين وزن الجسم والطول من خلال مؤشر (indice).

$$\text{Indice de ROBUSTESSE} = \frac{\text{ } }{100} \times \text{ } X$$

بالتالي (5) 100

على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق ، والانتقال خلال التحركات الهجومية والدفاعية . بمقارنة فترة السبعينيات والثمانينيات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول ، حيث نلاحظ تصاعده و ( ) ساعد في الالتحام والقوة وسرعة الانجاز .

## 4-1-4-عرض الكتفين (Envergure):

و يتم قياسه كالآتي: يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين (ممدودتين) افقيا من نهاية الوسطى في اليد اليسرى يأخذ القياس، و هذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف و الرمي، كما لها أهمية كبرى عند حراس المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

## 4-1-5-الشبر "كف اليد" (L'empan):

و يعبر عن مساحة كف اليد أي (راحة اليد) و يتم قياسه كالتالي: من نهاية إصبع الإبهام غلى نهاية إصبع الخنصر (الأصبع الصغير لليد) بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة.

22 إلى 25 .

4- ذكره، 25 .  
مع العربي، 4 1991 336 .

4-1-6-المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعب كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع

أشكال وأنواع التميرير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأدا (6) .

4-2- الخصائص الفزيولوجية و البدنية:

اللاعب ذو المستوى العالي من الجانب :

- مختلف اجهزة الجسم و قدرتها على مقاومة التعب.

- الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة و الطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة

لفترة طويلة (بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بتناوب بين التميرين والراحة ، تمارين لا تتعدى عشرة ثواني هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لاحمضية للاعب).

- لمى إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة و ذلك بتأخير ظهور أعراض التعب)

كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما ، حيث تكون تمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا).

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي، و القاعدة للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية(7) .

كرة اليد في :

✓ السرعة : ولها :

✓ المداومة (الحمل) : أشكالها : بيرة

✓ القوة :

✓ المرونة : تعتبر الهائلة تعني في لها.

#### 4-3- الخصائص الحركية:

تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح و تتمثل في:

✓ التوازن : لجهازين العصبي و العضلي و بجهاز التوازن خلف الأذن و هو عب في كل ركبات والقفزات التي يقوم بها.

✓ الرشاقة: في التحكم والتعامل الجيد في

✓ التنسيق (التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتسم بالانسيابية و حسن الأداء (8)

✓ التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء: ، ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة

#### 4-4- الخصائص النفسية:

: يتميز لاعب المستوى العالي بـ

✓ المواجهة والمثابرة للانتصار :

(9)

✓ التحكم في كل انفعالاته: تي تتميز بالاحتكاك بين اللا

التحكم في ا ته لأن ذلك يجعله أكثر حضورا ذهني و بدني في المقابلة تركيز لته

✓ الدافعية :

(10).

كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية و

### 5- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

يشمل الإعداد البدني في كرة اليد كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب، و يتدرب عليها اللاعب

(11).

### 5-1- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

:

البدني إلى التي

سمات لاعبي

البدني مجتمعة

في يجب

التي تبنى

هذه

:

يجب

في هذه

لها

✓ الشمول :

جميع

بدني

:

... الخ هم

✓ الاتزان :

✓ الحجم المناسب : يجب

مع قدرات اللاعب البدنية و الهدف من عملية التدريب.

### 5-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

-

البدني للاعبي إلى في

البدني في

1996 19

1 2007 35 - 34

-10 :كرة اليد الحديثة

نلسفة كرة اليد



في

البدني

العصبي

الهامة

إلى

يجب

في

البدني

:

في

في

الاتجاه

-

في

في

-

-

3-5- صفات بدنية أخرى:

-

البدني

هذه

في

المحوم

المحوم.

إلى:

-

-

-

الإيجابي (12)

-

6- أهمية ممارسة كرة اليد:

في والتي لها

إلى

وبالتالي ينتج

التي

مجموعات كبيرة لفترة

المتراكمة في

المتراكمة في

لفترات

واتخاذ

في التفكير

لها تأثير

ولها أهمية في

بجانب (13)

7- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

مناهج التربية

تعتبر التربية في جميع  
 إليها التربوية كثيرا  
 التي لها  
 واحترام  
 في مختلف  
 كثيرا والتربوية إلى التي  
 تعتبر جماعية مجالا  
 وهذه فترات الانتباه:  
 والتركيز... الخ  
 وتعتبر

(14)

خلاصة:

تعتبر  
كبيرة  
حظيرة  
التي  
محل  
محل  
وفي  
أولي  
الترويج  
في  
في  
الميداني.

الفصل الثالث :

المراجعة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد، فهي ترتبط بما يسبقها وتتصل بما يليها، وهذا يتماشى مع ما أكدته البحوث العلمية لهذه الفترة بأن المراهقة ليست بفترة مستقلة عن حياة الإنسان ولا منفصلة عن الباقي، وإنما هي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشامل المتكامل للإنسان .

يمكن القول أن المراهقة هي فترة انتقالية للإنسان حيث ينتقل من الطفولة إلى الشباب وتعد أصعب فترة للطفل في نموه.

لذا كان يجب في هذا البحث التطرق لهذه المرحلة ومعرفة ما تحويه من تطورات في مختلف جوانب شخصية الطفل وخاصة تلميذ الطور المتوسط من النواحي الجسمية والعقلية و الانفعالية و الاجتماعية وهذا ما يؤثر على سلوكه ومختلف أطوار حياته .

## 1- أهمية دراسة المراحل العمرية :

إن دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ انها تساعد على:

- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية و العقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى يستطيع
- المساهمة في زيادة قدرته على أداء النواحي الحركية للأنشطة الرياضية والجو الترويبي المناسب لكل مرحلة من المراحل ، نظرا لأن التلاميذ في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف هذه الاساليب عن غيرها من مرحلة اخرى .
- تساعد المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ في مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى معين من السلوك وأداء يفوق قدرته. (1)

## 2- مفهوم المراهقة:

- لغة :

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى انها نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (2).

- اصطلاحا :

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد (3) " .

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19

نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره

(4) .

1- عيسات احمد فرج: منهج التربية البدنية والرياضية ، ط ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ص 58.

2 - / : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995 323.

3 - د/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة 1 1994 323 - 329.

4 - / : علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط 1 1994 212.

في هذا المجال ايضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) ان المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، وبداية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من (5).

### 2-1- تعاريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة (6) ."

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم اسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم باكها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة" ، المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها(7) .

### 3- تحديد مراحل البلوغ:

ينقسم إلى ثلاث مراحل:

#### 3-1- البلوغ المبكر : ( 12 - 15 )

الفيولوجية والجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للبلوغ في الظهور وفيها يتم النمو الجسدي ويكون أقوى نمو.

#### 3-2- البلوغ الوسيط: ( 16 - 18 )

تعتبر هذه المرحلة هي قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميز بصفة عامة (8).

#### 3-3- البلوغ المتأخر : ( 19 - 21 )

(9).

<sup>5</sup> / : 325.

<sup>6</sup> / : مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط 2 1998 22 .

<sup>7</sup> - د/ محمد عبد الحليم : علم نفس النمو 2001 19 .

<sup>8</sup> - عبد العالي الجسماني سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الاساسية 1 1998 192 .

<sup>9</sup> - . . . . . الطفولة في علم النفس 2 2000 16 .



4 - أنماط المراهقة :

(10).

أولاً- المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقته معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال.

ثانياً- المراهقة الإنسحابية المنطوية : وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة، وينصرف جانب من تفكير المراهق إلى نفسه، وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي (11).

ثالثاً- المراهقة العدوانية المتمردة:

الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية. والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد، وبعض المراهقين

رابعاً- المراهقة المنحرفة : النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين

غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال المجتمعي ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي

(12).

11	2000	1	10 - / : مراهقة بلا أزمة- فنون تربية -
	.161	1990 - -	11 - / : النمو النفسي للطفل و المراهق
			12 - 167

5-النمو ومظاهره في مرحلة المراهقة:

5-1 تعريف النمو:

النمو سلسلة متتابعة من التغيرات الطبيعية وفق مراحل معينة تشمل جميع جوانب شخصية الفرد الجسمية والعقلية

(13).

ويعرف الدكتور مصطفى زيدان النمو فيقول: "النمو سلسلة متتابعة متماسكة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي إكمال

النضج، وعملية النمو عملية مستمرة فيها الحياة، والحياة عملية مستمرة ومعنى الحياة هو النشاط، فالنمو إذن عبارة عن تغيرات

تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج ومعنى ذلك أن التغيرات تسير إلى الأمام لا إلى الوراء (14)".

بينما يشير الدكتور محمد علاوي (15) : " إلى أن النمو يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية".

و يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول و العرض و الوزن و الشكل و الحجم و تشمل

على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للفرد و التي تؤثر بالتالي على الأعضاء الداخلية المختلفة ، أما التغيرات الوظيفية

فتشتمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية و الجسماني

5-2- مظاهر النمو في المراهقة :

5-2-1- النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في

النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة

(16).

و المراهقة مرحلة نمائية سريعة تشمل جميع مكونات جسم المراهق الداخلية و الخارجية، تسير في خطها النمائي بسرعة منتظمة،

( )

13- D. Ageli Sarkez: **Dictionary of educational and psychological termes**, the serventh of April university publications, J. A. L, 1997, P88.

14- / محمد مصطفى زيدان ، نفس المرجع السابق، ص73.

15- / علم النفس الرياضي 7 هـ 1991 91.

16- / علم النفس الرياضي 1 هـ 1997 38.

( النمو العضوي)، و لكل منهما مظاهر تدل عليه، و العلاقة بينهما علاقة اتصال و تأثير مستمر ، فالنمو الجسمي أحد مظاهر (17).

مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي، و في نمو الأعضاء الداخلية :

، و وظائفها المختلفة و في نمو الجهاز العظمي و القوة العضلية و في أثر هذه النواحي على النمو الطولي و الوزني " (18) زيادة سريعة في نمو الذكور في الوزن والطول ونمو الأنسجة العضلية والعظمية، ويرجع ذلك إلى زيادة إفراز هرمون الغدة النخامية، كما تحدث تغيرات فيسيولوجية تعود أثارها على الجسم كظفرة نمو هي بمثابة ولادة جديدة في حياة الطفل، وتتضح الغدد الجنسية

وهناك فترة نمو تسير باتجاه النضج من اعراضها تغيرات في حجم الجسم ونسبه، وفي خصائصه الجنسية الاولية والثانوية، ورغم انها تبدأ في سن ال 12 إلا انها تتميز بشكل واضح عند الطفل في سن الخامسة عشر.

و يكون الفتيان أطول و أثقل وزنا من الفتيات، و فيما يلي يوضح الجدول التالي متوسط و الوزن في هذه المرحلة

16 إلى 19 .

السن	الجنس	متوسط الطول (سم)	متوسط الوزن (كجم)
16 سنة	بنين	164.6	54.2
	بنات	157.5	52.4
17 سنة	بنين	167.7	58.5
	بنات	157.8	53.8
18 سنة	بنين	169.3	60.4
	بنات	158.8	54.3
19 سنة	بنين	170.0	62.5
	بنات	158.8	54.4

الجدول (1): يبين متوسطات الطول و الوزن طبقا لنتائج الإدارة العامة للصحة المدرسية.



5-6- النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ومن مات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوري التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) إلى بقاء القفص الصدري ضيق وهنا يدخل دور الرياضة راجع إلى توازن وتطور القلب Gamva أو بالتدقيق التربية النفسية . ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ في الاستناد إلى الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تقدر بـ 200<sup>3</sup> - 220<sup>3</sup> بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 180 - 300<sup>3</sup> موية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.

( )

"

"

على التكيف مع المجهود البدني (21).

5-7- النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة بحال النمو الحركي في مرحلة المراهقة فلقد اتفق كل من " جوركن هامبورجر و مانيل" على ان حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز باختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي إذ لا يثبت المراهق بعد ذلك ، حيث تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل ، أي أن فترة المراهقة هي فترة " الارتباك الحركي وفترة الاضطراب" " شار إلى النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل العكس ومن ذلك يستطيع الفرد في

(22).

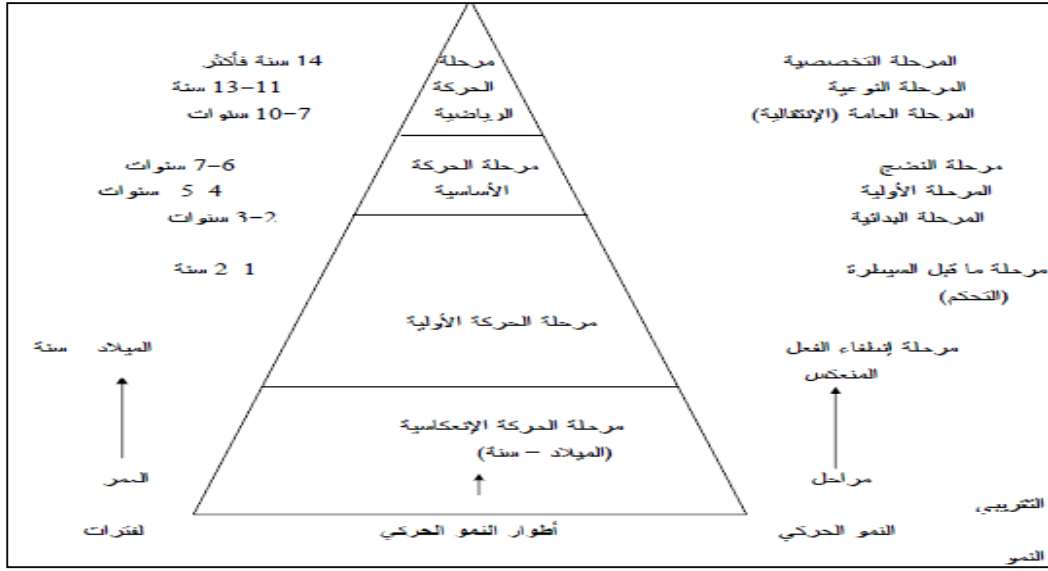
هذه المرحلة ممارسة العديد من ا

98 - 99 .

1 : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي

21-

22- . . . . . : وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ، 70-71.



الشكل رقم (1): يبين أطوار النمو الحركي و العمر التقريبي لفترات النمو.

(01) مع العمر التقريبي لفترات النمو :

تعتبر كل مرحلة مقدمة ضرورية للمرحلة التي تليها.

### 6- حاجات المراهقين الأساسية:

يصاحب التغييرات التي تحدث مع البلوغ تغييرات في حاجات المراهقين، ذلك لأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ، و لعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجات و الميول و في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد، و يلاحظ أن المراهق المعوق قد يجد من الصعب أو من المستحيل في

بعض الأحيان رغم جهود و محاولاته إشباع بعض حاجاته.(23)

### 6-1- الحاجة إلى المكانة:

رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين.(24)

23 - علم نفس النمو ( الطفولة و المراهقة ) ، عالم الكتب، القاهرة، 1971 ، 401.

24 - / 100 الف... التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1 1972 118 - 120.

### 6-2- الحاجة إلى الاستقلال :

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجد أنه يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولاً عن نفسه، فمثلاً نجد أنه يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته... الخ.

### 6-3- الحاجة الجنسية:

حاجة على أن فترة المراهقة هي فترة "kenzey" (25).

### 6-4- الحاجة البيولوجية :

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة.

### 6-5- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

وتتضمن: الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي ، الحاجة إلى التعبير عن النفس ، الحاجة إلى المطابقة ، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات، الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد العلاجي و التربوي و المهني و الأسري و الزواجي. (26)

### 7- أهمية الرياضة في المراحل العمرية :

في مرحلة الطفولة المبكرة ينصح بتدريب الجهاز العصبي، وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات من التسلق والوثب التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكور وضع الجسم.

وفي هذه المرحلة يتم تعليم الطفل النواحي الفنية للأداء أي تدريبه على الخطوات دون التطبيق كأن يدرّب الطفل على كيفية حمل الانتقال تدريجياً والالية التي ينبغي ان يكون عليها دون ممارسة رياضة حمل الانتقال ذاتها.

25- / : علم النفس التربوي 19.

26- / ه 402.

ا في مرحلة النمو فيجب التركيز على لياقة الجهاز الدوري التنفسي بداية وكذلك أنشطة التحمل مثل الجري والسباحة ومع بداية مرحلة النمو وبداية مرحلة البلوغ لابد من التركيز

" يولد الفرد وبداخله ميولات فطرية متعددة منها الميل إلى اللعب ، وعلى المرءي أو المدرب استغلال هذه الميولات وتوجيهها الوجهة السليمة ، وخير وسيلة لتربية الفرد هي تربيته عن طريق النشاط الحركي ، أو ما يسمى باللعب ، وبما أن الإنسان كتلة واحدة لا ينفصل فيها العقل عن البدن فالتربية الرياضية لا تعني بالبدن فحسب بل بالعقل

فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة، حيث تولد فينا قيم العمل الجماعي التي نحتاج إليها بدلا من الصراعات والمشاكل التي نختلقها عندما نعمل معا ، لأننا لم نعتد أن نحسب النتيجة النهائية للعمل ا خاصة ككرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة اليد، تعلم ممارستها الذكاء الاجتماعي، وفي ممارسة الحياة مع الآخرين فهي تعلمنا كيفية ا البعض ، وفي هذه الحالة لا يمكن

" (27)

### 7-1- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

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

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما

ة الاجتماعية فيوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية. إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها ،



ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ. وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مسا الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يقلل من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المراهق أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (28)

## 7-2- الأنشطة الرياضية المصاحبة للمرحلة العمرية ( 14 - 17 ) :

:

- إلى جانب احتياج الأطفال لتمرينات التوافق العضلي الوجيه. (29)
- لقفز والقذف إلى جانب تمارين التوازن والرشاقة لتحسين الأداء
- 
- 
- 
- 
- يجب أن تكون تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم.
- (30)

1983 37.

2007 13.

28 - أهداف التربية وطرق تحقيقها

29 - إسماعيل: طرق تدريس التمرينات

30 - فتح - ١٤١٤ هـ - ٢٠١٣ م : المرجع السابق ، ص 20.

ويلخصها محمد سعيد عزمي فيما يلي:

- ✓ ترمينات بدنية تقتني بالقوام وتكسبهم اللياقة البدنية، وتنمي التوافق العضلي العصبي.
- ✓ حمل على إسكاجم المرونة والرشاقة و تنمي التوافق العضلي العصبي.
- ✓ لعب صغيرة تمهيدية لاكتساب اللياقة البدنية لممارسة الألعاب كبيرة كرة اليد، كرة القدم ، مسابقات في

(31).

## 8- المراهق و ممارسة التربية البدنية و الرياضية :

ذكرنا آنفاً فإن المراهق في هذه المرحلة ينمو جسمه نمواً سريعاً ، و يزيد وزنه لدرجة قد تجعل الهيمنة و التحكم على الأعضاء المختلفة صعباً لحد ما ، حيث يتعرض بعض المراهقين إلى زيادة مفردة في وزن الجسم ، و يظهر ذلك في صورة شحوم موزعة على أجزاء الجسم و هذه الزيادة ناشئة بسبب حصول المراهق على كمية أكثر من السعرات التي تزيد عن احتياجات الجسم من الطاقة ، مما يفقد المراهق السيطرة على جسمه ، فتصبح حركات الأطراف كالأيدي و الأرجل و حركات الجذع كذلك غير متناسقة و غير متزنة ، و على الأخص عند الذكور، إذ تبدو فيهم هذه الظاهرة أكثر .

يقول الدكتور محمد الزعبلوي : " و في اعتقادي ان مرحلة المراهقة تفتح المجال امام المراهق ليمارس أنشطة رياضية ما كان يمارسها في صباه لميلها إلى الخشونة و القوة البدنية و ذلك مثل الجيدو و الكاراتيه و الملاكمة و المصارعة و سباق الدراجات ، و هذه الأنشطة لا تعتمد على القوة البدنية بقدر ما تعتمد على المهارة الحركية و المروعة و الاتزان و غير ذلك مما لازم هذه الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحركة و الانطلاق ، أما كون الصبي حين يراهق فيشاهد عدم اتزانه في أداء الحركات و الألعاب التي اعتادها في الصبا فليس هذا دليلاً على اضطراب الحركة بسبب النمو السريع بقدر ما هو دليل على تخطي المراهق لهذا المستوى النهائي الذي لم يعد متناسباً لسنه و نمو جسمه و تسمية هذه الظاهرة بالرؤية أولاً ، و ذلك لأن المراهق حين يعود لألعاب الصبا و لا يمهر في أدائها فإنه بذلك يهدف إلى لفت الأنظار إلى تخطيه الدور النهائي. (32)

كذلك زيادة على الاضطرابات الحركية والجسمية التي يعيشها المراهق فإننا نلاحظ أن هناك اضطرابات سلوكية و اجتماعية تميز هذه الفترة و في هذا الصدد يشير الدكتور بن عكي ( Ben Aki 1996 ) - التي يطمح النشاط

1996 39.

31- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق

32- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق، ص76.

بدني و الرياضي إلى تجسيدها عند الشباب - تمكنهم من التكيف و التأقلم و مواجهة المصاعب التي يتعرضون لها في مهنتهم المستقبلية ، خاصة التي تتطلب إيجاد تفسيرات لسلوكهم العاطفي.<sup>(33)</sup>

كما أن النتائج التالية التي توصلت إليها بعض الدراسات الأكاديمية تمثل أهمية التربية

المراهقين، و ذلك من خلال الاستجواب الذي قام به أحد الباحثين قصد معرفة صورة المراهقين في المرحلة الثانوية حول مادة التربية البدنية و الرياضية، حيث أن هذه النتائج تمثل أقوى دليل على أهمية هذه المادة خاصة في مرحلة المراهقة ، و أظهرت هذه

( 12 % )

( 68 % )

( 89 % ) يعتبرونها

( 87 % )

( 94 % )

36 )

كمصدر للفرحة و البهجة ، و أخير ( 61 % )

34 .

( % )

( Hocine Rouibi 1995 ) خلال الدراسة التي قام بها إلى الخلاصة التالية :

يعتبر العامل البيومتري. مثل الوزن و الطول ، خلال فترة المراهقة كعامل أساسي يأخذ بعين الاعتبار خلال التعليم أو التدريب البدني و الرياضي، لأن في هذه الفترة من الحياة ، فإن مرحلة التطور المرجوة ، تتطلب معايير بيداغوجية مكيفة.<sup>(35)</sup>

أخيرا فإنه عند ذكرنا أو مجرد إطلاق مصطلح المراهقة يتبادر في أذهاننا موضوع الجوع ( Délinquance )

الذي يعتبر اهم ميزة في هذه المرحلة و بالمقابل اهم مشكل يواجه الاباء و المربين بصفة خاصة ، و المجتمع بصفة عامة ، لذلك فلا غرابة أن نقول أن أهم علاج لهذا المشكل بالنسبة للمراهقين هو ممارسة أوجه النشاط البدني و الرياضي ، يقول الأستاذ " جون ياف لاسال " في هذا الإطار : " من الناحية النظرية ، فإن أهمية الرياضة كوسيلة لوضع حد لعدم التكيف بالنسبة للنجاح كانت نتائجها الإيجابية مسطرة منذ أمد. لكن هذه النظرة لا تزال تبحث عن متغيرات و أبحاث علمية تبين لنا هذا الاتجاه و تضع حد

(36) .

<sup>33</sup>- Ben Aki (M.A): «Apport de la psycho-sociologie dans la relation de l'enseignement a l'élève adolescent »

<sup>34</sup>-Graviglioli Bernard: Sport et Adolescent, librairie philosophique, J. Vrin, France.1976, p23.

<sup>35</sup>- Hocine Rouibim: **Les Facteurs déterminants de la performance motrice chez les lycéens adolescents**, R.S.E.P.S Institut d' E.P.S, Université d'Alger, N°5, Année 1995, p88.

<sup>36</sup> - Jean-yves Lassale: **Sport et Délinquance**, presses Universitaires d'Aix-Marseille, Econc

":

إلى مختلف الأنشطة الاجتماعية".<sup>(37)</sup>

و يقول الدكتور عبد الرحيم عدس : " إن فائدة الأنشطة التي يمارسها المراهق ضمن أوقات محددة و ضمن حدود مرسومة و مخطط لها هي انها توفر له ما يشعر به كيانه و هويته ، و باهميته و دوره في المجتمع و الحياة ، و كلما شعر بكيانه و

احتمال إقباله على ممارسة و سلوك يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه أو يحقق ذاته ، و يعزز هويته الشخصية ، فهو

ليس في حاجة في هذه الحال لإثبات ذلك عن طريق المخاطرة و المغامرة و القيام بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب".<sup>(38)</sup>

<sup>37</sup>- Ibid , p 150.

## الخلاصة :

من خلال تتبعنا لهذه المرحلة يتضح لنا أن هذه الفترة ليست مجرد تغيير بيولوجي فقط بل كذلك مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي والانفعالي والاجتماعي لشخصية الطفل ، وهذه المرحلة هي التي تحدد شخصيته في المستقبل .

نراها عبئا على الاباء و المربين و حتى المجتمع ككل ، حيث تنعكس تصرفات بعض المراهقين ليس عليهم او على ذويهم فحسب ، بل تتعدى لتمس جميع افراد المجتمع ، لذا يتطلب منا كمربين التروي و ضبط النفس، مع شيء من القدرة على الصبر و الاحتمال هذا حتى يتسنى لنا حسن التعامل م

هذه الفترة بشكل سليم و ذلك لكي نستطيع أن نصل إلى الأهداف المرجوة ، و بالتالي نأخذ بأيدي أبنائنا إلى بر النجاة ، و توفير لديهم الظروف الحسنة حتى يجتازوا هذه المرحلة بكل نجاح و تقدير.

بالقيم المثلى وتوجيهه وتنمية مواهبه الذاتية ومحاولة انتقائه من

# الجانحة التطيري قيا

Created with



**nitro**PDF professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

الفصل الأول :  
الإجراءات الميدانية  
للدراسة

تمهيد:

إن منهجية البحث العلمي تعني الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة المطروحة، و الهدف من البحوث العلمية بشكل عام هو الكشف عن الحقائق الكامنة وراء المواضيع التي تعالجها، و تكمن قيمة هذه البحوث و أهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيه، ذلك أن الموضوع و مهما كانت طبيعته لا يخضع إلى الدراسة العلمية إلا بعد أن يتمكن الباحث من الضبط الدقيق للإطار المنهجي، و لهذا الغرض سنتطرق في هذا الفصل إلى منهجية البحث و الإجراءات التطبيقية المتبعة في هذه الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم

تعتبر . التي يجب

ولهذا

الهدف	هذه	جمع	التي لها	بمتغيرات	:
■				الميداني.	
■					
■					
■	تسطير				

2- المنهج المتبع:

يقول عبد الرحمان بدوي في التقديم لكتابه " مناهج البحث العلمي " إن المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن

(1) و عليه فإن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المعتمد

في البحث، و بما أن الهدف هو تأثير في البنية المرفولوجية للفرد



نشاط رياضي و المتمثل في كرة اليد و عينة أخرى غير ممارسة لأي نشاط رياضي )  
(

حيث أن المنهج الوصفي يعرف على أن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات و الحقائق، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق و تلك البيانات و تحليلها و تفسيرها و استخلاص دلالتها بالصورة التي عليه كميًا و كيفيًا بهدف التوصل إلى نتائج كهاية

### 3- مجتمع الدراسة:

إلى هذه مجتمعها

مجتمع بحثنا مجموعة من الأفراد من الفئة العمرية (16-17).

### 4- عينة الدراسة:

يقول عبد العزيز فهمي هيكل ان العينة هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع(2).

هي عينة المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع البحث التي يسعى الباحث من خلال دراستها على تعميم النتيجة (3).

شملت 20 تتراوح 17-16 هذه إلى مجموعتين مجموعة 10

اجمموعة الأولى: 10 أفراد لا يمارسون أي نشاط رياضي عدى حصص الرياضة المبرجة على مستوى المؤسسة بمعدل

ساعتين في الأسبوع و قد أسندنا مهمة اختيار العينة لأستاذ التربية البدنية على مستوى المؤسسة لما له من دراية و خبرة بعملية

اجمموعة الثانية: 10 ASO لكرة اليد و الذين يمارسون هذه

لفترة 05

2 - مبادئ الإحصاء التطبيقي 1986 95.

3 - بحث في منهج البحث التربوي 2000 1 151-150.

5- متغيرات الدراسة:

أ - المتغير المستقل:

بحث أثره في متغير

التغير،

إلى تأثيره متغير .

تحديد المتغير المستقل: تأثير

ب - المتغير التابع:

المتغير

تأثير المتغيرات

المتغير

المتغير (4).

تحديد المتغير التابع :

6- مجالات الدراسة:

1-6 - :

20 تتراوح 16 - 17

2-6 - الزمني:

2017 2017 .

في الفترة

3-6 - المكاني:

ASO

في ثانوية

-7 في :

-1-7 :

مختلف أكبر التي  
بمحصر .

-2-7 :

مجموعة الخبرة  
التي . بالإضافة إلى استعمال

جمع الخاصة بالمتغيرات المرفولوجية .

-3-7 :

التي في في :  
الطبي :

-1-3-7 :

:

-1 جميع .

-2 .

-3 في ) . (

-4 قصيرة (5)

-5 في .

-6

▪ :

المختبر الرستامتر،

في خمس

جانبي الجسم، وظهره

(1) (2) (3) سمانة (4)

ويجب

(5)

(6). (6)



:(2)

▪ :



:(3)

▪ :و يتم قياسه كالاتي: بحيث ( )

غير ومرتختين

البرجل الكبير

-

لعظمتي في في



(4):

■ الشبر "كف اليد" : و يعبر عن مساحة كف اليد أي (راحة اليد) و يتم قياسه كالتالي:

بحيث إلى

البرجل الصغير.

حتى (Os de Carpe)

:

(ASO )

التي أجريت من طرف خبراء بالميدان.

-4-7 :

( الحساي : يعتبر مجموعة في التي

الحساي .(n) ..... 4 3 2 1

التالي:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{n=20} X_i}{n}$$

(7) :

( الانحراف ) : في كثير

( ) الانحراف

:

$$Y = \frac{\sqrt{(x - \bar{x})^2}}{n - 1}$$

= الانحراف .

: الحسابي

( ) :

.

( " " :

"v"

- و تشير درجة الحرية إلى عدد الدرجات التي يمكن أن تخصص قيمها بشكل حر و تساوي  $r = n - 1$

T 30

$$(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2$$

$$S^2 = \frac{(1) : n_1 : (2) : n_2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$S_1^2$ : الانحراف المعياري للعينه (1).

$S_2^2$ : الانحراف المعياري للعينه (2).

:  $\bar{X}$

: M

: n

$$T = \frac{\bar{X} - M}{S\sqrt{n}}$$

---

:

التي

حالاتها إلى

الحالي،

في

إلى

ثم

في الحالي،

في

مجموعتين،

في الموالي إلى .

# الفصل الثاني :

معرض ، تحليل و مناقشة

نتائج الدراسة

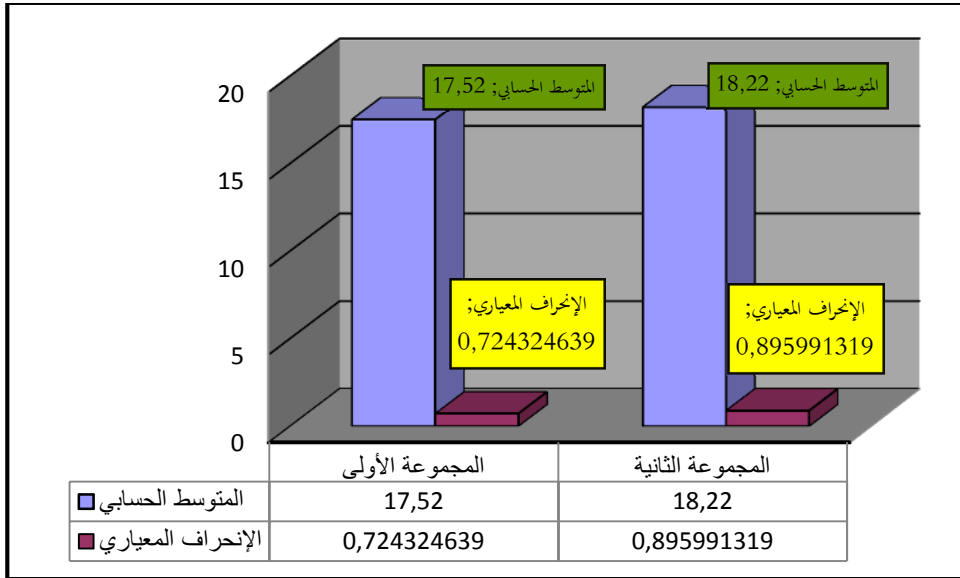


تمهيد:

مما لاشك فيه أن كل دراسة تحتوي على الجانب التطبيقي تقوم على أساس اختبارات ميدانية توضح مدى الفروق الموجودة بين مجموعتين أو أكثر , وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وهذا يتم بواسطة جداول خاصة و المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة على أساس المتغيرات المدروسة في البحث وسوف نقوم بتمثيل ذلك بيانيا .

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- قياس الوزن:



شكل رقم (5): مقارنة نتائج فروق الوزن بين الأفراد الممارسين لكرة اليد و الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة الوزن بين المجموعتين أن المتوسط الحسابي لغير الممارسين لكرة اليد قدر ب: 56.55 كلغ و بانحراف معياري ب: 12.54.

أما بالنسبة للممارسين لكرة اليد فقد قدر المتوسط الحسابي ب: 72.06 كلغ و بانحراف معياري ب: 5.86.

○ من الملاحظ في قياس الوزن لغير الممارسين لكرة اليد نجد أن الحد الأدنى للوزن 49.56 كلغ هو و

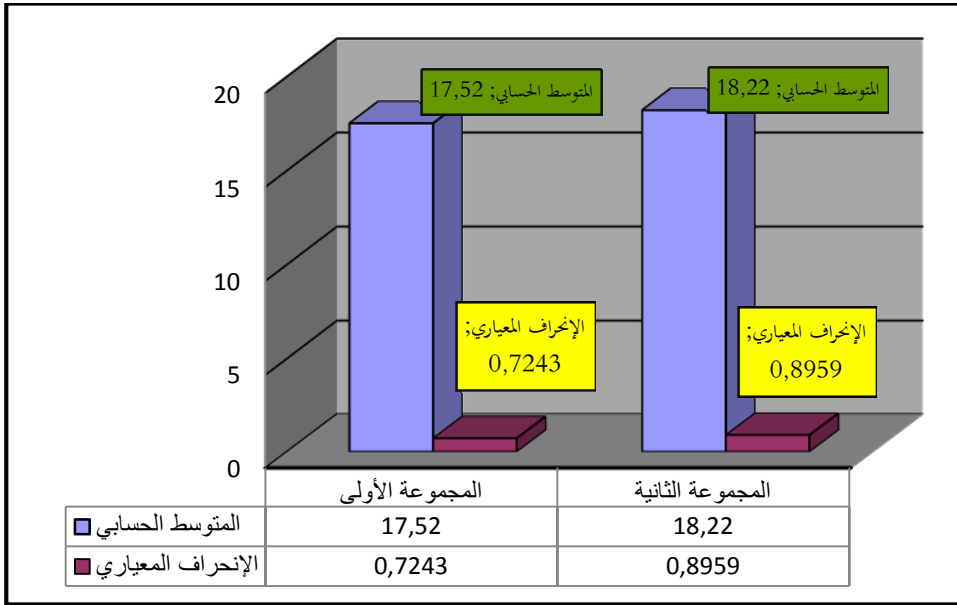
الحد الأقصى له هو 86.60 كلغ. (أنظر الجدول رقم 2)

○ أما بالنسبة للممارسين لكرة اليد فالحد الأدنى للوزن هو 64.67 كلغ والحد الأقصى له يقدر

ب: 81.30 كلغ. (أنظر الجدول رقم 3)

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق إحصائية كبيرة جدا في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين .

2-1- قياس الطول:



شكل رقم (6): مقارنة نتائج فروق الطول بين الأفراد الممارسين لكرة اليد و الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة الطول بين المجموعتين أن المتوسط الحسابي لغير الممارسين لكرة اليد

قدر ب: 1.67م و بانحراف معياري ب: 0.050.

أما بالنسبة للممارسين لكرة اليد فقدر المتوسط الحسابي ب: 1.72م و بانحراف معياري ب: 0.063.

○ من الملاحظ في قياس الطول لغير الممارسين لكرة اليد نجد أن الحد الأدنى الطول 1.59م هو و الحد

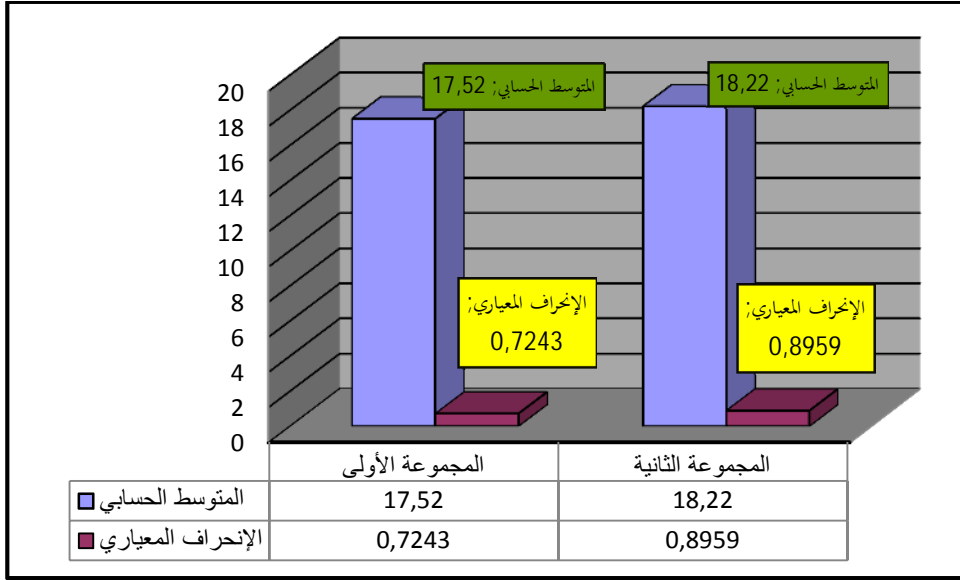
الأقصى له هو 1.73م. (أنظر الجدول رقم 2)

○ أما بالنسبة أما بالنسبة للممارسين لكرة اليد فالحد الأدنى للطول هو 1.64م والحد الأقصى له يقدر

ب: 1.٥٥م. (أنظر الجدول رقم 3)

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق إحصائية طفيفة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا النظامين المجموعتين.

3-1- قياس عرض الكتفين:



شكل رقم (7): مقارنة نتائج فروق عرض الكتفين بين الأفراد الممارسين لكرة اليد و الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة عرض الكتفين أن المتوسط الحسابي لغير الممارسين

36.97: م و بانحراف معياري ب: 1.0198.

فقدر المتوسط الحسابي ب: 37.27 م و بانحراف معياري ب: 0.9522.

○ من الملاحظ في قياس غير الممارسين لكرة اليد نجد أن الحد الأدنى للعرض

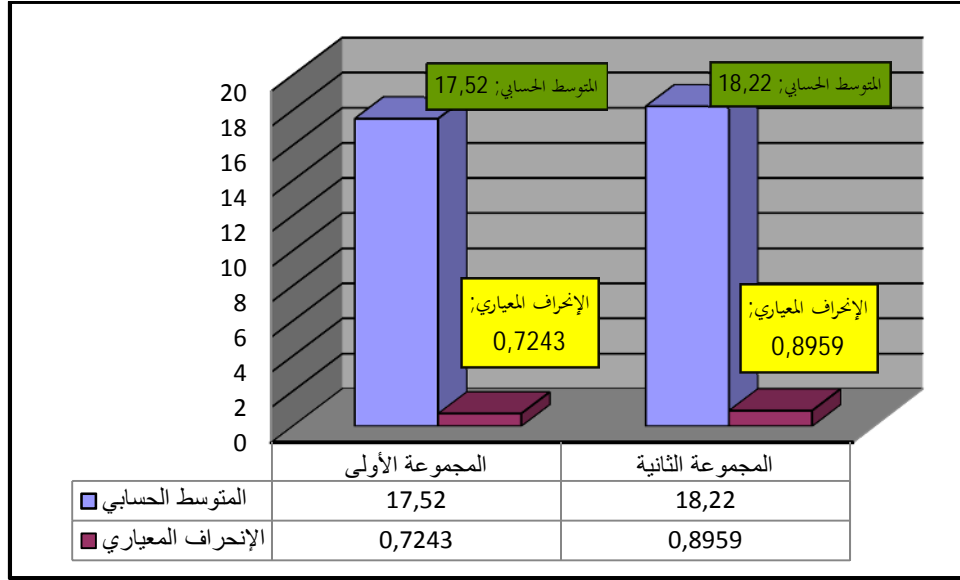
36 (أنظر الجدول رقم 2) . 38.7

○ فالحد الأدنى ل 36

38.7: (أنظر الجدول رقم 3)

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق إحصائية في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا

4-1- قياس الشبر (كف اليد):



شكل رقم (8): مقارنة نتائج فروق كف اليد بين الأفراد الممارسين لكرة اليد و الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

أن المتوسط الحسابي لغير الممارسين لكرة

17.52: م وبانحراف معياري ب: 0.7243.

فقدر المتوسط الحسابي ب: 18.22 م وبانحراف معياري ب: 0.8959.

○ من الملاحظ في قياس غير الممارسين لكرة اليد نجد أن الحد الأدنى للـ

16.5 19 . (أنظر الجدول رقم 2)

○ فالحد الأدنى لـ 16

19: . (أنظر الجدول رقم 3)

- النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق إحصائية في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا

**1-5- دراسة مقارنة بين نتائج القياسات للممارسين و الغير ممارسين لكرة اليد:**

كف اليد اجموعة 2	كف اليد اجموعة 1	عرض الكتفين اجموعة 2	عرض الكتفين اجموعة 1	الوزن اجموعة 2	الوزن اجموعة 1	الطول اجموعة 2	الطول اجموعة 1	
18.22	17.52	37.27	36.97	72.06	56.55	1.72	1.67	المتوسط الحسابي
0.8959	0.7243	0.9522	1.0198	5.86	12.54	0.063	0.050	الانحراف المعياري
1.84		0.64		3.36		1.92		ت. الحسابية
1.73		1.73		1.73		1.73		ت. الجدولية
			غير			النتيجة		

الجدول (4): مقارنة بين نتائج القياسات للممارسين و الغير ممارسين لكرة اليد.

**1- قياس الطول:** (4)

اختلاف بسيط بين العينتين حيث قدر المتوسط الحسابي للطول للعينه الأولى (الغير ممارسين للنشاط الرياضي) ب: 1.67 والمتوسط الحسابي للطول للعينه الثانية (ممارسو كرة اليد) ب: 1.72م كما نجد أن الانحراف المعياري للعينه الأولى (الغير ممارسين لكرة

( 0.050 : ( ) 0.063: ( ) 1.92:  
1.73: 0.05 18 نجد انها معرفة و هذا ما يبرهن على وجود فرق ضئيل

بين العينتين التجريبتين في الطول.

**2- قياس الوزن:** (4)

اختلاف بين العينتين حيث قدر المتوسط الحسابي للوزن للعينه الأولى (الغير ممارسين لكرة اليد) ب: 56.55كلغ والمتوسط الحسابي

( ) : 72.06كلغ كما نجد أن الانحراف المعياري للعينه الأولى (الغير ممارسين لكرة اليد)

3.36: 5.86: ( ) 12.54:

18 نجد انها معرفة و هذا ما يبرهن على وجود الفرق الكبير بين العينتين التجريبتين في الوز .

### 3- قياس عرض الكتفين: (4)

، يتضح لنا أنه لا يوجد اختلاف بين العينتين حيث قدر المتوسط الحسابي للوزن للعينه الأولى (الغير ممارسين لكرة اليد) ب: 36.97 سم والمتوسط الحسابي لعرض ا ( ) : 37.27 سم كما نجد أن الانحراف المعياري للعينه الأولى (الغير ممارسين لكرة اليد) يقدر ب: 1.01 ( ) : 0.95

18 نجد انها غير معرفة و 0.64: 1.73: 0.05

هذا ما يبرهن على عدم وجود فرق بين العينتين التجريبتين من ناحية عرض الكتفين.

### 4- قياس كف اليد: (4)

يوجد اختلاف بين العينتين حيث قدر المتوسط الحسابي للطول للعينه الأولى (الغير ممارسين لكرة اليد) ب: 17.52 المتوسط الحسابي للطول للعينه الثانية (الغير ممارسين لكرة اليد) ب: 18.22 سم كما نجد أن الانحراف المعياري للعينه الأولى (الغير

( ) : 0.72 والعينه الثانية (الغير ممارسين لكرة اليد) يقدر ب: 0.89

18 نجد انها معرفة و هذا ما يبرهن على 1.84: 1.73: 0.05

وجود فرق بين العينتين التجريبتين في طول كف ال .

### مناقشة نتائج الفرضيات و الاستنتاج:

-1

-2 في صائص المورفولوجية و الجسمية للأشخاص الممارسين للرياضة و الغير ممارسين للرياضة.

-3 للممارسة الرياضية أن تساهم في تحسين بعض الخصائص المورفولوجية.

الفرضية الأولى : "

".

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (رقم 07)

ASO و الذين يمارسون اللعبة منذ أكثر من خمس سنوات.

- إذن نقبل الفرضية التي تقول أن

الفرضية الثانية: : " في صائص المورفولوجية و الجسمية للأشخاص الممارسين للرياضة و الغير

"

- ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول ( 04 ) التي تدل على ذلك وجدنا أن "ت الحسايبية المقدرة لعرض الكتفين

"(0.64) " . "(1.73) " "(1.92) " أكبر من "ت.الجدولية (1.73)"

الانحرافات

إذن نقبل الفرضية التي تقول أن في صائص المورفولوجية و الجسمية للأشخاص الممارسين للرياضة و الغير ممارسين

# الذاتمة

Created with



**nitro**<sup>PDF</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)



## خاتمة:

يسعى القائمون على إلى عبر في

في

وأهميته في

...

أكده

والتي

بحته.

والتي خلالها

تقديم موضوعي و المتمثل في

المورفولوجية المستقبلية للاعب و تحديد إمكانياته و توجيهه نحو مركز اللعب الملائم لبنيته.

توصلنا إلى إجابات توافق ما تم وضعه في الفرضية التي نصت على أن هناك تباين في الخصائص

المورفولوجية و الجسمية للأشخاص الممارسين للرياضة ( لاعبي رياضة كرة اليد على مستوى نادي أمل سيدي عقبة ) و الغير

ممارسين للرياضة عينة من تلاميذ ثانوية سي الشريف بن الأحرش بالجللفة ، حيث توصلنا إلى تحقيق جزء من الفرضية بعد تطبيقه

مجموعة من الوسائل

لدى الأشخاص الممارسين للنشاط الرياضي ، بالإضافة لوجود تباين في هذه الخصائص بين الأشخاص الممارسين و الغير ممارسين

## التوصيات:

بجانبها التي التي

اقتراحات في مجال والتي في :

إلى إلى العالي و تحقيق

توفير

في

بحوث

في

وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدي به في مختلف البحوث و المواضيع

# قائمة المراجع

Created with

 **nitro**<sup>PDF</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

## - قائمة المراجع:

### أ- قائمة المراجع و الكتب باللغة العربية:

- 1- القرآن الكريم .
- 2- إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، ط 1، دار جرير للنشر و التوزيع، عمان 2006 .
- 3- أحمد بسطوسي : أسس و نظريات الحركة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
- 4- أحمد تركي و آخرون: مذكرة ليسانس: أثر البنية المورفولوجية على الإنتاجية الرياضية عند لاعبي كرة السلة، دراسة مقارنة بين المستوى الجزائري والمستوى الإفريقي، 1996 .
- 5- أسامة راتب: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، دار الفكر العربي .
- 6- إسلام يونس علاوي: علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1990 .
- 7- أكرم رضا: مراهقة بلا أزمة- فنون تربية - ، دار التوزيع و النشر الإسلامية ، ط 1 ، مصر ، يناير 2000 م.
- 8- الطيب بن صالح : تأثير الممارسة الرياضية في ظهور الحالات المرضية و النفوسومرضية النسائية لدى الرياضيات بين 15-20 سنة، مذكرة ماجستير، كلية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2009-2010.
- 9- بشير الصالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، ط1، الكويت .
- 10- بوفلحة غباب : أهداف التربية و طرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1990 .
- 11- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
- 12- حساني عبد القادر حليمي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 .
- 13- حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف ، ط 7 ، القاهرة ، 1991 .
- 14- خاطر، أحمد محمد و البيك، على فهمي: القياس في 4 1996.
- 15- : 1 2007 .
- 16- زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على: مركز التحكم في الألعاب الجماعية 2004.
- 17- سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، 1983 .
- 18- : - - 6 .
- 19- عبد الرحمن العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط 1 1997 .
- 20- العالي الجسماني : 1 1998 .
- 21- عبد العال الحسماد: سيكولوجية الطفل و المراهقة، الدار العربية، ط 1، 1994 .

- 22- : 1986.
- 23- : 1 2007.
- 24- عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.
- 25- : في -
- 2005.
- 26- محمد، :
- 27- محمد احمد : التربية العربي 1998 .
- 28- قل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط 1 1972.
- 29- إسماعيل: 2007 .
- 30- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 .
- 31- : في 1
- 1990 . .
- 32- :
- 1998 .
- 33- كمال درويش و أمين أنور الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 34- : دار الفكر العربي 1978 .
- 35- كمال عبد الحميد إسماعيل محمد صبحي حسين: 2001.
- 36- محمد صبحي حسنين: كرة اليد ( تدريب، مهارات، قياسات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 37- ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب و التربية الرياضية، طبعة 2 1962.
- 38- محمد السيد محمد الزعبلأوي: المراهق المسلم، مؤسسة الكتب الثقافية ، ط 1 1998.
- 39- محمد أيوب شجيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط 1 1994.
- 40- محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2005.
- 41- مح : : 1 1998 .
- 42- محمد خالد حمود , خيرى محمد: القانون و تطبيقاته في كرة اليد، 1997.
- 43- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق، نشأ 1996 .
- 44- محمد صبحي حسنين: أطلس تصنيف و توصيف أنماط الأجسام 1 1998 .
- 45- محمد صبحي حسنين: أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، نصر، القاهرة، 1995 .

- 46- محمد صبحي وراغب، محمد عبد السلام: القوام السليم للجميع، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1995.
- 47- محمد عادل خطاب: التربية البدنية للخدمة العامة، دار النهضة العربية، 1965.
- 48- محمد : 2001.
- 49- محمد : هـ 1 2000 .
- 50- محمد محمد هني : في العربي، 1994 .
- 51- محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، نصر ، مصر ، 1997 .
- 52- : في التربية العربي 1999.
- 53- : هـ 3 - - 1990 .
- 54- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة في علم النفس، ط 2 2000.
- 55- منير جرجس: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط 4 1991.
- 56- : بيروت، 2 1998 .
- 57- : 1996.
- 58- 1999.

#### ب- الأطروحات و الرسائل الجامعية:

- 1- ماهر علي رضوان: الصفات البدنية و القياسات الانثروبومترية المساهمة في الإنتاج للعمال المصريين، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية للبنين، جامعة حلوان الإسكندرية، 1992.
- 2- : 2000 .
- 3- قميني : مساهمة في الوطني العالي في ماجستير، 2003.

#### ج- المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Ageli Sarkez: Dictionary of educational and psychological termes, the serventh of April university publications, J. A. L, 1997, P88.
- 2- Ben Aki (M.A): «Apport de la psycho-sociologie dans la relation de l'enseignement a l'élève adolescent » .
- 3- Hocine Rouibim: Les Facteurs déterminants de la performance motrice chez les lycéens adolescents, R.S.E.P.S Institut d' E.P.S, Université d'Alger, N°5, Année 1995.

- 4- Graviglioli Bernard: Sport et Adolescent, librairie philosophique, J. Vrin, France.1976.
- 5- Mimouni ,N: Contribution de méthodes biométriques à l'analyse de la morphologie des sportifs, thèse de doctorat, Université Claud Bernard, lyon1,France, 1996.
- 6- P.Andre dowart, Djacques Bourneuf: Ptit Larousse de la médecine,libraire larousse,paris, France,1990.
- 7- Touabti-Mimouni,N: cours de biométrie – Anthropométrie Sportifs-,2011
- 8- Verducci,F.M: Measurment concepts in physical education, the C.V. mosby Company,st.louis, and london, 1980.

# الملاحق



القياسات المرفولوجية للمجموعة الأولى من عينة البحث

( الغير ممارسين للنشاط الرياضي )

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الازدياد	الوزن / كغ	الطول / م	عرض الكتفين / سم	الشبر (كف اليد) / سم
01	خالدي زياد	2000/11/29	57,27 كغ	1.59 م	36 سم	16,5 سم
02	قية رفيق	2000/08/16	71,34 كغ	1.66 م	35,5 سم	17,5 سم
03	برحمون بخاري	2001/01/12	80,63 كغ	1.71 م	36,7 سم	16,8 سم
04	عطية العمري	2001/12/21	66,56 كغ	1.70 م	37 سم	19 سم
05	بديرينة الياس	2000/10/03	45,49 كغ	1.73 م	36,5 سم	17 سم
06	بن عيسى رؤوف	2001/07/10	86,60 كغ	1.63 م	38,7 سم	16,9 سم
07	طاهري زكرياء	2000/10/02	49,56 كغ	1.69 م	38 سم	18 سم
08	بن عيسى رؤوف	2001/05/09	59,98 كغ	1.76 م	37,4 سم	17 سم
09	نحوي عماد	2000/04/29	61,50 كغ	1.68 م	37 سم	18,5 سم
10	بوعبد الله لخضر	2001/11/19	54,46 كغ	1.64 م	36,9 سم	18 سم
		المتوسط الحسابي	56.55	1.67	36.97	17.52
		الانحراف المعياري	12.54	0.050	1.0198	0.7243

جدول رقم (2): القياسات المرفولوجية للمجموعة الأولى من عينة البحث ( الغير ممارسين للنشاط الرياضي).

القياسات المرفولوجية للمجموعة الثانية من عينة البحث

( لاعبو النادي الرياضي أمل سيدي عقبة ASO )

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الازدياد	الوزن / كغ	الطول / م	عرض الكتفين / سم	الشبر (كف اليد) / سم
01	رحال الياس	2001/01/01	71,45 كغ	1.72 م	37 سم	17,5 سم
02	بورافعي محمد علي	2001/07/18	76,33 كغ	1.80 م	38 سم	18 سم
03	تركبي أيمن	2000/07/22	64,67 كغ	1.83 م	37,5 سم	19 سم
04	مراوي سيف الدين	2001/02/21	71,40 كغ	1.77 م	37,5 سم	18,6 سم
05	سرياني نضال	2000/09/07	56,66 كغ	1.76 م	36 سم	17,4 سم
06	قرار إبراهيم	2000/07/25	43,76 كغ	1.73 م	38,5 سم	19 سم
07	يحياوي عبد العزيز	2000/04/30	45,78 كغ	1.69 م	36,5 سم	17,5 سم
08	بشيشي أيمن	2001/01/11	69,30 كغ	1.66 م	36 سم	16,8 سم
09	فريح محمد علي	2000/8/18	81,30 كغ	1.64 م	38,7 سم	18 سم
10	تلالسة ضياء الدين	2000/11/14	64,80 كغ	1.67 م	37 سم	16 سم
		المتوسط الحسابي	72.06	1.72	37.27	0.9522
		الانحراف المعياري	5.86	0.063	18.22	0.8959

جدول رقم (3): القياسات المرفولوجية للمجموعة الثانية من عينة البحث ( لاعبو النادي الرياضي أمل سيدي عقبة ASO ).