الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

دروس عبر الخــط في مقياس

مورفــولوجيا

الرابط: https://elearning.univ-biskra.dz/moodle/course/view.php?id=22481

المستوى الدراسي: السنة الأولى ليسانس جذع مشترك.

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إعداد: الدكتور عادل دخيــة

البريد الإلكتروني: adel.dakhia@univ-biskra.dz

1. **معلومات عامة حول المقياس:**

عنوان المقياس: مورفولوجيا

طبيعة المقياس: محاضـرة عن بعد

الفئة المستهدفة: طلبة السنة الأولى ليسانس جذع مشترك.

ميدان: علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية.

الوحدة التعليمية: أساسية.

المدة: 14 أسبوعًا (42 ساعة).

المعامل: 02.

الرصيد: 03.

الأهداف التعليمية:

- فهم الأسس النظرية للمورفولوجيا البشرية عن طريق تزويد الطالب بمعرفة علمية حول بنية الجسم الإنساني.
- القدرة على تقييم وتحليل الخصائص المورفولوجية للرياضيين حبث يتعلم الطالب كيفية استخدام القياسات الجسمية، وحساب المؤشرات البيومترية (مثل مؤشر كتلة الجسم، مؤشر ليفي، مؤشر شرايدر...) لتحديد نمط البنية الجسمية ومدى ملاءمتها للرياضات المختلفة.
- الربط بين البنية الجسمانية ومتطلبات التخصصات الرياضية من خلال فهم العلاقة بين النمط الجسمي للفرد ومتطلبات كل نوع رياضي.
- توظيف المعارف المورفولوجية في عمليات الانتقاء والتدريب الرياضي حيث يمكن الطالب من تطبيق المبادئ المورفولوجية في اختيار العناصر الرياضية الواعدة، وضبط البرامج التدريبية.

المعارف القبلية المطلوبة:

- معرفة أولية بعلم التشريح ووظائف الأعضاء.
- أساسيات القياس والتقويم في المجال الرياضي.
- القدرة على التعامل مع المعطيات العددية والرياضية

طريقة التقييم:

تقييم مستمر + امتحان نهائي.

فهرس المحتويات

المحاضرة الأولى: مدخل إلى علم المورفولوجيا	
1.مدخل مفاهيمي لعلم مورفولوجيا الرياضة	01
2.مفهوم مورفولوجيا الرياضة	03
3.وسائل علم المورفولوجيا	04
1.3.البيومتري	05
2.3.الانتروبومتري	05
4.أهمية علم المورفولوجيا	07
1.4.الانتقاء الرياضي (Talent Identification)	08
2.4. التوجيه التخصصي (Sport Orientation)	08
3.4. تصميم البرامج التدريبية	08
4.4. الوقاية من الإصابات الرياضية	08
5.4. مر اقبة التطور البدني للرياضي	08
6.4. التخطيط طويل الأمد في التدريب الرياضي	08
7.4.إثراء الجانب العلمي للبحوث التطبيقية	09
5.أهداف علم المورفولوجيا	09
6.الوظائف التطبيقية لعلم المورفولوجيا	10
1.6. الانتقاء الرياضي (Sport Selection)	10
2.6. التوجيه الرياضي (Sport Orientation)	10
3.6. التقويم والمتابعة البدنية (Monitoring and Evaluation)	11
4.6.تصميم البرامج التدريبية الفردية (Individualized Training Planning)	11
5.6. الوقاية من الإصابات (Injury Prevention)	11
6.6.التأهيل الحركي والعلاج الرياضي (Rehabilitation)	11
7.6. البحث العلمي وتطوير المعرفة الرياضية	11
المحاضرة الثانية: النمو المورفولوجي للإنسان والنشاط الرياضي	12
1.المفاهيم المتعلقة بالنمو	12
1.1.النمـو	12

2.1.النضــج	13
3.1.التطور	14
4.1.النمو البدني	14
6.1.الفروقات الفردية في النمو	15
7.1.العمر البيولوجي (Biological Age)	15
8.1.المرحلة الحرجة للنمو	15
9.1.النمو المتوازن	15
10.1.النمو غير المتوازن	15
2.خصائص النمو	16
3.العوامل المؤثرة على النمو لدى الانسان	17
2.3.العامل البيئي	17
1.3.العامل الوراثي	17
4.مراحل النمو حسب العمر الزمني	18
1.4.مرحلة ما قبل الميلاد	18
2.4.مرحلة المولود الجديد إلى الرضيع	18
3.4.مرحلة الطفولة	18
4.4.مرحلة المراهقة	19
5.4.مرحلة الرشد	19
6.4.مرحلة الشيخوخة	19
5.أهم مظاهر النمو المورفولوجي حسب مراحل النمو الزمني	20
1.5.مرحلة الطفولة المبكرة	20
2.5.مرحلة الطفولة المتوسطة	20
3.5.مرحلة الطفولة المتأخرة	20
6.أهم البيانات والمعطيات الموضحة لديناميكية النمو حسب المراحل العمرية	21
1.6.الطول (Height)	21
2.6.الوزن (Weight)	23
7.الأنشطة الرياضية ومراحل النمو	28

1.7.من عمر سنتين إلى 05 سنوات	28
2.7.من 06 إلى 09 سنوات	29
3.7.من 11 إلى 12 سنة	29
8.النشاطات البدنية ونمو الطفل	29
1.8.الأنشطةالهو ائية	29
2.8.تمرينات القوة العضلية	30
3.8.تمارين المرونة	31
4.8.تمارين السرعة	31
المحاضرة الثالثة: بنية الجسم (La Composition Corporelle)	32
1.مفهوم بنية الجسم	32
2.تقسيمات بنية الجسم	32
1.2.المقاس الجسمي (Body Size)	33
2.2.التركيب الجسمي(Body Structure)	35
3.2. التكوين الجسمي (Body composition)	35
3.مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index)	35
4.مو اقع تراكم الشحوم و أثره على الصحة	37
1.4. محيط الخصر او البطن (Waist circumference)	38
2.4.نسبة محيط الخصر إلى الوركين (Waist/Hip ratio)	39
3.4. المؤشـر المخروطي (Conictiy Index)	39
المحاضرة الر ابعة: القياسات الجسمية (مفهومها، أغراضها، أهميتها، شروط إجراؤها، أجهزة القياس)	41
1.مفهوم القياس	41
2.أغراض القياس	41
3.أغراض القياسات الجسمية	41
4.أهمية القياسات الجسمية	42

43	5.الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح
43	1.5.الوضعية الصحيحة (la position anatomique)
44	2.5.الشروط المخبرية
45	6.العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية (الأنثروبومترية)
45	1.6.البيئة
45	2.6الوراثة
45	3.6.التدريب
46	7.أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي
47	8.أجهزة القياس الأنتروبومتري
47	1.8.الأستياديومتر
48	2.8.المساك
49	3.8.المسطرة الأنتروبومترية (l'anthropomètre)
50	4.8.مدور الكثافة الكبير (Widths Caliper)
51	5.8.مدور الكثافة الصغير (Small Width Caliper)
52	6.8.شريط القياس (Tpae Measure)
53	7.8.قلم التخطيط (Pincel Dermographic)
53	8.8.الميزان الطبي: (Weight Scale)
54	9.8.الحقيبة الأنتروبومترية (Harpenden)
57	المحاضرة الخامسة: طرق وتقنيات إجراء القياسات الجسمية
57	1.قياس أطوال أجزاء الجسم
62	1.1.قياس القامة (La hauteur)
63	2.1.طول الذراع(Longueur du Bras)
64	3.1.طول الساعد (Longueur de l'avant Bras)
64	4.1.طول اليد (Longueur de la main)
65	5.1.طول الفخذ (Longueur de la cuisse)
65	6.1.طول الساق (Longueur de la jambe)
66	7.1.طول القدم (Longueur du pied)

8.1.طول الجذع (Longueur du tronc)	66
2.قياس عروض (أقطار) الجسم	67
1.2.عرض الكتفين	69
2.2.عرض الصدر(Chest)	69
3.2.عرض الحوض	70
4.2.عرض الوركين	70
5.2.عرض الركبة	70
6.2.عرض المرفق	71
7.2.عرض كاحل القدم	71
8.2.عرض رسغ اليد (Wrist)	71
3.قياس محيطات (Circonférences) الجسم	74
1.3.مثال لطريقة إجراء قياس محيط العضد	74
2.3.مثال لطريقة إجراء قياس محيط سمانةالساق	74
4.ثنايا الجلد	75
1.4.شرح كيفية إجراء قياس سمك طية الجلد في المنطقة العضدية ذات ثلاثة رؤوس	77
2.4. شرح كيفية إجراء قياس سمك طية الجلد في منطقة ما تحت لوح عظمة الكتف	77
المحاضرة السادسة: أهم المؤشرات والمعادلات البيومترية	79
1.مساحة الجسم	79
2.الكتلة العضلية	80
3.الكتلة الدهنية (La Masse Graisseuse)	80
4.الكتلة العضمية	82
5.معامل الإنفاق الطاقوي (SP)	83
6.مؤشر Schreider (IR) (1953)	84
7.مؤشر معامل كيتليه لتقدير التطور البدني(Indice de Quetelet, 1869)	84
8.مؤشر كاوب (Kaup, 1921) أو "مؤشر بنية الجسم لـ"Davenport "	85
9.مؤشر شيلدون(Sheldon Index)	87
10.المؤشر الهيكيلي (Indice de Skele)	87

11.مؤشـر ليفي (Indice de Livi)	89
المحاضرة السابعة (Somatotypie du Corps)	90
1.مدخل مفاهميمي لمفهوم نمط الجسم	90
2. تعريف مفهوم نمط الجسم وتطور النظرية	91
1.2.الإندومورف Endomorph	92
2.2.الميزومورف Mesomorph	93
3.2.الإيكتومورف Ectomoph	95
3.العوامل المؤثرة على النمط الجسمي	96
1.3. العامل الوراثي	96
2.3. النظام الغذائي	96
3.3. النشاط البدني والتدريب الرياضي	96
4.3. الهرمونات	96
5.3. العمر والجنس	97
4.تقنية تحديد نمط الجسم ل Heath & Carter	97
1.4.تقدير مكون البدانـة (Endomorphe):	97
2.4. مكون العضلية (Mesomorphie)	97
3.4.تقدير مكون النحافة (Ectomorphie)	99
5.كيفية تسمية نمط الجسم	101
6.النمط الجسمي والاختصاص الرياضي	102
قائمة المراجع	104
المراجع باللغة العربية	104
المراجع باللغة الأجنبية	105