

علاقة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لني الناشئين 10-12 سنة

أ. عبد المالك فريد كرميش أ. حسام الدين عبايسة جامعة المسيلة - الجزائر -

مشكلة البحث :

تعد رياضة الكاراتيه من الرياضات الواسعة الانتشار في جميع انحاء العالم وتشمل فعاليات الكميتي والكانا . ولكل منها مواصفات بدنية وقياسات جسميه خاصة يجب أن يتصف بها ممارسيها إذا كان هدفهم الوصول إلى المستويات العليا (وإن تشابهت الصفات البدنية والجسمية في بعض الألعاب) . إن مستوى الأداء للاعب تعكسه مجموعه من المكونات وهي الصفات البدنية والقياسات الجسمية والأداء المهاري والعوامل النفسية والعوامل الفسيولوجية والتكتيك ، وقيل عن الصفات البدنية إن " الإنجاز في هذه الفعاليات يتعلق بالدرجة الأولى بالسرعة والقوة إضافة للمؤهلات الأخرى " (1) . ويذكر كذلك في أهمية القياسات الجسمية " إن هذه القياسات لها التأثير على ظهور القوة العضلية ، والسرعة ، والتحمل والمرونة ، وكذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به ، وأيضاً كفاءته البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة " (2) . وبعد اختصاص الكاتا من الفعاليات المتصفة بالاثارة إذ يواجه اللاعب تحديات يحاول التغلب عليها ، وهنا تتدخل الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعب لتسهل عليه مهمة التغلب على هذه التحديات فضلاً عن التحديات الأخرى التي تتطلبها اللعبة .

عند تحديد أهم الصفات البدنية والقياسات الجسمية التي تؤثر إيجابياً في أداء اللاعب ووضعها على شكل سلسله من الأهم إلى المهم كل ذلك سيكون للبحث أهميه في اختياري وتدريب اللاعبين الأنسب بدنياً وجسماً والذين يمكن أن يصلوا الى المستويات العليا حيث إن معرفة اهم الصفات البدنية والقياسات

الجسمية للاعب في رياضة الكاراتيه سيقدم عوناً كبيراً للمدربين في اختيار العناصر الصالحة التي يمكن أن تتم فيها جهودهم وبذلك يتحقق الاقتصاد في الجهد والوقت والمال ومن هنا تتجلى أهمية البحث ورياضة الكاراتيه من الرياضات المركبة التي تحتاج إلى مواصفات بدنية وجسدية خاصة ليستطيع اللاعب ممارستها وتحقيق نتائج مرضية فيها. كما يعتبر الأداء المهاري من العوامل المهمة والمؤثرة في الإنجاز ، لذلك ارتأى الباحث دراسة أهم الصفات البدنية والقياسات الجسمية لدى الناشئين 10-12 سنة ليساهم هذا البحث في مساعدة المدربين للتصرف في مدى ملائمة صفات اللاعب للوصول للمستويات العليا . وتعتبر الصفات البدنية والقياسات الجسمية من لعوامل المؤثرة في الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه، ولقلة المعلومات المتوفرة عن الصفات البدنية والقياسات الجسمية لهذه اللعبة ونظراً لأهمية الاداء المهاري وتأثيره الكبير في الانجاز الرقي في هذه الفعالية . لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة بثبوت الاداء المهاري للوصول إلى علاقات حقيقية وقد تم صياغة اشكالية في التساؤل الآتي:

هل هناك علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة؟

الأسئلة الجزئية

هل هناك علاقة ارتباطية بين بعض الصفات في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة؟

هل هناك علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة؟

الفرضيات

الفرضية العامة

توجد علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة

الفرضيات الجزئية:

توجد علاقة ارتباطية بين بعض الصفات في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة

توجد علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة؟

أهداف البحث

معرفة أهم الصفات البدنية المؤثرة في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة

معرفة علاقة بعض القياسات الجسمية بأداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة

معرفة نسبة مساهمة الصفات البدنية و القياسات الجسمية قيد الدراسة بأداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة

إيجاد معادلة للتنبؤ بأداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10-12 سنة
3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
3-1 منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها ، حيث تستعمل " الطرق الارتباطية لتعين الى أي حد يرتبط متغيران أو بعبارة أخرى إلى أي حد تتفق التغيرات بالعوامل مع التغيرات في عامل آخر " (2) ، ويعرف المنهج الوصفي انه " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار فروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث " (3)

3-2 أدوات البحث

3-2-1 مجتمع البحث وعينة

وقد أجرى الباحث تجربته على عينة من النادي الهاوي للكاراتيه دو بأولادحمة ولاية ام البواقي بإعتبار الباحث مدرب ونائب رئيس الفريق وكان الهدف منها التعرف على أهم الصفات البدنية والقياسات الجسمية ونسبة مساهمة كل منها في الأداء المهاري . اختار الباحث عينة بحثه من 20 لاعب للموسم 2014 وهي تشكل نسبة (40%) من مجتمع الأصل.

3-2-2 استمارة الاستبيان

استعمل الباحث استمارة الاستبيان الخاصة باستطلاع آراء الخبراء والمختصين* لتحديد أهم الصفات البدنية والقياسات الجسمية المؤثرة في إنجاز ركض 110م حواجز للرجال فئة المتقدمين . وكذلك استعمل الباحث استمارة استبيان خاصة باستطلاع آراء الخبراء والمختصين** لتحديد انساب الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية المرشحة .

3-2-3 الاختبارات والقياسات

لغرض الحصول على البيانات اللازمة استعمل الباحث الاختبارات البدنية المرشحة من قبل الخبراء والمختصين لقياس الصفات البدنية قيد الدراسة واستعمل الباحث طرق القياس المباشر للحصول على القياسات الجسمية قيد الدراسة .

3-2-3-1 الاختبارات البدنية

بعد جمع الاستمارات الخاصة باستطلاع آراء الخبراء المختصين لترشيح الاختبارات البدنية ، استعمل قانون النسبة المئوية لاختبار الاختبارات البدنية واعتمد الباحث ما نسبته 50% فما فوق . والجدول أدناه يبين الاختبارات المرشحة والنسب المئوية التي حصلت عليها والجدول رقم (1) يبين ذلك .

* أ.د محمد جاسم الياسري ، أ.د مهدي كاظم ، أ.د صريح عبد الكريم ، أ.د محمد عبد الحسن ، أ.م.د. ساطع إسماعيل ثامر ، م.م محمد عبادي مدرب المنتخب الوطني للشباب .
 ** أ.د محمد جاسم الياسري ، أ.د نوري الشوك ، أ.د صريح عبد الكريم ، أ.د علي سلوم جواد ، أ.د عبد الوهاب غازي ، أ.د إيمان حسين .

جدول رقم (1)

يبين الاختبارات البدنية والنسب المئوية لها

الاختبارات البدنية	النسبة المئوية
اختبار ركض (30م) لقياس صفة السرعة (ثا)	%86
اختبار ركض (200م) من البدء الطائر لقياس صفة مطاولة السرعة (ثا)	%86
اختبار القفزات الثلاثة المتتالية لقياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين (م)	%100
اختبار القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (م)	%100
اختبار حني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل لقياس صفة المرونة (سم)	%71

2-3-2-3 القياسات الجسمية

بعد جمع استمارات الاستطلاع الخاصة بالصفات البدنية استعمل الباحث قانون النسبة المئوية لاختيار القياسات الجسمية المرشحة واعتمد الباحث ما نسبته 50% فما فوق والجدول ادناه يبين ذلك :

جدول رقم (2)

يبين القياسات الجسمية المرشحة والنسب المئوية لها

القياسات الجسمية	النسب المئوية
طول الجسم	%100
وزن الجسم	%84
طول الذراعين	%67
طول الجذع	%84
طول الرجل	%100
محيط الصدر شهيق	%67

محيط الصدر زفير	67%
محيط الورك	84%
محيط البطن	50%
محيط الفخذ	100%
محيط الساق	50%
عرض الصدر	100%
عرض الكتفين	84%
عرض الحوض	67%

4-3 الوسائل الإحصائية⁽¹⁾:

استعمل الباحث الحقبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وكذلك الطريقة اليدوية وتم إيجاد ما يلي :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 4- نسبة المساهمة
- 6- قانون F لمعنوية نسبة المساهمة .
- 7- قانون t لمعنوية المعلمات الخاصة بنسبة المساهمة .
- 8- معادلة الانحدار المتعدد .

4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج متغيرات البحث

جدول رقم (3)

يبين نتائج متغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
طول الجسم سم	181.667	6.837	3.764
طول الذراعين سم	81.000	4.555	5.624
طول الجذع سم	55.667	3.640	6.539
طول الرجل سم	109.333	5.612	5.133
محيط الصدر شقيق سم	98.667	3.428	3.474
محيط الصدر زفير سم	92.000	3.969	4.314
محيط البطن سم	78.667	5.657	7.191

9.218	8.829	95.778	محيط الورك سم
11.635	6.723	57.778	محيط الفخذ سم
13.788	5.255	38.111	محيط الساق سم
8.925	2.915	32.667	عرض الصدر سم
1.055	0.441	41.778	عرض الكتفين سم
6.383	2.000	31.333	عرض الحوض سم
14.543	10.891	74.889	وزن الجسم كغم
5.367	0.218	4.071	السرعة (ثا)
3.329	0.092	2.751	قوة انفجارية للرجلين (م)
4.242	0.997	23.514	مطاوله السرعة (ثا)
3.646	0.295	8.092	قوة مميزة بالسرعة للرجلين (م)
10.533	4.658	44.222	المرونة (سم)
8.502	0.137	1.20	الأداء المهاري (ثا)

من الجدول رقم (3) يظهر لنا قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الاختلاف لمتغيرات البحث حيث نستطيع من خلاله ان نكون صورة عامة عن مواصفات عينة البحث. بلغت قيمة الوسط الحسابي لطول الجسم (181,667) بانحراف معياري (6,837) ومعامل اختلاف (3,764) ، وبلغ الوسط الحسابي لطول الذراعين (81,00) بانحراف معياري (4,555) ومعامل اختلاف (5,624) ، وبلغ الوسط الحسابي لطول الجذع (55,667) بانحراف معياري (3,640) ومعامل اختلاف (6,539) . اما الوسط الحسابي لطول الرجل فبلغ (109,333) بانحراف معياري (5,612) ومعامل اختلاف (5,133) وبلغ الوسط الحسابي لمحيط الصدر شهيقي (98,667) بانحراف معياري (3,428) ومعامل اختلاف (3,474) .

بلغ الوسط الحسابي لمحيط الصدر زفير (92,000) بانحراف معياري (3,969) ومعامل اختلاف (4,314) ، بلغ الوسط الحسابي لمحيط البطن (78,667) بانحراف معياري (5,65) و معامل اختلاف (7,191) ، وبلغ المتوسط الحسابي لمحيط الورك (95,778) بانحراف معياري (8,829) ومعامل اختلاف (9,218) .

اما المتوسط الحسابي لمحيط الفخذ فقد بلغ (57,778) بانحراف معياري (6,723) ومعامل اختلاف (11,635) . وبلغ الوسط الحسابي لمحيط الساق (38,111) بانحراف معياري (5,255) ومعامل اختلاف (13,788) ، وبلغ الوسط الحسابي لعرض الصدر (32,667) بانحراف معياري (2,915) ومعامل اختلاف (8,925) ، اما عرض الكتفين فكان وسطه الحسابي (41,778) بانحراف معياري (0,441) ومعامل اختلاف (1,055) .

بلغ الوسط الحسابي لعارض الحوض (31.333) بانحراف معياري (2.000) و معامل اختلاف (6.383) ، اما وزن الجسم فقد بلغ وسطه الحسابي (74.889) بانحراف معياري (10.891) ومعامل اختلاف (14.534) .

اما بالنسبة للصفات البدنية قيد البحث فقد بلغ الوسط الحسابي للسرعة (4.071) بانحراف معياري (0.218) ومعامل اختلاف (5.367) . وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين (2.751) بانحراف معياري (0.092) ومعامل اختلاف (3.329) ، وبلغ الوسط الحسابي لمطاولة السرعة (23.514) بانحراف معياري (0.997) ومعامل اختلاف (4.242) .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (8.092) بانحراف معياري (0.295) ومعامل اختلاف (3.646) ، وبلغ الوسط الحسابي للمرونة (44.222) بانحراف معياري (4.658) ومعامل اختلاف (10.533) .

، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للأداء المهاري (1.20) بانحراف معياري (0.137) ومعامل اختلاف (8.502) . ويلاحظ ان جميع قيم معامل الاختلاف كانت اقل من (30) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث .

3-4 عرض نتائج الارتباط البسيط والجزئي والنسبة المئوية للثقة لمتغيرات البحث وتحليلها و مناقشتها .

جدول رقم (4)

يبين معامل الارتباط البسيط والجزئي والنسبة المئوية للثقة لمتغيرات البحث

الارتباط بسيط	النسبة المئوية للثقة	ارتباط جزئي	النسبة المئوية للثقة
طول الجسم	-0.572	-0.670*	25.80
طول الذراعين	-0.635	-0.743*	33.12
طول الجذع	-0.488	-0.406	8.62
طول الرجل	-0.849*	-0.868*	50.30
محيط الصدر شيق	-0.022	0.144	1.04
محيط الصدر زفير	-0.175	-0.075	0.28
محيط البطن	0.098	0.185	1.72
محيط الورك	-0.333	-0.234	2.77
محيط الفخذ	-0.297	-0.176	1.56
محيط الساق	-0.290	-0.217	2.38
عرض الصدر	0.171	0.299	4.58
عرض الكتفين	0.514	0.441	10.25
عرض الحوض	-0.263	-0.217	2.39
وزن الجسم	-0.244	-0.142	1.01

53.55	-0.886*	37.17	-0.778*	السرعة (ثا)
2.70	0.231	0.76	-0.123	قوة انفجارية للرجلين (م)
27.59	-0.690*	21.62	-0.621	مطاولة السرعة
20.43	0.606	16.29	0.547	قوة مميزة بالسرعة للرجلين (م)
4.45	0.295	8.70	0.408	المرونة (سم)

* ان الدرجة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) هي (0.666)

من خلال النظر الى الجدول (4) نستطيع ان نميز علاقتين معنويتين في معامل الارتباط البسيط بين متغيرات البحث والانجاز .

اما معامل الارتباط الجزئي فقد ظهرت خمس علاقات معنوية وسنوضح هذه العلاقات وسبب ظهورها وتفسيرها.

نرى من الجدول (4) ان معامل الارتباط البسيط لطول الجسم مع الانجاز (-0.572) وهي قيمة عشوائية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وكانت النسبة المئوية للثقة بهذا المعامل (17.97) اما الارتباط الجزئي لطول الجسم مع الانجاز فقد كانت (-0.670) وهي قيمة معنوية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهنا يتوضح لنا انه كان يؤثر بشكل سلبي على الإنجاز وكذلك نرى ان نسبة الثقة بمعامل الارتباط الجزئي له قد زادت الى (25.80) أي يفرق (7.82) عن نسبة الثقة الأولى .

يعزو الباحث سبب هذه العلاقة إلى ارتفاع مركز ثقل اللاعب الطويل حيث " إن الرياضي الطويل وبصورة خاصة الرياضي الذي يتصف بالرجلين الطويلتين سوف يستطيع أداء مهارات الارجل بوقت اقصر لأنه سوف لا يضطر الى رفع مركز ثقله عموديا بقدر المسافة التي يرفع فيها الرياضي القصير مركز ثقله " (1). أما معامل الارتباط البسيط لطول الذراعين مع الإنجاز فقد بلغ (-0.635) وهي قيمة عشوائية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وبلغت النسبة المئوية للثقة بهذا المعامل (22.75) . أما الارتباط الجزئي لطول الذراعين مع الإنجاز بثبات الأداء المهاري فقد بلغ (-0.743) وبنسبة مئوية للثقة بلغت (33.12) وهي قيمة معنوية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وسبب هذا التحول من قيمة عشوائية إلى معنوية هو إننا عزلنا تأثير الأداء المهاري فكانت العلاقة خالصة بين طول الذراعين والإنجاز ويعزو الباحث سبب معنوية العلاقة الى القوة المركزية المتولدة من حركة الذراعين الدورانية والتي تساعد بصورة كبيرة على تسجيل النقاط للخصم في اقل وقت ممكن حيث " ان حركة الذراعين من مفصل الكتف تضيف قوة تزيد من سرعة حركة الجسم إلى الأمام عن طريق نقل الزخم المتولد من حركة الذراعين عن طريق الجذع فالرجلين إلى الأرض مما يساهم في زيادة قوة الدفع للأمام أو أعلى ، كما تحافظ حركة الذراعين " (1).

وبلغ معامل الارتباط البسيط للسرعة مع الإنجاز (-0.776) وهي علاقة معنوية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) وكانت النسبة المئوية للثقة لهذا المعامل (37.17) وبنسبة مئوية للثقة (53.55) وهي قيمة معنوية أيضا ولكن هنالك زيادة في

- (1) قاسم حسن حسين ، نزار الطالب : الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والبياعة للنساء ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص¹⁹⁸
- (2) ودع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999

قيمة معامل الارتباط ولصالح الارتباط الجزئي كما إن هنالك زيادة في قيمة النسبة المئوية للثقة بنسبة (16,38) ولصالح الجزئي مما يدل إننا نستطيع أن نثق بمعامل الارتباط الجزئي وبصورة عامة يمكن ان نلاحظ ان هنالك زيادة في قيمة جميع الارتباطات الجزئية المعنوية عن الارتباطات البسيطة وكذلك زيادة ملحوظة في النسبة المئوية للثقة بمعامل الارتباط الجزئي عنها في الارتباط البسيط ويرجع سبب هذه الاختلافات إلى تأثير الأداء المهاري في الإنجاز فعندما ثبتنا تأثير الأداء المهاري ظهرت علاقات خالصة ودقيقة لمتغيرات البحث مع الإنجاز

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- أظهرت نتائج البحث ارتباطات معنوية بين بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية مع الأداء المهاري وهي طول الجسم ، طول الذراعين ، طول الرجل ، السرعة ومطاولة السرعة .
- 2- أعطت باقي متغيرات البحث ارتباطات عشوائية مع الأداء المهاري وهي طول الجذع ، محيط الصدر شهيقي ، محيط الصدر زفير ، محيط البطن ، محيط الورك ، محيط الفخذ ، محيط الساق ، عرض الصدر ، عرض الكتفين ، عرض الحوض ، وزن الجسم ، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، المرونة .
- 3- بعد ان كانت نسبة مساهمة طول الرجل وعرض الصدر التراكمية (0,911) أصبحت نسبة مساهمة السرعة وعرض الصدر التراكمية (0,973) عند استخدام معامل الارتباط الجزئي ويمكن ان نلاحظ من هذه النتيجة تأثير الأداء المهاري على الإنجاز .

2-5 التوصيات

- 1- السرعة ضرورية جدا للاعب رياضة الكاراتيه ولكن ضعف الأداء المهاري يفقد اللاعب سرعته ولذلك من الضروري التركيز على تطور الأداء المهاري باستمرار .
- 2- ضرورة التأكيد على اختيار لاعبين طوال القامة وخاصة الذين يمتلكون ارجل طويلة
- 3- ضرورة التركيز على تطوير صفة السرعة ومطاولة السرعة لاهميتها في الانجاز .