

جامعة قاصدي مرياح - ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي  
الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الشعبة التربية الحركية  
التخصص: التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

من إعداد الطالبان:

خولة ملياني

ياسين خالدي

بعنوان:

مؤشرات التطور البدني وعلاقته بالكفاءة البدنية لدى ممارسي

رياضة الكراتي دو

دراسة ميدانية للاعبين وللاعبات رياضة الكراتي دو على مستوى بلديتي ورقلة

والرويسات

"فئة: كتاكت، براعم وأداني"

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: .....

أمام اللجنة المتكونة من السادة:

الأستاذ: مجيدي محمد (دكتور - جامعة قاصدي مرياح - ورقلة) رئيسا

الأستاذ: بوجرادة عبد الله (دكتور - جامعة قاصدي مرياح - ورقلة) مشرفا

الأستاذ: قادري تقوي بالدين (دكتور - جامعة قاصدي مرياح - ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية 2013.2014

# كلمة شكر

نحمد الله العلي العظيم ونشكر فضله الذي انعم به علينا وعلى توفيقه وعونه لنا في انجاز هذا العمل

كما نتقدم بالشكر إلى الأستاذ الفاضل المشرف علينا والذي زودنا بالنصح والإرشاد، الأستاذ

الدكتور عبد الله بوجردة

ونوجه شكرنا إلى جميع أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة

كما نشكر كل من ساهم من بعيد أو قريب في انجاز هذا العمل المتواضع.

وما توفيقنا إلا بالله

# إهداء

اهداء خاص للتي ربنتني في كنفها وأضاءت دربي بدعوات الخير إلى من وحتى وإن وصفتها فلن أوفيا

حقها، إلى من كان صدرها الأمان الدائم لي وابتسامتها الدنيا التي عشتها أمي الحبيبة، إلى أخي

وسندي محمد الصالح رحمة الله عليهما وأسكنهما فسيح جنانه

إلى من كان مستقبلي مستقبله ومن كان رفيق دربي وصديقي أقول له انت نعم المثال أي العزيز

إلى شموع كان نورهم بنور القمر يوم كماله أخواتي العزيزات: هاجر، لينا ورابعة

إلى كل أساتذتي خاصة الدكتور عبد الله بوجراة مشرفي، الدكتور مجيدي ياسين، جرمون علي، طارق

براهمي

إلى كل من رافقتني في حياتي التعليمية وكل أصدقاءئي من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
خاصة: الفوج 6 ليسانس والفوج 1 ماستر وبالاخص: جمو، مونية، كريمو صابر وجمال وعلى الاخص خالدي

ياسين وعلي بن زيان

أستاذاي مهاية محفوظ وعليق ابراهيم بثانوية العقيد سي الشريف علي ملاح الذين ساعداني كثيرا بنصائحهما

اثناء التبرص التطبيقي

وإلى زملائي موظفي ديوان ولاية ورقلة

وإلى كل من اعانني وآزرني في شدتي، ومن هم في ذاكرتي ولن تسع مذكري لذكركم

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي وجهدي المتواضع

خولة ملياني



# اهداء

بسم الله المتعال والحمد لله على كل حال اهدي ثمرة جهدي إلى من أشعل مصباح  
عقلي وأطفأ ظلمات جهلي وكان خير مرشد لي نحو العلم والمعرفة

إلى من تجب طاعتها من غير معصية إلى من انخني إليهما واقبل يديهما حبا وعرفانا  
ووفاء

أمي وأبي حفظهما الله عز وجل وزعاهما  
إلى إخوتي الأعمام وإلى جميع الأهل والأقارب  
إلى كل الأصدقاء والزملاء

إلى كل أساتذتي ومن علمني حرفا ذات يوم

إلى كل من ساهم في إخراج هذه الدراسة حيز الوجود

إلى وطني الحبيب حبا وعرفانا

ياسين خالدي

## قائمة المحتويات

	شكر وعرفان	✓
	اهداء	✓
	قائمة الجداول	✓
	قائمة الأشكال	✓
	ملخص البحث باللغة العربية	✓
	ملخص البحث باللغة الانجليزية	✓
أ	المقدمة	.1
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول مدخل للدراسة</b>		
4	الإشكالية	.2
5	الفرضية العامة	.3
5	أهمية البحث	.4
5	أهداف البحث	.5
6	مصطلحات ومفاهيم البحث	.6
<b>الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة</b>		
16	عرض وتحليل ونقد للدراسات السابقة	.7
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الثالث: طرق ومنهجية البحث</b>		
20	المنهجية	.1
20	الدراسة الاستطلاعية	.2

21	.....	المجتمع الاصيل للدراسة	.3
21	.....	حدود الدراسة	.4
21	.....	عينة البحث	.5
22	.....	أدوات جمع البيانات	.6
23	.....	أساليب التحليل الإحصائي	.7

### الفصل الرابع: عرض، تحليل ومناقشة نتائج البحث

25	.....	تحليل ومناقشة الاستمارة	.1
33	.....	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية البحث	.2
33	.....	اقتراحات وتوصيات	.3
34	.....	الخاتمة	.4
		قائمة المراجع والمصادر	.5

الملاحق

## قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
21	جدول النوادي الناشطة والمعتمدة	.1
22	جدول يوضح مختلف اجهزة القياس المعتمدة في الدراسة	.2
25	حساب مختلف الوسائل الاحصائية الخاصة بالقياسات الجسمية	.3
26	حساب مختلف الوسائل الاحصائية الخاصة بالصفات البدنية	.4
	علاقة مؤشرات النمو البدني بالكفاءة البدنية	.5
26	علاقة السن والصفات البدنية	.6
27	علاقة وزن الجسم والصفات البدنية	.7
27	علاقة طول الجسم والصفات البدنية	.8
27	علاقة طول الجزء العلوي والصفات البدنية	.9
28	علاقة طول الذراع والصفات البدنية	.10
28	علاقة طول الساعد والصفات البدنية	.11
28	علاقة طول الفخذ والصفات البدنية	.12
28	علاقة طول الساق والصفات البدنية	.13
29	علاقة عرض الكتفين والصفات البدنية	.14
29	علاقة عرض الصدر والصفات البدنية	.15
29	علاقة عرض الوركين والصفات البدنية	.16
29	علاقة عرض رسغ اليد والصفات البدنية	.17
30	علاقة عرض الحوض والصفات البدنية	.18
30	علاقة محيط الفخذ والصفات البدنية	.19
30	علاقة محيط الكتفين والصفات البدنية	.20

30	علاقة محيط الصدر والصفات البدنية	.21
31	علاقة محيط رسغ اليد والصفات البدنية	.22
31	علاقة محيط الوركين والصفات البدنية	.23
31	علاقة محيط البطن والصفات البدنية	.24
31	علاقة محيط العضد والصفات البدنية	.25
32	علاقة محيط الساق والصفات البدنية	.26

### قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
.1	شكل يوضح كيفية أخذ قياس الوزن	7
.2	شكل يوضح كيفية أخذ قياس الطول الكلي للجسم	7
.3	شكل يوضح كيفية أخذ قياس طول الجزء العلوي	8
.4	شكل يوضح كيفية أخذ قياس الطول الكلي للذراع	8
.5	شكل يوضح كيفية أخذ قياس طول الساعد	8
.6	شكل يوضح كيفية أخذ قياس طول الفخذ	8
.7	شكل يوضح كيفية أخذ قياس عرض الكتفين	9
.8	شكل يوضح كيفية أخذ قياس عرض رسغ اليد	9
.9	شكل يوضح كيفية أخذ قياس عرض الوركين	9
.10	شكل يوضح كيفية أخذ قياس محيط الفخذ	10
.11	شكل يوضح كيفية أخذ قياس محيط الصدر	10



10	شكل يوضح كيفية أخذ قياس محيط الكتفين	.12
11	شكل يوضح كيفية أخذ قياس محيط البطن	.13
11	شكل يوضح كيفية أخذ قياس محيط رسغ اليد	.14
11	شكل يوضح كيفية أخذ قياس محيط العضد	.15
11	شكل يوضح كيفية أخذ قياس محيط سمانة الساق	.16
12	شكل يوضح كيفية أخذ قياس محيط الوركين	.17

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مؤشرات التطور البدني والكفاءة البدنية من خلال القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي رياضة الكراتي دو. وقد استخدم الطالبان المنهج الوصفي بدراسة مسحية للتحقق من فرضية الدراسة وتمثلت العينة في ممارسي رياضة الكراتي دو من ذكور وإناث (كناكيت، براعم وأدائي) الذين يمارسون هذه الرياضة في القاعات المعتمدة والموجودة ببلديتي ورقلة والرويسات والتي بلغ عددها 36 لاعب ولاعبة وقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على استمارة (وثيقة) لقياس أهم المؤشرات الجسمية ونسبة مساهمة الصفات البدنية، حيث استخدمنا عدة ادوات للقياس منها شريط متري وقدم قنوية لأخذ الاطوال والعروض والمحيطات أما عن الصفات البدنية فقد لجأنا إلى تقنية الكميّتي وهي عبارة عن قتال وهمي ينفذ فيه لاعب الكاراتي دو حركات على أشخاص موجودين على أرض الواقع على عكس الكاتا التي ينفذ فيها حركاته على أشخاص وهميين موجودون في محيلته، من خلال استعمال شبكة ملاحظة لأهم الصفات التي يتميز بها ممارس الكراتي دو

كما تم استعمال الادوات الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الانحراف ولإيجاد العلاقة بين القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية تم حساب معامل الارتباط بيرسون وقد توصل الباحثان الى النتائج التالية:

- يوجد ارتباط دال احصائيا بين طول الذراع وصفة القوة.
- يوجد ارتباط دال احصائيا بين الوزن وصفة القوة.
- يوجد ارتباط دال احصائيا بين السن وصفتي التحمل والقوة.

## **الكلمات المفتاحية:**

التطور البدني، القياسات الجسمية، الكفاءة البدنية، الصفات البدنية، رياضة الكراتي دو.

## **Abstract**

The aim of this study is to determine the relationship between the indexes of physical development and the physical capacities on basing on the body measurements and the physical features of karate do athletes. The students have adopted the descriptive method and a statistical survey to ascertain the hypothesis of the research project. The study sample included thirty six (36) karate do athletes of the two sexes male and female (benjamins, sophomores) practising karate do in credited dojos in the municipalities of Ouargla and Rouissat.

The students used a document (a form) for the main physical measurements and the prortion of participation of the different body parts. We have used many measuring tools including a measuring ruler and a canular foot to take the hight, width and perimeter measurements; for the physical capacities, we adopted the kumiti technique which a form of virtual combat in which the athlete performs some karate moves facing real adversaries as opposed to the kata in which the antagonist exists only in the mind of the athlete.

On the basis of a net of data characterising the karate do performer. The following statistic tools have also been applied: the calculation average, the calibrating deviation, the deviation coefficient and to find a link between the anthropometric measurements and the physical features we have used Pearson's model of the link coefficient, the candidates have reached the following results:

- There is a significant statistic relationship between the arm length and strength
- There is a significant statistic relationship between weight and the feature of strength
- There is a significant statistic relationship between age and tghe two features of endurance and strength

### **Key words :**

Physical development- physical measurements-physical features Karate do sport.

## مقدمة:

الرياضة في عصرنا أصبحت ظاهرة اجتماعية تستعمل كمقياس لقياس مدى تقدم الشعوب، ونظرا أثر الكبير بها أصبح المجال الرياضي أحد أسس البحث العلمي، كما عمل الخبراء على وضع خطط مسبقة وبعيدة المدى للتنبؤ بمستقبل الرياضي وهذا يقف على الدراسات المستمرة للتمارين والتدريبات، واستمرار هذه الدراسات يتطلب عملية تدريبية 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 الاداء العالي من الكفاءة واللياقة البدنية.

ولإثبات ذلك تطرقنا في دراستنا هذه إلى اختيار رياضة لها شعبية بولاية ورقلة وهي رياضة الكراتي دو التي تتمتع بمهارات أساسية وتميزها بالإثارة والتشويق كما تتطلب قدرات بدنية بصورة عامة وتحتاج إلى التميز بالكفاءة البدنية، إلا أن معظم مدربي هذه الرياضة يركزون على الاداء المهاري فقط كما أن وضع مخطط بعيد المدى يتطلب لياقة وكفاءة بدنية. والممارسة المنتظمة تكسب صاحبها قياسات جسمية خاصة تتميز حسب نوع النشاط الرياضي الممارس، وقد اتفق العديد من الخبراء على ان القياسات الجسمية ترتبط بالقدرات الحركية.

وتبعاً لخبرتنا في مجال هذه الرياضة ومن خلال مشاهدتنا الميدانية تبين لنا عدم ارتكاز أو اعتماد المدربين على اسس صحيحة لاختبار اللاعبين وإتباع تطورهم البدني من خلال اجراء اختبارات وقياسات انثروبومترية وكذا مراقبة كفاءتهم البدنية تبعاً للصفات البدنية التي تميز هذه الرياضة، لهذا ارتأينا الخوض في الدراسة معرف على أهم القياسات الجسمية التي تتميز بها هذه الرياضة وكذا أهم الصفات البدنية لمقارنة ما إذا كان هناك علاقة بين مؤشرات التطور البدني والكفاءة البدنية.

وعلى هذا الاساس قسمنا دراستنا إلى جانبين نظري وتطبيقي وكل جانب إلى فصلين أي ان الدراسة

تتكون من أربعة فصول:

**الجانب النظري:**

**الفصل الأول:** مدخل للدراسة ون من مقدمة، اشكالية الدراسة، فرضياتها، أهمية البحث أهداف البحث والمصطلحات والمفاهيم.

**الفصل الثاني:** عرض وتحليل للدراسات السابقة والمشاهدة.

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث: تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى المنهجية المتبعة في الدراسة، الدراسة الاستطلاعية وأدوات جمع

البيانات، أساليب التحليل الإحصائي

الفصل الرابع: اما في هذا الفصل تناولنا ما يلي:

تحليل ومناقشة الاستمارة، تحليل ومناقشة نتائج فرضية البحث، والاقتراحات والتوصيات

وأخيرا خاتمة الدراسة، المراجع والمصادر والملاحق المعتمدة لانجاز الدراسة

»

«الجزء

فصل الأول

مدخل للدراسة



## 1- الإشكالية:

تعد رياضة الكراتي دو من رياضات الدفاع عن النفس الأكثر شعبية في العالم وخاصة في الجزائر وقد شهدت توافدا كبيرا عليها في ولاية ورقلة مقارنة بالرياضات القتالية الأخرى كما تعتمد رياضة الكراتي دو على تقنيات ومهارات بحتة وتحتاج إلى متطلبات خاصة وكذا تعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الفردية دون تهميش العمل الجماعي أو الفرقي، كما أن هذا النشاط الرياضي فن يعتمد على الخبرة والممارسة اللتان بدورهما تتطلبان تطوير مستوى الاداء المهاري من خلال عملية التدريب والتوجيه ما يستوجب التعرف على المتغيرات الجسمية والوظيفية التي تفيد اللاعب الممارس لهذه الرياضة وكذا الصفات البدنية المساهمة في عملية الصقل. وعلى هذا الأساس أصبح الشغل الشاغل والهـم الوحيد لجميع الفئات الرياضية الوصول إلى المستويات العالمية، وقد صار من أهم مظاهر التقدم والتحضر، هذا ما لفت انتباه العديد من الباحثين نحو المجال الرياضي والخوض في إتباع الأساليب العلمية لإيجاد الحلول والإجابة عن التساؤلات والمشاكل التي تعيق مختلف الأنشطة الرياضية الممارسة.

إن بعض العلماء والمختصين كالدكتورة سليمان نورة والدكتور يوسف لازم كماش والدكتور صالح بشير بوخيـط يتفقون أن المستوى الرياضي العالمي يعتمد على خصائص جسمية التي أصبحت تحتل مكانا هاما في الميدان العلمي في أي نشاط رياضي كان، إذ تمدنا بمختلف المفاهيم ويساعد على تحديد مستوى وخصائص النمو البدني، وتساهم في التنبؤ بتأثير عمليات التدريب على إتمام قدرات واستعدادات الرياضيين كما أن التغيرات الجسمية المستمرة لجسم الرياضي تمكنه من الوصول إلى مراده وتساهم في التكيف لممارسة النشاط الرياضي.

بالإضافة إلى أن وجب التعرف على القياسات الانثروبومترية المناسبة للاعب رياضة الكراتي دو لاجتناب المشاكل التي تتسبب في الأخذ الكثير من الوقت والجهد للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود. وتعد الصفات البدنية أحد الأساليب الهامة في الاداء الحركي وتساهم بشكل جلي في البناء الجسمي وكذا في عمليتي التكيف والتوافق البدني الفسيولوجي.

وعمل المدربين والمربين المختصين لا يتوقف فقط عند الاداء الرياضي للنشاط أو وضع خطط ومخططات الموسم إنما تمتد إلى أبعد من هذا وهو مدى مساهمة وتأثير القياسات والمؤشرات الجسمية والصفات البدنية الخاصة على نوع النشاط وعلاقتها بالأداء الرياضي المهاري.

ومن هذا المنطلق والعمل الذي قمنا به وفي حدود معلوماتنا وجدنا بعض الدراسات المشابهة لموضوع دراستنا، فلماذا ارتأينا أن نقوم بهذه الدراسة والبحث عن طريقة علمية لإيجاد بعض القياسات الأنثروبومترية وبعض الصفات البدنية التي لها تأثير على مستوى الاداء المهاري وعلى هذا الاساس قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل هناك علاقة بين مؤشرات التطور البدني والكفاءة البدنية لدى ممارسي رياضة الكراتي دو؟

## **2- الفرضية العامة:**

• هناك ارتباط دال إحصائيا بين مؤشرات التطور البدني والكفاءة البدنية لدى لاعبي رياضة الكراتي دو على مستوى قاعات دائرة ورقلة.

## **3- أهمية البحث:**

إن عملية تحديد العلاقة بين مؤشرات التطور البدني والكفاءة البدنية، يعتبر من أهم المحددات العلمية في عملية اختيار أو توجيه اللاعبين، وتساهم في اختزال الوقت وجهد المدربين للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات. كما تكمن أهمية البحث في محاولة تحديد بعض القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية، وإفادة المدربين ومربي الشبيبة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به ولمساعدتهم في وضع برنامج يتماشى وقدرات اللاعبين حسب نوع النشاط الرياضي الممارس لان كل رياضة تختلف القياسات الجسمية الخاصة بها .

## **4- أهداف البحث:**

- التعرف على أهم القياسات الجسمية لدى لاعبي رياضة الكراتي دو.
- التعرف على أهم الصفات البدنية لدى لاعبي رياضة الكراتي دو.
- التعرف على علاقة مؤشرات التطور البدني بالكفاءة البدنية من خلال القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي رياضة الكراتي دو.

## 5- مصطلحات ومفاهيم البحث:

### التطور البدني:

"يدل على التغيرات التكوينية التي تحدث في بناء الجسم وأعضائه وأجهزته وكذلك التغيرات في وظائفها وعلاقة تلك التغيرات بالعوامل الخارجية"<sup>1</sup>

كما عرفه (محمد حسن علاوي) بأنه "مجموعة من التغيرات المترابطة لشخصية الإنسان في جوانبها المختلفة وعبر حياته الكاملة ويكون حدود هذه التغيرات بشكل متواصل ومستمر في المظهر الجسمي والوظيفي عند الإنسان"<sup>2</sup>

### التعريف الاجرائي:

وعليه فان التطور البدني هو تلك التغيرات الحادثة على الجسم البشري بشكل متواصل وكذا التغييرات

في الجوانب الوظيفية.

### القياسات الجسمية:

"دراسة مقاييس جسم الانسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن وحجم ومحيط للجسم كله وأجزاء الجسم المختلفة البشري."<sup>3</sup>

"هو العلم الذي يعنى بدراسة القياسات الخارجية الداخلية لجسم الإنسان"<sup>4</sup>

"هي فرع من علم الاجناس البشرية الانثروبولوجيا الذي يبحث في قياس الجسم البشري."<sup>5</sup>

يؤكد محمد العلاوي: "ان التركيب الجسمي ووزن الجسم وطوله من أهم العوامل التي تحدد المهارة في الاداء ويتأسس عليها الوصول الى المستويات العالية."<sup>6</sup>

"علم قياس ودراسة جسم الانسان وأجزائه مثل: الطول، المحيطات، الأعراس والأوزان."<sup>7</sup>

"القياسات الجسمية هي أحد مكونات الاساسية لمفهوم اللياقة البدنية فضلا عن اللياقة النفسية والصحية والوظائف الفسيولوجية وميكانيكية الجسم أو كفاءة أدائه للمهارات"<sup>8</sup>

### التعريف الاجرائي:

<sup>1</sup> <http://www.iraqacad.org/Lib/omar5.htm>

<sup>2</sup> <http://www.iraqacad.org/Lib/omar5.htm> نفس المرجع السابق

<sup>3</sup> علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية، الاستاذ المساعد الدكتور عباس علي عذاب الاستاذ المساعد الدكتور عكلة سليمان علي، ص: 30

<sup>4</sup> علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية، الاستاذ المساعد الدكتور عباس علي عذاب الاستاذ المساعد الدكتور عكلة سليمان علي، نفس المرجع السابق: ص: 31

<sup>5</sup> علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بالقوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى للاعبين كرة السلة م.م. وثام عامر عبد الله آغا، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثالث المجلد الثالث 2010، ص: 79.

<sup>6</sup> نسبة مساهمة بعض المتغيرات الجسمية والوظيفية في الأداء المهاري بالنسبة للأرضي/ بحث وصفي علي لاعبين التنس الأرضي م.م. وردة علي عباس/ مجلة الرياضة المعاصرة .... المجلد السابع ... العدد الثامن ... ٢٠٠٨ م

<sup>7</sup> د. يوسف لازم كماش، د. صالح بشير أبو حيط: مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية في مستوى أداء التصوير في كرة القدم، جامعة الفتح، كلية التربية البدنية، طرابلس، ليبيا، ص: 239

<sup>8</sup> بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة/ بحث مسحي للباحثين: ايد محمد عبد الله خالد محمود عزيز، ورياض احمد اسماعيل نوفل محمد محمود/ كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل،

وعليه فأنا نتفق مع التعريف الذي يقول بان القياسات الجسمية العلم الذي يقيس ويدرس أجزاء جسم الإنسان لتقييمه وإظهار الاختلافات التركيبية فيه وتعد القياسات الجسمية أحد أهم المحددات التي تساهم في تحديد نوع النشاط الرياضي المناسب وأحد المكونات الأساسية لمفهوم اللياقة البدنية والنفسية والوظيفية. وهي أحد أهم المؤهلات الخاصة لدى الفرد. وقد تم الاعتماد في الدراسة على القياسات الجسمية التالية المهمة في رياضة الكراتي دو مرفوقين بصور موضحة:<sup>1</sup>

**الوزن:** تم قياسه بواسطة ميزان لقياس الاوزان.



شكل رقم 1: يوضح كيفية أخذ قياس الوزن

**الأطوال:** وقد تم قياسها من خلال شريط القياس وتضمنت:

الطول الكلي للجسم: وقد تم قياسه بواسطة شريط متري.



شكل رقم 2: يوضح كيفية أخذ قياس الطول الكلي للجسم

طول الجزء العلوي: من وضع الجلوس طولاً والظهر مواجه مع مراعاة أن يكون الرأس معتدلاً والنظر للأمام وحساب طول الجذع.



شكل رقم 3: يوضح كيفية أخذ قياس طول الجزء العلوي

الطول الكلي للذراع: وتم قياسه بوضع شريط القياس من القمة الوحشية للنتوء الأخرومي لعظم اللوح وحتى طرف أسفل نقطة من السلامية السفلى للإصبع الأوسط.



شكل رقم 4: يوضح كيفية أخذ قياس الطول الكلي للذراع

طول الساعد: وتم من خلال النتوء الوحشي لعظم مفصل المرفق وحتى النتوء الوحشي لعظم الزند عند تمفصله مع الرسغ.



شكل رقم 5: يوضح كيفية أخذ قياس طول الساعد

طول الفخذ: من منتصف رأس عظم الفخذ وحتى النتوء الوحشي لتمفصل عظم الفخذ مع الركبة.



شكل رقم 6: يوضح كيفية أخذ قياس طول الفخذ

طول الساق: من منتصف تمفصل عظم الفخذ مع الركبة وحتى الكعبرة.

## قياس العروض:

تم استخدام شريط متري لقياس الأعراس الآتية:

عرض الكتفين: تم قياس عرض الكتفين بوضع الشريط على القمتين الوحشيتين للنتوين الاخرومين لعظمي اللوحين.



شكل رقم 7: يوضح كيفية أخذ قياس عرض الكتفين

عرض الصدر: تم قياسه بوضع فكي البرجل على الامتداد العرضي للنقطة الصدرية المتوسطة على جانبي القفص

الصدرى مع تحريك الفكين أسفل وأعلى حتى نحصل على أكبر عرض للصدر.

عرض الحوض: تم قياسه بوضع الشريط على أكثر نقطتين متقدمتين امام على الجانب.

عرض رسغ اليد: المسافة بين عظمي الكعبرة والزند واليد ممدودة



شكل رقم 8: يوضح كيفية أخذ قياس عرض رسغ اليد

عرض الوركين: المسافة بين المدورين الكبيرين.



شكل رقم 9: يوضح كيفية أخذ قياس عرض الوركين



## قياس المحيطات:

تم استخدام شريط القياس لقياس المحيطات بحيث يكون أفقيا وموازيا لسطح الأرض وفقا للاتي:  
محيط الفخذ: تم قياسه من وضع الجلوس على المقعد والقدمان باتساع الحوض وبوضع شريط القياس على الفخذ بحيث يكون أفقيا من الأمام وكذلك في المنطقة من الخلف بحيث يلف الشريط في المنتصف الفخذ.



شكل رقم 10: يوضح كيفية أخذ قياس محيط الفخذ

محيط الصدر: وتم برفع الذراعين جانبا ووضع شريط القياس على جسم اللاعب بحيث يمر من الخلف أسفل الزاوية السفلى لعظمتي اللوحين ومن الأمام أسفل الحلمتين ثم يسقط الذراعين أسفل في الوضع العادي.



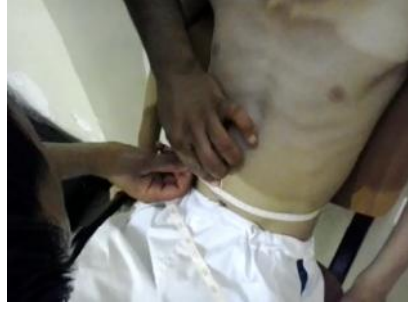
شكل رقم 11: يوضح كيفية أخذ قياس محيط الصدر

محيط الكتفين: أقصى محيط عبر العضلات الدالية في كلا الكتفين الأيمن والأيسر بينما الذراعين متدليين إلى جانب الجسم



شكل رقم 12: يوضح كيفية أخذ قياس محيط الكتفين

محيط البطن: أصغر محيط للبطن فوق الصرة ب 2 إلى 3 سم



شكل رقم 13: يوضح كيفية أخذ قياس محيط البطن

محيط رسغ اليد: أصغر محيط لرسغ اليد فوق عظمي الكعبرة والزند والكف لأسفل



شكل رقم 14: يوضح كيفية أخذ قياس محيط رسغ اليد

محيط العضد: من وضع الانبساط ومن وضع التقلص.



شكل رقم 15: يوضح كيفية أخذ قياس محيط العضد من الانبساط والانقباض

محيط سمانة الساق: تم بوضع الشريط أفقيا حول أقصى محيط الساق.



شكل رقم 16: يوضح كيفية أخذ قياس محيط سمانة الساق

محيط الوركين: يوضع شريط القياس أفقياً حول الوسط إذ يمر الشريط فوق البروزين الحرقفين لعظم الحوض ومن الخلف يمر فوق عظم المنطقة القطنية ، أي الفقرة الثالثة للعمود الفقري ومن الأمام فوق الصرة.



شكل رقم 17: يوضح كيفية أخذ قياس محيط الوركين

### الكفاءة البدنية:

"عبارة عن تكيف الاعضاء مع البيئة والحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة في التجدد السريع للنشاط الحركي".<sup>1</sup>  
"ي الاساس الذي تبنى عليه خطط اللعب، وتهدف تطوير المكونات البدنية الطبيعية للنشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على استمرار تطوير هذه الصفات بأقصى حد يمكن الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية".<sup>2</sup>

عرفها Hokey بأنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية. ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.<sup>3</sup>  
عرفها Clarke بلى أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة.<sup>4</sup>

أما كل من Corbin and Lindsey فيعرفانها على أنها قدرة الإنسان على انجاز أعماله اليومية بكفاءة وفاعلية، وهي تتكون من إحدى عشر مكوناً مختلفاً، مختلفة كل واحد منهم يساهم في الارتفاع بمستواها.<sup>5</sup>

ويعرفها Falls and Baylor and Dishman شكل 1 من الحماس الفردي ومشاركة مستمرة في التدريبات الرياضية الموجهة نحو العمل على الارتفاع بمستوى المعيشة للفرد.<sup>6</sup>

1 بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة/بحث مسحي للباحثين: اياد محمد عبد الله خالد محمود عزيز، ورياض احمد اسماعيل نوفل محمد محمود/كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل، ص: 172

2: ص 172 بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة/بحث مسحي للباحثين: اياد محمد عبد الله خالد محمود عزيز، ورياض احمد اسماعيل نوفل محمد محمود/كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل، ص: 172

3 <http://mahmoudsport.ahlamontada.net/t46-topic>

4 <http://mahmoudsport.ahlamontada.net/t46-topic> نفس المرجع السابق

5 <http://mahmoudsport.ahlamontada.net/t46-topic> نفس المرجع السابق

6 <http://mahmoudsport.ahlamontada.net/t46-topic> نفس المرجع السابق

أما Allsen and Vance and Harrison فقد عرفوها على أنها انعكاس لقدرة الفرد للعمل بجملة واستمتاع بدون ظهور حالة من التعب لا مبرر لها مع توفير بعض الطاقة لاستخدامها في أنشطة ترويجية ومواجهة حالات الطوارئ الغير متوقعة.<sup>1</sup>

### التعريف الاجرائي:

الكفاءة البدنية هي قدرة الفرد على انجاز النشاط الرياضي الممارس محافظا بذلك على اللياقة البدنية وهي تدل على كفاءة الجسم في انتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط البدني.

### الصفات البدنية:

"القدرة أو الكفاءة على انجاز عمل معين يحتاج الى مجهود عضلي يتوافق والقوة وبأقل جهد ممكن وتعد الصحة اساسا لبناء الصفات البدنية وتطويرها".<sup>2</sup>

"أطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة"<sup>3</sup>

"ات يمكن للشخص ان يحقق بها نجاحا في نوع النشاط الممارس وأن التفوق في الالداء المهاري يمكن ارجاعه إلى اسباب أساسية أهمها وجود صفات بدنية معيني لدى الفرد".<sup>4</sup>

### التعريف الاجرائي:

الصفات البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات بنشاط ويقظة وهي القدرة أو الكفاءة على انجاز عمل معين يحتاج إلى مجهود عضلي وتلعب دورا هاما في تطوير المواصفات الجسمية للاعبين.

### الكرااتي دو:

الكرااتي هو نظام قتال يستعمل الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة، وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا ثم تم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت إلى العالم.<sup>1</sup>

1 <http://mahmoudsport.ahlamontada.net/t46-topic> نفس المرجع السابق

2 دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرعى/ اندية دوري النخبة العراقي بكرة القدم. للدكتور: أ.م. ضرغام جاسم محمد النعيمي/ آية التربية الرياضية – جامعة الموصل، ص: 135

<http://forum.kooora.com/?t=31434674> 3

4 د.يوسف لازم كماش، د.صالح بشير أبوخط: مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية في مستوى أداء التصويب في كرة القدم، جامعة الفتح، كلية التربية البدنية، طرابلس، ليبيا، ص: 242

"الكاراتي Karate اسم فن قتالي يرجع تاريخه إلى الصين وتعني الكلمة كار فارغة، وفي اليد أي اليد الفارغة ويمتاز هذا الفن باستخدام الضرب القدم واليد في القتال."<sup>2</sup>

"علم يتميز بأسلوب فريد من نوعه، الدفاع عن النفس بالرجلين واليدين المجردتين من أي سلاح، وتنظيم المباريات القانونية بحضور حكام متمرسين في فن الكاراتيه كمسابقات بين الممارسين لاختيار المتميزين في اللعبة"<sup>3</sup>

---

1 <http://vb.svalu.com/threads/138216/>

نفس المرجع السابق <http://vb.svalu.com/threads/138216/> 2

3 <http://karate-do.ba7r.org/t1-topic>

## الفصل الثاني

الدراسات : أو المشابهة



## 1- عرض وتحليل ونقد للدراسات السابقة:

من خلال تقصينا وبحثنا عن الدراسات السابقة وجدنا أنه هناك بعض الدراسات التي تشبه موضوع بحثنا، فارتأينا أن نجمع بعض المعطيات التي لها علاقة بموضوع الدراسة بحثنا ولو قليلا والتي تحوي عناصر تخدم عملنا وتساعدنا في تذليل الصعوبات التي قد تواجهنا وكان منها ما يلي:

**الدراسة الأولى: نسبة مساهمة بعض المتغيرات الجسمية والوظيفية في الأداء المهاري بالتنس الأرضي/ بحث وصفي على لاعبات التنس الأرضي م.م وردة علي عباس/ مجلة الرياضة المعاصرة المجلد السابع العدد الثامن 2008**

يهدف الباحث إلى التعرف على اهم القياسات الجسمية والوظيفية لدى لاعبات التنس الارضي وعلاقتها بالأداء المهاري ونسبة مساهمتها وقد استخدم الباحث المنهج واشتملت العينة على 10 لاعبات فقط من 03 أندية بعد أن كانت العدد 14 تم استبعاد 4 وقد استخدمت القياسات الجسمية والصفات البدنية كوسيلة لجمع البيانات ومن أهم النتائج المتوصل اليها وجود علاقة بين بعض القياسات الجسمية والأداء المهاري وكذلك بين القياسات الوظيفية والأداء المهاري وان اهم القياسات الجسمية المساهمة هي طول الذراع، محيط العضد، انقباض والقياسات الوظيفية المساهمة هي السعة الحيوية، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين.

**الدراسة الثانية: دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى/ اندية دوري النخبة العراقي بكرة القدم. للدكتور: أ.م. ضرغام جاسم محمد النعيمي/ آلية التربية الرياضية - جامعة الموصل**

يهدف الباحثان الى التعرف على الفروق في بعض القياسات الجسمية لدى حراس مرمى اندية مناطق مركز بغداد -الشمالية - الوسطى - الجنوبية في دوري النخبة العراقي بكرة القدم.والفروق في بعض الصفات البدنية لدى حراس مرمى ذات الاندية وقد اجريت الدراسة على عينة تمثلت بحراس مرمى (14) نادي والبالغ عددهم 83 حارسا: بواقع من 2- 3 حارس مرمى من كل نادي من الاندية المشاركة في دوري النخبة وبعد اجراء القياسات الجسمية والاختبارات البدنية ومعالجة النتائج احصائياً توصل الباحثان الى العديد من الاستنتاجات:

تجانس حراس مرمى اندية المناطق الاربعة في القياسات الجسمية المحددة في البحث.

تميز حراس مرمى مركز بغداد عن حراس المناطق الاخرى في الصفات البدنية (قوة انفجارية للذراعين والرجلين والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل و القوة المميزة)

### **الدراسة الثالثة: بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة/بحث مسحي للباحثين: ايداد محمد عبد الله خالد محمود عزيز، ورياض احمد اسماعيل نوفل محمد محمود/ كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل**

يهدف البحث للتعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات لدى لاعبي كرة السلة .وتكونت عينة البحث من ( 44 ) لاعباً يمثلون أندية فرق محافظة نينوى بكرة السلة وهم نادي الموصل ونادي الفتوة وجامعة الموصل وشرطة نينوى. وتم جمع البيانات عن طريق تحليل المحتوى والاستبيان والقياسات الجسمية والاختبارات وتم تنفيذ القياسات والاختبارات على مدى ثلاثة أيام لكل فريق ، اذ تم تنفيذ القياسات الجسمية في اليوم الاول وتم تنفيذ اختبارات ركض 30 م من البداية المتحركة ورمي الكرة الطيبة والقفز العمودي من الثبات في اليوم الثاني ، أما اليوم الثالث فقد نفذت فيه اختبارات الركض المتعرج ورك 1000 م . وتم معالجة البيانات احصائيا وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد ومحيط الفخذ.

وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وكل من وزن الجسم وطول الذراع وطول الكف وعرض الكتفين.

وجود ارتباط عكسي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط الفخذ.

وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين الرشاقة وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد.

وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي وكل من وزن الجسم وطول الجسم وطول الطرف السفلي ومحيط الصدر ومحيط الفخذ.

**الدراسة الرابعة: كفاءة الأداء البدنية وبعض المؤشرات الفسلجية عند لاعبي كرة اليد/بحث  
مسخي على لاعبي كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد/أ.م.د. حازم علوان/كلية التربية  
الرياضية - جامعة بغداد**

يهدف البحث لمعرفة كفاءة الاداء البدنية وبعض المؤشرات الفسلجية عند لاعبات منتخب جامعة بغداد وتكونت عينة البحث من ( 12 ) لاعبة من منتخب جامعة بغداد وتم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب وتم استخدام جهاز الدراجة الثابتة لقياس قيمة الكفاءة البدنية، من خلال استخدام معادلة كاريمان، حيث يمكن بواسطتها الكشف عن مستوى الكفاية البدنية للرياضيين عند نبض 170 ضربة / دقيقة تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية الوسط الحسابي الانحراف المعياري واختبار ت بعد اجراء الاختبارات والحصول على النتائج، تم معالجتها احصائيا وتوصل الباحثون الى النتائج التالية:

وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الاستهلاك الاعظم للأوكسجين ولصالح الاختبار البعدي.

وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الكفاءة البدنية ولصالح الاختبار البعدي.

"الجانب التطبيقي"

•  
•

منهجية

## 1- المنهجية:

الرياضي أصبح يحتك إلى المجال العلمي البحث من اجل اختيار المنهج الذي يناسب الدراسة والتوصل إلى الحقائق المراد الوصول إليها وإثباتها وكل دراسة تختلف بحسب موضوعها أو الظاهرة موضوع البحث وقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي المسحي الذي يتلاءم مع متطلبات البحث ويعمل على تحقيق أهدافه بطريقة علمية صحيحة حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه (الأساليب والإجراءات أو المداخل التي تستخدم في البحث لجمع البيانات والوصول من خلالها إلى نتائج أو تفسيرات أو شروح أو تنبؤات تتعلق بموضوع البحث ويهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث ويشمل في الكثير من الأحيان على عمليات تتنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها<sup>1</sup> وكونه يساهم في الإجابة عن إشكال دراستنا وهو: هل هناك علاقة بين مؤشرات التطور البدني والكفاءة البدنية لدى ممارسي رياضة الكراتي دو؟

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

اعتمدنا في دراستنا أو في تجربتنا الاستطلاعية على:

- ✓ المعوقات التي تظهر عند تنفيذ الاختبارات والقياسات (حيث في بداية القياسات كانت عينة الدراسة 50 بعدها تحصلنا فقط على 36 حيث قبولنا بالرفض من طرف 14 لاعب كل لظروفه).
- ✓ التأكد من صلاحية الأجهزة المعتمد عليها في القياسات.
- ✓ التعرف على مدى ملائمة الصالة المستخدمة في الاختبارات.
- ✓ التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات والقياسات.
- ✓ توزيع الأدوات والأجهزة المستخدمة بطريقة سهلة تمكن المختبر من سرعة التنقل من محطة إلى أخرى بسهولة وذلك من اجل استخلاص نتائج واتخاذ القرارات المناسبة.

وقد استخدمنا وسيلة قياس متمثلة في استمارة قياسات وهي استمارة لجمع البيانات المقاسة (القياسات الانثروبومترية) متكونة من أهم الأطوال، العروض والمحيطات الخاصة برياضة الكراتي دو والملاحظة (الصفات الجسمية) كذلك متكونة من أهم الصفات البدنية التي يتميز ما ممارس رياضة الكراتي دو وتطرقنا إلى هذه الاستمارة بعد أن تم تطبيقها من قبل عدة باحثين ويكمن الفرق بين الدراستين في نوع النشاط موضوع الدراسة

والنتائج المتوصل اليها من بينهم: الباحث رفيق زايري<sup>1</sup>، حيث طبقها على مجموعة من السباحين وم.م أمال صبيح سلمان<sup>2</sup> طبقتها على ممارسي كرة الطائرة.

### 3-المجتمع الأصلي للدراسة:

يتشكل من ممارسي وممارسات رياضة الكراتي دو المنتقين للدراسة. وهذا بعد أخذ رأي بعض المختصين في هذا المجال وبعد مقابلة مع السيد نائب رئيس الرابطة الولائية للكراتي دو تم التوصل إلى المعلومات المشار إليها في الجدول أدناه:

اسم النادي	المنطقة	عدد المدربين الإجمالي	عدد الرياضيين الإجمالي لكل الفئات	التخصص
نادي الجامعة	ورقلة	06	200	كراتي دو
نادي المركز الترفيهي العلمي حي النصر	ورقلة			
المدرسة الاكاديمية ورقلة	ورقلة			
الاتحاد الرياضي لبلدية ورقلة	ورقلة			
نادي النسوي افري ورقلة	ورقلة			
المركب المتعدد الرياضات بالرويسات	الرويسات			

### حدود الدراسة

- المجال البشري المحدد للقيام بالقياسات : لاعبي ولاعبات رياضة الكراتي دو.
- المجال المكاني: قاعات دائرة ورقلة (بلدية ورقلة وبلدية الرويسات).
- المجال الزمني: الفترة من 2014/04/21 إلى غاية 2014/04/29.

### عينة البحث:

لى العينة على أنها جزء من الكل أو بعض من الجميع وتتلخص فكرة دراستها في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة أي دراسة بضع حالات لا أن تقتصر على حالة واحدة.

"مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة"<sup>3</sup>.

"وإن اختيار العينة بشكل دقيق ومناسب يعطي نتائج مشابهاً إلى كبير التي

مجتمع"<sup>4</sup>.

1 الماستر في التدريب الرياضي، بحث محي أجري على بعض

خصائص القياسات الانفرومترية وعلاقتها ببعض معاملات الانجاز الحركي في الباحة 50 م حرة على الظهر

( 12\_11 ) بالمسيح النصف اوملي لولاية سعيدة سنة 2008\_2009.

2 علاقة الكفاءة الوظيفية بدقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة، مجلة العلوم التربية الرياضية العدد الرابع اخلد الثاني 2009

.138

البراء 2001/2000 2

4 احمد الطويسي مجتمع

وعليه فقد اعتمدنا في اختيار عينة بحثنا قصديا وهي عينة غير احتمالية  
تم اختيار قاعات الرياضة التي يمارس فيها رياضة الكراتي دو المتواجدة عبر  
بلديتي الرويسات وورقلة وهي القاعات المعتمدة او التي تنشط بصورة قانونية وقد تم استبعاد ناديين وهما نادي  
افري ورقلة وهذا بسبب ان الرياضيين المتواجدين في هذين الناديين هم من الهواة أو من

( ) (اختبارات الفصل الثاني، عطلة الفصل والفروض) تعمدنا إلى اختيار

50

%25

هذه الفئات المختارة يمكن التحكم في توجيههما









مختلف (كتاكت، براعم وأداني):

14 لعدم رغبتهم في القياس وتخوفهم من الاختبار

وكذا باستطاعتنا صقل مواهبهم ومهاراتهم

36

#### 4- أدوات جمع البيانات:

	المصادر والمراجع من كتب وشبكة الانترنت.
	.
	شريط متري لقياس الاطوال.
	.
	.
	.
	.
	.

## 5-اساليب التحليل الاحصائي:

، حتى تكون لنا سندا ودعما لكي تساهم في

التي لها علاقة بموضوع دراستنا

:

SPSS

✓ وسط الحسابي.

✓

✓ الانحراف ا .

✓

✓ بيرسون.



•  
•

، تحليل ومناقشة نتائج البحث

## 1- تحليل ومناقشة الاستمارة:

### حساب مختلف الوسائل الاحصائية الخاصة بالقياسات الجسمية (جدول رقم 3)

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أعلى حد	أصغر حد	N	القياسات الجسمية	
19,40	1,84391	9,5000	13,00	5,00	36	السن	x1
22	6,96174	31,6389	47,00	17,00	36	وزن الجسم	x2
6,68	9,21433	137,8056	154,00	113,00	36	طول الجسم	x3
7,64	5,49690	71,8889	81,00	60,00	36	الجزء العلوي	x4
8,44	5,09954	60,3750	68,00	46,00	36	الذراع	x5
11,32	2,61619	23,1111	34,50	18,50	36	الساعد	x6
10,82	4,69878	43,4167	52,00	33,00	36	الفخذ	x7
9,67	3,20627	33,1389	38,00	24,00	36	الساق	x8
8,35	2,93285	35,1111	43,00	28,00	36	الكتفين	x9
12,29	3,25089	26,4444	38,00	18,50	36	الصدر	x10
10,15	3,10785	30,6111	40,00	25,50	36	الوركين	x11
10,53	0,59545	5,6528	7,00	4,50	36	رسغ اليد	x12
10,85	3,15273	29,0556	37,00	23,00	36	الحوض	x13
11,16	4,24432	38,0000	48,00	29,00	36	الفخذ	x14
6,40	5,12967	80,0278	92,00	69,00	36	الكتفين	x15
8,43	5,57944	66,1111	83,00	55,00	36	الصدر	x16
7,67	1,07155	13,9583	16,00	11,00	36	رسغ اليد	x17
9,67	6,26712	64,7917	84,00	54,00	36	الوركين	x18
7,64	4,75395	62,1667	78,00	55,00	36	البطن	x19
10,44	2,05224	19,6528	25,50	15,50	36	العضد	x20
9,31	2,50935	26,9444	31,00	20,50	36	الساق	x21

تطرقنا بعد ذلك إلى حساب مختلف الوسائل الاحصائية كما

هي مبينة في الجدول أعلاه، حيث عينة البحث تتكون من 36 فردا تتراوح أعمارهم من 5\_13 )

براعم وأداني) كما ان الاوزان تختلف باختلاف الاعمار من 17\_47 والتي تؤثر على الاطوال من 113 إلى 154 وهذه الاختلافات في العمر والوزن وطول الجسم تصاحبها اختلافات في القياسات الاخرة الموضحة في الجدول حيث رمزنا للقياسات الجسمية المأخوذ بالمجموعة X لتسهيل حسابه بالبرمجي SPSS نتج عنها حساب المتوسط الحسابي والذي يكون دائما محصور بين اكبر قيمة وأقل قيمة في العينة وهو ما يعرف القيمة الحقيقية للمتغير العشوائي.

كما تحصلنا على الانحراف المعياري وهو مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات  
ة أو ما يسمى التبعثر أو التشتت الاحصائي انطلاقا من قيمة المتوسط الحسابي.

ثم للاختلاف الواضح في الوسط الحسابي

وهو النسبة المئوية بين الانحراف المعياري والوسط الحسابي.

### حساب مختلف الوسائل الإحصائية للصفات البدنية (جدول رقم 4):

الصفات البدنية	N	أصغر حد	أعلى حد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
y1 المرونة	36	,10	,70	,4222	,17421	41,26
y2 السرعة	36	,10	,70	,4000	,16388	40,97
y3 التوازن	36	,10	,70	,3889	,16523	42,48
y4 التحمل	36	,10	,70	,4194	,16181	38,57
y5 الرشاقة	36	,10	,60	,3639	,14765	40,57
y6 القوة	36	,10	,70	,3917	,19766	50,46

انتقلنا بعد القياسات الجسمية إلى الصفات البدنية حيث اعتمدنا نفس الطريقة في الحسابات يكمن

في المعطيات حيث القياسات الجسمية أخذت بالسم أم الصفات البدنية كانت عن طريق

### مؤشرات التطور البدني وعلاقته بالكفاءة البدنية لدى ممارسي رياضة الكراتي دو

#### علاقة السن والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
السن	,445**	,473**	,356 <sup>^</sup>	,570**	,488**	,631**
	0,007	0,004	,033	,000	,003	,000

05

: 0,007 : 0,004 : 0,033 : 0,033 أكبر من قيمة

مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض الصفري بين السن وصفتي التحمل: 0

التي على أساسها نقبل الفرض : 0

علاقة وزن الجسم والصفات البدنية

القوة	الرشاقة	التحمل	التوازن	السرعة	المرونة	معامل بيرسون
,357*	,157	,212	,044	,140	,202	
,033	,362	,215	,801	,415	,237	

06

: 0,237 : 0,415 : 0,801 : 0,215 :

: 0,362 أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض الصفري .

علاقة طول الجسم والصفات البدنية

القوة	الرشاقة	التحمل	التوازن	السرعة	المرونة	معامل بيرسون
,297	,144	,279	,070	,167	,131	
,078	,403	,100	,686	,332	,447	

07

: 0,447 : 0,332 : 0,686 : 0,100 : 0,403:

: 0,780 أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض .

علاقة طول الجزء العلوي والصفات البدنية

القوة	الرشاقة	التحمل	التوازن	السرعة	المرونة	معامل بيرسون
,320	,157	,311	,065	,178	,131	
,057	,361	,065	,708	,300	,447	

08

: 0,447 : 0,300 : 0,708 : 0,065 : 0,361:

: 0,057 أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل.

### علاقة طول الذراع والصفات البدنية

القوة	الرشاقة	التحمل	التوازن	السرعة	المرونة	معامل بيرسون
,335*	,250	,320	,153	,291	,217	
<b>,046</b>	<b>,141</b>	<b>,057</b>	<b>,374</b>	<b>,086</b>	<b>,203</b>	

09

0,141: 0,057 : 0,374 : 0,086 : 0,203 : :

أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض الصفرى ونرفض الفرض البديل.

وقوة لهذا نقبل الفرض البديل.

### علاقة طول الساعد والصفات البدنية

القوة	الرشاقة	التحمل	التوازن	السرعة	المرونة	معامل بيرسون
,079	,033	-,090	-,057	,037	,038	
<b>,646</b>	<b>,849</b>	<b>,603</b>	<b>,743</b>	<b>,832</b>	<b>,824</b>	

10

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل

### علاقة طول الفخذ والصفات البدنية

القوة	الرشاقة	التحمل	التوازن	السرعة	المرونة	معامل بيرسون
,256	,212	,308	,220	,193	,194	
<b>,132</b>	<b>,215</b>	<b>,067</b>	<b>,198</b>	<b>,260</b>	<b>,256</b>	

11

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض

### علاقة طول الساق والصفات البدنية

القوة	الرشاقة	التحمل	التوازن	السرعة	المرونة	معامل بيرسون
,115	,023	,077	-,067	,019	,178	
<b>,506</b>	<b>,894</b>	<b>,654</b>	<b>,697</b>	<b>,912</b>	<b>,298</b>	

12

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض

### علاقة عرض الكتفين والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
	,180	,110	-,045	,137	,115	,243
الكتفين	,295	,523	,796	,426	,504	,153

13

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل

### علاقة عرض الصدر والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
	,017	,105	,060	,266	,121	,195
	,920	,544	,728	,118	,483	,255

14

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا

### علاقة عرض الوركين والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
	-,184	-,022	-,081	,078	,084	,106
الوركين	,282	,897	,639	,651	,627	,538

15

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض

### علاقة عرض رسغ اليد والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
	-,020	,015	-,055	-,002	,065	,023
رسغ اليد	,908	,932	,751	,990	,708	,893

16

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل

### علاقة عرض الحوض والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
	,065	,014	,004	,135	,139	,138
	,705	,936	,982	,432	,417	,421

17

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل

### علاقة محيط الفخذ والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
محيط	,222	,097	,063	,168	,146	,380*
	,193	,575	,714	,326	,396	,022

18

بين محيط

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض

### علاقة محيط الكتفين والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
محيط الكتفين	,290	,301	,204	,319	,222	,448**
	,086	,075	,232	,058	,193	,006

19

بين محيط الكتفين والصفات البدنية

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض

### علاقة محيط الصدر والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
محيط	,153	,134	,039	,210	,119	,327
	,372	,435	,823	,220	,488	,051

20

بين محيط الصدر والصفات البدنية

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض

### علاقة محيط رسغ اليد والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
	,212	,146	,054	,203	,225	,336*
محيط رسغ اليد	,215	,394	,755	,236	,187	,045

21

بين محيط رسغ اليد والصفات

لأن قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل

### علاقة محيط الوركين والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
	-,043	,007	-,088	,121	,010	,180
محيط الوركين	,805	,968	,610	,482	,953	,295

22

قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض الصفري

### علاقة محيط البطن والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
	,126	,121	-,012	,259	,066	,284
محيط	,462	,482	,944	,127	,703	,093

23

قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض الصفري

### علاقة محيط العضد والصفات البدنية

معامل بيرسون	المرونة	السرعة	التوازن	التحمل	الرشاقة	القوة
	,290	,191	,119	,215	,240	,443**
محيط	,086	,264	,490	,209	,158	,007

24

قيمة معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض الصفري



## علاقة محيط الساق والصفات البدنية

القوة	الرشاقة	التحمل	التوازن	السرعة	المرونة	معامل بيرسون
,304	,126	,221	,036	,104	,212	محيط
,071	,466	,195	,833	,545	,214	

25

معامل الارتباط لكل الصفات المأخوذة أكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية ما يجعلنا نقبل الفرض الصفري

## 2-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية البحث:

نصت الفرضية بحثنا على:

التطور البدني والكفاءة البدنية لدى لاعبي رياضة الكراتي دو عل

:

● دلالة احصائية بين السن وصفتي التحمل والقوة.

● القياسات الجسمية المساهمة هي طول الذراع، الوزن والسن

● الصفات البدنية المساهمة هي التحمل والقوة.

أي أن هناك علاقة ارتباط طردية بين القياسات الجسمية المتمثلة في الوزن، السن، طول الذراع والصفات البدنية المتمثلة في القوة والتحمل.

(...الخ)

، السابقة والمشاهدة لدراستنا

ه من قبل محمد حسانين عن سار جنت

## 3-اقتراحات وتوصيات:

● وضع مخططات وبرامج تدر

● تقويم اللاعب من جميع النواحي بصورة دورية.

● اجراء القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية بشكل مستمر على اللاعبين قصد تنميتها

● تكثيف التبرصات والخرجات الميدانية للمدربين من أجل اكتساب خبرة في ميدان التدريب

● ي من أجل التغطية والإمام بكل ما له صلة في

## خاتمة:

بعد انجازنا لهذا البحث استخلصنا إلى عن تساؤلنا الذي كان محور دراستنا والذي

تم طرحه في الفصل والمتمثل في:

مؤشرات التطور البدني والكفاءة البدنية لدى ممارسي رياضة الكراتي دو؟

حيث توصلنا إلى إجابات تتوافق ما تم وضعه في الفرضية التي نصت على وجود ارتباط دال احصائيا

رات التطور البدني والكفاءة البدنية لدى لاعبي رياضة الكراتي دو على

توصلنا إلى تحقيق جزء من الفرضية بعد تطبيقنا مجموعة من الوسائل الاحصائية وتحصلنا على معطيات تثبت

إذ يوجد بعض القياسات الجسمية التي لها علاقة بالصفات البدنية في حين أن بعض القياسات

الآخري لا توجد لها علاقة لها ارتباط دال احصائيا وهذا راجع إلى عدة أسباب :

اجتماعية، أو حتى وراثية،... الخ.

ويمكن من خلال هذه الاسباب (غير ظاهرة)

ولمربي الشبة مستقبلا في وضع برامج تدريبية قريبة المدى وبعيدة المدى تعالج جميع الجوانب في

## قائمة المراجع والمصادر

## 1. الكتب بالعربية:

1. محمد المزاع، القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) للإنسان . . . - -
2. نسبة مساهمة بعض المتغيرات الجسمية والوظيفية في الأداء المهاري بالتنس الأرض، بحث . . .  
المجلد مج  
2008
3. : صالح بشير بوخيظ مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية في مستوى أداء التصويب في كرة القدم، جامعة الفتح، كلية التربية البدنية، طرابلس، .
4. : محمد . . . دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى، التربية . -
5. محمد بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، بحث . . . التربية -
6. . . . كفاءة الأداء البدنية وبعض المؤشرات الفسلجية عند لاعبي كرة اليد، بحث لاعبي التربية .
7. علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية.
8. علاقة الكفاءة الوظيفية بدقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة، مجلة العلوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الثاني 2009
9. ، علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بالقوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى للاعبات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثالث المجلد الثالث 2010.
10. د. نائر داود سلمان، م د ندى نيهان اسماعيل، المواصفات الجسمية النسبية للاعبي الريشة الطائرة الناشئين (دراسة عاملية)، مجلة العلوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الرابع 2011

11. خصائص القياسات الانثروبومترية وعلاقتها ببعض معاملات الانجاز الحركي في الباحة  
50 م حرة على الظهر، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي، بحث محي أجري على بعض  
(12\_11) بالمسبح النصف اولمي لولاية سعيدة سنة 2008\_2009.
12. الدكتور رجي مصطفى عليان، الدكتور عثمان محمد قسم مناهج وأساليب البحث بين النظرية  
والتطبيق 1 2000
13. مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس .
14. بشير صالح الرشيدى، مناهج البحث التربوي 2000.
15. احمد مجتمع الدراسة والنيعلت، البتراء 2000/ 2001.

## 2. مواقع الانترنت:

16. <http://karate-do.ba7r.org/f1-montada>  
17. <http://vb.svalu.com/threads/138216/>  
18. <http://www.iraqacad.org/Lib/omar5.htm>  
19. <http://mahmoudsport.ahlamontada.net/t46-topic>  
20. [faculty.ksu.edu.sa/sirhan/Documents/20%\\_doc](http://faculty.ksu.edu.sa/sirhan/Documents/20%_doc)  
21. <http://www.jmasi.com/ehsa/variation/s2sd.html>















## ملخص الدراسة:

هذه لى التعرف على العلاقة بين مؤشرات التطور البدني والكفاءة البدنية من خلال القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي رياضة الكراتي دو .

عينة في ممارسي رياضة الكراتي دو من (كثاكت، براعم وأداني) الذين يمارسون هذه الرياضة في القاعات المعتمدة والمو تي لتي بلغ عددها 36 في هذه الدراسة على ( ) لقياس أهم المؤشرات الجسمية ونسبة مساهمة الصفات البدنية منها شريط متري وقدم قنوية لأخذ الأطوال والعروض والمحيطات أما عن الصفات البدنية فقد لجأنا إلى تقنية الكميّتي وهي الكاراتي على عكس الكاتا التي ينفذ فيها حركاته على أشخاص وهميين موجودون في مخيلته استعمال شبكة ملاحظة لأهم الصفات التي يتميز بها ممارس الكراتي دو

: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الانحراف وإيجاد العلاقة بين القياسات

الانثروبومترية والصفات البدنية تم حساب بيرسون و الى :

• يوجد ارتباط دال احصائيا بين السن وصفتي التحمل والقوة.

الكلمات المفتاحية:

التطور البدني، القياسات الجسمية، الكفاءة البدنية، الصفات البدنية، رياضة الكراتي دو .

## **Abstract**

The aim of this study is to determine the relationship between the indexes of physical development and the physical capacities on basing on the body measurements and the physical features of karate do athletes. The students have adopted the descriptive method and a statistical survey to ascertain the hypothesis of the research project. The study sample included thirty six (36) karate do athletes of the two sexes male and female (benjamins, sophomores) practising karate do in credited dojos in the municipalities of Ouargla and Rouissat.

The students used a document (a form) for the main physical measurements and the prortion of participation of the different body parts. We have used many measuring tools including a measuring ruler and a canular foot to take the height, width and perimeter measurements; for the physical capacities, we adopted the kumiti technique which a form of virtual combat in which the athlete performs some karate moves facing real adversaries as opposed to the kata in which the antagonist exists only in the mind of the athlete.

On the basis of a net of data characterising the karate do performer. The following statistic tools have also been applied: the calculation average, the calibrating deviation, the deviation coefficient and to find a link between the anthropometric measurements and the physical features we have used Pearson's model of the link coefficient, the candidates have reached the following results:

- There is a significant statistic relationship between the arm length and strength
- There is a significant statistic relationship between weight and the feature of strength
- There is a significant statistic relationship between age and tghe two features of endurance and strength

## **Key words :**

Physical development- physical measurements-physical features Karate do sport.