

مراقبة ومتابعة تطورات الكتلة الجسمية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة التحضير البدني الموائية لجائحة كورونا.

Monitor and follow up on the développements of the body mass of football players during the physical preparation phase following the Corona pandemic

الأستاذ عرقوب حسان، د فنتي مونيا، د تواغويت سهيلة

طالب دكتوراه، جامعة الجزائر 3

Abstract :

Measurement is the quantification of objects and levels, a quantitative estimate according to a specific framework of the listed scales, defined by the validity of determining the degree, quantity, or type of characteristics present in something, and although everything that exists can be measured, there are, for example, physical measurements, it is known as: the study of human body measurements and this includes measurements of height The weight, size and circumference of the body as a whole and for different body parts. The researchers also agree with the opinion that the regular practice of any kind of activities for long periods of time gains its practitioners some physical measurements for that activity, but rather is the basis for reaching high levels. Sports training also leads to changes related to fat percentages, body weight, diameter and weight of muscle fibers (white and red), as well as different effects on aspects related to growth and development

In light of the foregoing, researchers see that monitoring body mass is a basic rule on the basis that the information you provide can be statistically analyzed to follow up the players to obtain the ideal weight and the appropriate body mass for their positions in the field, especially after they are affected by the period of the Corona pandemic, as a result of which fluctuation and lack of training were observed And through it a significant increase in the percentage of fat in the body

Key words : body mass, football players, the physical preparation, the Corona pandemic

مقدمة:

القياس هو تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة ويعرفه سلامة تحديد درجة أو كمية أو نوع الخصائص الموجودة في شيء ما ورغم أن كل شيء موجود يمكن قياسه، فهناك مثلاً القياسات الجسمية فإنها تعرف بـ : دراسة مقاييس جسم الإنسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة . كما يتفق الباحثون مع الرأي القائل إن الممارسة المنتظمة لأي نوع من الأنشطة لفترات طويلة تكسب ممارسيها بعض القياسات الجسمية الخاصة بذلك النشاط، لا بل تعد الأساس في الوصول إلى المستويات العالية. كما يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات تتعلق بنسب الدهون ووزن الجسم وقطر ووزن الألياف العضلية (البياض والحمراء) إلى جانب التأثيرات المختلفة على النواحي المتعلقة بالنمو والتطور.

على ضوء ما تقدم يرى الباحثون ان مراقبة الكتلة الجسمية قاعدة أساسية على أساس أن المعلومات التي تزودها يمكن تحليلها إحصائياً لمتابعة اللاعبين للحصول على الوزن المثالي و الكتلة الجسمية المناسبة الخاصة بمناصبهم في الميدان بالأخص بعد تأثرهم بفترة جائحة كورونا التي من جرائها لوحظ تذبذب و نقص في التدريبات و من خلاله زيادة معتبرة في نسبة الدهون في الجسم.

قياس كل من وزن الجسم وطوله:

الوزن (كتلة الجسم):

يتم قياس الوزن والشخص يرتدي الملابس الداخلية الخفيفة فقط وبدون حذاء، ويسجل الوزن إلى أقرب 100 جم.

طول الجسم:

يتم قياس الطول والشخص منتصب القامة، و بدون حذاء، ويسجل الطول إلى أقرب 0.1 سم .

مؤشر كتلة الجسم:

مؤشر كتلة الجسم هو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر:

مؤشر كتلة الجسم (كجم/ م²) = الوزن (كجم) / الطول² (متر).

ويوضح الجدول رقم التالي معايير تصنيف البدانة تبعاً لمقادير مؤشر كتلة الجسم، طبقاً لتصنيف منظمة الصحة العالمية، ودرجة المخاطر الصحية المترتبة على مستوى مؤشر كتلة الجسم:

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف	درجة المخاطر الصحية
اقل من 18.5	نحيل	محدودة
من 18.5 – 24.9	مناسب	منخفضة
من 25 – 29.9	زيادة في الوزن	متوسطة
من 30 – 34.9	بدانة	عالية
من 35 – 39.9	بدانة مرتفعة	عالية جداً
40 فأكثر	بدانة مفرطة	عالية الى ابعد حد

قياس محيطات وعروض أجزاء الجسم :

وتستعمل هذه القياسات للدلالة على تراكم الشحوم في منطقة ما في الجسم أو على البنية العظمية أو العضلية للشخص .
ويستخدم لقياس المحيطات شريط قياس مخصص للقياسات الجسمية (الأنثروبومترية) غير قابل للتمدد.

المنطقة	الوصف
1- محيط الكتفين	أكبر محيط للكتفين من فوق العضلة الدالية واليدين إلى أسفل.
2- محيط الصدر	يتم أخذ محيط الصدر في مستوى فوق الحلمة بالضبط ويحتسب متوسط أقصى محيط (شهيق) وأدنى محيط (زفير) أثناء التنفس الاعتيادي.
3- محيط البطن	أصغر محيط للبطن فوق الصرة 2 - 3 سم
4- محيط الوركين	عند أكبر محيط للوركين عند مستوى الإليتين.
5- محيط الفخذ	أكبر محيط للفخذ (هناك من يأخذ محيط الفخذ عند منتصف الفخذ).
6- محيط الساق	أكبر محيط عند سمانة الساق أثناء الانقباض وكذلك أثناء أكبر محيط عند سمانة الساق أثناء الانقباض وكذلك أثناء
7- محيط كاحل القدم	أصغر محيط فوق الكعب.
8- محيط العضد	أكبر محيط أثناء الانقباض وكذلك أثناء الارتخاء.
9- محيط الساعد	أكبر محيط أثناء الانقباض وكذلك أثناء الارتخاء.
10- محيط رسغ اليد	أصغر محيط لرسغ اليد فوق عظمي الكعبرة والزند والكف لأسفل

دراسة معطيات لنسبة الكتلة الجسمية و مراقبة الوزن الحقيقي خلال مرحلة التحضير لفريق رديف شبيبة القبائل موسم

:2020/2021

 Liste finale des joueurs confirmés 							
N°	Nom et Prénom	Date de naissance	Poste	Poids (kg)	Taille (metre)	IMG	Poids Ideal
1	MAZARI Salim	25/09/2000	Def / Ar.D	65	1,75	21,22	65,5
2	BOUSSAHLA Amine	04/04/2000	Ar.G / Ar.D	60	1,78	18,94	65
3	ABDOUNE Kamel	21/10/2000	M.D / Ar.G	68,5	1,87	19,59	74
4	BOUAZIZE Kouceïla	03/01/2000	M.O	76,6	1,85	22,38	74
5	NASRI Bahaa Eddine	01/08/2000	Al	58,9	1,78	18,59	65
6	SADOUDI Faicel	09/01/2000	Al	72	1,8	22,22	70
7	NECHAT Fares	25/05/2001	Ar.D				
8	BENBELABES Med Ihab	28/01/2001	Def / M.D	72,2	1,8	22,28	69
9	AMRANI Nazim	26/02/2001	M.O	63,5	1,69	22,23	61
10	BENNARA Imed	11/04/2002	M.D	63	1,69	22,06	61
11	NAIT SALEM Massinissa	30/04/2001	Al / A.V	66	1,76	21,31	66
12	BOUALIA Kouceïla	14/03/2001	Al / A.V	69	1,76	22,28	67
15	LAMRI Massinissa	25/07/2001	Al / M.O	63,3	1,69	22,16	61
16	CHERIFI Toufik	19/10/2001	Ar.D / Def	72,4	1,85	21,15	73
17	SAYAD Rabah	30/08/2001	Al / M.D	65,5	1,78	20,67	67,5
18	MIKIDECHE Nassim	2000	Def / M.D				
19	ARFI HOUDEIFA BEN Brahim	29/07/2001	M.O				
20	KEROUM Ahmed	27/06/2000	Def				
21	CHERIFI Med Younes	2000	A.V / Al	71,5	1,82	21,59	71
22	BENCHELOUCHE Massinissa	11/10/2001	M.D	59,5	1,7	20,59	61,5
23	SELMANIA Islem	13/10/2001	M.O	66,7	1,72	22,55	64
24	GHANEM Abdelmalek	16/09/2002	A.V	75,5	1,85	22,06	73,5
Liste des gardiens de buts							
1	HAMDAD Karam	2001	G.B				
2	RAMDANE Abdellatif	19/05/2000	G.B				
3	BENCHEBLA Oussama	2001	G.B	91,5	1,93	24,56	80
4	BAGDI Ilyes	28/09/2002	G.B	70,8	1,83	21,14	71

معطيات بداية التريص الأول الذي يحتوي على 07 حصص تدريبية خلال فترة 06 أيام.

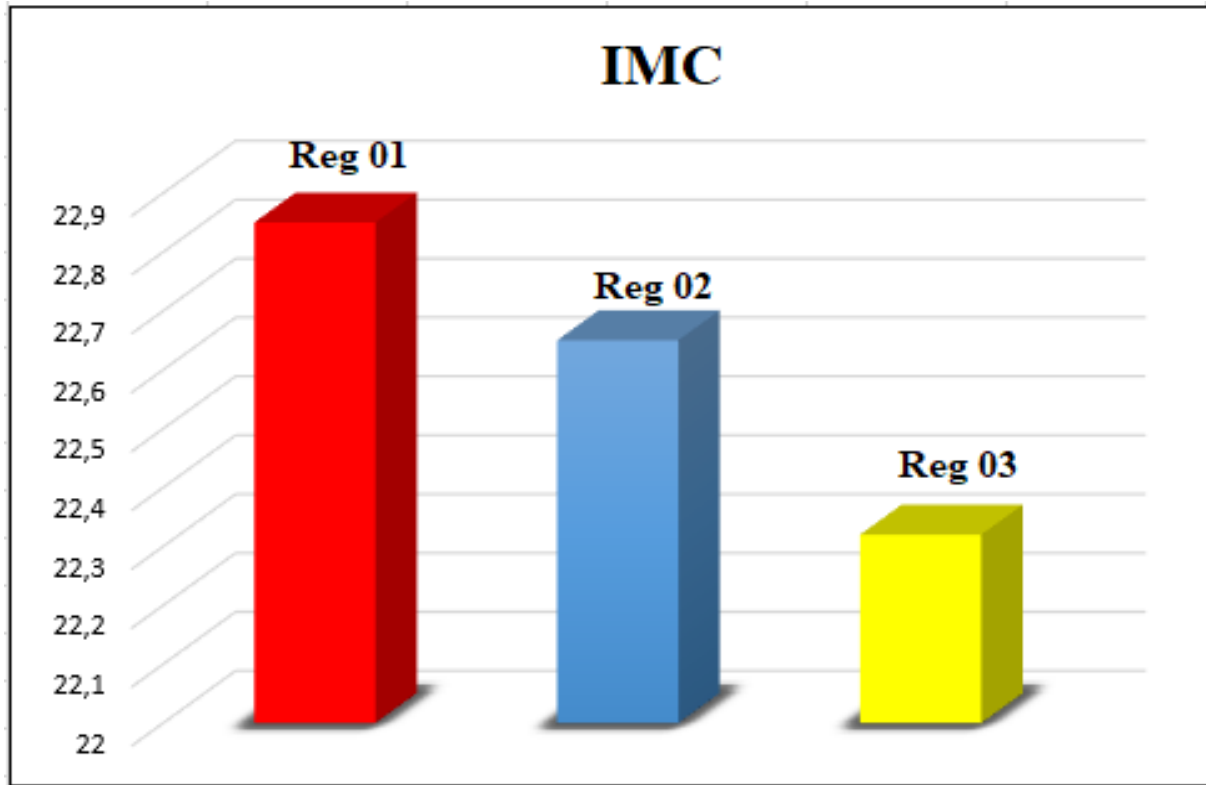
معطيات بداية التريص الثاني الذي يحتوي على 20 حصة تدريبية خلال فترة 15 يوم:

 Liste finale des joueurs confirmés 							
N°	Nom et Prénom	Date de naissance	Poste	Poids (kg)	Taille (metre)	IMG	Poids Ideal
1	MAZARI Salim	25/09/2000	Def / Ar.D	65	1,75	21,22	65,5
2	BOUSSAHLA Amine	04/04/2000	Ar.G / Ar.D	61	1,78	19,25	65
3	ABDOUNE Kamel	21/10/2000	M.D / Ar.G	69,7	1,87	19,93	74
4	BOUAZIZE Kouceila	03/01/2000	M.O	75,6	1,85	22,09	74
5	NASRI Bahaa Eddine	01/08/2000	Al	59,4	1,78	18,75	65
6	SADOUDI Faicel	09/01/2000	Al	69	1,8	21,30	69
7	NECHAT Fares	25/05/2001	Ar.D				
8	BENBELABBES Med Ihab	28/01/2001	Def / M.D	71,2	1,8	21,98	69
9	AMRANI Nazim	26/02/2001	M.O	62,7	1,69	21,95	61
10	BENNARA Imed	11/04/2002	M.D	62	1,69	21,71	61
11	NAIT SALEM Massinissa	30/04/2001	Al / A.V	66	1,76	21,31	66
12	BOUALIA Kouceila	14/03/2001	Al / A.V	68	1,76	21,95	67
13	HOUARI Sidehmed	2001	Al / A.V	65	1,75	21,22	65
14	CHERAFT Boualem	12/01/2000	Ar.G / M.D	82	1,87	23,45	75
15	LAMRI Massinissa	25/07/2001	Al / M.O	61,3	1,69	21,46	61
16	CHERIFI Toufik	19/10/2001	Ar.D / Def	72,4	1,85	21,15	73
17	SAYAD Rabah	30/08/2001	Al / M.D	66,5	1,78	20,99	67,5
18	MIKIDECHE Nassim	2000	Def / M.D				
19	ARFI HOUEIFA BEN Brahim	29/07/2001	M.O				
20	KEROUM Ahmed	27/06/2000	Def				
21	CHERIFI Med Younes	2000	A.V / Al	71,5	1,82	21,59	71
22	BENCHELOUCHE Massinissa	11/10/2001	M.D	60,5	1,7	20,93	61,5
23	SELMANIA Islem	13/10/2001	M.O	65,7	1,72	22,21	64
24	GHANEM Abdelmalek	16/09/2002	A.V	74,5	1,85	21,77	73,5
Liste des gardiens de buts							
1	HAMDAD Karam	2001	G.B				
2	RAMDANE Abdellatif	19/05/2000	G.B				
3	BENCHEBLA Oussama	2001	G.B	90	1,93	24,16	80
4	BAGDI Ilyes	28/09/2002	G.B	70,8	1,83	21,14	71

معطيات بداية التريص الثالث الذي يحتوي على 15 حصة تدريبية خلال فترة 14 يوم:

 Liste finale des joueurs confirmés 								
N°	Nom et Prénom	Date de naissance	Poste	Poids (kg)	Taille (metre)	IMG	Poids Ideal	
1	MAZARI Salim	25/09/2000	Def / Ar.D	65	1,75	21,22	65,5	
2	BOUSSAHLA Amine	04/04/2000	Ar.G / Ar.D	62	1,78	19,57	65	3-
3	ABDOUNE Kamel	21/10/2000	M.D / Ar.G	70	1,87	20,02	74	3-
4	BOUAZIZE Kouceila	03/01/2000	M.O	75	1,85	21,91	74	1+
5	NASRI Bahaa Eddine	01/08/2000	Al	61	1,78	19,25	65	4-
6	SADOUDI Faicel	09/01/2000	Al	70	1,8	21,60	70	
7	NECHAT Fares	25/05/2001	Ar.D					
8	BENBELABBES Med Ihab	28/01/2001	Def / M.D	70	1,8	21,60	69	1+
9	AMRANI Nazim	26/02/2001	M.O	61	1,69	21,36	61	
10	BENNARA Imed	11/04/2002	M.D	61	1,69	21,36	61	
11	NAIT SALEM Massinissa	30/04/2001	Al / A.V	66	1,76	21,31	66	
12	BOUALIA Kouceila	14/03/2001	Al / A.V	68	1,76	21,95	67	1+
13	HOUARI Sidehmed	2001	Al / A.V	65	1,75	21,22	65	
14	CHERAFT Boualem	12/01/2000	Ar.G / M.D	78	1,87	22,31	75	5+
15	LAMRI Massinissa	25/07/2001	Al / M.O	62	1,69	21,71	61	1+
16	CHERIFI Toufik	19/10/2001	Ar.D / Def	72,4	1,85	21,15	73	
17	SAYAD Rabah	30/08/2001	Al / M.D	67	1,78	21,15	67,5	
18	MIKIDECHE Nassim	2000	Def / M.D					
19	ARFI HOUDEIFA BEN Brahim	29/07/2001	M.O					
20	KEROUM Ahmed	27/06/2000	Def					
21	CHERIFI Med Younes	2000	A.V / Al	71,5	1,82	21,59	71	
22	BENCHELOUCHE Massinissa	11/10/2001	M.D	60	1,7	20,76	61,5	1,5-
23	SELMANIA Islem	13/10/2001	M.O	65,7	1,72	22,21	64	2+
24	GHANEM Abdelmalek	16/09/2002	A.V	74,5	1,85	21,77	73,5	1+
Liste des gardiens de buts								
1	HAMDAD Karam	2001	G.B					
2	RAMDANE Abdellatif	19/05/2000	G.B					
3	BENCHEBLA Oussama	2001	G.B	87,5	1,93	23,49	80	7,5+
4	BAGDI Ilyes	28/09/2002	G.B	70,8	1,83	21,14	71	

مستوى تطور الكتلة الجسمية لدى اللاعبين خلال فترة التحضير البدني:



خاتمة:

حصلت المجموعة في الاختبار 1 على متوسط حسابي قدره 85.22 وانحراف معياري قدره 71.1، وحصلت في الاختبار 2 على متوسط حسابي قدره 65.22 وانحراف معياري قدره 51.1، كما حصلت في الاختبار 3 على متوسط حسابي قدره 32.22 وانحراف معياري قدره 17.1 .

ومنه نستنتج انطلاقاً من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) عند عينة البحث بعد انقضاء فترة التحضير البدني التي دامت 06 أسابيع .

- المراجع:

1- حسن السيد أبو عبدو: الإعداد البدني للاعب كرة القدم كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، الإسكندرية، 2008.

- 2- عبده علي نصيف وآخرون: طرق الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1977، ص 75.
- 3- عقبوي حبيب، بن لكحل منصور: تحديد بعض الخصائص المورفولوجية للاعبي كرة القدم الجزائرية حسب مستويات ومراكز لعبهم، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 12، العدد 12، سنة 2015، الصفحة 34-53.
- 4- بلغريسي عبد الحميد، بن قوة علي: علاقة الأنماط الجسمية ببعض المهارات الهجومية (المحاورة والتسديد) لدى مهاجمي كرة القدم أقل من 19 سنة، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 17، العدد 1، سنة 2020، الصفحة 109-121.