

علاقة بعض الأطوال النسبية والمرونة الحركية لبعض المفاصل بدقة

التهديف بكرة القدم

د. عبد الرحمن ناصر راشد

ملخص البحث

يشير (ماتئوس) إلى أن القياسات الجسمية تعد من أكثر العوامل المؤثرة على الأداء المهاري ولها أهمية ارتباط بمستوى الإنجاز في الألعاب والفعاليات الرياضية ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال تدريب وتدريب مادة كرة القدم ، ومن خلال مشاهدته لمباريات كرة القدم المحلية لاحظ أن من أهم المشاكل التي تواجه الفرق العراقية هو الضعف الواضح في التهديف على المرمى وأن هناك فرص كثيرة للتهديف تهدر بسبب عدم الدقة في إصابة مرمى الخصم ، وأن تبرير هذا الضعف برأي اللاعبين والمدربين ينصب على النواحي النفسية والبدنية والمهارية ولكنه لم يجد أدوات تتناول علاقة القياسات الجسمية أو مرونة بعض مفاصل الجسم بدقة التهديف ، مما حدا بالباحث إلى الخوض في مجال القياسات الجسمية ومرونة بعض مفاصل الجسم وعلاقتها بدقة إصابة الهدف لعله يساهم في إيجاد بعض الحلول للمشاكل التي تعاني منها الفرق العراقية وهي الضعف في التهديف .

هدف البحث

- ١- إيجاد العلاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم بدقة التهديف بكرة القدم .
- ٢- إيجاد العلاقة بين بعض الأطوال النسبية بدقة التهديف بكرة القدم .

الاستنتاجات

- ١- بسبب خصوصية هذه اللعبة فقد ظهر من خلال نتائج هذه الدراسة ان دقة إصابة الهدف ترتبط معنوياً بمرونة بعض مفاصل الجسم مثل مرونة مفصل الكتف أماماً ومرونة مفصل الفخذ أماماً وجانباً وخلفاً ومرونة العمود الفقري أماماً وجانباً وخلفاً .
- ٢- كما ان الدراسة أظهرت ان دقة إصابة الهدف ترتبط معنوياً ببعض القياسات

الجسمية مثل الطول النسبي للذراع والطول النسبي للرجل وطول الجسم .

الباب الأول

١. التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث

تعد الدقة من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الأعضاء الحسية

الخاصة بالعضلات والعينين ^(١) إذ ان الدقة لها الأثر الأكبر في مدى نجاح أي مهارة وتحقيق الهدف منها وتشتمل دقة الحركة على تنمية وتطوير الإحساس بالفراغ المحيط ويتم الحفاظ على دقة الحركة بتغيير الانقباضات العضلية وعند ارتخائها .

ومن ناحية أخرى نجد ان المرونة الحركية من بين أهم صفات الأداء الحركي كما أنها تشكل مع بقية مكونات الأداء البدني او الحركي الركائز التي يتأسس عليها في اكتساب وإتقان الأداء الحركي ويشير بعض علماء القياس في المجال الرياضي الى ان المرونة في مفصل الفخذ والعمود الفقري من أفضل مقاييس المرونة كما ان مدى الحركة في الجذع من ثني ومد ولف من أهم المظاهر التي تدل على المرونة .

كما ترتبط صلاحية الفرد لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بمدى ملائمة بناءه الجسمي لنوع النشاط الرياضي الممارس ، فكل نشاط من الأنشطة الرياضية يختلف عن الأنشطة الأخرى من حيث القياسات الجسمية والتي تؤهله لممارسة هذا النوع من النشاط وتمكنه من الوصول الى المستويات الرياضية العالمية كما ان المواصفات الجسمية ذات أهمية خاصة إذ ان توافرها يعطي فرصة اكبر لاستيعاب الأداء الحركي السليم للمهارة ، ولأهمية صفة المرونة وكذلك القياسات الجسمية أثناء أداء الفعاليات الرياضية فقد حاول الباحث إيجاد علاقة بين كل واحد منها مع دقة التهديد بكرة القدم وذلك لتفرد هذه اللعبة عن بقية الألعاب الأخرى بما تحمله من إثارة وبما تمنحه للمتفرج من متعة وسعادة بسبب خصوصيتها وترابط مهاراتها مما

(١) احمد خاطر ، علي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، ط٢ ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٨ ، ص٤٤٢ .

جعل التهديد هو الهدف النهائي لأداء اللاعبين وعليه تتوقف نتيجة المباراة ولهذا فإن جهود المدربين والمهتمين بهذه اللعبة تنصب في كيفية تطوير أداء اللاعبين للمهارات ومنها مهارة التهديد وهنا تكمن أهمية البحث.

١-٢ مشكلة البحث

يشير (ماثيوس) الى " إن القياسات الجسمية تعد من أكثر العوامل المؤثرة على الأداء المهاري ولها أهمية وارتباط بمستوى الانجاز في الألعاب والفعاليات الرياضية " (١) ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال تدريب وتدریس مادة كرة القدم ومن خلال مشاهداته لمباريات كرة القدم المحلية لاحظ ان من اهم المشاكل التي تواجه الفرق العراقية هو الضعف الواضح في التهديد على المرمى وان هناك فرص كثيرة للتهديد تهدر بسبب عدم الدقة في إصابة مرمى الخصم وان تبرير هذا الضعف برأي اللاعبين والمدربين ينصب على النواحي النفسية والبدنية والمهارية ولكنه لم يجد دراسة تتناول علاقة القياسات الجسمية او مرونة بعض مفاصل الجسم بدقة التهديد ، مما حدى بالباحث الى الخوض في مجال القياسات الجسمية ومرونة بعض مفاصل الجسم وعلاقتها بدقة إصابة الهدف عله يساهم في إيجاد بعض الحلول للمشكلة التي تعاني منها الفرق العراقية الا وهي الضعف في التهديد

١-٣ هدفا البحث

يهدف هذا البحث إلى :-

- ٣- إيجاد العلاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم بدقة التهديد بكرة القدم .
- ٤- إيجاد العلاقة بين بعض الأطوال النسبية بدقة التهديد بكرة القدم .

(١) محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط١ القاهرة . دار الفكر العربي ١٩٨٧ . ص ٢٤٥ .

١-٤ فرضا البحث :-

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرونة بعض مفاصل الجسم بدقة التهديف بكرة القدم
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض الأطوال النسبية بدقة التهديف بكرة القدم .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

عينة من لاعبي نادي ديالى المتقدمين بكرة القدم وعددهم (١٦) لاعبا

١-٥-٢ المجال المكاني

ملاعب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

١-٥-٣ مجال الزماني

المدة من ٤ / ١٢ / ٢٠٠٥ ولغاية ١٧ / ٢ / ٢٠٠٦

١-٦ التعريف بالمصطلحات

- المرونة الحركية : قدرة الفرد على تحريك الجسم وأجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث لذلك تمزق للعضلات او الأربطة ((^(١))
- القياسات الجسمية النسبية " عبارة عن نسب دلالات يصطلح عليها لبعض القياسات وعلاقتها ببعض حيث يمكن عن طريقها تقييم أداء الأفراد الذي يجري عليهم القياس باستخدام بعض المعادلات "^(٢)
- الدقة : هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين^(٣)

^١ - محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي ، ط١، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ ، ص٣١٨ .

^٢ - محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط١مصدر سبق ذكره ص٥٤ .

^٣ - نفس المصدر السابق ص٣٧٤ .

^٤ - محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان ، طرق اختبارات الاداء الحركي ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي . ١٩٨٣ ، ص٨٦ .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ المرونة Flexibility

تعد المرونة أحد أهم القدرات البدنية المطلوبة في الفعاليات الرياضية كما أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة فضلاً عن ارتباطها وأهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة ، كما ان المرونة ترتبط بنوعية التخصص الرياضي ، فقد يحتاج متسابق الحواجز الى مرونة الفخذ ورامي الرمح وقاذف النقل والقرص الى مرونة (الكتف والرسغ والساعد) وللاعب التنس الى مرونة معظم مفاصل الجسم (الكتف والساعد والرسغ والعمود الفقري والفخذ وغيرها) وللاعب القدم الى مرونة العمود الفقري لنطح الكرة اما مرونة الرجلين والجزء العلوي فتساعد على المراوغة والخداع والتهديف وقد عرف علاوي ونصر (1983) المرونة بأنها " قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزاء منه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون ان يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات والأربطة " (٤) .

ان النجاح في أداء الحركات الرياضية يعتمد على مدى وسع حركة المفصل او المفاصل ولهذا تكمن الحاجة الى تحسين مستوى المرونة من اجل ان يكون الرياضي في الجانب الأمين عند أداء الحركات المطلوبة فقلة او ضعف المرونة في المفصل او المفاصل يؤدي إلى ما يأتي :

١. عجز او ضرر في تعلم إتقان الحركات المختلفة .
٢. سهولة تعرض الرياضي إلى الإصابات .
٣. قلة المرونة تؤثر عكسياً في تنمية القوة - السرعة - التوافق
٤. تحدد نوعية الأداء الحركي (١)

١ . محمد رضا ، تدريب القدرات البدنية ، محاضرة أقيمت على طلبية الدكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
٢ . ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط، القاهرة .دار الفكر العربي ، ، ١٩٩٣ ص ٥١ .

٢-١-١- أنواع المرونة

وجد الباحث من خلال اطلاعه على المصادر التي تتحدث عن المرونة ان هناك اختلاف في آراء العلماء حول تقسيم المرونة ألا أن معظم هذه التقسيمات تدور حول طبيعة الأداء البدني الثابت او المتحرك وهناك من يقسم المرونة تبعاً للمفاصل العاملة وآخرون يقسمونها الى مرونة خاصة وعامة تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي ولكن التقسيم الأساسي للمرونة هو :-

المرونة الثابتة Static Flexibility

وتظهر هذه المرونة عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين واثبات في هذا الوضع " بحيث يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطاً على العضلات المحيطة " وكلما زاد الفرق بين المرونة الثابتة والمتحركة زاد تبعاً لذلك احتياطي المرونة وهذا الفرق كما أكد العلماء يحدث خلال التدريب الرياضي " كنتيجة لزيادة مدى الحركات النشطة لتحسين مستوى القوة والمرونة للفرد " (٢)

المرونة المتحركة Dynamic Flexibility

ويطلق عليها بعض العلماء المرونة النشطة او المرونة الإيجابية وهي تعني " القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي (متحرك) " (١) ويمكن ان تتم المرونة المتحركة بطريقتين أحدهما تعتمد على أداء وضع معين بنسبة المرونة الثابتة ولكن مع استقرار أداء دفعات حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الأساسية ومطاطية العضلات المقابلة .

٢-١-٢ التهديف في كرة القدم

يعد التهديف من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم وأكثرها إثارة إذ ان

١ - نفس المصدر ٥، ص ٥٢ .

٢- ماهر احمد عواد ، منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ٣٢ .

٣- مفتي إبراهيم حماد ، الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم . ط٢ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٦ ، ص ٩١ .

حسم المباراة يتوقف على إجابة اللاعبين لهذه المهارة بدليل اننا نرى اثناء مشاهدتنا للعديد من المباريات ان العشرات من الفرص السانحة للتهديف تهدر بسبب عدم إجابة اللاعبين لهذه المهارة وبالتالي تخسر العديد من الفرق المباراة للسبب أعلاه مما حدى بالعديد من المدربين الى إيلاء مسألة إجابة التهديف أهمية بالغة في جميع مراحل التدريب وقد لا تخلو الوحدات التدريبية اليومية من تمارين لهذه المهارة وبأساليب ووسائل متعددة .

" ان التهديف الناجح يتم بشروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة ولا يشترط ان يتم التهديف بوجود كل الشروط إلا ان الدقة هي أكثر الشروط أهمية لتحقيق التهديف الناجح " (٢) .

كما تلعب النواحي النفسية دوراً هاماً في عملية التهديف كالثقة بالنفس والإرادة وتحمل المسؤولية وعلى العموم يستطيع الباحث ان يلخص الأهمية البالغة للتهديف من خلال الإشارة الى ما ذكره (كال هيتس) إذ انه قال " ان الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في هدف الخصم وان كل الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجب ان تخدم هذا الهدف لتسجيل عدد اكبر من الأهداف على الرغم من المقاومة المنظمة التي يبديها الخصوم) (٣)

٢-٢ الدراسات المشابهة:

دراسة: إبراهيم نبيل عبد القادر (١٩٨٧) (١)

((علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية بدقة إصابة الهدف في رياضة المبارزة))

هدفت الدراسة الى :

- إيجاد العلاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم بدقة إصابة الهدف في رياضة

^١ . إبراهيم نبيل عبد العزيز. علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية بدقة إصابة الهدف في رياضة المبارزة ، المؤتمر العلمي الاول ، جامعة حلوان . ١٩٨٧ ص ١٦ .
٢- نفس المصدر السابق ص ١٩٢ .

المبارزة

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية اذ اختار (٥١) لاعباً من الانديه المصريه في لعبة المبارزه واستنتج الباحث ان هناك -علاقه بين مرونة بعض مفاصل الجسم بدقه اصابة الهدف في لعبة المبارزة
دراسة :اميرة عبد الفتاح ابو قنديل (١٩٨٦) (٢)
(العلاقة بين بعض القياسات الجسميه والقدرات البدنية وبعض المهارات الاساسيه في كرة اليد)

هدفت الدراسة إلى :

-دراسة العلاقة بين بعض القياسات الجسميه مع بعض مهارات كرة اليد
استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية اذ اختار الباحث (٤٨) لاعباً ناشئاً من بعض الانديه المصرية واستنتج الباحث :
-ان بعض القياسات الجسميه والوزن النسبي مهم جداً عند اختيار اللاعبين الناشئين في كرة اليد .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي . لملائمته طبيعة هذه الدراسة إذ (يسعى المنهج الوصفي الى جمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين او متغيرات معينة) (١) .

٣-٢ عينة البحث

ويقصد بها الأنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل ومحور عمله " وان أهداف البحث وإجراءاته التي يستخدمها الباحث تحدد طبيعة العينة التي سيختارها والتي تمثل مجتمع الدراسة " (٢) لذا اختار الباحث عينة بالأسلوب العمدي ممثلة بلاعبي نادي ديالى بكرة القدم ، المشارك في بطولة الدوري بكرة القدم للموسم ٢٠٠٥-٢٠٠٦ إذ اختار الباحث (١٦) لاعباً من مجموع (٢٥) لاعباً وبهذا أصبحت نسبة العينة (٦٤ %) من مجتمع البحث .

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

٣-٣-١ لوسائل

- المصادر والمراجع العربية .
- الاختبارات
- القياسات الجسمية .
- استمارة قياس لكل لاعب .

١ - محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٠ .

٢ - ريسان خريبط مجيد ، مناهج البحث في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص ٤١ .

٣-٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ١- جهاز (الرستاميتير) لقياس الطول والوزن صيني الصنع
- ٢- (١٠) كرات قدم
- ٣- جهاز (الجونيومتر) لقياس زوايا المفاصل عراقي الصنع
- ٤- شريط لقياس الأطوال .

٣-٤ القياسات المستخدمة في البحث

- أ- مرونة بعض مفاصل الجسم وتقاس بجهاز الجونيوميتر Genumeter مثل قياس مرونة (الكتف ، الفخذ ، العمود الفقري) حيث تؤخذ قراءة أي مفصل من خلال

$$\text{مرونة المفصل الأيمن} + \text{مرونة المفصل الأيسر}$$

٢

ب- الأطوال النسبية :

- ويتم القياس فيه عن طريق جهاز (الرستاميتير) وشريط قياس معتمد وكلها تقاس بالسلم وعلى النحو الآتي :
- مثال

$$\text{طول الجذع النسبي} = \frac{\text{طول الجذع}}{\text{الطول الكلي}} \times 100$$

$$\text{طول الذراع النسبي} = \frac{\text{طول الذراع}}{\text{الطول الكلي}} \times 100$$

$$\text{طول الرجل النسبي} = \frac{\text{طول الرجل}}{\text{الطول الكلي}} \times 100 \quad (١)$$

١ . احمد خاطر ، علي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، ط٢ ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٨، ص١١٥

ج - قياس الدقة :

استخدم الباحث اختبار ((التهديف))^(١) لقياس الدقة ويتكون الاختبار على النحو الآتي

٤ هدف الاختبار : قياس دقة اللاعب في التهديف بالقدم على المرمى من الأماكن الحساسة أمام المرمى .

٥. اللعب والأدوات :

منطقة الجزاء يقسم المرمى إلى ثلاثة أقسام متساوية بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى وتثبت بالأرض - ثلاث كرات توضع الأولى على خط منطقة الجزاء أمام الركن الأيسر لمنطقة المرمى والكرة الثانية من الناحية الأخرى أمام الركن الأيمن لمنطقة المرمى ، وتوضع الكرة الثالثة بينها على خط منطقة الجزاء وأمام نقطة الجزاء

٤ طريقة أداء الاختبار :

يقوم اللاعب بتهديف الكرة اليمنى نحو الثلث الأيمن من المرمى ثم يتحرك حتى الكرة الوسطى ليصوبها نحو الثلث الأوسط من المرمى ثم يتحرك نحو الكرة اليسرى ليصوبها نحو الثلث الأيسر من المرمى ، يكرر الأداء مرتين بحيث تصوب الكرة مرتين بالرجل اليمنى ومرتين بالرجل اليسرى في كل نقطة من نقاط التصويب التسجيل : تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة ، لا تحتسب الكرة التي تذهب الى الثلث غير المصوب نحوه .

٣- ٥ الوسائل الإحصائية^(٢)

٥. الوسط الحسابي .

١ . حنفي محمود مختار ، الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ض ٤٠ ، ١٩٩٣ .
٢- وديع ياسين ، حسن محمد ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩ ص ١٠١ ، ١٥٤ ، ٢٠٩ .

٦. الانحراف المعياري .

٧. معامل الارتباط (بيرسن) .

الباب الرابع

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين مرونة بعض المفاصل ودقة إصابة الهدف

جدول (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين مرونة بعض المفاصل المختارة ودقة إصابة الهدف

معامل الارتباط	الدقة		مرونة المفاصل المختارة		المتغيرات
	ع+	س-	ع+	س-	
٠,٨١٧	٠,٧٧	٧,٣٨	5,74	184	مرونة مفصل الكتف أماماً
٠,٠٩			١١,٦٤	١٤٣	مرونة مفصل الكتف جانباً
٠,١٢			١٥,٢٤	٧١	مرونة مفصل الكتف خلفاً
٠,٩٨			١٣,٤١	١٢٩	مرونة مفصل الفخذ أماماً (ثني)
٠,٨٤			٦,٨٨	٥٤	مرونة مفصل الفخذ جانباً
٠,٨٢			١٣,٩٢	٤٠	مرونة مفصل الفخذ خلفاً
٠,٧٨			١٨,٢٨	١٤٧	مرونة العمود الفقري أماماً
٠,٦٩			٧,٢٤	٦٧	مرونة العمود الفقري جانباً
٠,٧٩			٧,٨٩	٦٥	مرونة مفصل العمود الفقري خلفاً

قيمة (ر) الجدولية تحت درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٤٢٦)

يتضح من الجدول (١) ان جميع معامل الارتباط بين مرونة مفاصل الجسم قيد

الدراسة ودقة إصابة الهدف كانت معنوية باستثناء مرونة مفصل الكتف جانباً ومرونة مفصل الكتف خلفاً للذان كانتا معامل ارتباطهما مع دقة إصابة الهدف (٠,٠٩) و (٠,١٢) علماً ان قيمة (ر) الجدولية تحت درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٠,٤٢٦)

جدول (٢)

٢٠٤ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين بعض الأطوال النسبية ودقة إصابة الهدف

معامل الارتباط	الدقة		الدلالة الإحصائية		المتغيرات
	ع+	س-	ع +	س-	
٠,٧٦	٠,٧٠	٠,٧٣	٤,٨٤	٤٦,٥	الطول النسبي للذراع
٠,١٧			١,٥٥	٢٥	الطول النسبي للجذع
٠,٧٥			١,٧٣	٥٦	الطول النسبي للرجل
٠,٤٤			٥,٢٣	١٧٢	طول الجسم
٠,٢٣			٣,٤٤	٧١	وزن الجسم

ويتضح من الجدول (٢) ان معامل الارتباط بين بعض الأطوال النسبية وبين دقة إصابة الهدف كانت معنوية بين الطول النسبي للذراع ودقة إصابة الهدف وبين الطول النسبي للرجل ودقة أصابة الهدف وبين طول الجسم ودقة إصابة الهدف ولم تكن معنوية بين الطول النسبي للجذع ودقة اصابة الهدف ووزن الجسم ودقة إصابة الهدف علماً ان قيمة (ر) الجدولية تحت درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٠,٤٢٦) .

٤-٣ مناقشة النتائج

من خلال النظر في جدول (١) يظهر أن هناك ارتباطات معنوية بين مرونة بعض المفاصل ودقة إصابة الهدف في كرة القدم وبهذا فقد تحقق الفرض الأول والباحث يعزو هذا الأمر إلى اختلاف متطلبات مدى الحركة في المفاصل تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس فلاعب المبارزة يحتاج إلى مرونة المفاصل العليا والسفلى ولاعب الإقتال والتزلج على الجليد يحتاجان بصورة أساسية إلى مدى حركة المد في مفصل رسغ القدم .

أما بالنسبة لكرة القدم فأن طبيعة هذه الفعالية ومتطلباتها المتعددة من ركض وقفز وضرب للكرة وغيرها جعل متطلباتها البدنية مترابطة وان الارتقاء بقدرة بدنية يوازيه الارتقاء بالقدرات البدنية الأخرى وعلى العموم يستطيع الباحث ان يشير الى ما ذكره الربيعي (١٩٨٨) الى أن (لاعب كرة القدم تكون درجة مرونة الورك والركبة عنده فوق المعدل بالنسبة إلى لاعبي الألعاب الجماعية الأخرى) (١)

كما ان الربيعي يشير أيضاً الى ان " مرونة لاعب كرة القدم تسهم إسهاماً فعالاً في أدائه للحركات البدنية المختلفة المرتبطة بالتكتيك الجيد ، فمرونة العمود الفقري تساعد على أداء مهارة النطح في الهواء بشكل فعال أما مرونة الرجلين فتساعد على المراوغة والخداع وضرب الكرة من أوضاع مختلفة " (٢)

وفي ضوء ما سبق يتضح ان مدى الحركة في المفاصل يعد من المتطلبات الأساسية لتحقيق المستويات الرياضية العالية إذ ان توافر مستوى عال من المرونة في بعض المفاصل المعينة يعد أساساً في تحقيق الأداء الفني الجيد إلى جانب المساهمة

١- كاظم الربيعي ، موفق المولى . الاعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٨ ، ص ٣٥٤ .

٢- مصدر سبق ذكره ، ص ٣٥٥ .

٣- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤ ص ١٨٥ .

في أظهار الصفات البدنية الأخرى مثل (التوافق والقدرة على أداء الحركات الفنية الخاصة بالنشاط وتأكيداً على ما ذكره الباحث آنفاً يشير محمد حسن علاوي (١٩٨٤) على (ان صفة المرونة من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية والكمية إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والمطاولة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي الذي يعد الأساس للوصول الى المستويات الرياضية العالية كما ان نمو هذه الصفة يمكن الرياضي من سرعة إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة) (٣)

أما الفرض الثاني فقد تحقق من خلال النظر الى الجدول (٢) بدليل ظهور علاقة ارتباط بين بعض الأطوال النسبية وبين دقة إصابة الهدف والباحث يؤكد هنا ان للقياسات الجسمية دوراً في تكامل لاعب كرة القدم إذ ان خطوط اللعب في كرة القدم تحتاج الى لاعبين لديهم قياسات جسمية معينة تلائم طبيعة الدور الذي يؤديه هذا اللاعب كما ان الباحث بعد ان توصل الى هذه النتائج يؤكد على ان ما خرج به من هذه الدراسة لا يمكن ان يعمم على بقية الألعاب الرياضية بل لا بد من الفهم الواضح ان للقياسات الجسمية دوراً كبيراً ومهماً في معظم الفعاليات الرياضية وخاصة قياسات الأوزان والأطوال.

زيادة الوزن قد تكون مطلوبة في بعض الأنشطة الرياضية كما أنها قد تكون عنصراً معوقاً في البعض الآخر فهي مطلوبة للاعب الجلة ولكنها معوقة لعداء الماراثون وللمهاجم في كرة القدم وعن هذا يشير ماكلوي McCloy (١٩٨٧) " ان زيادة الوزن بمقدار ٢٥% عما يجب ان يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئاً يؤدي الى سرعة إصابته بالتعب " (١)

" أما الطول فهو ذو أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة والكرة الطائرة او طول بعض أطراف الجسم كطول الذراعين وأهميته للملاكم وطول الطرف السفلي وأهميته للاعب الحواجز " (٢)

١ . محمد صبحي حساتين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤
٢ - نفس المصدر ، ص ٥٥

وقد تقل أهمية الطول في بعض الأنشطة الرياضية إذ يؤدي طول القامة المفرط الى ضعف القدرة على الاتزان وذلك لبعد مركز ثقل الجسم عن الأرض ، لذلك يُعد الأفراد قصيروا القامة ومتوسطو القامة أكثر قدرة على الاتزان .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١ - ٥ الاستنتاجات

- بسبب خصوصية هذه اللعبة فقد ظهر من خلال نتائج هذه الدراسة ان دقة إصابة الهدف ترتبط معنوياً بمرونة بعض مفاصل الجسم مثل مرونة مفصل الكتف أماماً ومرونة مفصل الفخذ أماماً وجانباً وخلفاً ومرونة العمود الفقري أماماً وجانباً وخلفاً .
- كما ان الدراسة أظهرت ان دقة إصابة الهدف ترتبط معنوياً ببعض القياسات الجسمية مثل الطول النسبي للذراع والطول النسبي للرجل وطول الجسم .

٢ - ٥ التوصيات

- الاهتمام بتنمية مرونة مفاصل الجسم لما لها من تأثير ايجابي على مستوى دقة إصابة الهدف بالقدم في كرة القدم .
- إجراء بحوث مشابهه للتعرف على علاقة مرونة بعض المفاصل بدقة إصابة الهدف بالرأس
- إجراء بحوث للتعرف على العلاقة بين مستوى دقة إصابة الهدف ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة القدم .

المصادر

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز. علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية بدقة إصابة الهدف في رياضة المبارزة ، المؤتمر العلمي الأول ، جامعة حلوان . ١٩٨٧
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين رضوان ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط٣ ، القاهرة . دار الفكر العربي ، ، ١٩٩٣
- ٣- احمد خاطر ، علي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، ط٢ ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٨
- ٤- حنفي محمود مختار ، الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٣
- ٥- كاظم الربيعي ، موفق المولى . الإعداد البدني لكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٨
- ٦- ماهر احمد عواد ، منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للفترة التحضيرية . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ،
- ٧- محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان ، اختبار الأداء الحركي ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٣
- ٨- _____ ، علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤
- ٩- _____ ، علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤
- ١٠- محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ،
- ١١- محمد رضا ، تدريب القدرات البدنية ، محاضرة أقيمت على طلبه الدكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢

-
- ١٢- مفتي إبراهيم حماد ، الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم
ط٢، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٦
- ١٣- وديع ياسين ،حسن محمد ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب
في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩