

علاقة بعض القياسات الجسمية بمرونة الجذع لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو

من 10-12 سنة

شادي عبد الرزاق¹ / م / جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي/ abderazzakchadi@yahoo.fr

بوناب شاكر² / م / جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي / chakerhb@yahoo.fr

بلعبيدي حسين³ /طالب دكتوراه/ جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي /hossinsports18@gmail.com

Abstract:

The general objective of this study was to know the relationship between some physical measurements and trunk flexibility among juniors in karate. From 10-12 years old, and in order to achieve the purposes of the research, the researchers used the descriptive approach in the style of correlative relations, and the research community represented the research sample, the research sample was chosen in an intentional way from the young players (10-12) years from the amateur karate club in the children of the Oum El Bouaghi campaign for the training season. 2018-2019 and those who have obtained blue and brown belts, whose training age is not less than one and a half years of training without interruption and not more than two years, where we applied anthropometric measurements to them and the frontal trunk flexion test, and after collecting the data they were processed using the SPSS statistical package. The researchers found the following:
There is a correlation between body length, abdominal circumference, thigh circumference, and body weight with

ملخص:

إن الهدف العام من هذه الدراسة كان معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية بمرونة الجذع لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة، ومن أجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتمثل مجتمع البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية من اللاعبين الناشئين (10-12) سنة من النادي الرياضي الهاوي للكراتيه بأولاد حملة ولاية أم البواقي للموسم التدريبي 2018-2019 والحاصلين على الأحزمة الزرقاء و البنية والذي لا تقل أعمارهم التدريبية عن سنة ونصف تدريب دون انقطاع و لا تزيد عن سنتين، حيث طبقنا عليهم القياسات الانثروبومترية و اختبار ثني الجذع اماما، و بعد جمع البيانات تمت معالجتها باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية SPSS. قد توصل الباحثون الى ما يلي:
- وجود علاقة ارتباطية بين طول الجسم، محيط البطن، محيط الفخذ، وزن الجسم مع المرونة".
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين طول الرجل، محيط

<p>flexibility. - There is no correlation between leg length, leg circumference, shoulder width, and pelvic width with flexibility. Keywords: anthropometric measurements; flexibility</p>	<p>الساق، عرض الكتفين، عرض الحوض مع المرونة. الكلمات المفتاحية: القياسات الانثروبومترية؛ الإدراك الحس حركي</p>
---	---

مقدمة

إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطوراً في كافة مجالات الحياة ونظراً لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وكان والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالرياضة الأثر الايجابي في تحديد متطلبات الأداء لكل مهارة رياضية من حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية. (عباس، مها، و محمد، 2009)

المرونة تعتبر من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها الرياضي لتحصيل التعلم الحركي. كما أن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي لم يكن وليد الصدفة بل نتيجة لاستخدام أحدث الوسائل والأساليب العلمية والتقنية التي أصبحت احد أسس البحث العلمي التي جعلت الخبراء والمختصين يهتمون بكل نشاط رياضي ومتطلباته البدنية والمهارية والجسمية التي يجب أن تتوفر في الفرد الرياضي ليصل بمستوى أدائه لدرجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الذي يمارسه. لذلك جعل المختصون أهم خطوة للوصول إلى مستوى البطولة هي اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس حسب الخصائص الجسمية التي تعرف بالعلم الذي يؤكد على دراسة الجسم الإنساني وأجزائه المختلفة وإظهار الاختلافات التركيبية فيه.

وبما أن حياة الإنسان هي عبارة عن تفاعل مع كل ما يحيط به وهذا يتطلب منه معرفة البيئة بهدف التكيف معها وحتى يتمكن الإنسان من معرفة البيئة. لا بد له من الانتباه والتركيز إلى ما يهيمه فيها وإدراك ذلك يتم بالحواس وهو ما يجعلنا نقول إن الانتباه والإدراك

الحسي هما الخطوة الأولى في اتصال الفرد بالبيئة فالإدراك الحسي هو الإحساس المعزز بالذكريات والصور العقلية المستمدة من الخبرة الماضية والناشئة عن التداعي. (صابرو يامنة، 2019)

فالإدراك الحس حركي هو عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة. (ناهدة ، عادل ، ورائد، 2015)

وتلعب القياسات الجسمية دورا مهما مكملًا لبقية المواصفات التي يمتلكها اللاعب كالمواصفات البدنية والمهارية للرياضي، حيث أن لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي مواصفات جسمية خاصة أن يتصف بها من أجل أن يكون مناسبًا لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق المستويات العليا في ذلك النشاط، وذلك لأن القياسات الجسمية تلعب دورا في نجاح الأداء الحركي للاعب. (مروان ، 2001)

فهي أحد أهم المؤشرات التي يعتمد عليها المختصون في اختيار اللاعب فضلا عن المؤشرات الأخرى البدنية والمهارية لذا فهي تعتبر من أدوات التقويم المؤثر في الانجاز. (عباس، مها ، و محمد ، 2009)

ورياضة الكاراتيه تعد من أهم الرياضات القتالية التي يحتاج ممارستها إلى صفات بدنية مميزة تساعده على التحصيل الجيد و السريع للمهارات الحركية الأساسية في هذه الرياضة التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية نظرا للجهد البدني المطلوب لممارسة اللعبة سواء في (الكاتا أو الكيميتي).

وعلى ضوء ما سبق:

هل توجد علاقة بين بعض القياسات الجسمية بمرونة الجذع لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة؟

ما نتج عنه التساؤلات الفرعية التالية:

هل توجد علاقة ارتباطية بين (طول الجسم ، طول الرجل ، محيط البطن، محيط الفخذ، محيط الساق، عرض الكتفين ، عرض الحوض ، وزن الجسم) و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة؟

1-الفرضية العامة

توجد علاقة ارتباطية بين (طول الجسم ، طول الرجل ، محيط البطن، محيط الفخذ، محيط الساق، عرض الكتفين، عرض الحوض، وزن الجسم) و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة؟

2-1 الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة ارتباطية بين طول الجسم و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة
- توجد علاقة ارتباطية بين طول الرجل و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة
- توجد علاقة ارتباطية بين محيط البطن و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة
- توجد علاقة ارتباطية بين محيط الفخذ و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة
- توجد علاقة ارتباطية بين محيط الساق و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة
- توجد علاقة ارتباطية بين عرض الكتفين و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة
- توجد علاقة ارتباطية بين عرض الحوض و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة
- توجد علاقة ارتباطية بين وزن الجسم الجسم و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة

2-اهداف البحث

-التعرف على علاقة ارتباطية بين (طول الجسم ، طول الرجل ، محيط البطن، محيط الفخذ، محيط الساق، عرض الكتفين، عرض الحوض، وزن الجسم) و مرونة الجذع الحسي الحركي لدى الناشئين في رياضة الكراتي دو من 10-12 سنة 3

-أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في:

-تسهيل عملية الانتقال بالنسبة للاعبين الكرة الطائرة.

4-مصطلحات البحث

1-4.المرونة

وهي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه.

4-2القياسات الجسمية(الانثروبومترية)

كلمة يونانية يمكن تجزئتها إلى قسمين (انثرو) ت عنى الإنسان، و(مترية) تعني القياس وتعني قياس الإنسان، وهي طريقة من طرق الدراسة تركز على مجموعة القياسات لها دور أساسي من ناحية المعلومات بالنسبة للمدرسين والمدرسين، حيث تسمح لهم بمراقبة المميزات التنموية للجسم وبذلك توجيه الأفراد إلى مجموعة التخصصات المناسبة بحيث تكون لهم فعالية كبيرة، تسمح أيضا بتحديد قدرات الشخص وتخطيط الحمولة الفردية للتدريب. (قلاتي، 2018)

5-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

5-1المنهج المتبع

هو عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك. (دويدي، 2000)

والمنهج الوصفي هو وصف منظم ودقيق للحقائق في ميادين المعرفة المختلفة بطريقة موضوعية وصحيحة، ويتطلب البحث الوصفي جمع البيانات لمحاولة اختبار الفروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بموضوع الدراسة. (عبد اليمين، 2010)

كما تعد الدراسات الارتباطية من البحوث الوصفية لأنها تصف ظروفا أو حالات موجودة، وتقوم الدراسة الارتباطية على جمع البيانات لتحديد فيما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين كميين أو أكثر. وتحديد درجة هذه العلاقة بمعامل الارتباط. (النعيمي، 2015)

وعليه استعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لأنه الأنسب لطبيعة البحث.

5-2مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث يمثل جزء من المجتمع العام لذا يمكن تعريفه بأنه جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث. (مدحت، 2017)

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية من اللاعبين الناشئين (10-12) سنة من النادي الرياضي الهاوي للكاراتيه بأولاد حملة ولاية أم البواقي للموسم التدريبي 2018-2019 والحاصلين على الأحزمة الزرقاء و البنية والذي لا تقل أعمارهم التدريبية عن سنة ونصف تدريب دون انقطاع و لا تزيد عن السنتين وقد اختير هذا النادي باعتبار أن الباحث هو مدرب ونائب رئيس النادي بالإضافة إلى أن النادي يتوفر على الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لإجراء هذه الدراسة حيث تكونت عينة الدراسة من 20 لاعب بنسبة مئوية قدرها 40% من المجتمع الأصل

6-أدوات ووسائل جمع البيانات

11-6 اختبار ثني الجذع أماما:

اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل : يتم الاختبار باستخدام جهاز مرقم او باستخدام الارض المرقمة بالطباشير . يقوم اللاعب بالجلوس طولا مع استقامة الظهر . يحاول اللاعب مد الذراعين اماما على استقامتهما وثني الجذع للامام للوصول الى ابعد مدى ممكن . تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطع اللاعب ان يصل اليه باطراف اصابعه .



وتسجل مرونة اللاعب .

2-6 القياسات الجسمية (الانثروبومترية)

قياس كل من

طول الجسم ، طول الرجل ، محيط البطن، محيط الفخذ، محيط الساق، عرض

الكتفين، عرض الحوض، وزن الجسم

7-الوسائل الاحصائية

لتحليل البيانات التي قمنا بجمعها من اجل الإجابة على تساؤلات الدراسة ثم الاستعانة
 ببرنامج SPSS V20 لمعرفة مدى ارتباط القياسات الانثروبومترية المختارة في البحث بالإدراك
 الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)

8- عرض وتحليل النتائج

1-8 العلاقة الارتباطية بين بعض القياسات الجسمية و المرونة لدى الناشئين 10-12 في
 رياضة الكاراتيه

الجدول رقم (01) يبين علاقة العمر بالإدراك الحس حركي

معامل بيرسون	
المرونة	القياسات الجسمية
0.722*	طول الجسم
0.621*	طول الرجل
0.411-	محيط البطن
0.299-	محيط الفخذ
0.329-	محيط الساق
0.431-	عرض الكتفين،
0.698*	عرض الحوض
0.812*	وزن الجسم

نرى من خلال الجدول 01 ان معامل الارتباط لطول الجسم مع المرونة (-0.722*) وهي قيمة

معنوية عند درجة حريه(19) ومستوى دلالة (05،0) ، اما معامل الارتباط لطول الرجل مع المرونة فقد كانت (-*0.621) وهي قيمة معنوية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (05،0) ، اما معامل الارتباط لمحيط البطن مع المرونة فقد كانت (-0.411) وهي قيمة عشوائية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (05،0) ، اما معامل الارتباط محيط الفخذ مع المرونة فقد كانت (-0.299) وهي قيمة عشوائية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (05،0) ، اما معامل الارتباط محيط الساق مع المرونة فقد كانت (-0.329) وهي قيمة عشوائية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (05،0) ، اما معامل الارتباط عرض الكتفين مع المرونة فقد كانت (-0.431) وهي قيمة عشوائية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (05،0) ، اما معامل الارتباط عرض الحوض مع المرونة فقد كانت (-*0.698) وهي قيمة معنوية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (05،0) ، اما معامل الارتباط وزن الجسم مع المرونة فقد كانت (-*0.812) وهي قيمة معنوية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (05،0)

9-الاستنتاجات

أظهرت نتائج البحث ارتباطات معنوية بين بعض القياسات الجسمية مع بعض الصفات البدنية وهي علي النحو التالي:

أ-علاقة ارتباطية معنوية لكل من طول الجسم،محيط البطن،محيط الفخذ،وزن الجسم مع المرونة

أظهرت نتائج البحث ارتباطات عشوائية بين بعض القياسات الجسمية مع بعض الصفات البدنية وهي علي النحو التالي:

أ-علاقة ارتباطية عشوائية لكل من طول الرجل،محيط الساق،عرض الكتفين،عرض الحوض مع المرونة.

11-الاقتراحات والتوصيات

على ضوء ما سبق تم الخروج بالاقتراحات التالية:

-إتباع طرق صحيحة وعلمية عند انتقاء ناشئي رياضة الكاراتي دو من خلال اجراء مختلف الاختبارات المساعدة على ذلك وخاصة اختبار المرونة.

-الاعتماد على مدربين ذو كفاءة علمية في عملية الانتقاء.

- إجراء القياسات الانثروبومترية واختبارات عند اختيار ناشئي الكاراتي دو.

12-خاتمة

من خلال هذه الدراسة ونتائجها استخلصنا وجود أهمية بالغة لارتباط بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه يمكن استغلالها في انتقاء أحسن المصارعين في هذه الرياضة حيث توفر للمدرب الوقت والجهد والمال و من خلالها تحصيل نتائج مميزة وبلوغ اعلي المستويات الرياضية العالمية.

كل هذا يقودنا إلى التفكير فيما يخص هذه الفئة العمرية 10-12 سنة ولما تتميز به من خصائص جسمية وبدنية ونفسية واجتماعية ووجدانية، مما يجب علينا نحن كمدربين أن نجتهد من اجل وضع برامج لمختلف الأنشطة، تتماشى وقدرات هذه الفئة من خلال إشباع حاجياتها النفسية والبدنية، كذلك تطوير الجانب المهاري في الرياضة التخصصية حيث تعتبر من أهم المراحل لتطوير الجانب المهاري و الكثير من عناصر اللياقة البدنية. ومن خلال النتائج المتحصل عليها تم التوصل إلى وجود ارتباطات معنوية بين بعض القياسات الجسمية مع بعض الصفات البدنية مثال " علاقة ارتباطيه معنوية لكل من طول الجسم، محيط البطن، محيط الفخذ، وزن الجسم مع المرونة".

المصادر والمراجع:

- 1- إبراهيم مروان. (2001). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة. الأردن: مؤسسة الورق للنشر.
- 2- ابو العلا عبد الفتاح، ومحمد صبيح حسانين. (1997). فسيولوجيا ومورفولوجيا وطرق القياس والتقويم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- اسماعيلي يامنة عبد القادر، وصابر قشوش. (2019). الدماغ والعمليات العقلية. دار اليازوري العلمية.
- 4- بوداود عبد اليمين. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 5- رجاء وحيد دويدي. (2000). البحث العلمي اساسياته النظرية وممارسته العلمية. دمشق: دار الفكر.
- 6- سنان عباس، مها صبري حسن، وليد محمد. (2009). بعض القياسات الجسمانية وعلاقتها بمهارة صد الضرب الساحق في الكرة الطائرة. مجلة علوم الرياضة.

- 7- ناهدة عبد زيد الدليهي، مجيد خزعل عادل، ومحمد رائد. (2015). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية. دار الكتب العلمية.
- 8- محمد ابو النصر مدحت. (2017). مناهج الحث في الخدمة الاجتماعية. الامارات: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- 9- محمد عبد العالي النعيمي. (2015). طرق ومناهج البحث العلمي. الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.
- 10- يزيد قلاتي. (2018). محاضرات المورفولوجيا الرياضية. جامعة ام البواقي.