

جامعة محمد لمين دباغين سطيف  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
المستوى أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
السداسي الثاني



مقياس :

## مرفولوجيا الرياضة

المحاضرة الأولى :

مدخل الى مرفولوجيا الرياضة

السنة الجامعية : 2022/2021

د. لواتي عبد السلام

## الأهداف الخاصة بالمحاضرة :

الوحدة الأولى : الإطار المفاهيمي لمرفولوجيا الرياضة .

الهدف الخاص : أن يحدد الطالب الإطار المفاهيمي لمرفولوجيا الرياضة .

الهدف الإجرائي الأول : أن يعين الطالب بشكل سليم مفهوم مرفولوجيا الرياضة وعلم المرفولوجيا بشكل عام .

الهدف الإجرائي الثاني : أن يحدد الطالب الوظيفة التطبيقية لعلم المرفولوجيا في الوسط الرياضي بشكل صحيح ودون خطأ.

الهدف الإجرائي الثالث: أن يعين الطالب العوامل المؤثرة في مرفولوجيا الرياضة على شكل نقاط ودون خطأ.

## الفهرس :

1- مقدمة :

2- تعريفات ومصطلحات :

3- مفهوم المورفولوجية الرياضية :

4- أهمية مرفولوجيا الرياضة :

5- الطرق المرفولوجية :

# المحاضرة الأولى: مدخل الى المرفولوجيا

## مقدمة :

إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطورا في كافة مجالات الحياة، ونظرا لاهتمام العامل بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وتحسينه، وكان لعلم البيوميكانيك والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضة من حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية هذه الأخيرة تعتبر من الأولويات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي، لأن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة والمواصفات الوظيفية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية وفيزيولوجية، تقود إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله زميله الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله إلى الانجاز المطلوب بنفس الزمن، ويتفق كل من ماثيوس كاربوفيتش و سيمينغ ووارين على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم و اللياقة البدنية.

المورفولوجيا الرياضية تعد من أبرز العلوم التي فتحت أبوابا واسعة ومجالات كبرى للبحث والتدقيق في خفايا التفوق الرياضي لأجل استكشاف متطلبات كل اختصاص رياضي، ومن ثمة تحديد الأنماط الجسمية لكل ممارس للرياضة.

## 1- تعريفات ومصطلحات :

1-1- تعريف المورفولوجيا لغة: حسب التعريف القاموسي فالمورفولوجيا تعنى بدراسة الأشكال البشرية.

### 1-2- التعريف الاصطلاحي:

هي علم يدرس الأشكال البشرية، ويتضمن عوامل عديدة ومحددة، هيكل الجسم نجده مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد.

هو علم يهتم بدراسة شكل وبنية الكائنات الحية وخصائصها المميزة من ناحية المظهر الخارجي ( الشكل، الهيكل ، اللون، النمط، الحجم) وكذلك شكل وبنية الأجزاء الداخلية

المورفولوجيا مصطلح يوناني مكون من قسمين MORPHO و LOGOS ، القسم الأول التي تدل على البنية أو الشكل أو الصيغة أو الصورة أو الهيئة أو الحالة والثاني علم أي علم دراسة الشكل الخارجي للكائن الحي وبالتالي فهي العلم الذي يدرس شكل الكائنات الحية وتكويناتها وصورها و أشكال أجسادها ومساحتها ونسب أعضائها وبنيتها الداخلية .

## 2- مفهوم المورفولوجية الرياضية :

مورفولوجيا الرياضة هي العلم الذي يختص بدراسة التغيرات البنوية للجسم تحت تأثير التمرين البدني وكذا بمظاهر التكيف والاسترجاع الملاحظة بالجسم في مختلف مراحل البناء

يهتم بدراسة خصائص العوامل المغيرة للجسم تحت تأثير الحمولة البدنية وتقييم قدرة الجسم والخصائص الفردية للرياضي .

## 3- أهمية مورفولوجيا الرياضة :

إن الهدف الأساسي لمورفولوجية الرياضة يتمثل في الوصول إلى تحقيق المستويات العالية، وذلك تماشيا مع باقي العلوم التي تساعد على فهم وتحليل متطلبات الرياضة في آن واحد. لذلك فالمورفولوجيا الرياضية تركز على التنمية البدنية لكل فرد، بمعنى تنمية مجموع المقاييس البدنية المرتبطة بقدرات العمل، هذه المقاييس تتمثل في الطول، الوزن، الكتلة العضلية والدهنية والعظيمة ، وتتمثل أهمية مورفولوجيا الرياضة في :

- أن المورفولوجيا تعمل في سبيل إيجاد الحلول للمشاكل المطروحة في الرياضة والخاصة بعمليات التكيف، التأقلم والإسترجاع.

- أن المورفولوجيا تعمل في سبيل وضع معايير لإنثناء النخبة الإبتدائية للأطفال في التخصصات الرياضية.

- العمل على التكوين المورفولوجي للرياضيين في مختلف الرياضات إبتداءا من المبتدئ البسيط إلى رياضي النخبة.

- التكوين الفردي السليم لكل رياضي مع أخذ بعين الإعتبار الخصائص المورفولوجية

- تعمل للوصول إلى فردية التدريب ووضع معايير الإنتقاء التخصصي في نشاط رياضي معين خلال دراسة إمكانية الفرد واختباره في الممارسة الرياضة.

#### 4- الطرق المورفولوجية :

كقاعدة عامة المورفولوجيا الرياضية تركز على طريقتين أساسيتين:

- الطريقة الأولى تتمثل في قياس الأبعاد الجسمية وذلك من خلال استعمال وسائل القياس الأنثروبومترية مع جداول خاصة تسمح بوضع سلم ترتيب.
- الطريقة الثانية تعرف بنمط الجسم المستعمل من طرف الأخصائيين، وضعها HEATHET و CARTER والتي تعتبر جسم الإنسان كوحدة كمية.

## - المراجع العلمية :

أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي خسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم،  
دار الفكر العربي 1998

زكي محمد محمد حسن، الظواهر المورفولوجية في رياضة الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية ،  
الإسكندرية 2004

محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد ابراهيم، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، الوراق للنشر  
والتوزيع، الأردن، 2014

محمد صبحي حسين : أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الجسم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005

محمد صبحي حسين ، المرجع في القياسات الجسمية ، دار المعارف للنشر والطباعة، القاهرة، 1996

محمد نصر الدين رضوان، المرجع في القياسات الجسمية ، ط1، دار الفكر العربي، 1997

هزار بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني، جامعة الملك سعود، 2009

## المراجع باللغة الأجنبية :

Al-Hazzaa H. Al-Rasheedi A/Adiposity and physical activity among preschool children in jeddah Saudi Arabia. Saudi Medical journal 2007 ;28 :766-773

Al-hazzaa H.About body mass index. Ann Saudi Med 1995 ;15 :427-428.

Al-Hazzaa H.Rising trends in BMI of Saudi adolescents : Evidences from three national cross sectional studies. Asia pacif J Clin Nutre 2007 ;16(3) : 463-467

Atkinson G ; Reilly T. Circadian variation in sports performance. Sports Med 1999 ;21 :293-320

Cole T ; Belizzi M ; Flega K ; Dietz W. Establishing a standard denition of child overweight and obesity worldwide : Intrenational survey.Brit Med J 200 :320 :1-