

ARA	أثر الممارسة الرياضية على بعض القياسات الأنثروبومترية وبعض الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة في الطور المتوسط.
FRA	l'impact de la pratique sportive sur certaines mesures anthropométriques et certaines qualités physiques. qui existent chez les élèves (masculins) âgés (13-15 ans) engagés et non engagés dans les équipes scolaires spécialité handball dans les établissements moyens.
ENG	the impact of the practice of sport on certain anthropometric measures and physical qualities which exist among the (male) aged students (13-15 years old) engaged and .not engaged in the handball specialty school teams in the average establishments

الهاتف : 0656390500 البريد الإلكتروني : Yazidsport1980 @yahoo.com	The author : D/Yazid Ghelati University: L'arbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi Laboratory: /	المؤلف : د/ يزيد قلاتي الجامعة : العربي بن مهيدي أم البواقي مخبر الإنتماء: /
معلومات المقال : - تاريخ الاستلام : 30/01/2018 - تاريخ المراجعة : 16/09/2018 - تاريخ قبول النشر : 28/11/2018	الملخص : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق الموجودة بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة في الطور المتوسط، في بعض القياسات الأنثروبومترية (الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية) وبعض الصفات البدنية والحركية (المداومة، الرشاقة، المرونة، السرعة). واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، حيث تمثلت عينة البحث في التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد لمتوسطات بلدية الحمامات، ولاية تبسة، وتم اختيار عينة التلاميذ المنخرطين بطريقة عمدية، في حين تم اختيار عينة التلاميذ غير المنخرطين بطريقة عشوائية، والتي تكونت من 36 تلميذ منخرط في الفريق المدرسي لكرة اليد (ذكور) بأعمار (13-15) سنة، إضافة إلى 36 تلميذ غير منخرط (ذكور)	
الكلمات المفتاحية : الممارسة الرياضية،		

<p>القياسات الأنثروبومترية، الصفات البدنية والحركية، الرياضة المدرسية، الطور المتوسط</p>	<p>بأعمار (13-15) سنة. ويعد تحديد الصفات البدنية والحركية (المداومة، الرشاقة، المرونة، السرعة) من قبل الخبراء والمختصين وتحديد الإختبارات البدنية والحركية المناسبة لها (إختبار المداومة: إختبار 05 دقائق بريكسي، إختبار الرشاقة: إختبار الركض المكوكي 4×10م، إختبار المرونة: إختبار ثني الجذع من الوقوف أماما لأسفل، إختبار السرعة: إختبار جري (20) متر من البدء العالي)، تم إجراء القياسات والإختبارات وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحثان إلى ما يلي: - تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة، في بعض القياسات الأنثروبومترية (الوزن - الطول - مؤشر الكتلة الجسمية) ووجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية والحركية (المداومة - الرشاقة - المرونة - السرعة) المدروسة وهذا لصالح التلاميذ المنخرطين.</p>
<p>mots clés : pratique sportive, mesures anthropométriques, caractéristiques physiques et motrices, sports scolaires, établissements moyens</p>	<p>RÉSUMÉ : Cette recherche vise à trouver les différences qui existent entre les élèves (masculins) âgés (13-15 ans) engagés et non engagés dans les équipes scolaires spécialité handball dans les établissements moyens, en termes de certaines mesures anthropométriques (taille, poids) et de certaines qualités physiques et motrices a savoir ; (l'endurance, l'agilité, la souplesse, la vitesse). Les chercheurs ont utilisé l'approche descriptive, l'échantillon est constitué d'élèves (masculins) âgés (13-15 ans) engagés et non engagés dans les équipes scolaires spécialité handball dans les établissements moyens de la commune de HAMMAMET, wilaya de TEBESSA. l'échantillon a été choisi d'une façon préméditée et été composé de 36 d'élèves</p>

engagés dans les équipes scolaires spécialité handball, alors que les élèves non engagés ont été choisis d'une manière délibérée eux aussi au nombre de 36.

Après déterminer les qualités physiques et motrices à savoir (**l'endurance, la coordination, la souplesse, la vitesse**) par des experts et des spécialistes ainsi que les tests physiques appropriés (l'endurance: **test 05 minutes brikci**, l'agilité: **test de navette de l'exécution 4x10 m**, la souplesse: **test Flexion du tronc de l'avant se tenir vers le bas**, la vitesse: **test course (20) mètres de la haute démarrage**), on a procédé à la réalisation de mesures et de tests et après l'utilisation des outils statistiques, et à travers les résultats obtenus, les chercheurs ont constaté que:

Il n'y avait pas de différences significatives entre les élèves (masculins) engagés et non engagés dans les équipes scolaires spécialité handball âgés (13-15 ans), dans certaines mesures anthropométriques (taille, poids), et la présence de différences significatives dans certaines qualités physiques et motrices (l'endurance – l'agilité - la souplesse – la vitesse) étudiées, cela pour le bénéfice des élèves engagés.

## مقدمة :

يشكل النشاط البدني الرياضي ميدانا تجريبيا هدفه تكوين الفرد تكوينا لائقا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام وهو يقوم على أسس تعمل كمقومات له، لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها وعليه فهو علم مرتبط ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم الأخرى كالمورفولوجيا والفيزيولوجيا، ومما لا شك فيه أن مختلف أنواع الرياضات تتطلب قياسات جسمية وصفات بدنية وحركية معينة تختلف باختلاف نوع الرياضة الممارسة وتؤثر بطريقة مباشرة في النتائج المحققة حيث يعتبر التعرف على المقاييس المورفولوجية والصفات البدنية للاعبين احدى الدعائم الهامة لرفع مستوى اللعبة من حيث الاداء والمهارات والخطط وطرق اللعب، هذا بالإضافة إلى أهميتها كمؤشرات يجب الأخذ بها في اختيار الناشئين، حيث أن القياسات الجسمية تمثل أهم المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية ففي حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيا يتفوق على الفرد غير اللائق تشريحيا. (حسن، شحاتة، 1980، 84)

ومن المعروف أن رياضة كرة اليد تعتمد على ترابط وتكامل مختلف الجوانب البدنية والحركية والمهارية وتتطلب الوصول إلى المستوى العالي منها بهدف بلوغ الأداء والإنجاز الفعال، وهي لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية مختلف الصفات البدنية، إضافة إلى أن طبيعة اللعبة تتطلب قياسات جسمية معينة يمكن استخدامها للمقارنة بين الفروق الفردية للاعبين، إذ يراعى أن يكون لاعب كرة اليد ذا نمط عضلي، فضلا عن طول القامة والوزن وإلى غير ذلك من الصفات، والتي تعد أحد العوامل المحددة لطبيعة النشاط الرياضي والعامل الفاصل في التفوق فيه (قبلان، 2012، 09)، وهذا ما دفع البحوث العلمية الحديثة في لعبة كرة اليد إلى توجيه اهتمامها إلى تحديد إمكانيات اللاعبين البدنية الواجب توافرها عند اختيار اللاعبين، وهو ما أدى بخبراء كرة اليد إلى تصميم العديد من الاختبارات التي تقيس المتغيرات الهامة لكرة اليد حيث نجح العديد منهم في بناء عشرات الاختبارات ذات الثقل العلمي علاوة على صلاحيتها العلمية للتطبيق وفعالية نتائجها. (عبد الحميد، حسانين، 1980، 28)

يشير المتخصصون في المجال الرياضي إلى أنه تم التوصل إلى دلالات تؤكد أن لكل نشاط رياضي مواصفات خاصة به تميز ممارسيه عن باقي ممارسي الأنشطة الرياضية الأخرى، وهذا ما أعطى للقياسات الجسمية مكانا بارزا في المجالات العلمية المختلفة وأن هذه القياسات تحدث بمفاهيم وأسس معينة تتبع الفرصة لذوات العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به، فالقياسات الجسمية تعد من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث أنه في

حال متساوي لجميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيا يتفوق على الفرد غير اللائق تشريحياً وبعبارة أخرى أن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة سوف يتعرض إلى مشاكل عديدة أثناء أدائه المهاري خلال فترة تدرجه في المستويات الرياضية العالية وبالتالي يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق زميله الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله لأداء المهارات المتعلقة بها، كما يؤكد كثير من الباحثين عن وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم "بنية الجسم" بأقسامه الثلاث (المقاس الجسمي، التركيب الجسمي والتكوين الجسمي) واللياقة البدنية.

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج وتتوقف عليها نتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف خاصة الذراعين وكذا كف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا ما يتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد، وهذا ما أكده فوكس وكيرلي بأن الرياضي الذي لا يملك لياقة بدنية جيدة وبنية مورفولوجية مناسبة لنوع النشاط يتعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية ووظيفية تقوده إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله الرياضي الذي يمتاز بلياقة بدنية وقياسات جسمية تؤهله إلى الإنجاز المطلوب. (حسانين، رضوان، 1998، 71)، وهو ما ذهب إليه كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين بأن اللياقة البدنية تتطلب وجود تناسب بين مقاييس الجسم المختلفة هذا بالإضافة إلى ضرورة توفر قوام معتدل خال من التشوهات البدنية. (عبد الحميد، حسانين، 1980، 28)

على ضوء ما سبق يتبادر إلى أذهاننا السؤال التالي:

2- التساؤلات العامة والجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض القياسات الأنتروبومترية وبعض الصفات البدنية والحركية بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة في الطور المتوسط ؟

وقد اندرجت تحته الأسئلة الفرعية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض القياسات الأنتروبومترية بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين؟

- هل هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية والحركية بين التلاميذ (الذكور)

المنخرطين وغير المنخرطين؟

3- فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض القياسات الأنتروبومترية وبعض الصفات البدنية والحركية بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة في الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض القياسات الأنتروبومترية بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين.

- هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية والحركية بين التلاميذ (الذكور)

المنخرطين وغير المنخرطين.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على الفروق الموجودة في بعض القياسات الأنتروبومترية بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين.

- التعرف على الفروق الموجودة في بعض الصفات البدنية والحركية بين التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين.

5- أهمية البحث:

يأتي هذا البحث كمحاولة لضبط الصفات البدنية والحركية التي يجب تنميتها وتطويرها خلال هذه المرحلة العمرية (13-15) سنة، وكذا بناء توجه علمي وموضوعي انطلاقا من الأسس العلمية يبين أهمية القياسات الأنتروبومترية في الممارسة الرياضية، وبالأخص إبراز أثر الممارسة الرياضية على بعض الأنتروبومترية (الطول، الوزن) وبعض الصفات البدنية والحركية المميزة للتلاميذ ممارسي كرة اليد ضمن النشاط التربوي (النشاطات الصفية واللاصفية).

6- مصطلحات البحث:

- القياسات الأنتروبومترية: تبحث في قياس الجسم البشري ولها أهمية في تقويم نمو الفرد، وهي مؤشر يعبر عن حالة النمو عند الأفراد للتعرف على الوزن والطول والمحيطات والأعماق. (حسانين، 2000،

(28

- اللياقة البدنية: هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن. (حماد، 2001، 143)

- الرياضة المدرسية: حصص تخصص بعد الساعات الدراسية غالبا ما تكون في الفترات المسائية على شكل منافسات داخلية (بين الأقسام)، منافسات خارجية (بين المؤسسات التربوية) أو بطولات جهوية أو وطنية أو دولية. (عفاف، 1989، 186)

- كرة اليد: هي إحدى اللعب التي تمارس بالكرة وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فهم الحارس، وتلعب باليد وتأخذ ميدانا طوله 40م وعرضه 20م وتسير من طرف حكمين، وهي عبارة عن شوتين كل شوط مدته 30 دقيقة تفصلهما 10 دقائق للاسترجاع والراحة وهي تمارس من طرف الجنسين ومختلف الأعمار. (إبراهيم، 1994، 73)

- المراهقة: تعد المرحلة الأكثر عطاء في الحياة، ففي حين أن الجسم يبني ويبلغ قمة نضجه خصوصا من الناحية الجنسية فإن جهودا كبيرة تبذل على مستوى البنات العقلية، ومحاولات التكيف الاجتماعي، ويحصل هذا في بنية مستعدة للابداع. (سليم، 2002، 75)

7- الدراسات السابقة والمشاهدة:

\* الدراسة الأولى: أطروحة فؤاد حسن لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية للسنة الجامعية 2008-2009، جامعة الجزائر. (غير منشورة) بعنوان: تحديد الوجبة المرفولوجية وعلاقتها بمستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اليمينية، والتي هدفت إلى التعرف على الخصائص المورفولوجية الخاصة بلاعبي كرة القدم اليمينية، وكذا قياس الحالة البدنية للاعبي كرة القدم اليمينية من حيث: التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة، إضافة إلى التعرف على مدى العلاقة الارتباطية بين القياسات الأنثروبومترية والصفات البدنية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، فيما تمثلت عينة عشوائية وتمثل جميع لاعبي فريقي (الصقر والأهلي - تعز-) وعددهم 44 لاعبا، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى: وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصفات البدنية بين مراكز اللعب المختلفة، وكذا وجود علاقة ارتباطية بين المؤشرات المورفولوجية وعناصر اللياقة البدنية.

\* الدراسة الثانية: دراسة إياد محمد عبد الله، خالد محمود عزيز، رياض أحمد إسماعيل ونوفل محمد محمود، مجلة التربية الرياضية - المجلد العاشر - العدد الرابع، 2001، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل بعنوان: بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية

لدى لاعبي كرة السلة، في حين استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، إذ تكونت من (44) لاعباً من أصل (48) لاعباً يمثلون أندية و فرق محافظة نينوى، واختار الباحثون هذه الفرق لكونها تمثل المستوى الرياضي العالي بكرة السلة في محافظة نينوى، وتم استبعاد اللاعبين المصابين وعددهم (4) لاعبين، وعليه بلغت نسبة العينة % 91.66، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى: وجود ارتباط ذو دلالة معنوية بين الصفات البدنية والقياسات الجسمية قيد الدراسة.

- مناقشة الدراسات السابقة:

- الدراسة الأولى: معرفة العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية (الطول والوزن - المحيطات - سمك ثنايا الجلد) والصفات البدنية والحركية (مطاوله السرعة - المرونة - الرشاقة - السرعة الإنتقالية - القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة).

الدراسة الثانية: معرفة العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية (وزن الجسم - طول الطرف السفلي - طول الجسم - طول الجذع مع الرأس - طول الذراع - طول الكف - محيط الصدر - محيط العضد - محيط الفخذ - عرض الكتف) والصفات البدنية (السرعة الانتقالية - القوة الانفجارية للرجلين - الرشاقة - القوة الانفجارية للذراعين - مطاوله الجهاز الدوري التنفسي).

- الجانب التطبيقي:

8- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت على 12 تلميذا (06) تلاميذ منخرطين ضمن الفريق المدرسي لكرة اليد و 06 غير منخرطين)، وقد تم استبعاد أفراد هذه العينة في التجربة الرئيسية، وكان الهدف من ذلك:

- التحقق من مقدرة العينة على تطبيق الاختبارات، وكذا الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.  
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.

- التعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات بغية تجاوزها في التجربة الرئيسية.  
- التعرف على الإجراءات الادارية لتطبيقها وإمكانية فريق العمل المساعد في التعامل معها.

- المجال المكاني والزمني للتجربة الاستطلاعية:

- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات على مستوى متوسطات بلدية الحمامات.

- المجال الزمني: بعد الحصول على رخصة إجراء التريص التطبيقي، وبعد تحديد الصفات البدنية والحركية والاختبارات المناسبة لها، بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل

التالي:

- الاختبار الأول: 2015/03/08.

- الاختبار الثاني: 2015/03/12.

#### 9- منهج البحث:

تماشيا مع طبيعة الدراسة وأهدافها، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

#### 10- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع دراستنا في التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة في الطور المتوسط ببلدية الحمامات ولاية تبسة.

في حين تمثلت عينة البحث في التلاميذ (الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد لمتوسطات بلدية الحمامات، وتم اختيار عينة المنخرطين بطريقة عمدية، في حين تم اختيار عينة غير المنخرطين بطريقة عشوائية، وقد تبين:

- عدم انخراط أي فرد من أفراد العينة في أي من الفرق الرياضية ما عدا الفريق المدرسي لكرة اليد، انطلاقا من الإجابة على سؤال شفوي مباشر تم طرحه عليهم.

- ممارسة التلاميذ المنخرطين لحصتين تدريبيتين خلال الأسبوع (السبت، الثلاثاء)، إضافة إلى الحصة الدراسية المقررة وكذا المنافسة.

- استبعاد المعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية كمعيار إقصاء من هذه الدراسة.

جدول رقم (01): يوضح عينة البحث.

العينة	العدد	الوضعية
<u>التجربة</u> <u>الإستطلاعية</u>	06	تلاميذ منخرطين في الفريق المدرسي لكرة اليد (ذكور) بأعمار (13-15) سنة
	06	تلاميذ غير منخرطين في الفريق المدرسي لكرة اليد (ذكور) بأعمار (13-15) سنة
<u>التجربة</u> <u>الرئيسية</u>	36	تلميذ منخرط في الفريق المدرسي لكرة اليد (ذكور) بأعمار (13-15) سنة
	36	تلميذ غير منخرط في الفريق المدرسي لكرة اليد (ذكور) بأعمار (13-15) سنة

## 11- وسائل جمع البيانات:

### 1- الوسائل المستخدمة:

1- الإستبيان: تم اعداد استمارة استبيان وتم توزيعها على الخبراء والمختصين من أجل الوقوف على أهم الصفات البدنية والحركية الأساسية للاعب كرة اليد وأنسب الاختبارات البدنية الخاصة التي تراعي خصائص هذه المرحلة العمرية.

2- القياسات الجسمية: الطول، الوزن.

- الطول: تم قياس طول التلاميذ ب (سم) حيث يقفون فوق جهاز قياس الأطوال ثم تحديد الطول بقراءة أين توقفت المسطرة فوق الرأس.

- الوزن: تم قياس وزن التلاميذ ب (كغ) بوقوفهم فوق ميزان طبي ثم قراءة المؤشر.

- مؤشر الكتلة IMC: ويعرف باسم مؤشر كيتليت (quetelet's index) وهو عبارة عن طريقة فنية

للتعبير عن وزن الجسم في ضوء علاقته بطول القامة، ويتم حساب مؤشر الكتلة وفق القانون التالي:

$$IMC = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{(\text{الطول (م)})^2}$$

3- الاختبارات: بعد توزيع الاستمارات لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين وبعد معالجتها احصائيا تم تحديد الصفات البدنية والحركية والاختبارات البدنية المناسبة لها هذه الأخيرة التي تراعي خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث.

### 2- أجهزة وأدوات البحث:

1- التحليل النظري: وذلك من مختلف المراجع العربية الأجنبية المتوفرة لغرض استخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تسمح بحصر موضوع الدراسة.

2- الوسائل البشرية: تم الاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على تطبيق القياسات والاختبارات التي تم إجراؤها، بغرض ربح الوقت والجهد وتحقيق شروط إجراء الاختبارات البدنية والحركية.

3- الوسائل المورفولوجية :

- الميزان الطبي يستعمل لقياس الوزن وتعطى النتيجة ب (كغ) - الشريط المتري.

4- الأدوات المستخدمة:

- شريط متري - أقماع - ميفاتيات - مقعد - صافرة.

### 12- الشروط العلمية للأداة:

- الثبات (طريقة إعادة الإختبار) Test-Retest :

تم التحكم في المتغيرات الإجرائية من خلال الظروف التي أجرينا فيها الإختبار وإعادة الإختبار حيث:

- أجريت الاختبارات الثانية في نفس وقت إجراء الاختبارات الأولى. (الفترة المسائية).

- أجريت الاختبارات على أرضية ملعب إسفلتية.

- أجريت جميع الاختبارات بعد فترة إحماء قدرت ب 20 دقيقة .

- صدق الإختبارات:

الصدق الظاهري: تم عرض الصفات البدنية والحركية ومجموعة الاختبارات المناسبة لها على

مجموعة من الخبراء والمختصين وانطلاقا من آرائهم واختياراتهم تم تحديد الشكل النهائي لها.

الصدق الذاتي: انطلاقا من حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

جدول رقم (02): يوضح نتائج تقنين الاختبارات البدنية والحركية.

السرعة (ثانية)		المرونة (سم)		الرشاقة (ثانية)		المدامومة (متر)		
الاختبار 2	الاختبار 1	الاختبار 2	الاختبار 1	الاختبار 2	الاختبار 1	الاختبار 2	الاختبار 1	
3.76	3.78	3.38	3.33	11.94	11.89	875.75	867.4	الوسط الحسابي 2
0.37	0.41	0.96	0.98	1.13	1.16	74.04	67.11	الانحراف المعياري
0.952		0.956		0.945		0.949		معامل الثبات
0.976		0.978		0.972		0.974		الصدق الذاتي

رغم أن جميع الاختبارات البدنية والحركية تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظرا لاستعمالها

سابقا من طرف عدد معتبر من الباحثين، إلا أن الباحثان أثرا التحقق من ذلك، وبعد العمليات

الإحصائية لاحقا أنها تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات

- تحديد الصفات البدنية والحركية المختارة: بعد توزيع الاستمارات لاستطلاع آراء الخبراء

والمختصين وبعد معالجتها احصائيا تم تحديد الصفات البدنية والحركية والاختبارات البدنية

المناسبة لها كما يلي:

جدول رقم (03): يوضح آراء الخبراء والمختصين فيما يخص الصفات البدنية والحركية.

الصفة المستبعدة	الصفة المختارة	مجموع الترتيب	الصفات البدنية والحركية	
	×	27	الرشاقة	
	×	22	المرونة	
×		45	الثابتة	القوة
×		44	الانفجارية	
×		30	المميزة بالسرعة	
	×	16	السرعة	
	×	25	المداومة	

- تحديد اختبارات الصفات البدنية والحركية المختارة:

جدول رقم (04): يوضح نتائج آراء الخبراء والمحكمين فيما يخص اختيار الاختبارات البدنية والحركية.

الاختبار المختار	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاختبار المناسب لها	الصفة
	% 33.33	4	اختبار الجري حول دائرة	الرشاقة
×	% 50	6	اختبار الجري المكوكي 10*4 متر	
	% 8.33	1	اختبار الجري المتعرج لفليشمان	
	% 16.66	2	اختبار الجري المتعرج على شكل 8	
	% 8.33	1	اختبار الجري الارتدادي الجانبي	
	% 8.33	1	اختبار الجري المكوكي متعدد الجهات	
×	% 50	6	اختبار المرونة من الوقوف أماما لأسفل	المرونة
	% 8.33	1	اختبار ثني الجذع خلف من الوقوف	

	% 41.66	5	اختبار المرونة الديناميكية		
	% 16.66	2	اختبار دوران الجذع على الجانبيين		
	% 8.33	1	اختبار المرونة من الجلوس		
	% 16.66	2	العدو 15 متر من البدء العالي		
×	% 41.66	5	العدو 20 متر من البدء العالي		
	% 16.66	2	اختبار الجري 10 متر من بداية متحركة		
	% 25	3	اختبار الجري 20 متر من بداية متحركة		
	% 33.33	4	اختبار الجري 30 متر من بداية متحركة		
	% 25	3	اختبار كوبر جري (06 دقائق		المداومة
	% 8.33	1	اختبار كوبر جري ومشى (12 دقيقة		
	% 8.33	1	اختبار الجري 1000 متر حول المضمار		
	% 8.33	1	اختبار الجري الميل 1609 متر		
	% 8.33	1	اختبار جري 2400 متر حول المضمار		
×	% 41.66	5	اختبار 5 دقائق لبريكسي		

مما سبق لدينا:

جدول رقم (05): يوضح النتائج النهائية لاستبيان الصفات البدنية والحركية والاختبارات المناسبة لها.

الصفات البدنية والحركية	الإختبار المناسب لها
السرعة	اختبار الجري 20م من البدء العالي.
المرونة	اختبار المرونة من الوقوف أماما لأسفل
الرشاقة	اختبار الجري المكوكي 4*10 متر
المداومة	اختبار 5 دقائق لبريكسي

### 13- التجربة الرئيسية:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية وبعد التأكد من صلاحية الاختبارات البدنية والحركية وملاءمتها لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من 2015/03/16 إلى غاية 2015/04/07 مع الأخذ بعين الاعتبار عدم التأثير على البرنامج الدراسي والاستعمال الزمني، كما يلي:

جدول رقم (06): يوضح تاريخ إجراء التجربة الرئيسية.

المؤسسة	العينة	التاريخ
إكمالية الشهيد جدواني يوسف	التلاميذ المنخرطون	2015/03/24
	التلاميذ غير المنخرطون	2015/03/19
إكمالية الشهيد حفيان الطاهر بن علي	التلاميذ المنخرطون	2015/04/07
	التلاميذ غير المنخرطون	2015/04/06
إكمالية الشهيد معلم العربي	التلاميذ المنخرطون	2015/03/17
	التلاميذ غير المنخرطون	2015/03/16

### 14- الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي. (لدراسة القيمة التي تتجمع حولها قيم مجموعتي البحث)
- الانحراف المعياري. (لدراسة مدى انحراف القيم عن الوسط الحسابي لمجموعتي البحث)
- معامل الالتواء. (لدراسة التجانس بين مجموعتي البحث)
- (ت) ستودنت. (لدراسة الفروق بين مجموعتي البحث)

### 15- عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

#### 1- مقارنة بالنسبة للقياسات الأنترومترية:

جدول رقم (07) يوضح مقارنة بين قيم القياسات الأنترومترية بالنسبة للعينتين:

المتوسط الحسابي	الوزن (كغ)		الطول (سم)		مؤشر الكتلة Ibc (كغ/م <sup>2</sup> )	
	المنخرطون	غير المنخرطون	المنخرطون	غير المنخرطون	المنخرطون	غير المنخرطون
المتوسط الحسابي	52.39	50.28	162.19	161.56	19.88	19.29
الانحراف المعياري	4.52	5.43	5.65	7.62	0.80	1.95
ت المحسوبة	3.46		-0.40		4.29	

0.0015	0.69	0.006	الاحتمالية
0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة
70	70	70	درجة الحرية
* يوجد فرق معنوي	لا يوجد فرق معنوي	* يوجد فرق معنوي	النتيجة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول لدينا أنه بلغت قيمة ت المحسوبة 3.46 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 70، في حين بلغت الاحتمالية  $0.006 < 0.05$  ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين فيما يخص قياس الوزن، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة -0.40 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 70، في حين بلغت الاحتمالية  $0.05 < 0.069$  ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين فيما يخص قياس الطول، فيما بلغت قيمة ت المحسوبة 4.29 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 70، في حين بلغت الاحتمالية  $0.05 > 0.0015$  ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين فيما يخص مؤشر الكتلة الجسمية.

يعزو الباحثان ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية وهذا ما ذهب إليه عبد الفتاح والسيد بأن المرحلة العمرية (12-15) سنة تناظر التطور السريع في النمو الجسدي، فقد تصل الفروق بين طفلين من نفس العمر الزمني إلى مقدار (05) سنوات في العمر البيولوجي، وقد يلاحظ طفل آخر بعمر (14) سنة من الناحية البيولوجية بأنه بعمر (10) سنوات، ومنه فالعمر الزمني لا يعبر بصدق عن النضج البيولوجي للأطفال (عبد الفتاح والسيد، 1993)

وكذا ما ذهب إليه كرتشمير وهيورجر وفلفرت (FALVERT, HURGER, CRACHMER) بأن النمط الجسدي له علاقة قوية عامة بالأداء الرياضي ونوعية تخصصية بالصفات البدنية والحركية. (حسانين، 2005)

وما ذهب إليه قبلان إذ يؤكد أن يكون لاعب كرة اليد ذا نمط عضلي، فضلا عن طول القامة والوزن وإلى غير ذلك من الصفات، والتي تعد أحد العوامل المحددة لطبيعة النشاط الرياضي والعامل الفاصل في التفوق فيه. (قبلان، 2012، 09)

2- مقارنة بالنسبة للصفات البدنية والحركية:

جدول رقم: (08) يوضح مقارنة بين نتائج الاختبارات البدنية والحركية بالنسبة للعينتين:  
من خلال النتائج الموضحة في الجدول بلغت قيمة ت المحسوبة 5.53 عند مستوى الدلالة 0.05

المدائمة (م)		الرشاقة (ثا)		المرونة (سم)		السرعة (ثا)		
المنخرطون	الغير منخرطون							
890.5	806	12	13.45	4.19	3.40	3.82	4.26	المتوسط الحسابي
42.71	81.12	0.93	1.81	1.21	1.15	0.32	0.64	الانحراف المعياري
-5.53	4.27	-2.40	3.70	0.006	0.0004	0.05	70	ت المحسوبة
0.000005	0.00006	0.05	0.0004	0.05	0.05	0.05	70	الاحتمالية
0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	70	مستوى الدلالة
70	70	70	70	70	70	70	70	درجة الحرية
* يوجد فرق معنوي	النتيجة							

درجة حرية 70، في حين بلغت الاحتمالية  $0.00 > 0.05$  ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ المنخرطين فيما يخص صفة المدائمة، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة 4.27 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 70، وبلغت الاحتمالية  $0.00 > 0.05$  ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ المنخرطين فيما يخص صفة الرشاقة، كما بلغت قيمة ت المحسوبة 2.40 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 70، وبلغت الاحتمالية  $0.00 > 0.05$  ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ المنخرطين فيما يخص صفة المرونة، فيما بلغت قيمة ت المحسوبة 3.70 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 70، وبلغت الاحتمالية  $0.00 > 0.05$  ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ المنخرطين فيما يخص صفة السرعة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير العملية التدريبية وكذا تأثير الجانب المورفولوجي وبيني الباحثان اعتقادهما على ما ذهب إليه زكي على أن "التدريب أو التعلم الحركي السريع له أيضا دور هام وفعال،

في اكتساب الفرد سمات وصفات بدنية تميز فرد عن غيره، وكلما زادت سنوات التدريب فإنها ستؤثر على بعض التغيرات التي تنجم، سواء للجوانب الجسمية التي ترتبط بالوراثة أو بتنمية الصفات البدنية وتطورها" (حسن، 2004)

وكذا ما ذهب إليه كل من وارنر وبسكرك (BUSKIRK, WARRENER) وخاطر إلى أن "الفروق الفردية يمكن عزوها بصفة خاصة للقياسات الجسمية، حيث أن هذه القياسات يمكن أن تمدنا بأسس ومفاهيم معينة تستخدم في الموازنة بين الأداء الرياضي للأفراد عن طريق دلالات الجسم ومقاييسه وخصائص تناسقه وفقا لكل نشاط رياضي". (خاطر، 1978)

وهو ما ذهب إليه كمال عبد الحميد ومحمد صبيحي حسنين بأن اللياقة البدنية تتطلب وجود تناسق بين مقاييس الجسم المختلفة هذا بالإضافة إلى ضرورة توفر قوام معتدل خال من التشوهات البدنية. (عبد الحميد، حسنين، 1980، 28)

#### 16- الاستنتاجات والاقتراحات:

##### 1- الاستنتاجات:

بالنسبة للقياسات الأنتروبومترية:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 70 بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين في قياس الوزن لصالح المنخرطين.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 70 بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين في قياس الطول.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 70 بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين في مؤشر الكتلة الجسمية لصالح المنخرطين.
- بالنسبة للصفات البدنية و الحركية:
- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 70 بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين في صفة المداومة لصالح المنخرطين.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 70 بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين في صفة الرشاقة لصالح المنخرطين.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 70 بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين في صفة المرونة لصالح المنخرطين.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 70 بين التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين في معيار السرعة لصالح المنخرطين.

## 2- الاقتراحات:

- التأكيد على ضرورة الاهتمام بدلالات الجسم ومقاييسه وخصائص تناسبه وفقا لكل نشاط رياضي خلال عملية الانتقاء.
- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالجانب البدني خلال عملية الانتقاء.
- التأكيد على أن القياسات الجسمية تمثل أهم المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية
- التأكيد على اجراء دراسات مشابهة لقياسات جسمية وصفات بدنية وحركية أخرى لفئات عمرية مغايرة.

## المصادر والمراجع:

- إبراهيم، منير جرجس، كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- إياد، محمد عبد الله، خالد، محمود عزيز، رياض، أحمد إسماعيل ونوفل، محمد محمود، بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، مجلة التربية الرياضية - المجلد العاشر – العدد الرابع، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، 2001.
- بسطويسي، أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- حسانين، محمد صبحي، أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الجسم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- حسانين، محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- حسانين، محمد صبحي، أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- حسانين، محمد صبحي ورضوان، محمد نصر الدين، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.
- حسن، تهاني وشحاتة، محمود، علاقة بعض الأبعاد القطرية والمحيطية للجسم بمستوى الأداء على عارضي التوازن، كلية التربية الرياضية، حلوان، 1980.
- حماد، مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- سليم، مريم، علم نفس النمو، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2002.
- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.

- عبد الفتاح، أبو العلا، فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
- عبد الفتاح، أبو العلا وحسانين، محمد صبحي، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- عفاف، عبد الكريم، طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1989.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين، اختبارات الأداء الحركي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978.
- فرحات، ليلى السيد، القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- فؤاد، حسن، تحديد الوجهة المرفولوجية وعلاقتها بمستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اليمنية، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2008-2009. (غير منشورة)

## Abstract

Specialists in the field of sports indicate that there have been indications that each sport activity has its own characteristics that distinguish its practitioners from the rest of the practitioners of other sports activities, which gave the body measurements a prominent place in the different scientific fields and that these measurements occur with certain concepts and foundations that follow the opportunity of the relationship Between body shape and physical performance, physical measurements are a requirement for the athlete to reach a high level of fitness, where, equally for all other factors, the anatomically correct individual outperforms the anatomically inappropriate individual, in other words Athlete who does not have the appropriate physical measurements will be subjected to many problems during his skill during the period of the gradient in high levels of sports and therefore need to do more and more time than his colleague, who has physical measurements qualify him to perform the skills related to it, as many researchers confirm the existence of a relationship Confirming between body shape "body structure" in its three parts (body size, body composition and physical composition) and fitness.

It is known that handball sport depends on the interdependence and integration of different physical, motor and skill aspects and requires access to the high level of them in

order to achieve performance and effective performance, which is not different from the rest of the sport they need to develop different physical qualities, in addition to the nature of the game requires certain physical measurements Can be used to compare the individual differences of players, the handball player should be muscular style, as well as height, weight and other attributes, which is one of the determinants of the nature of sports activity and the factor of excellence in excellence, which led to scientific research In handball game to focus on determining the player's physical abilities when selecting players, which led handball experts to design several tests that measure important handball variables, many of which have built dozens of tests of scientific weight as well as their validity Scientific application and the effectiveness of its results.

This research aimed **to investigate the difference of certain anthropometrics measurements and certain physicals fitness between two types of pupils in middle school aged between (13-15) years of the same school, the first are members of school handball teams and the second type are not members of any school team.**

The researchers assumed that there was a difference between the first type and the second type in the physicals fitness (endurance, fitness, flexibility, speed) and it was in the favour of the first type (members of school handball teams).

The researchers used the descriptive approach, the samples of the research are pupils in middle school from HAMMAMET, TEBESSA, they selected **36** pupils from the first type (members of handball teams) intentionally and the other **36** pupils from type two (has no membership in any team) indiscriminately.

After choosing the physicals fitness (**endurance, fitness, flexibility, speed**) and their tests by experts ( endurance: **05 minutes brikci**, fitness: **running 4x10 m**, flexibility: **forward bench fold from standing**, speed: **running test 20 m from high start** ), and after doing all the measurements and tests, the use of statistical tools, permitted us and through the results obtained, to draw principally as conclusion:

**- there was no difference with intangible indication between the first ✓ type (members of the handball teams) and the second type (those who**

has no membership in any teams) in anthropometrics measurements ( height, weight), and there was a difference between the first type and the second type in the physicals fitness ( endurance, fitness, flexibility, speed) and it was in the favour of the first type.

Finally, This research is an attempt to control the physical and motor characteristics that must be developed and developed during this age (15-13 years), as well as building a scientific and objective approach based on the scientific foundations showing the importance of the anthropometric measurements in sports practice and in particular the effect of sports practice on some anthropometric measurements and some physical and motor characteristics of pupils in handball activities.

The researchers suggest that attention should be given to development of physicals fitness, and improvement of anthropometrics measurements, and Rely on them in the selection process.

**Keywords:** sport practice, anthropometric measurements, physicals fitness, school sport, middle school.