تحديد النمط الجسمي للموهوب الشاب في رياضة ألعاب القوى اختصاص جري المسافات (دراسة حالة أصناف: مبتدئين ، أصاغر ، أشبال ولاية الشلف)

د. بنور معمر*

الملخص:

إن الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو تحديد ولو بصفة مبسطة النمط الجسمي لرياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات ، ولقد أجرينا بحثنا هذا على عينة متكونة من 30 عداء صنف مبتدئين ، أصاغر ، أشبال ولاية الشلف ، خضعوا لقياسات أنتروبومترية دقيقة شملت معظم مناطق الجسم بغية الحصول على أكبر عدد ممكن من المعلومات والمعطيات الخام.

ولقد أفضت دراستنا إلى نتائج لا بأس بها تبرز مدى ملائمة النمط الجسمي لعينة البحث مع الاختصاص الممارس.

مقدمة :

لقد عرفت رياضة المستوى العالي قفزة نوعية كانت نتيجة جهود علمية وعملية كبيرة من طرف الباحثين والمدربين منذ أمد بعيد. حيث أصبح تطور هذه الأخيرة مرهونا بالمادة الأولية الخام ، ألا وهو العنصر البشري الذي يريد أن يصنع من نفسه أو يصنع منه بطلا.

ولكي نصنع من شخص ما بطلا ، في رياضة ما ، يجب علينا أولا ، اختيار الشخص المناسب لذلك ، وهو ذلك الشخص الذي تتوفر فيه كل الصفات البدنية والمرفولوجية والفزيولوجية والنفسية التي تتماشى مع الاختصاص الموجه إليه ، ولهذا الغرض أصبح يستوجب على كل مدرب يريد أن يظم إلى فريقه عناصر جديدة ، أن يقوم بعملية اكتشاف وانتقاء ، حتى يعرف مدى استعداداتهم وخاصة المورفولوجية منها وهذا حتى يستثمر في جهده ووقته والأموال التي ستصرف على تكوينهم.

نحن في هذه الدراسة نهتم بالخصائص المرفولوجية لرياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات ، حيث نلاحظ أن المدربين يولون اهتماما بليغا بتطور مستويات مختلف عناصر اللياقة البدنية من خلال مختلف العلوم البيولوجية كعلم المرفولوجيا وذلك من أجل خلق نظام فعال في الرياضة ، وللخصوصيات المورفولوجية عند الرياضيين علاقة وطيدة بالإمكانات الحركية في كل الاختصاصات وكذا في الصفات البدنية ، كالقوة والمداومة و السرعة ، و للوصول إلى المستوى العالي يجب معرفة المتطلبات المرفولوجية لكل رياضي حسب كل اختصاص ، حيث أن الرياضي ذوي المستوى العالي يعتبر كمرجع يقاس عليه باحترام المتطلبات العلمية التي يفرضها الاختصاص الذي يمارسه هذا الأخير. وحسب Carter ، (1970) و Muller ، (1991) فان رياضي المستوى العالي ، يجب أن يتصف ببنية مورفولوجي أكثر رياضية ، وخصوصيات جد محددة من بينها النمط العضلي المتوازن. وفي هذا السياق يشير Karpovich (1975) إلى أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب.

ومن الضروري أيضا الاعتماد على المعطيات العلمية التي تحاول معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على جسم الإنسان ، لهذا فإن المعطيات المرفولوجية تعتبر الأكثر استعمالا وتلعب دورا هاما في هذا المجال ، وهاذ حسب Kouzenetsove (1968) .

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ـ جامعة حسيبة بن بواعلي الشلف ـ البريد الإلكتروني: Benor02@yahoo . fr

1. إشكالية:

من خلال التطورات التي شهدها علم المرفولوجيا عبر العصور و نظرا لاهتمام الباحثين به تولد مصطلح (النمط الجسمي حيث في وقتنا الحالي تتميز أغلب الرياضات الممارسة بنمط مرفولوجي خاص بها ، هذا النمط الذي توصل إليه شيلدون (1940) وأطلق عليه تسمية النمط الجسمي somatotype ، وعرفه بكونه (التحديد الكمي لثلاث مكونات الأول يشير إلى السمنة و الثاني إلى العضلية والثالث إلى النحافة (محمد صبحي حسانين) (2000).

ورياضة المستوى العالي أصبحت تهتم في وقتنا الحالي بمعرفة و بشكل دقيق كل ما يتعلق بجسم الرياضي خاصة البنية الخارجية ، حيث أصبح كل اختصاص يستوجب نمطا معينا خاصا به وكذا استعدادات بدنية تتوافق مع الاختصاص الممارس ، ومن هذا المنطلق تنبثق إشكالية البحث و التي تقول:

هل النمط الجسمي لرياضي ألعاب القوى الشاب على مستوى ولاية الشلف اختصاص جري المسافات يتماشى مع الاختصاص الممارس؟.

2. فرضية :

إن النمط الجسمي لرياضي ألعاب القوى الشاب على مستوى ولاية الشلف اختصاص جري المسافات يتماشى مع الاختصاص الممارس.

3. أهداف الدراسة:

تتمثل الأهداف الأساسية لهذه الدراسة في:

- تقييم الاستعدادات والقدرات البدنية التي يتمتع بها رياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات.
- تحديد الخصائص المرفولوجية التي يتمتع بها رياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات.
- تحليل العلاقة الإرتباطية بين الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية لرياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات.

4 . أهمية البحث :

تكمن أهمية هذه الدراسة كون هذه الفئة ، هي اللبنة الأساسية لبناء منتخب رياضي قوي ومتين ، يعول عليه في المستقبل ، ولذا فإن هذه الدراسة ربما ستسمح بإعطاء نتائج تساعد المدربين على اختيار أحسن العناصر أثناء عملية الانتقاء ، وذلك وفق النتائج التي سنحصل عليها ، بالإضافة إلى المحددات البدنية وكذا الخصائص المورفولوجية التي سيتم تحديدها.

5. الدراسات السابقة والمشابهة:

5 ـ 1 ـ الدراسة الأولى: بحري كنزة 2011 ، عنوان الدراسة تأثير الخصائص المرفولوجية والفيزيولوجية على تطور الصفات البدنية للمداومة والقوة المميزة بالسرعة عند التلميذات المتمدرسات ذوي 9 ـ 10 سنوات لولاية قسنطينة ، الهدف من الدراسة يتمثل في دراسة مدى تأثير الخصائص المرفولوجية والفيزيولوجية على تطور الصفات البدنية للداومة والقوة المميزة بالسرعة ، بغية تقدير الدلائل التي يمكن الاعتماد عليها في الانتقاء والتوجيه الرياضي ، وكذلك تنظيم طور التحضير والتدريب ، العينة 40 تلميذة ، المنهج المستخدم التجريبي ، تقدير الكفاءة البدنية للتحمل والقوة المميزة بالسرعة ، والمرونة والخفة ميدانيا بواسطة بطارية الاختبار اوروفيت EUROFIT ، وكذا تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين بالإضافة للقدرة القصوى اللاهوائية اللا لبنية مخبريا ، وقد خلصت الدراسة إلى وجود تغيرات مورفولوجية تمثلت في الطول والوزن وتطور

للدلائل الفيزيولوجية المتعلقة بالحجم الأقصى للأكسجين وكذا القدرة القصوى اللاهوائية اللا لبنية ،إلا أن الأطفال الذين لديهم قدرات عالية لحجم الأكسجين الأقصى والقدرة القصوى اللاهوائية اللا لبنية في المخبر ، تمكنوا من إنجاز أحسن النتائج في الميدان للتحمل والقوة المميزة بالسرعة.

5 ـ 2 ـ الدراسة الثانية: درنكويتر اريكجونسون وآخرون Drinkwate ، 2007EricJ&all عنوان الدراسة العمر النموذجي والفروق بين الأجيال في اللياقة البدنية بين لاعبي كرة السلة ، هدف الدراسة تقيم تأثير حجم الجسم وحالة البلوغ على التغيير في القدرات الوظيفية والمهارات الخاصة ، الاهتمام بقيمة اختبارات اللياقة البدنية والانخفاض الواضح في اختبارات الأداء لدى ناشئ كرة السلة ، تناولت الدراسة حقبة زمنية ماضية عن الاتجاهات حول درجات في الاختبارات والقياسات الانثربومترية واللياقة البدنية المرتبطة بنسبة الانتقاء وسنة الانتقاء. هدف الدراسة الاهتمام بقيمة اختبارات اللياقة البدنية والانخفاض الواضح في اختبارات الأداء لدى ناشئ كرة السلة ، تناولت الدراسة حقبة زمنية ماضية عن الاتجاهات حول درجات الاختبارات والقياسات الانثربومترية واللياقة البدنية المرتبطة بنسبة الانتقاء وسنة الانتقاء ، العينة لاعبة 1862و236 لاعب ، المنهج المستخدم الوصفي ، أهم النتائج سجل اللاعبون على المستوى القومي درجات أفضل من لاعبي الولاية في كل الاختبارات والفروق كانت بصفة عامة بسيطة (تراوحت بين 0.2 ـ 0.6 أو متوسط 0.6 ـ 1.2 ، في كل الاختبارات كان الذكور أفضل من الإناث بفروق معيارية كبيرة (اكبر 1.2) ، الرياضيون في سن 16 سنة أدوا بشكل أفضل من اللاعبين في سن 14 سنة في معظم الاختبارات (بلغت 0.7 ـ 2.1) وكل درجات الاختبارات غالباً ما كان يظهر فها بشكل الهضبة أو تبدأ في التدهور في سن 17 سنه ، انخفاض معدلات التغير لدى لاعبي المستوى العالي يلقى الضوء على الفائدة المحتملة لهذه الاختبارات في برامج الناشئين في كرة السلة ، على الرغم من الانخفاض فى المستوى بين الأجيال بحيث أن موضع اهتمام.

5 ـ 3 ـ الدراسة الثالثة: بن الشيخ يوسف 2013 ، عنوان الدراسة دراسة معايير اكتشاف و انتقاء المواهب الشابة في الميدان الرياضي لدى الأطفال المتمدرسين ببعض ولايات الوطن الفئة العمرية (10 ـ 12سنة) إن الهدف الأساسي من هذه الدراسة يتمثل في دراسة الخصوصيات المورفولوجية و الاستعدادات الجسمية التي يتميز بها الطفل الجزائري ، من أجل حل الكثير من المشاكل و من بينها إشكالية اكتشاف وانتقاء وتوجيه المواهب الشابة ، العينة 500 طفل ، موزعين على النحو التالي: 161 طفل 10 سنوات ، 171 طفل 11 سنة ، 168 طفل 12 سنة ، أجريت لها مجموعة من القياسات الأنتروبومترية تمثلت في قياس: الوزن والأطوال والاتساع والمحيطات والطيات الجلدية ومن خلال هذه القياسات تمتحديد الوجهة المورفولوجية لهذه الفئة العمرية و تقييم كل من مؤشرات التطور البدني (المساحة الجسمية و مؤشر كيتلي ومؤشر شيلدون...) وتقييم مختلف مكونات التركيبة الجسمية (الكتلة العضلية ، الكتلة الدهنية...) وتحديد النمط الجسمي حسب طريقة هيث و كارتر ، هذا من جهة و إجراء مقارنات بين مختلف النتائج المتحصل عليها بين الفئات العمرية الثلاث 10 سنوات و11سنة و 12سنة.

6 ـ عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

6. 1 ـ عرض نتائج القيم العامة لعينة البحث:

الجدول رقم (01) : يبين نتائج القيم العامة لعينة البحث.

المتغير/المقياس	الوزن (كلغ)			الطول (سم)		
السن	مبتدئين N = 10	أصاغر N = 12	أشبال N =8	مبتدئين N = 10	أصاغر N = 12	أشبال N =8
المتوسط الحسابي	34.75	47.18	52.2	145.4	163.54	171.08
القيمة القصوى	42	56	60	157	170.7	177
القيمة الدنيا	30	35	44	135.5	150.2	164
الانحراف المعياري	4.27	7.23	6.06	6.17	8.23	5.74
معامل الاختلاف	12.28	15.32	11.61	4.24	5.03	3.35

من خلال الجدول نلاحظ ما يلي:

بالنسبة لفئة المبتدئين: عدد عناصر المجموعة N =10

تميزت عينة بحثنا بمتوسط حسابي للوزن قدره 34 . 75 ± 4. 27 كلغ بقيمة دنيا قدرها 30 كلغ و قيمة قصوى قدرها 42 كلغ بمعامل اختلاف قدره 12.28% وهذا ما يدل على التجانس متوسط بين عناصر عينة البحث.

أما فيما يخص الطول فقد عرف متوسط حسابي قدره 145. 4±176.4 سم بقيمة دنيا قدرها 135. 5 سم وقيمة قصوى 157 سم بمعامل اختلاف قدره 24 .4% ما يدل على وجود تجانس كبير داخل عينة البحث.

بالنسبة لفئة الأصاغر: عدد عناصر المجموعة N =12

تميزت عينة بحثنا بمتوسط حسابي للوزن قدره 47. 18±7. 23 كلغ بقيمة دنيا قدرها 35 كلغ و قيمة قصوى قدرها 56 كلغ بمعامل اختلاف قدره 32 .15% وهذا ما يدل على التجانس المتوسط بين عناصر عينة البحث.

أما فيما يخص الطول فقد عرف متوسط حسابي قدره 163. 54±8. 23 سم بقيمة دنيا قدرها 150. 2 سم و قيمة قصوى 170. 7سم بمعامل اختلاف قدره 03 .5%ما يدل على وجود تجانس كبير داخل عينة البحث.

بالنسبة لفئة الأشبال : عدد عناصر المجموعة N =8

عرفت عينة البحث متوسط حسابي للوزن قدره 52. 2±6. 06 كلغ بقيمة دنيا قدرها 44 كلغ وقيمة قصوى قدرها 60 كلغ بمعامل اختلاف قدره61 .11% وهذا ما يدل على التجانس المتوسط بين عناصر عينة البحث.

أما فيما يخص الطول فقد عرف متوسط حسابي قدره 171. 08±5. 74 سم بقيمة دنيا قدرها 164 سم وقيمة قصوى 177 سم بمعامل اختلاف قدره 35 .3% ما يدل على وجود تجانس كبير داخل عينة البحث.

6.2. الدراسة الأولى: عرض نتائج الحسابات البيومترية لعينة البحث.

6.2.1. عرض نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث حسب الصنف:

6.2.1.1. عرض نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث صنف مبتدئين:

الجدول رقم (02): يبين نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث صنف مبتدئين.

المكون/المقياس	المركب العظمي	المركب الدهني	المركب العضلي
المتوسط الحسابي	7.22	7.27	15.64
القيمة القصوى	9.90	9.42	18.42
القيمة الدنيا	6.17	5.87	13.10
الإنحراف المعياري	1.36	1.28	1.68
معامل الإختلاف	18.81	17.61	10.75
النسبة المئوية	% 21.00	%21.14	45.44%

نلاحظ من خلال الجدول رقم 29 الذي يبين نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث صنف مبتدئين مايلي:

بالنسبة إلى المركب العضلي سجل أكبر قيمة ، حيث عرف المتوسط الحسابي قيمة قدرها 15.16كلغ

وبنسبة مئوية قدرها 45.44. % من الوزن الإجمالي للجسم وبالتالي هذه النتائج تعتبر إيجابية في صالح عينة البحث ، نظرا للاختصاص الممارس ومتطلباته ، لذا فإن الفرد الذي يتفوق لديه المكون العضلي على باقي المكونات ، يعتبر من العناصر ذووا الاستعدادات البدنية والجسمية التي تؤهلهم لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وخاصة رياضة ألعاب القوى ، وهذا ما لمسناه لدى عينة البحث مبتدئين رغم صغر سنهم وحداثة مزاولتهم للنشاطات البدنية والرياضية.

المركب الدهني أخذ الدرجة الثانية من حيث القيمة ، إذ سجل متوسطه الحسابي قيمة قدرها7.27كلغ وبنسبة مئوية قدرها 14.21% من الوزن الكلي للجسم ، هذه القيمة تعتبر ضئيلة وهي في صالح عينة البحث وتدل على الإنسجام الكبير بين عناصر مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث وبالتالي هي دلالة أيضا على تمتعهم بإمكانات جسمية تسمح لهم بممارسة النشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة ورياضة ألعاب القوى بصفة خاصة.

المركب العظمي سجل أقل قيمة من غيره وذلك بمتوسط حسابي قدره 7. 2 كلغ وبنسبة مئوية قدرها 21.00% من الوزن الكلي للجسم. وعلى العموم فإن النتائج المحصل عليها كانت إيجابية و في صالح عناصر عينة البحث.

2. 1. 2. 6 . عرض نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث صنف أصاغر:

الجدول رقم (03): يبين نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث صنف أصاغر.

المكون / المقياس	المركب العظمي	المركب الدهني	المركب العضلي
المتوسط الحسابي	10.46	9.02	24.79
القيمة القصوى	11.90	10.59	30.38
القيمة الدنيا	8.51	6.04	18.42
الإنحراف المعياري	1.09	1.37	4.12
معامل الإختلاف	10.41	15.19	16.61
النسبة المئوية	%22.27	%19.20	52.75%

نلاحظ من خلال الجدول رقم 30 الذي يبين نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث صنف أصاغر مايلي:

بالنسبة إلى المركب العضلي سجل أكبر قيمة ، حيث عرف المتوسط الحسابي قيمة قدرها 24.79 كلغ وبنسبة مئوية قدرها 52.75 % من الوزن الإجمالي للجسم وبالتالي هذه النتائج تعتبر إيجابية في صالح عينة البحث ، نظرا للاختصاص الممارس ومتطلباته ، وكما ذكرنا سالفا فكلما تفوق لدى الفرد المكون العضلي على باقي المكونات ، فإنه يعتبر لديه استعدادات و مؤهلات بدنية وجسمية ا تؤهله لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وخاصة رياضة ألعاب القوى ، وهذا ما لمسناه لدى عينة البحث أصاغر حيث لازالوا في بداية المشوار الرياضي إلا أنهم أبدوا مميزات لا بأس بها تسمح لهم مزاولة النشاطات البدنية والرياضية وخاصة ألعاب القوى ، ومن خلال قيمة المتوسط الحسابي للمكون العضلي ونسبته المئوية يظهر جليا كيف تفوق هذا المكون عند الأصاغر على فئة المبتدئين.

المركب الدهني أخذ الدرجة الثالثة من حيث القيمة ، إذ سجل متوسطه الحسابي قيمة قدرها9.02كلغ وبنسبة مئوية قدرها 20.19% من الوزن الكلي للجسم ، هذه القيمة تعتبر ضئيلة وهي في صالح عينة البحث وتدل على الانسجام الكبير بين عناصر مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث وبالتالي هي دلالة أيضا على تمتعهم بإمكانات ومؤهلات جسمية تسمح لهم بممارسة النشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة ورياضة ألعاب القوى بصفة خاصة ، كما نلاحظ الفرق الذي سجله هذا المكون عند فئة المبتدئين وعند فئة الأصاغر ، حيث سجل عند الأولى الدرجة الثالثة من حيث القيمة ، أما بالنسبة للثانية فأحتل المرتبة الثانية ، وهذه النتيجة تعطينا معلومات إيجابية من حيث التوافق في تسلسل الأصناف مع قيمة المكون ودلالته العلمية.

المركب العظمي أحتل المرتبة الثانية من حيث القيمة ، وذلك بمتوسط حسابي قدره 10.46كلغ وبنسبة مئوية قدرها 27.22% من الوزن الكلي للجسم ، على عكس ما سجله عند فئة المبتدئين حين سجل أقل قيمة من غيره ، بتفوق كلا من العضلي والدهني على التوالي. بالتالي فإن النتائج المحصل عليها كانت إيجابية و في صالح عناصر عينة البحث ، ويعكس ربما مدى توفر لدى عناصر عينة البحث فئة أصاغر من متطلبات لممارسة هذا الاختصاص.

3. 1. 2. 6 عرض نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث صنف أشبال:

الجدول رقم (04): يبين نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث صنف أشبال.

المكون / المقياس	المركب العظمي	المركب الدهني	المركب العضلي
المتوسط الحسابي	10.45	8.41	27.52
القيمة القصوى	11.39	9.53	30.59
القيمة الدنيا	9.30	6.90	22.33
الإنحراف المعياري	0.59	0.83	2.41
معامل الإختلاف	5.70	9.90	8.77
النسبة المئوية	% 20.02	%16.2	52.73%

نلاحظ من خلال الجدول رقم 31 الذي يبين نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث صنف أشبال مايلي:

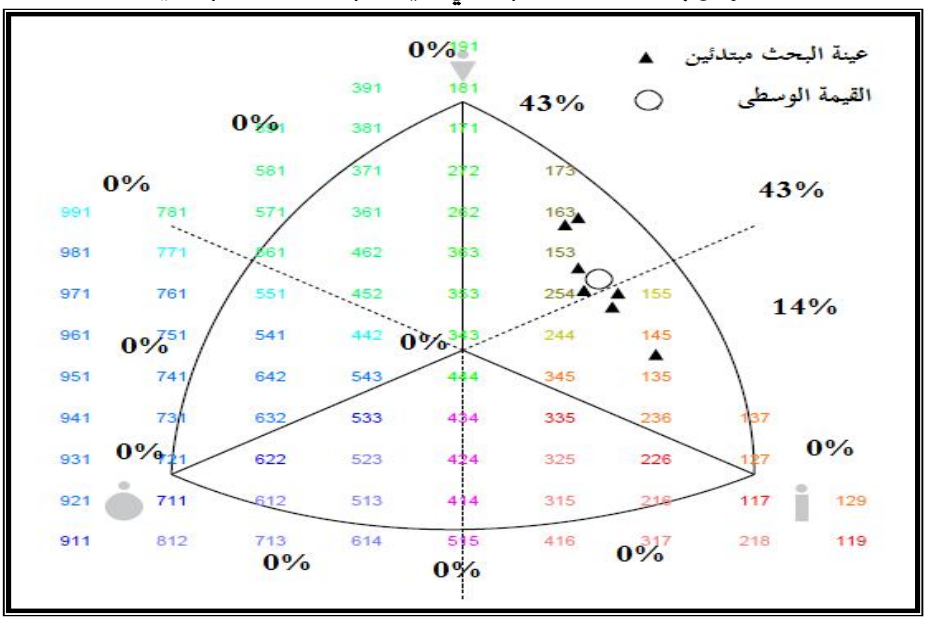
بالنسبة إلى المركب العضلي سجل أكبر قيمة ، حيث عرف المتوسط الحسابي قيمة قدرها 27.52 كلغ وبنسبة مئوية قدرها 52.73 % من الوزن الإجمالي للجسم وبالتالي هذه النتائج تعتبر إيجابية في صالح عينة البحث ، نظرا للاختصاص الممارس ومتطلباته ، وكما ذكرنا سالفا فكلما تفوق لدى الفرد المكون العضلي على باقي المكونات ، فإنه يعتبر لديه استعدادات ومؤهلات بدنية وجسمية تؤهله لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وخاصة رياضة ألعاب القوى وبالأخص المسافات النصف طويلة ، وهذا ما لمسناه لدى عينة البحث أشبال باعتبارهم في السنوات الأولى من التخصص إذ أبدوا مميزات لا بأس بها تسمح لهم بممارسة هذا الأخير والتنبؤ لهم بمستقبل رياضي واعد ، ومن خلال قيمة المتوسط الحسابي للمكون العضلي ونسبته المئوية يظهر جليا كيف تفوق هذا المكون عند الأشبال على فئتي كل من الأصاغر والمبتدئين.

المركب الدهني أخذ الدرجة الثالثة من حيث القيمة ، إذ سجل متوسطه الحسابي قيمة قدرها 8.41 كلغ وبنسبة مئوية قدرها 12.16% من الوزن الكلي للجسم هذه القيمة تعتبر ضئيلة وهي في صالح عينة البحث وتدل على الانسجام الكبير بين عناصر مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث وبالتالي هي دلالة أيضا على تمتعهم بإمكانات ومؤهلات جسمية تسمح لهم بممارسة رياضة ألعاب القوى وتدل أيضا على التوجيه السليم للتخصص الممارس ألا وهو المسافات النصف طويلة ، كما نلاحظ الفرق بين القيمة التي سجلها عند فئة الأشبال وعند فئتي كل من الأصاغر والمبتدئين ، حيث نلاحظ أن قيمه بدأت بالانخفاض كلما كبر الصنف وهذه ربما دلالة على نجاعة الاختيار والتوجيه ، وهذه النتيجة تعطينا معلومات إيجابية من حيث التوافق في تسلسل الأصناف مع قيمة المكون ودلالته العلمية.

المركب العظمي أحتل المرتبة الثانية من حيث القيمة ، وذلك بمتوسط حسابي قدره 10.45كلغ وبنسبة مئوية قدرها 02.20% من الوزن الكلي للجسم ، على عكس ما سجله عند فئة المبتدئين حين سجل أقل قيمة من غيره ، بتفوق كلا من العضلي والدهني على التوالي ، كما نلاحظ القيمة التي سجلها عند الأشبال و القيمة التي سجلها عند الأصاغر كانتا متقاربتين لأن المركب العظمي لا يتأثر جراء التدريب الرياضي بشكل كبير عكس المكونين الدهني والعضلي. بالتالي فإن النتائج المحصل عليها كانت إيجابية و في صالح عناصر عينة البحث ، ويعكس ربما مدى توفر لدى عناصر عينة البحث فئة أشبال من متطلبات لممارسة هذا التخصص.

2. 2. 6 . عرض نتائج الأنماط الجسمية لعينة البحث حسب الصنف:

1. 2. 2. 6 . عرض بطاقة النمط الجسمي لعينة البحث صنف مبتدئين:



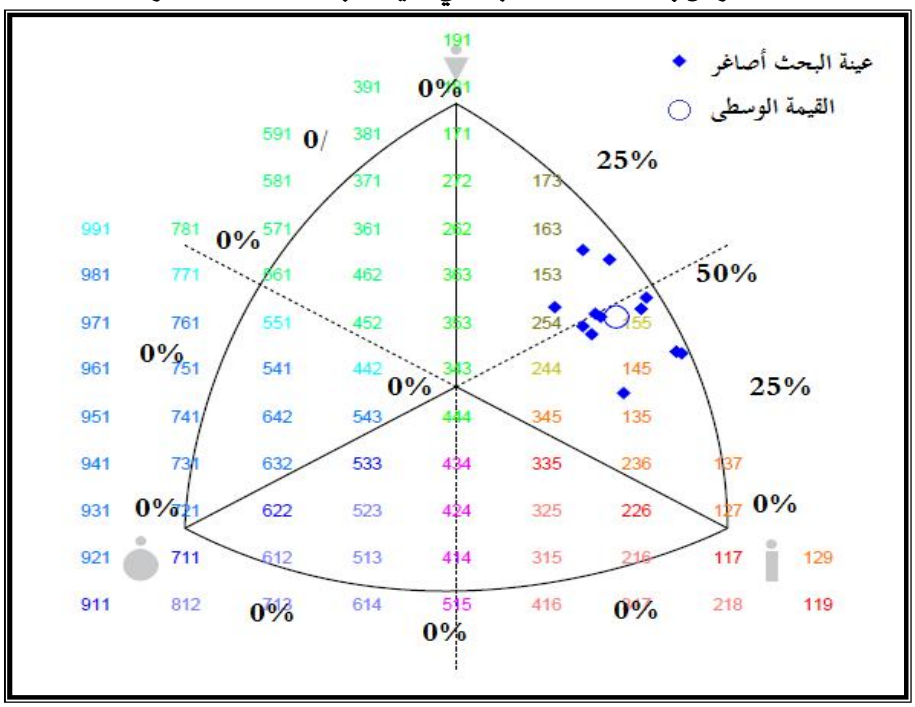
الشكل رقم 01 : يمثل بطاقة نمط الجسم لعينة البحث صنف مبتدئين.

نلاحظ من خلال الشكل في الأعلى توزيع الأنماط الجسمية لعناصر عينة البحث مبتـدئين علـى بطاقـة النمط الجسمي لهيث وكارتر ، أن 14% من عناصر العينة توزعوا في منطقة النحافة أما منطقة العضلية فحازت على 43 % من مجموع العناصر ، والبقية توزعوا في منطقة عضلي ـ نحيف بنسبة قدرها 43%.

أما القيمة الوسطى فكانت من النوع النحيف العضلي.

وبالتالي نلاحظ بأن المكونين الذين طغيا عليهم هو العضلية والنحافة ، فيما نسجل غيـاب تـام لمكـون السمانة. وبالتالي فإن النتائج كانت في صالح عينة البحث لأن نوع النمط الذي تحصلنا عليه يتماشى ومتطلبات الاختصاص.

2. 2. 2. 6 . عرض بطاقة النمط الجسمي لعينة البحث صنف أصاغر:



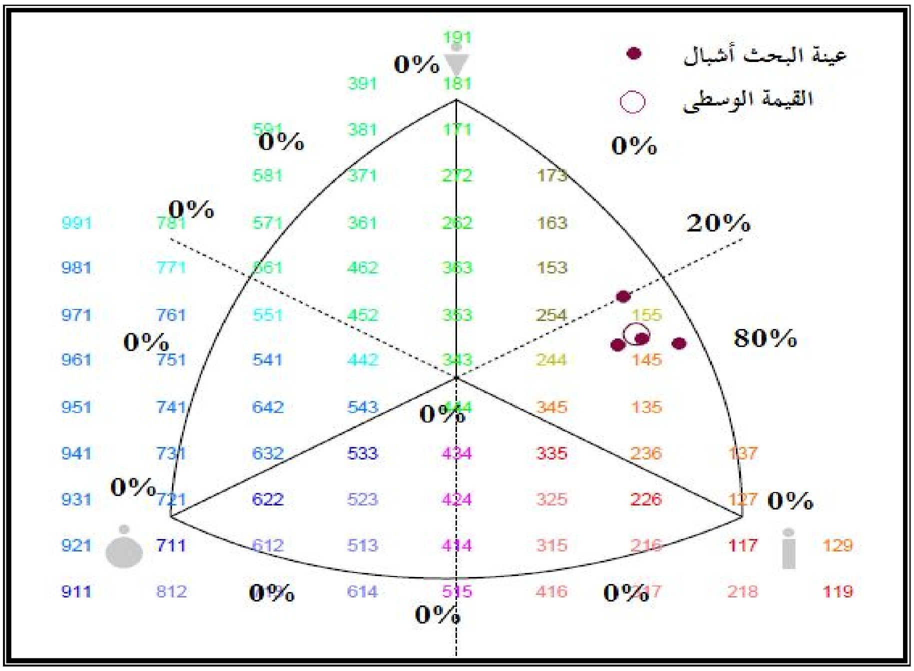
الشكل رقم 02 : يمثل بطاقة نمط الجسم لعينة البحث صنف أصاغر.

نلاحظ من خلال الشكل في الأعلى توزيع الأنماط الجسمية لعناصر عينة البحث أصاغر على بطاقة النمط الجسمي لهيث وكارتر ، أن 25% من عناصر العينة توزعوا في منطقة النحافة أما منطقة العضلية فحازت على 25 % من مجموع العناصر ، والبقية توزعوا في منطقة عضلي ـ نحيف بنسبة قدرها 50%.

أما القيمة الوسطى فكانت من النوع العضلي ـ النحيف.

وبالتالي نلاحظ بأن المكونين الذين طغيا عليهم هو العضلية والنحافة ، فيما نسجل غياب تام لمكون السمانة. وبالتالي فإن النتائج كانت في صالح عينة البحث لأن نوع النمط الذي تحصلنا عليه يتماشى ومتطلبات الاختصاص.

3 .2 .2 .6 ـ عرض بطاقة النمط الجسمي لعينة البحث صنف أشبال:



الشكل رقم 03 : يمثل بطاقة نمط الجسم لعينة البحث صنف أشبال.

نلاحظ من خلال الشكل في الأعلى توزيع الأنماط الجسمية لعناصر عينة البحث أشبال على بطاقة النمط الجسمي لهيث وكارتر ، أن 80% من عناصر العينة توزعوا في منطقة النحافة والبقية توزعوا في منطقة عضلي ـ نحيف بنسبة قدرها 20% ، أما منطقة العضلية فحازت هذه المرة على 0 % من مجموع العناصر. أما مكون النحافة فليم يسجل له أي تمثيل مرة أخرى من قبل عناصر عينة البحث.

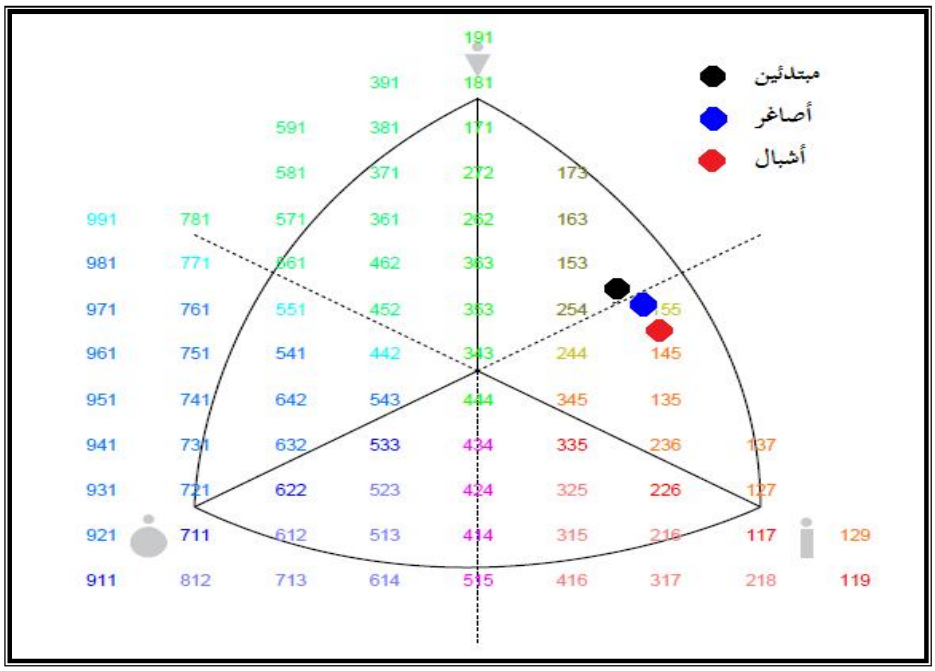
أما القيمة الوسطى فكانت من النوع العضلي ـ النحيف.

وبالتالي نلاحظ بأن المكون الذي طغى على عناصر العينة هو النحافة ، فيما نسجل غياب تام لمكون السمانة وشبه تام للعضلية ، وبالتالي فإن النتائج كانت في صالح عينة البحث لأن نوع النمط الذي تحصلنا عليه يتماشى ومتطلبات الاختصاص والتخصص لأن عناصر عينة البحث أشبال يمارسون رياضة المسافات النصف طويلة.

4 .2 .2 .6 ـ مقارنة الأنماط الجسمية لعينة البحث:

الجدول رقم (05): نتائج الأنماط الجسمية لعينة البحث حسب الصنف.

المكون / المقياس	النحافة	العضلية	السمنة
مبتدئين	4.1	4.5	1.3
أصاغر	4.8	4	1.2
أشبال	4.8	3.8	1



الشكل رقم 04 : يمثل بطاقة نمط الجسم لعينة البحث حسب الصنف.

نلاحظ من خلال الجدول الذي يبين قيم مكونات الأنماط الجسمية لعينة البحث حسب الصنف وكذا الشكل الذي يمثل توزيع الأنماط الجسمية لعينة البحث على بطاقة النمط الجسمي لهيث وكارتر ما يلي:

بالنسبة لمكون النحافة عرف ارتفاع في القيمة بشكل طردي مع الصنف حيث سجل قيم قدرها(4 ، 1 ، 4 ، 8 ، 4 ، 8) لكل من مبتدئين ، أصاغر وأشبال حسب الترتيب.

أما بالنسبة لمكون العضلية فعرف إنخفاض في القيمة بشكل عكسي مع الصنف بحيث سجل قيم قدرها (4 ، 4 ، 5 ، 3 ، 8) لكل من مبتدئين ، أصاغر و أشبال حسب الترتيب.

وأخيرا مكون السمنة فعرف هو الأخر إنخفاض في القيمة بشكل عكسي مع الصنف بحيث سجل قيم قدرها (1 ، 3 ، 1 ، 2 ، 1) لكل من مبتدئين ، أصاغر و أشبال حسب الترتيب.

ومن خلال هذه النتائج وكذا الشكل رقم (8) نلاحظ انه كلما مررنا من الصنف الأصغر إلى الأكبر ، تناقص كل من المكونين العضلية والسمانة ، لصالح مكون النحافة والذي له علاقة مباشرة مع الوزن والطول لأن كلما أرتفع الطول ونقص الوزن تفوق مكون النحافة ، وهذا ما يميز رياضي هذا الاختصاص.

6.2.3 . مناقشة عامة:

في هذا الجزء من الدراسة ، وبعد عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها ، سنهتم في هذا العنوان بالمناقشة العامة لهذه النتائج ، انطلاقا من تشخيصها وتمحيصها على الأسس النظرية التي بنيت عليها المنطلقات الفرضية.

أ . مناقشة نتائج الحسابات البيومترية :

مكونات التركيبة الجسمية: نلاحظ من خلال نتائج مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث للأصناف الثلاثة:

بالنسبة إلى المركب العضلي سجل أكبر قيمة عند كل الأصناف ، وبالتالي هذه النتائج تعتبر إيجابية في صالح عينة البحث ، نظرا للإختصاص الممارس ومتطلباته ، لأنه وكلما تفوق لدى الفرد المكون العضلي على باقي المكونات ، فإنه يعتبر لديه استعدادات ومؤهلات بدنية وجسمية تؤهله لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وخاصة رياضة ألعاب القوى وبالأخص المسافات النصف طويلة ، وحيث يشير محمد صبحي حسانين إلى أن الحجم و البناء و التكوين لجسم الشخص الرياضي تمثل العوامل الحاسمة للإنجاز و التفوق الرياضي ولكل رياضي نمط جسمي خاص به و هذا ما يفرض حدودا على كل من بناء الجسم وتكوينه ، فالتدريب الرياضي للجهاز العضلي ينمي الكتلة العضلية بدرجات متفاوتة ويؤدي أيضا إلى نقص في المكون الدهني للجسم وهذا أمر يشير إلى إمكانية التطوير. بن الشيخ يوسف(2012) ، وهذا ما لمسناه لدى عينة البحث إذ أبدوا مميزات لا بأس بها تسمح لهم بممارسة هذا التخصص والتنبؤ لهم بمستقبل رياضي واعد ، ومن خلال قيم المتوسطات الحسابية للمكون العضلي ونسبته المئوية يظهر جليا كيف تفوق هذا المكون عند الأشبال على فئتي كل من الأصاغر و المبتدئين وهذا ما يبدي التسلسل الهرمي في النمو وبالموازاة التدريب الرياضي.

المركب الدهني أخذ الدرجة الثالثة من حيث القيمة عند فئتي الأشبال والأصاغر ، أما بالنسبة لفئة المبتدئين فقد أخذ الدرجة الثاني متفوقا على المكون العظمي ، وذلك كون هذه الفئة لازالت في بداية المشوار ، هذه القيم تعتبر في صالح عينة البحث وتدل على الانسجام الكبير بين عناصر مكونات التركيبة الجسمية لعينة البحث وبالتالي هي دلالة أيضا على تمتعهم بإمكانات ومؤهلات جسمية تسمح لهم بممارسة رياضة ألعاب القوى ، وتدل أيضا على التوجيه السليم للتخصص الممارس ألا وهو المسافات النصف طويلة بالنسبة لفئة الأشبال ، كما نلاحظ الفرق بين القيمة التي سجلها عند فئة الأشبال وعند فئتي كل من الأصاغر و المبتدئين ، حيث نلاحظ أن قيمه بدأت بالانخفاض كلما كبر الصنف وهذه ربما دلالة على نجاعة الاختيار والتوجيه ، وهذه النتيجة تعطينا معلومات إيجابية من حيث التوافق في تسلسل الأصناف مع قيمة المكون ودلالته العلمية. كما تؤدي الزيادة في نسبة المكون الدهني إلى التأثير و بشكل مباشر على القدرات البدنية و بالتالي نتائج الاختبارات البدنية وهذا ما يشير إليه Karpovich (1975) باعتبار أن تكوين الجسم يشير إلى نسبة تواجد الأجزاء الدهنية والغير دهنية في الجسم إذ يمكن إحداث تغيرات ملموسة فيه ، و هذا الأمر له أهمية كبرى في مجال التدريب الرياضي. ويشير كل من ماك أردل Ardeletal Mc وأخرون (1994) ، وأبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين (1997) ، روبرجز وروبرت Robert & Robergs (1997) إلى أهمية المحددات الأنثروبومترية في عملية الانتقاء بان لكل نشاط رياضي متطلبات جسمانية خاصة يلزم توافرها في من يستهدف إحراز البطولات والميداليات في هذا النشاط ، كما أن الحجم والشكل والبناء والتكوين لجسم شخص تمثل العوامل الحاسمة للإنجاز والتفوق الرياضي ، كما أن القياسات الانثروبوميترية تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء ، كما أنها تعطي دلالة قوية على كل ما يتعلق بالتكوين الجسماني للفرد من حيث الطول والوزن والمحيطات وبين إمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية وأنه غالباً يتطلب كل نشاط رياضي صفات جسمانية معينة يجب ملاحظتها عند اختيار الفرد لممارسة النشاط الممارس. بن الشيخ يوسف (2012).

المركب العظمي أحتل المرتبة الثانية من حيث القيمة لدى فئتي الأشبال و الأصاغر ، على عكس ما سجله عند فئة المبتدئين حين سجل أقل قيمة من غيره ، بتفوق كلا من العضلي والدهني على التوالي ، كما نلاحظ القيمة التي سجلها عند الأشبال و القيمة التي سجلها عند الأصاغر كانتا متقاربتين لأن المركب العظمي لا يتأثر جراء التدريب الرياضي بشكل كبير عكس المكونين الدهني والعضلي. بالتالي فإن النتائج المحصل عليها كانت إيجابية وفي صالح عناصر عينة البحث ، ويعكس ربما مدى توفر لدى عناصر عينة البحث من متطلبات لممارسة هذا التخصص.

ـ الأنماط الجسمية : نلاحظ من خلال الجدول الذي يبين قيم مكونات الأنماط الجسمية لعينة البحث

حسب الصنف وكذا الشكل الذي يمثل توزيع الأنماط الجسمية لعينة البحث على بطاقة النمط الجسمي لهيث وكارتر ما يلي:

بالنسبة لمكون النحافة عرف ارتفاع في القيمة بشكل طردي مع الصنف حيث سجل قيم قدرها(4 ، 1 ، 4 ، 8 ، 4 ، 8) لكل من مبتدئين ، أصاغر و أشبال حسب الترتيب ، أما بالنسبة لمكون العضلية فعرف انخفاض في القيمة بشكل عكسي مع الصنف بحيث سجل قيم قدرها (4 ، 4 ، 5 ، 3 ، 8) لكل من مبتدئين ، أصاغر و أشبال حسب الترتيب.

وأخيرا مكون السمنة فعرف هو الأخر انخفاض في القيمة بشكل عكسي مع الصنف بحيث سجل قيم قدرها (1 ، 3 ، 1 ، 2 ، 1) لكل من مبتدئين ، أصاغر وأشبال حسب الترتيب.

إن تطور هذه القيم ، نظريا كان إيجابيا وذلك نظرا لطبيعة الاختصاص الممارس ألا وهو ألعاب القوى ، ونحن نعلم بأن هذا النوع من التدريب ، خاصة إذا كان الرياضي يتدرب على المسافات الطويلة والنصف طويلة ، يستهدف مباشرة المكونات الأساسية للجسم وخاصة المكون ألشحمي والعضلي ، بحيث يجعل كل منهما يتناقص لصالح مكون النحافة والذي له علاقة مباشرة مع الوزن والطول لأن كلما أرتفع الطول ونقص الوزن تفوق مكون النحافة ، وهذا ما يميز رياضي هذا الاختصاص ، وهذا أمر تجدر الإشارة إليه لما له من أهمية إذ انه يعتبر من متطلبات مختلف التخصصات. وحسب Carter (1970) و M. Muller (1991) فان رياضي المستوى العالي ، يجب أن يتصف ببنية مورفولوجية أكثر رياضية ، وخصوصيات جد محددة من بينها النمط العضلي المتوازن. وفي هذا السياق يشير Karpovich(1975) إلى أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب ، وأن المدرب العاقل لا يضيع وقته وجهده مع نمط غير مبشر بالنجاح.

ويتفق كل من كارتر وهيث Carter&Heath (1990) ، ومحمد صبحي حسانين (1995) ، ماك أردل وأخرون McArdel et al (1994) على أن نمط الجسم يعتبر أحد أهم محددات الانتقاء التي تتمتع بالثبات النسبي في منظومة إستراتيجية البطل الرياضي ، فنمط الجسم يمثل أشكال التنبؤ بالتتابع المقبل لشكل الجسم الظاهري ويعتبر أهم المحددات الفيزيقية التي تتميز بالثبات النسبي علي مدار الحياة الرياضية للرياضي ، كما يعتبر نمط الجسم شاملاً لمتغيرات البناء الجسمي بكاملها لأن معظم طرق قياس نمط الجسم تتضمن قياسات أنثروبو ميترية وتحديد نسب تواجد الدهون المخزونة في أماكن تجمعها بالجسم ، كما أن الجسم يعتبر أحد المواجهات التي يعتمد عليها في توجيه عملية التدريب.

وحسب محمد صبحي حسنين ، (2005) فقد تبين من خلال الدراسات التي أجريت على الناشئين والشباب البالغين أن توزيع أنماط أجسام الرياضيين الصغار على بطاقة النمط أظهرت استقرارا وقدرا كبيرا من التشابه مع مثيلاتها لدى الرياضيين الكبار في الألعاب الفردية. وهذا ما لمسناه لدى عينة البحث حيث كانت أنماط أجسامهم من النوع **النحيف العضلي أي** مطابقة إلى حد كبير مع نتائج heath و carter التي تحصلا عليها في أولمبياد عام (1984) أنظر الجدول رقم(04).

وهذا ما يثبت فرضيتنا والتي تقول :

إن النمط الجسمي لرياضي ألعاب القوى الشاب على مستوى ولاية الشلف اختصاص جري المسافات يتماشى مع الاختصاص الممارس.

خاتمة :

إن المستوى العالي الذي بلغته رياضة ألعاب القوى الحديثة ، يرجع أساسا إلى كون هذه الأخيرة ، ترتكز على التمرن الجيد ، المبني على نظام تدريبي يتوافق مع نموذج مورفولوجي تتطلبه كل شعبة من شعبها. ومنذ سنين عدة ، كان موضوع ارتباط السمات المورفولوجية بالرياضة الممارسة محل اهتمام العديد من الباحثين والمدربين(heath ، carter ، schwartz ، krouchev... الخ) ، حيث تجدهم دائما يولون اهتماما بليغا في رسم معالم الشخص النموذج مورفولوجي وبدني التي يتطلبه كل اختصاص على حدا ، ويمكن

الرجوع إليها أثناء عملية الانتقاء والتوجيه.

ومن هذا المنطلق وجهنا دراستنا نحو تحديد ولو بصفة مبسطة لنموذج الموهوب الشاب الجزائري مورفولوجي في اختصاص ألعاب القوى ، ولحصر دراستنا و من أجل التحكم في مجرياتها وقع اختيارنا على ولاية الشلف كمرحلة أولية ، لأنها تعتبر من الأقطاب الهامة لإنتاج المادة الخام ألا وهي المواهب الشابة في ألعاب القوى ، إلى أن تعمم على باقي الولايات ، خاصة المسافات النصف طويلة والطويلة ، وهذا باعتراف وزارة الشباب والرياضة الجزائرية ، بالإضافة إلى التاريخ الطويل والعريض والذي سجله أبناء هذه المنطقة وبأحرف من ذهب على الصعيد المحلي والدولي.

هذا وبناءا على معطيات نظرية واعتمادا على قياسات انتروبومترية أجريت ل ـ 30 رياضي من 3 فئات (مبتدئين ، أصاغر وأشبال). وتمحورت هذه القياسات في تحديد أبعاد الجسم والتي تتمثل في (الأطوال ، المحيطات ، الاتساعات ، سمك ثنايا الجلد).

ولقد أفضت نتائج دراستنا بقيم مورفولوجية لا بأس بها ، تبين امتياز مواهبنا الشابة بصفات مورفولوجية تتوافق إلى حد ما مع الاختصاص الممارس وفي ضل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال هذه الدراسة ، تمكنا من تحديد ولو بصفة مبسطة معالم الخصائص المورفولوجية لرياضي ألعاب القوى الشاب الجزائري ، اختصاص جري المسافات وهي كالتالي:

يتميز بأطراف سفلية طويلة وجذع قصير نسبيا ، تطور على مستوى محيطات و إتساع منطقة الصدر على حساب محيط البطن ومحيط الحوض ، كما يتميز بسمك ثنية الجلد ضئيلة في كامل الجسم ، بالنسبة للمكونات الجسمية فيتميز بطغيان المكون العضلي على حساب كل من المكون العظمي والمكون الشحمي على الترتيب ، كما يتميز بنمط نحيف عضلي وهذا ما أثبته ETcarter heath من قبل.

ـ استغلال هذه النتائج واعتبارها كمرجع للانتقاء والتوجيه.

ـ استغلال هذه النتائج في اختيار النموذج الأمثل لانتقاء الموهوب الرياضي في ألعاب القوى.

ـ استغلال النتائج المحصل عليها في عملية إنجاز نضام تدريبي يتوافق مع اختصاص ألعاب القوى.

قائمة المراجع العربية :

1. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
2. محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للطفل والمراهق ، دار المعارف ، القاهرة ، 1995.
3. محمد صبحي حسنين: أطلس تصنيف و توصيف أنماط الجسم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005.
4. محمد صبحي حسانين: (التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة) ، ط5 ، 2003.
5. محمد حسانين صبحي: (التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة) الجزء الثاني ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
6. محمد صبحي حسانين : (أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام) ، الطبعة 1 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1998.
7. محمد صبحي حسنين: المرجع في القياسات الجسمية ، دار المعارف للنشر والطباعة القاهرة ، 1996.
8. محمد صبحي حسانين: (التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة) الجزء الثاني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996.
9. محمد صبحي حسانين: (أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين) ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1995.
10. محمد صبحي حسنين: المحددات الفيزيقية لإستراتيجية صناعة البطل الرياضي ، البحرين ، 1993.
11. محمد حسن علاوى ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987.
12. محمد صبحي حسانين ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: (فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم) الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
13. محمد صبحي حسنين ، محمد نصر الدين رضوان : فيزيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي ، دار المنارة القاهرة ، 2005.
14. محمد نصر الدين رضوان: (المرجع في القياسات الجسمية) ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1997.
15. يوسف بن الشيخ : دراسة معايير اكتشاف و انتقاء المواهب الشابة في الميدان الرياضي لدى الأطفال المتمدرسين ببعض ولايات الوطن الفئة العمرية (10 ـ 12سنة) ، 2013.

قائمة المراجع الأجنبية

1. Boulgakova. N. J :atbori potgatova younikh plavtsov la sélection et la préparation des jeunes nageurs , (1978).
2. bahri,k: insidences des parametres morphologiques et physiologiques sur le developpement des qualites physiques d'endurance et de force, vitesse chez les jeunes filles scolarisées à l'age de 9 ,12 de constantine.These de doctorat université mentouri constantine ، (2011).
3. Carter.J.E.I: The Heath Carter Somatotype Methode , 3rd.ed , San Diego State University Syllabus Service san

diego (1980)
4. Carter, J.E.L ,Aubry.S.P.& Sleet D.A: Somatotypes of Montreal Olympic athletes.In physical Structure of Olympic Athletes.Part 1.The Montreal Olympic Games Anthropological Project ed.J.E.L Carter pp.53.80.Basel: Karger (1982).
5. Carter ,J.E.L:Somatotypes of Olympic athletes from 1984 to 1976.In physical Structure of Olympic Athletes.Part II.Kinanthropometry of Olympic Athletes,ed.J.E.L.Carter, pp.80 109.Basel: Karger ,(1984)
6. Carter,J.E.L.& Lucio, F.D: Body size , Skinfolds, and Somatotypes of high School and Olympic Wrestlers.In Perspectives In Kinanthropometry, ed.JA.P.Day, pp.171.180 Champing.Illinois: Human Kinetics ,(1986)
7. Carter.J.E.I; heath:Somatotiping : Devlopment nad applications Cambridge University press , (1990)
8. drinkwater ,ej , pritchett , e.j,and behm, d.j: effect of instability and resistance on unintentional squat.lifting kinetics ، (2007).
9. Karpovich.P.V, et Sinning, S.E , :Physiology of muscular Activity , 7th.Ed , W.B.Sunders Co, philadelphia , (1971)
10. mcardle,w.d , katch , f.i ,katch , v.l: exercice physiology : energy , nutrition and human performance.4th ed.Williams & wilkins, (1996).
11. MIMOUNI.N: Contributions des méthodes biométriques à l'analyse de la morphotypologie des sportifs.These de doctorat université cloude bernard , luon 1, (1996).