

علاقة بعض القياسات الجسمية للاعبين بأداء الرمية الجانبية بكرة القدم

م.م. رأفت عبد الهادي الكروي م.م. علي عطشان خلف م.م. وليد سمير هادي جامعة
القادسية /كلية التربية الرياضية جامعة القادسية /كلية التربية الرياضية جامعة القادسية /كلية التربية الرياضية

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم الذي تعدى الإعتماد على النواحي التكتيكية و التكنيكية فقط بل وصل الى إعتماد المدربين على لاعبين ذوي مواصفات جسمية خاصة لتحقيق الأهداف التي يريدونها من خلال خطة اللعب دفع المعنيين في مجال لعبة كرة القدم الى البحث عن المواصفات الجسمية التي تحتاجها كل مهارة من مهارات كرة القدم .

ومن هذه المهارات هي مهارة الرمية الجانبية حيث لا بد من معرفة القياسات الجسمية المناسبة التي تساعد في أداء الرمية الجانبية لدى لاعبي كرة القدم بحيث يستطيع إيصال الكرة الى مسافات بعيدة داخل الملعب لاسيما و إن في بعض الحالات يقوم اللاعب بأداء الرمية الجانبية باتجاه هدف الخصم و لمسافة بعيدة خاصة عندما يكون قريب من علم الزاوية للفريق الخصم وإن عملية البحث عن القياسات الجسمية المناسبة لمهارة الرمية الجانبية لا بد أن تتم بطريق علمية حتى يتسنى لكل المدربين الإعتماد عليها في اختيار اللاعبين لأداء هذه المهارة داخل الملعب .

وتكمن أهمية البحث في التعرف على علاقة القياسات الجسمية للاعب بأداء الرمية الجانبية بكرة القدم .

١-٢ مشكلة البحث

من خلال مشاهدة مباريات الدوري العراقي لكرة القدم و الإستفسار من بعض مدربي فرق اندية كرة القدم العراقية و كذلك الإطلاع على المصادر وجد إن أغلب المدربين يوكلون مهمة لعب الرمية الجانبية في المباراة الى اللاعبين لا إعتقاداً على القياسات الجسمية و إنما على القوة العضلية للذراعين و من خلال هذا أراد الباحثون الخوض في هذه المشكلة لمعرفة القياسات الجسمية المناسبة لأداء الرمية الجانبية و لمسافات بعيدة .

١-٣ هدف البحث: يهدف البحث للتعرف على

١- العلاقة بين بعض القياسات الجسمية (طول الجسم الكلي , طول الجذع , طول الساعد , طول العضد , طول الفخذ , طول الساق) و أداء الرمية الجانبية بكرة القدم .

١-٤ فرض البحث : يفترض الباحثون

١- كلما زادت القياسات الجسمية (طول الجسم الكلي , طول الجذع , طول الساعد , طول العضد , طول الفخذ , طول الساق) كلما تمكن اللاعب من أداء الرمية الجانبية لأبعد ما يمكن .

١-٥ مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : لاعبي نادي الإتفاق الرياضي بكرة القدم
- ٢- المجال الزمني : ١ / ١٠ / ٢٠٠٧ - ٥ / ١٢ / ٢٠٠٧
- ٣- المجال المكاني : ملعب نادي الإتفاق الرياضي في محافظة القادسية

٢- الدراسات النظرية :-

٢-١ القياسات الجسمية:

" تتمثل هذه القياسات في أطوال و أوزان الجسم و صلاته و علاقة كل منهما بالآخر ,ومن خلال تلك المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الأهمية , فالطول الذي يمكن أن يصل اليه الفرد عند إكتمال النضج أمراً يستحق الإهتمام وهو أمراً حاسماً في عملية الإختبار , و تعد نتائج البحوث العلمية في مجال البيو ميكانيك

أعظم دليل على ذلك ، حيث تشير الى وجود إرتباطات عالية بين القياسات الأنثروبومترية و مستويات الأداء في الأنشطة المختلفة ^١ " كل فعالية تتطلب مقاييس جسمية (وزن ، طول ، نمط ، شكل ، قوام ، جمال ، أجزاء الجسم) لأن هذه المقاييس لا تتكون بالتدريب ، و إن المقاييس الجسمية هي من المميزات الظاهرية التي لا يمكن ملاحظتها مثل (الوزن ، الطول ، النمط الجسمي) إذ إن الفوارق الكبيرة في عمليات النمو و النضج تسبب فروقاً بين الأفراد في السن الواحد ، من ناحية كبر الجسم و النضج البيولوجي و المهارة البدنية ، إن مصادر هذه الإختلافات هي ذات طبيعة و منشأين وراثي و بيئي وإن للمواصفات الجسمية أثر حاسم في كثير من الفعاليات منها على سبيل المثال فعاليات الساحة والميدان و إختلاف مواصفات أجسام الرياضيين الممارسين و إختلاف هذه المواصفات من فعالية إلى أخرى ففي القفز العالي مثلاً يجب أن تكون المواصفات الجسمية تمتاز بالطول و النحافة و السرعة في حين إن فعاليات الرمي تحتاج الى مواصفات أخرى وهي الطول المتوسط والجسم الممتليء العضلي ، وغيرها من الأمثلة الكثيرة في حياتنا الرياضية ^٢ ٢-٢ الرمية الجانبية بكرة القدم :

" ذكر قانون كرة القدم إنه إذا خرجت الكرة خارج خطي التماس خلال المباراة سواء على الأرض أو في الهواء فإنها تدخل الملعب من خلال رمية تماس من مكان خروجها كما شرح القانون كيفية أخذ رمية التماس حيث أشار إلى وجوب وقوف اللاعب مواجهاً للملعب على أن تكون قدماه أجزء منها على أو خارج خط التماس وأن ترمى الكرة من فوق الرأس وبكلتا اليدين ^٣"

ولما كانت قاعدة التسلل لا تطبق على اللاعب الذي في موقف تسلل عند تنفيذ رمية التماس ، لذلك فإن المدرب يجب أن يدرّب لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند أخذ فريقه رمية التماس و إن لاعب رمية التماس القوي يستطيع بكل سهولة أن يرمي الكرة لتصل داخل منطقة الجراء حيث تشكل خطراً على الفريق المضاد ^٤ "



شكل (١)

أداء الرمية الجانبية

٣-٢ أنواع تنفيذ الرمية الجانبية

١- الرمية الجانبية من وضع الثبات :وتقسم الى

أ- من وضع الثبات مع ضم الساقين

ب- من وضع الثبات مع فتح الساقين

ج- من وضع الثبات مع تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى

٢- الرمية الجانبية من وضع الحركة : وتقسم إلى

أ- من وضع الحركة مع ضم الساقين

ب- من وضع الحركة مع فتح الساقين

ج- من وضع الحركة مع تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى

د- من وضع الحركة مع سحب القدم الخلفية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الارتباطية

٣-٢ مجتمع و عينة البحث :

شمل مجتمع البحث على لاعبي فرق أندية مدينة الديوانية و البالغ عددهم (٦٠)

وتم إختيار عينة البحث بشكل عشوائي عن طريق القرعة وهم لاعبو فريق نادي

الإتفاق الرياضي بكرة القدم و البالغ عددهم (٢٧) فأصبحت نسبة عينة البحث

للمجتمع الأصلي (٤٥ %) وتم تجانس العينة بمتغيرات الوزن والطول و العمر

٣-٣ أدوات البحث :

١- الإستبيان

٣-٤ أخذ القياسات الجسمية :

قام الباحثون بأخذ القياسات الجسمية (الطول الكلي , طول الجذع , طول العضد , طول الساعد , طول الفخذ , طول الساق) لكل لاعب من أفراد عينة البحث

٣-٥ الإختبار المستخدم :

قام الباحثون بإعتماد إختبار (رمية التماس لأبعد مسافة)

رمية التماس لأبعد مسافة:^٦

الغرض من الإختبار / قياس طول رمية التماس .

الأدوات المستخدمة / كرة قدم , شريط قياس .

الملعب / يستخدم خط التماس في الملعب القانوني .

طريقة الأداء / يحمل اللاعب الكرة و يقف على خط التماس و عندما تعطى له

إشارة البدء يؤدي رمية التماس القانونية سواء من الإقتراب أو الجري يؤدي اللاعب

٣ محاولات .

القياس / تقاس المسافة من مكان رمية التماس حتى نقطة سقوط الكرة لإقرب ١ / ١٠

من المتر و تسجل للاعب أطول مسافة لثلاث محاولات .

٣-٦ التجربة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ ٣ / ١١ / ٢٠٠٧ على

عينة من خارج عينة التجربة الرئيسة بلغ عددهم (١٠) و كان الغرض منها

١- التعرف على الزمن اللازم للإختبار

٢- التعرف على الأدوات اللازمة للإختبار

٣- التعرف على الكادر اللازم للإختبار

٣-٧ التجربة الرئيسة :

قا الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة على عينة البحث البالغ عددهم (٢٧) لاعبا

بتاريخ ١٠ / ١١ / ٢٠٠٧ حيث قام الباحثون بأخذ القياسات الجسمية لعينة البحث

و من ثم إختبار العينة على أداء الرمية الجانبية لأبعد مسافة .

٣-٨ الأدوات المستخدمة في الإختبار :

١- ملعب كرة قدم

٢- كرة قدم قانونية عدد (٥)

٣- شريط قياس

٤- فريق العمل المساعد*

٣-٩ الوسائل الإحصائية :^٧

١- الوسط الحسابي .

٢- الإنحراف المعياري .

٣- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

٤- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

٤-١ عرض و تحليل النتائج :

بعد إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث و أخذ البيانات و إيجاد المعالجات

الإحصائية المناسبة لها إرتأى الباحثون عرض النتائج على شكل جدول.

جدول (١)

يبين قيمة الوسط الحسابي و الإنحاف المعياري و قيمة الارتباط البسيط المحسوبة و

الجدولية

| نوع الدالة | قيمة الارتباط البسيط (ر) | | الإنحراف المعياري | الوسط الحسابي | المعالجات الإحصائية المتغيرات |
|---------------|--------------------------|----------|-------------------|------------------|-------------------------------------|
| | الجدولة | المحسوبة | | | |

| | | | | | |
|-------|-------|----------|--------|-------|-----------------|
| معنوي | ٠,٣٨١ | ٠,٦٥٥ ** | ٠,٠٦٨١ | ١,٧٣ | طول الجسم الكلي |
| معنوي | ٠,٣٨١ | ٠,٧ ** | ٠,٠٣٧ | ٠,٥٨ | طول الجذع |
| معنوي | ٠,٣٨١ | ٠,٩٢١** | ٠,٠١٧٤ | ٠,٢٩٦ | طول الساعد |
| معنوي | ٠,٣٨١ | ٠,٦٩٦ ** | ٠,٠١٤٢ | ٠,٢٧٦ | طول العضد |
| معنوي | ٠,٣٨١ | ٠,٣٨٤ * | ٠,٠٣٠٤ | ٠,٤٨٨ | طول الفخذ |
| معنوي | ٠,٣٨١ | ٠,٣٨٢ * | ٠,٠٣١١ | ٠,٤٨٧ | طول الساق |

*تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٥)

من خلال الجدول (١) يظهر إن قيمة الوسط الحسابي لطول الجسم الكلي بلغ (١,٧٣) و الانحراف المعياري (٠,٠٦٨١) و قيمة الارتباط البسيط المحسوبة (٠,٦٥٥) و الجدولية (٠,٣٨١) و هذا ما يدل على إنه هناك علاقة ارتباط قوية بين طول الجسم الكلي و الرمية الجانبية بكرة القدم .

أما طول الجذع فقد بلغ الوسط الحسابي له (٠,٥٨) و الانحراف المعياري (٠,٠٣٧) و قيمة (ر) المحسوبة (٠,٧) اما الجدولية (٠,٣٨١) مما يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين طول الجذع و الرمية الجانبية بكرة القدم .

أما طول الساعد فقد بلغ الوسط الحسابي له (٠,٢٩٦) و الانحراف المعياري (٠,٠١٧٤) و قيمة (ر) المحسوبة (٠,٩٢١) اما الجدولية (٠,٣٨١) مما يدل على وجود علاقة ارتباط قوية جدا بين طول الساعد و الرمية الجانبية بكرة القدم .

وقد بلغ الوسط الحسابي لطول العضد (٠,٢٧٦) و الانحراف المعياري (٠,٠١٤٢) و قيمة (ر) المحسوبة بلغت (٠,٦٩٦) و الجدولية (٠,٣٨١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين طول العضد و الرمية الجانبية بكرة القدم .

اما طول الفخذ فإن وسطه الحسابي قد بلغ (٠,٤٨٨) و الانحراف المعياري (٠,٠٣٠٤) و قيمة (ر) المحسوبة (٠,٣٨٤) و الجدولية (٠,٣٨١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قليلة بين طول الفخذ و الرمية الجانبية بكرة القدم .

اما طول الساق فقد بلغ الوسط الحسابي له (٠,٤٨٧) و النحراف المعياري (٠,٣١١) وقيمة (ر) المحسوبة (٠,٣٨٢) و الجدولية (٠,٣٨١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قليلة جداً بين طول الساق و الرمية الجانبية بكرة القدم .

٤ - ٢ مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج في الجدول (١) تبين إن هنالك علاقة ارتباط قوية بين كل من الطول الكلي وطول الجذع وطول العضد وطول الساعد والرمية الجانبية بكرة القدم وان هناك علاقة بين طول الساق وطول الفخذ.

ويرى الباحثون إن السبب في هذه العلاقة هو ان الكرة اثناء اداء الرمية الجانبية لأبعد ما يمكن تسلك مسار دائري ابتداءً من حركتها من خلف الرأس ثم الى اعلاه ثم الى امامة فالانطلاق , ويكون انحناء الجسم للخلف ثم الحركة للأمام مسؤول عن هذه الحركة الدائرية ويكون محورها نقطة الاتصال بالارض وهي بذلك تخضع لقانون القوة المركزية والقوة الطاردة عن المركز فعند حركة الكرة من خلف الرأس الى امامة تكون الذراعين ممسكة بالكرة وهي تمثل قوة مركزية أي تقوم بجذب الكرة نحو المركز وبعد انتهاء هذه القوة عند ترك الذراعين لها تتطلق الكرة بمسارها الافقي وبما انها تخضع لقانون القوة المركزية فإن لنصف القطر علاقة طردية معها حيث كلما زاد نصف قطر الحركة و الذي يمتد من بداية الساعد الى نهاية الساق كلما اندفعت الكرة الى الامام بقوة كذلك إزداد مسارها الافقي ” عندما تنتهي قوة الجذب المركزية فإن الجسم يمتلك كمية حركة خطية يمتلكها الجسم لينطلق بها خطياً إلى ابعد مسافة , إن العامل المهم في زيادة القوة الطاردة المركزية هو إطالة طول الجسم الدائر (كطول الذراع) حيث يلجأ اللاعب أثناء اداؤه الدورانات بالمطرقة الى إطالة ذراعيه بدفع الكتفين للأمام و ابتعاد الورك للخلف قليلاً , وبذلك يؤمن اللاعب زيادة القوة الطاردة و التي يحتاجها اللاعب لحظة التحرر لزيادة كمية حركة الجسم لحظة الانطلاق^٨ وإن كل زيادة في طول أي جزء من اجزاء الجسم هو زيادة لنصف القطر .

وكذلك يرى الباحثون ان زيادة الطول في أي جزء من اجزاء الجسم يؤدي الى زيادة في الحجم للعضلات المغطيه لهذا الجزء وبالتالي يتم انتاج قوه اكبر لدفع الكره كلما ازداده طول أي جزء من اجزاء الجسم .

٥- الإستنتاجات و التوصيات :

١-٥ الإستنتاجات : إستنتج الباحثون الإستنتاجات الآتية :-

١- إن طول الجسم دور ايجابي في أداء الرمية الجانبية بكرة القدم و لمسافات طويلة .

٢- إن طول أي جزء من أجزاء الجسم له تأثير على أداء الرمية الجانبية بكرة القدم و لمسافات طويلة .

٥-٢ التوصيات :يوصي الباحثون بما يلي

١- إناطة مهمة أداء الرمية الجانبية بكرة القدم للاعبين طوال القامة .

٢- تدريب لاعبين طوال القامة على أداء الرمية الجانبية .

٣- إعتقاد هذه الأطوال في عملية إنتقاء اللاعبين .

المصادر

١- أمر الله أحمد البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته , مساء

المعارف , القاهرة , ١٩٩٨ .

- ٢- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة ,
- ٣- زهير قاسم الخشاب : كرة القدم , دار الكتب للطباعة والنشر , الموصل , ١٩٩٩.
- ٤- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي و الاداء الحركي , مطبعة عدي العكلي , بغداد , ٢٠٠٧.
- ٥- محمد عبد العال النعيمي - حسين مردان عمر البياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية الرياضية مع تطبيقات SPSS , ط ١ , مؤسسة الوراق , عمان , ٢٠٠٥.
- ٦- مفتي ابراهيم محمد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٤ .
- ٧- مفتي ابراهيم محمد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٤ .
- ٨- وجيه محبوب : التعلم و جدولة التدريب الرياضي , بغداد , ٢٠٠٢ .

الملاحق

ملحق رقم (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة....

ينوي الباحثون إجراء البحث الموسوم بـ (علاقة بعض القياسات الجسمية
للملاعبين بأداء الرمية الجانبية بكرة القدم)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية نكون شاكرين لو أبديتم

المساعدة لذنرجوا التفضل بالإطلاع على الاختبارات

المرفقة و اختيار الاختبار الانسب لموضوع البحث من خلال

اختيار اختبار و احدا لاداء الرمية الجانبية :-

ملاحظة / يمكن اضافة ما ترونه مناسباً

مع فائق الشكر و التقدير

اسم الخبير :.....

اللقب :.....

الاختصاص:.....

التاريخ :.....

التوقيع :.....

الباحثون

م.م. رأفت عبد الهادي الكروي

م.م. علي عطشان خلف

م.م. وليد سمير العارضي

| | | | |
|---|------------|------|---------|
| ت | الاختبارات | يصلح | لا يصلح |
|---|------------|------|---------|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | رمية التماس لأبعد مسافة | ١ |
| | | اداء رمية التماس على المربعات المرسومة على الارض على مسافات ٣م و ٥م و ٧م | ٢ |

الهوامش

- ١ - أمرالله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته , مساء المعارف , القاهرة , ١٩٩٨ , ص ١١ .
- ٢ - وجيه محجوب : التعلم و جدولة التدريب الرياضي , بغداد , ٢٠٠٢ , ص ٢٩٩ .
- ٣ - مفتي ابراهيم محمد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٤ , ص ٢٠٢ .
- ٤ - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , ص ٩٤ .
- ٥ - زهير قاسم الخشاب : كرة القدم , دار الكتب للطباعة والنشر , الموصل , ١٩٩٩ , ص ١٨٦ .
- ٦ - مفتي ابراهيم محمد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٤ , ص ٢٦٢ .
- * فريق العمل المساعد :
 - عامر موسى / ماجستير تربية رياضية / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
 - محمد حاتم / ماجستير تربية رياضية / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
 - ٧ - محمد عبد العال النعيمي - حسين مردان عمر البياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية الرياضية مع تطبيقات SPSS , ط١ , مؤسسة الوراق , عمان , ٢٠٠٥ , ص ٥٧ , ٩١ , ١٧٧ .
 - ٨ - صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي و الاداء الحركي , مطبعة عدي العكيلي , بغداد , ٢٠٠٧ , ص ٢٢٣ .