

تقدير العضلية وعلاقتها بالقياسات الجسمية
للاعبي كرة السلة

بحث مقدم من

د. عبد الجبار سعيد العاني

د. عبد الله حسين اللامي

مقدمة البحث وأهميته :-

يعتبر البحث في إحدى المجالات التربوية الهامة التي يعتمد تقديمها وتطورها على العلوم المرتبطة بالجسم البشري بما يحقق تأثير الهدف لإعداد الرياضي أعداداً متوازياً وأصبحت البحوث العلمية في المجال الرياضي تعمل على تقديم القواعد الأساسية لتحقيق العديد من الإنجازات العلية والقياسية الأمر الذي دعا من المهتمين بالمجال الرياضي إلى محاولة التعرف على أسباب هذه الإنجازات.

إن العوامل والصفات المورفولوجية لهما الأهمية الكبرى في إظهار كل من العمل الوظيفي والنشاط البدني (الحركي) والتي تعتبر بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول إلى المستويات العالية حيث أن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء في هذا النشاط علاقة طردية لكل يؤثر الآخر ويستأثر، وأشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى أهمية القياسات الجسمية في الوصول إلى المستويات الرياضية الجيدة. وقد أشار (عبد المقصود ٧٦) أنه للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في الأداء لابد من أن يمتلك اللاعب إمكانيات وقياسات خاصة وهذه القياسات تختلف من نشاط إلى آخر تبعاً لنوعيته وطبيعته أدائه ومتطلباته وكذلك اعتبر إن حجم وأبعاد جسم اللاعب تعد العامل الأول والمؤثر في الأداء المهارى، وكذلك أشار إلى الأهمية القصوى لكل من الطول والوزن وتأثيرهما على الأداء المهارى في كافة الأنشطة الرياضية ويهدف التدريب الرياضي إلى الارتقاء بمستوى إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً

التدريب الرياضي وكفايته ونوعيته من قضايا المجتمعات الحديثة، لذا لم يعد هناك نظام للتدريب غير قابل للتعديل أو التغيير وهذا يعتبر انعكاس مباشر لتطور وسائل التدريب وهذا ما نراه الآن في محاولات الدول لقياس الاستعداد البدني والقدرات البدنية (الحركية) لدى فرقها الرياضية التي تعطينا مدى فاعلية هؤلاء اللاعبين خلال النشاط الرياضي، ومن الطبيعي فان هذا التطور يستلزم في مستوى الأعداد هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالية (محمد ١٩٨٠).

مشكلة البحث:-

إن لعبة كرة السلة من أكثر الألعاب التي تعتمد على الدقة قبل القوة ، لذا فان السرعة في الأداء والتحكم في الأداء في الكرة يعتبران من المهارات الأساسية الهامة في اللعبة ويذكر (أبو عبيدة ، ١٩٧٦) إن كرة السلة لعبة سريعة فهي تستلزم سرعة ودقة في الأداء. وان العديد من الدراسات تؤكد على أهمية التركيز على السرعة في الأداء في المراحل الأولى من التدريب حيث يجني افضل النتائج ، والتركيز على السرعة والدقة معا في المراحل النهائية وهذا ما أكدته (ناهد ، ١٩٨١).

وأشارت الكثير من الدراسات والبحوث إلى ضرورة الاهتمام بنواحي معينة في تدريب كرة السلة فبعضها أشار إلى تنمية بعض الصفات البدنية مثل (القوة المميزة بالسرعة ، القدرة الفعلية ، الرشاقة) وأخرى إلى التركيز على بعض المهارات الأساسية مثل (المتابعة ، التهديف المناولة) .ويرى البحث أنه من الأفضل لتحقيق النتائج الجيدة لهذه البحوث كوحدة واحدة كان تكون في شكل برنامج تدريبي ، حيث أن اللاعب هو محور العملية التدريبية وانه كائن حي ديناميكي دائم التطور والنمو ، فان البرامج السليمة يجب أن تتناسب من حيث السن ، الجنس ، حاجاته ، الفروق الفردية والخبرات السابقة للمستوى المهاري على إن الوحدات التدريبية في حد ذاتها ليست هدفاً وإنما وسيلة لتحقيق أهداف تربوية من خلال البرنامج التدريبي (قاسم حسن ، ١٩٨٧) . فلقد لاحظ الباحث خلال مهمته العملية لمدة شهر في جمهورية مصر العربية تفوق لاعبي مصر للأعمار

(١٦ ، ١٧ ، ١٨) سنة على لاعبي العراق في الأداء البدني والمهاري ، فقد قام الباحث بعمل القياسات الجسمية والاختبارات المهارية والبدنية على لاعبي مصر والعراق لمعرفة الفرق بينهما ، ومن خلال هذه الاختبارات يمكن للمدربين على العملية التدريبية معرفة قدرات اللاعبين العراقيين المهارية والبدنية بالمقارنة مع لاعبي مصر .

أهداف البحث

يهدف البحث إلى :-

- ١- مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين اللاعبين العراقيين والمصريين .
- ٢- التعرف على معاملات الارتباط بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية والقياسات الجسمية .

فروض البحث

يفترض الباحث عل ما يأتي :-

- ١- توجد فروق دالة إحصائية في كل من عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين لاعبي البلدين .
- ٢- يوجد معامل الارتباط بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية والقياسات الجسمية .

إجراءات البحث

- أ- منهج البحث : استخدام الباحث المنهج الوصفي لدراسة البحث (دراسة الحالة) .
- ب- عينة البحث : تتكون عينة البحث من لاعبي الشباب من العراق ومصر للأعمار (١٦ ، ١٧ ، ١٨) سنة بواقع ١٥ لاعب لكل فئة عمرية حيث يكون مجموع عدد اللاعبين من كلا البلدين (٩٠ لاعب) بواقع (٤٥ لاعب لكل بلد . وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمرية .

ج- الاختبارات : استخدم الباحث نوعين من الاختبارات لدراسة البحث هما :

١. القياسات الجسمية وتشمل على :

- ◀ وزن الجسم
- ◀ طول الجسم
- ◀ طول الأطراف العليا
- ◀ طول الأطراف السفلى
- ◀ محيط العضد
- ◀ محيط الساعد
- ◀ محيط الساق

٢. اختبار عناصر اللياقة البدنية والمهارية وتشمل على :

- ◀ ركض ٢٠ م
- ◀ ركض ٢٠ م مع الطبطبة
- ◀ ركض ٢٠ م مع التسليم والاستلام للكرة
- ◀ القفز العمودي
- ◀ القفز العمودي مع الخطوة
- ◀ التهديف خلال (٢٠) ثانية

د- الخواص الإحصائية : تتضمن الخواص الإحصائية للاختبارات ما يلي :-

- ◀ الثبات
- ◀ الصدق

للتحقيق من صدق وثبات الاختبارات اتبع الباحث ما يلي :

استخدام الباحث طريقة نصف الاختبارات في تعيين معاملات الثبات بين النصف الأول والثاني. إن معامل الصدق الذاتي هو ٢ الثبات وقد استخراج معامل الصدق الذاتي لكل اختبار كما هو مبين بالجدول التالي:-

معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات

ت	الاختبارات	الثبات	الصدق
١.	ركض ٢٠ م	٠,٨١	٠,٩٠
٢.	ركض ٢٠ م مع الطبطبة	٠,٧٩	٠,٨٨
٣.	ركض ٢٠ م مع التسليم والاستلام	٠,٧٨	٠,٨٦
٤.	القفز العمودي	٠,٧٢	٠,٨٥
٥.	القفز العمودي من الخطوة	٠,٧٥	٠,٨١
٦.	التهديف خلال ٢٠ ثانية	٠,٧٢	٠,٨٥

نتائج البحث:

يوضح الجدول رقم (١) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسات الجسمية للاعبين الشباب من العراق ومصر وكل الفئات العمرية في عينة البحث ، حيث يظهر تفوق لاعبي مصر في جميع القياسات الجسمية عدا وزن الجسم ومحيط العضد لعمر ١٦ سنة و ١٧ سنة ومحيط الساعد حيث يبين تفوق لاعبي العراق. وان قيمة (ت) للدلالة على الفروق المعنوية تظهر في هذا الجدول حيث تكون دالة إحصائيا (معنويا) في محيط الساعد لعمر ١٦ سنة ، ووزن الجسم وطول الأطراف العليا لعمر ١٧ سنة وكذلك

في وزن الجسم لعمر ١٨ سنة عند المستوى (٠,٠٥).

والجدول رقم (٢) يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) للاختبارات لبعض العناصر للياقة البدنية والتكتيكية للاعبين الشباب من العراق ومصر وكل الفئات العمرية في عينة البحث ، حيث يظهر تفوق لاعبي العراق في اختبار السرعة بأنواعها في الاختبار في حين يظهر الجدول رقم (٢) تفوق لاعبي مصر في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بأنواعها وفي دقة التهديف . وان قيمة (ت) للدلالة على الفروق المعنوية تظهر في هذا الجدول حيث تكون دالة إحصائية (معنوية) في (القفز العمودي) و(التهديف خلال ٢٠ ثانية) لعمر ١٦ سنة ، تكون دالة إحصائية لجميع الاختبارات عدا (التهديف خلال ٢٠ ثانية) لعمر ١٧ سنة . في حين تكون قيمة (ت) معنوية في اختبار (ركض ٢٠ م) و (ركض ٢٠ م مع الطبطبة) لعمر ١٨ سنة عند المستوى (٠,٠٥).

الجدول رقم (٣ ، ٤ ، ٥) تظهر معامل الارتباط بين القياسات الجسمية واختبارات اللياقة البدنية للاعبين العراقيين للأعمار (١٦ ، ١٧ ، ١٨ سنة) حيث يكون هناك ارتباط عند المستوى

(٠,٠٥) بين محيط العضد ومحيط الساعد مع (التهديف خلال ٢٠ ثانية) لعمر ١٦ سنة بينما يكون هناك ارتباط معنوي بين وزن الجسم والتهديف خلال ٢٠ ثانية لعمر ١٧ سنة. أما لعمر ١٨ سنة يكون هناك ارتباط معنوي ما بين وزن الجسم وركض ٢٠ م مع الطبطبة ومحيط الساعد وركض ٢٠ م عند مستوى (٠,٥).

والجداول (٦ ، ٧ ، ٨) تبين معامل الارتباط بين القياسات الجسمية واختبارات اللياقة البدنية والتكتيكية للاعبين مصريين للأعمار (١٦ ، ١٧ ، ١٨ سنة) حيث يكون هناك ارتباط معنوي دالا إحصائيا بين طول الجسم والقفز العمودي من الخطوة عند المستوى (٠,٠٥) لعمر ١٦ سنة (جدول ٦) وكذلك وجود معامل ارتباط معنوي لعمر ١٦ سنة بين طول الأطراف السفلى والقفز العمودي والقفز العمودي من الخطوة عند المستوى (٠,٠٥).

وفي جدول (٧) لعمر ١٧ سنة يوجد ارتباط بين طول الجسم وركض ٢٠ م وكذلك مع ركض ٢٠ م مع تسليم واستلام الكرة وكذلك وجود ارتباط بين طول الأطراف السفلى مع ركض ٢٠ م وكذلك مع ركض ٢٠ م مع تسليم واستلام الكرة عند المستوى (٠,٠٥).

جدول (٨) لعمر ١٨ سنة بين وجود ارتباط معنوي دالة إحصائياً عند المستوى (٠,٠٥) بين طول الجسم وركض ٢٠ م وركض ٢٠ م مع الطبطبة وركض ٢٠ م مع تسليم واستلام الكرة وكذلك وجود ارتباط معنوي ما بين محيط العضد وركض ٢٠ م مع تسليم واستلام الكرة عند مستوى (٠,٠٥) وكما بين جدول (٩) مستوى الكفاءة البدنية للاعبين في عينة البحث.

مناقشة النتائج

يتفق خبراء التدريب الرياضي عامة وكرة السلة خاصة على أهمية تدريب اللاعبين في ظروف المباراة والقريبة من هذه الظروف حتى يكتسب اللاعبون خبرات التعامل مع هذه الظروف من جهة والعمل على مساعدتهم على الأقل من الفشل المهاري من جهة أخرى. وقد ذكر (عبد العزيز ، ١٩٨٤) أهمية توطيد وتحسين العادات الحركية للاعب في ظروف ومواقف اقرب لظروف ومواقف المباراة وذلك باستخدام وسائل تزيد من صعوبة التدريب مما يساعد على تهيئة اللاعب لتقبل ظروف أي مباراة. ومن خلال البحث حيث ظهر تفوق لاعبي مصر بالقياسات الجسمية عدا قياس وزن الجسم وكما يبدو في الجدول (١) وكما ظهر تفوق لاعبي العراق لجميع الأعمار في اختبارات السرعة (٢) وتفوق لاعبي مصر لجميع الأعمار في اختبار القوة المميزة بالسرعة (القفز) والتهديف، ومن خلال البحث ونتائجه يجب أن يكون البرنامج التدريبي للاعب كرة السلة يؤدي إلى تنمية الصفات البدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة وكذلك التركيز على تطوير المهارات الخاصة بكرة السلة مثل حركة القدمين والمتابعة والتهديف والمناولة. وهذا يتطلب الاهتمام بوضع البرنامج على أسس عملية لتحقيق ذلك وكما بين جدول (٩) مستوى الكفاءة البدنية للاعبين حيث ظهر تفوق لاعبي مصر على لاعبي العراق.

استنتج الباحث من خلال استعراضه نتائج البحث ما يلي:-

- ١- وجود بعض الفروق البسيطة في القياسات الجسمية بين لاعبي العراق ومصر.
- ٢- امتياز لاعبي العراق بالسرعة ولاعبي مصر بالقفز العمودي والتهديف.
- ٣- وجود بعض الارتباطات الموجبة بين عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية.

التوصيات:-

نظراً لما توصل إليه الباحث يوصي بما يلي:-

- ١- الاهتمام بوضع البرامج التدريبية على أسس سليمة وخبرة تساهم في تقدم المهارات الأساسية للناشئين والشباب في كرة السلة بشكل افضل.
- ٢- مزج البرامج التدريبية لتنمية دقة الأداء بسرعه في كل وحدة تدريبية.
- ٣- على المهتمين في مجال كرة السلة دراسة اثر مزج عنصري الدقة والسرعة معا على باقي مهارات اللعبة التي لم تخضع للدراسة بعد.

المصادر

- ١- إبراهيم سلامة- اللياقة البدنية اختبارات- تدريب- دار المعارف/ القاهرة ١٩٧٥.
- ٢- السيد عبد المقصود- نظريات التدريب ج ١- دار بور سعيد/ مصر ١٩٧٦.
- ٣- عصام عبد الخالق- التدريب الرياضي نظريات وتطبيق- ط ٣- دار الكتب الجامعية/ الإسكندرية ١٩٧٨.
- ٤- محمد صبحي حسنين- التقويم والقياس في التربية الرياضية ج ١، ٢- دار الفكر العربي/ القاهرة ١٩٧٨.
- ٥- محمد عبد العزيز- القياس النفسي والتربوي- دار النهضة المصرية/ القاهرة ١٩٨٠.
- ٦- محمد حسن حسين، عبد علي نصيف- علم التدريب الرياضي م ٤- مطبعة دار الكتب للنشر والطباعة/ الموصل ١٩٨٧.