

علاقة المرونة الحركية لبعض مفاصل الجسم وبعض الاطوال النسبية بدقة التهديف بكرة القدم

م . م حارث غفوري جاسم

كلية الطب (وحدة التربية الرياضية) /

الجامعة المستنصرية

م ٢٠٠٩

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف الى علاقة المرونة الحركية لبعض مفاصل الجسم وبعض الاطوال النسبية بدقة التهديف بكرة القدم . وقد تم اختيار عينة من بين الفرق المشاركة بدوري الدرجة الاولى بكرة القدم ٢٠٠٨/٢٠٠٩ وذلك لعدة اسباب منها ضعف واضح في التهديف على المرمى وضياح فرص كثيرة للتهديف قرب المرمى رغم وصولهم الى الهدف أكثر من الفريق المقابل ومشاركة جميع اللاعبين في كل المباريات . ويهدف البحث الى ايجاد العلاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم بدقة التهديف بكرة القدم من جهة وبعض الاطوال النسبية بدقة التهديف بكرة القدم من جهة اخرى . وقد أفترض الباحث وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الاطوال النسبية بدقة التهديف بكرة القدم . وان من أهم الاستنتاجات والتوصيات التي خرج بها الباحث هي :

- ١ . أن دقة اصابة الهدف ترتبط معنويا بمرونة بعض مفاصل الجسم .
- ٢ . الاهتمام بتنمية مرونة مفاصل الجسم لانها تؤثر ايجابيا على الحركات الرياضية .

Abstract

The research aims to identify some relationship to a prism and the relative flexibility and mobility of some joints accurately scoring football. The sample was selected from among the participating teams first division football season 2008/2009, for several reasons including the weakness of the scoring in the clear on goal and missed many scoring opportunities near the goal, despite the arrival of the target more than the corresponding group and the participation of all players in every game. The research aims to find a relationship between some of the flexibility of body joints accurately scoring football, and some of the prism and the relative precision scoring football on the other. It has been assumed by the presence of a statistically significant relationship between some of the flexibility of body joints and some of the relative precision prism scoring football. and one of the most important conclusions and recommendations that the researcher is left 1) the accuracy of a target associated with the moral flexibility of joints, some of the body.

2) concern for the development of flexible joints of the body it is a positive impact on the sports movements

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

تعد الدقة من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الاعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعيين^(١) اذ ان الدقة لها الاثر الأكبر في مدى نجاح اي مهارة وتحقيق الهدف منها وتشتمل دقة الحركة على تنمية وتطوير الاحساس بالفراغ المحيط ويتم الحفاظ على دقة الحركة بتغيير الانقباضات العضلية وعند ارتخائها .

ومن ناحية أخرى نجد ان المرونة الحركية من بين اهم صفات الأداء الحركي كما انها تشكل مع بقية مكونات الأداء البدني او الحركي الركائز التي يتأسس عليها في اكتساب واتقان الأداء الحركي ويشير بعض علماء القياس في المجال الرياضي الى ان المرونة في مفصل الفخذ والعمود

(١) أحمد خاطر - علي البيك : القياس في المجال الرياضي ط٢ - القاهرة - دار المعارف - ١٩٧٨ ص ٤٤٢

الفكري من أفضل مقاييس المرونة كما ان مدى الحركة في الجذع من ثني ومد ولف من اهم 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 تؤهل لممارسة هذا النوع من النشاط وتمكنه من الوصول الى المستويات الرياضية العالمية كما ان المواصفات الجسمية ذات أهمية خاصة إذ ان توافرها يعطي فرصة أكبر لاستيعاب الأداء الحركي السليم للمهارة ، ولأهمية صفة المرونة وكذلك القياسات الجسمية أثناء أداء الفعاليات الرياضية فقد حاول الباحث ايجاد علاقة بين كل واحد منها مع دقة التهديف بكرة القدم وذلك لتفرد هذه اللعبة عن بقية الألعاب الأخرى بما تحمله من اثارة وبما تمنحه للمتفرج من متعة وسعادة بسبب خصوصيتها وترابط مهارتها مما جعل التهديف هو الهدف النهائي لأداء اللاعبين وعلية تتوقف نتيجة المباراة ولهذا فان جهود المدربين والمهتمين بهذه اللعبة تنصب في كيفية تطوير أداء اللاعبين للمهارات ومنها مهارة التهديف وهنا تكمن أهمية البحث .

١-٢ مشكلة البحث

ان المرونة و 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 أهم المشاكل التي تواجه الفرق العراقية هو الضعف الواضح في التهديف على المرمى وان هناك فرص كثيرة للتهديف تهدر بسبب عدم الدقة في اصابة مرمى الخصم وان تبرير هذا الضعف برأي اللاعبين والمدربين ينصب على النواحي النفسية والبدنية والمهارية ولكنه لم يجد دراسة تتناول علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض القياسات الجسمية بدقة التهديف بكرة القدم ، مما حدى بالباحث الى الخوض في هذا المجال. لعله يساهم في ايجاد بعض الحلول للمشكلة التي تعاني منها الفرق العراقية الا وهي الضعف في التهديف .

١-٣ أهداف البحث

يهدف هذا البحث الى :-

^١ محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية ط١ - اقاهرة - دار الفكر العربي- ١٩٨٧ ص

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

١-٤ فرضيات البحث

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

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال الزمني = ٦/١ - ٢٠٠٩/٧/١٥
- ١-٥-٢ المجال المكاني = ملعب نادي الكرخ الرياضي .
- ١-٥-٣ المجال البشري = عينة من لاعبي نادي الكرخ الرياضي بكرة القدم.

١-٦ التعريف بالمصطلحات

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

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والسابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ المرونة

تعد المرونة أحد أهم القدرات البدنية المطلوبة في الفعاليات الرياضية كما انها ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة فضلا عن ارتباطها وأهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة ، كما أن المرونة ترتبط بنوعية التخصص الرياضي ، فقد يحتاج متسابق الحواجز الى مرونة الفخذ و رامي الرمح وقاذف الثقل والقرص الى مرونة (الكتف والرسغ والساعد) ولاعب التنس الى مرونة

(١) محمد حسن علاوي - نصر الدين رضوان : اختبار الأداء الحركي ط١ - القاهرة - دار الفكر العربي ١٩٨٣ ص ٣١٨ .

(٢) محمد صبحي حسانين - القياس والتقويم في التربية البدنية - ط١ - القاهرة - دار الفكر العربي ١٩٨٧ ص ٥٤ .

(٣) محمد صبحي حسانين - نفس المصدر ١٩٨٧ ص ٣٧٤

معظم مفاصل الجسم (الكتف والساعد والرسغ والعمود الفقري والفخذ وغيرها) ولاعب القدم الى مرونة العمود الفقري لنطح الكرة اما مرونة الرجلين والجزء العلوي فتساعد على المراوغة والخداع والتهديف وقد عرف علاوي ونصر (١٩٨٣) المرونة بأنها " قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزاء منه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون ان يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات والأربطة "(١)

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

- ١ - عجز او ضرر في تعلم او اتقان الحركات الرياضية المختلفة .
- ٢ - سهولة تعرض الرياضي الى الاصابات .
- ٣ - قوة المرونة تؤثر عكسيا في تنمية القوة - السرعة - التوافق .
- ٤ - يكون الأداء الحركي على وتيرة واحدة فقط (٢) .

١-١-٢ أنواع المرونة

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

المرونة الثابتة : وتظهر هذه المرونة عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع " بحيث يتطلب ذلك الوصول الى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطا على العضلات المحيطة " وكلما زاد الفرق بين المرونة الثابتة والمتحركة زاد تبعا لذلك احتياطي المرونة وهذا الفرق كما أكد العلماء يحدث خلال

التدريب الرياضي "كنتيجة لزيادة مدى الحركات النشطة لتحسين مستوى القوة والمرونة للفرد (٣) المرونة المتحركة

(١) محمد حسن علاوي - نصر الدين رضوان - اختبار الاداء الحركي ط١ القاهرة - دار الفكر العربي - ١٩٨٣ ص ٨٦ .

(٢) محمد رضا - تدريب القدرات البدنية - محاضرة القيت على طلبة الدكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

(٣) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين فيسيولوجيا اللياقة البدنية ط٣ (القاهرة - دار الفكر العربي - ١٩٩٣) ص ٥١

ويطلق عليها بعض العلماء المرونة النشطة او المرونة الايجابية 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 اثارا اذا ان حسم المباراة يتوقف على إجادة اللاعبين لهذه المهارة بدليل اننا نرى اثناء مشاهدتنا للعديد من المباريات ان العشرات من الفرص السائحة للتهديف تهدر بسبب عدم إجادة اللاعبين لهذه المهارة وبالتالي تخسر العديد من الفرق للمباراة للسبب أعلاه مما حدى بالعديد من المدربين الى إعطاء مسألة إجادة التهديف أهمية بالغة في جميع مراحل التدريب وقد لا تخلو الوحدات التدريبية اليومية من تمارين لهذه المهارة وبأساليب ووسائل متعددة .

"إن 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 دورا هاما في عملية التهديف كالثقة بالنفس والارادة وتحمل المسؤولية . 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 أكبر من الأهداف على الرغم من المقاومة المنظمة التي يبديها الخصوم (٣)

٢-٢ الدراسات السابقة

(١) أبو العلا أحمد عبد الفتاح- أحمد نصر الدين- نفس المصدر - ١٩٩٣ ص ٥٢

(٢) ماهر أحمد عواد - منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ١٩٩٠

(٣) مفتي ابراهيم حماد - الاعداد المهاري والخطي للاعبين كرة القدم ط٢ - القاهرة - دار الفكر العربي - ١٩٨٦ ص ٩١

لقد اطلع الباحث على البحوث والدراسات المتوفرة والتي يمكن تساعد على زيادة كفاءة عمله ونوعه وتذكر منها :

- دراسة ابراهيم نبيل عبد القادر (١٩٨٧) _ (علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية بدقة إصابة الهدف في رياضة المبارزة). بحث مقدم الى المؤتمر العلمي الاول - جامعة حلوان ١٩٨٧ .
وقد هدفت الدراسة الى :

- ايجاد العلاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية بدقة إصابة الهدف في رياضة المبارزة. وكانت عينة البحث مكونة من (٥٠) لاعب من الأندية المصرية في رياضة المبارزة .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية .

واستنتج الباحث : إن هناك علاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية بدقة إصابة الهدف في رياضة المبارزة.

- اما اوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة هو استخدامهم جميعا المنهج الوصفي بالطريقه المسحية لحل مشاكل البحوث

- اما اوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة هو في نوع الفعاليات الرياضية وحجم العينة المستخدمة في البحوث

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ 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)

٢-٣ عينة البحث

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

ويقصد بها الانموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل ومحور عمله (وان أهداف البحث وإجراءاته التي يستخدمها الباحث تحدد طبيعة العينة التي سيختارها والتي تمثل مجتمع الدراسة) (١) لذا اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية لان افراد العينة يمثلون مجتمع الأصل ويمثلونه تمثيلا صادقا و سيزودونه بالمعلومات المطلوبة ممثلة بلاعبى نادي الكرخ الرياضي بكرة القدم المشارك في بطولة دوري الدرجة الاولى لكرة القدم العراقي للموسم الرياضي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ اذ اختار الباحث (١٨) لاعبا من مجموع (٢٥) لاعبا وتم استبعاد (٢) لاعب لاصابتهم حيث اصبحت عينة البحث (١٦) لاعبا وبهذا اصبحت نسبة العينة (٦٤%) من مجتمع البحث او الأصل ٣-٣ الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

١-٣-٣ الوسائل

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

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز (الرستاميتتر) وهو جهاز صيني الصنع ويحتوي على ميزات لقياس وزن اللاعب بالكيلوغرام ومسطرة قياس طولي لقياس طول اللاعب بالسنتيمترات .
- جهاز (الجونيوميتر) وهو جهاز عراقي الصنع وهو عبارة عن مسطرتين مثبتة من طرف ومفتوحة من الطرف الثاني وتستخدم لقياس زاوية ومرونة المفصل وتقاس بالدرجة .
- كرات قدم عدد / ١٠ . - ملعب كرة قدم
- شريط لقياس الأطوال . - هدف كرة قدم

٤-٣ القياسات المستخدمة في البحث

- ١-٤-٣ **مرونة بعض مفاصل الجسم** وتقاس بجهاز الجونيوميتر Genumeter مثل قياس مرونة (الكتف ، الفخذ ، العمود الفقري) حيث تؤخذ قراءة اي مفصل من خلال مرونة المفصل الأيمن + مرونة المفصل الأيسر

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

٣-٤-٢ الأطوال النسبية:

ويتم القياس فيه عن طريق جهاز (الرستاميتز) وشريط قياس معتمد وكلها تقاس بالسنتيمتر وعلى النحو الآتي :

مثال

طول الجذع

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

الطول الكلي

طول الذراع

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

الطول الكلي

طول الرجل

$$\text{طول الرجل النسبي} = \frac{100x^{(1)}}{\text{الطول الكلي}}$$

الطول الكلي

٣-٤-٣ قياس الدقة

استخدم الباحث اختيار التهديد لقياس الدقة وهو من الاختيارات المقننة^(٢) . ويكون على النحو

الآتي :

يتم تخطيط منطقة الجزاء ومنطقة المرمى حسب التخطيط القانوني حيث يقسم المرمى الى ثلاثة أقسام متساوية علما ان عرض مرمى كرة القدم حسب القانون الدولي (٧,٣٢ م) من الحافة الداخلية للعمود الأيمن الى الحافة الداخلية للعمود الأيسر اذ يقسم المرمى الى ثلاثة أقسام عرض كل قسم هو (٢,٤٤ م) وتوجد شرائط ممتدة من الأعلى الى الأسفل حيث تثبت بالأرض وهذه الشرائط تفصل بين الأقسام الثلاثة للمرمى بالتساوي حيث ان عرض كل قسم (٢,٤٤ م) . توضع ثلاث كرات الأولى امام القسم الأيمن للمرمى الثانية امام القسم الأوسط للمرمى الثالثة امام القسم الأيسر وتكون هذه الكرات موضوعة على خط

(١) أحمد خاطر - علي البيك - القياس في المجال الرياضي - ط٢ - القاهرة - دار المعارف - ١٩٧٨ ص ١١٥ .

(٢) حنفي محمود مختار - الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم - القاهرة - دار الفكر العربي - ١٩٩٣ ص ٤٠

منطقة الجزاء (داخل الملعب) و المسافة بين كرة واخرى في (٢,٤٤ م) . علماً إن الكرات الثلاثة موضوعة على خط منطقة الجزاء الذي يبعد (١٨ ياردة) (١٦.٥ م) عن خط المرمى وان ارتفاع المرمى هو (٢.٤٤ م) .

٣-٤-٤ طريقة أداء الاختبار

يقوم اللاعب بتصويب الكرة اليمنى نحو القسم الأيمن للمرمى ثم يتحرك نحو الكرة الوسطى ليصوبها نحو القسم الأوسط للمرمى ثم يتحرك نحو الكرة اليسرى ليصوبها نحو القسم الأيسر للمرمى ، يكون الأداء من محاولتين (محاولة بالقدم اليمنى الكرات الثلاثة ومحاولة بالقدم اليسرى الكرات الثلاثة) .
التسجيل : تعطى درجة واحد لكل تصويبة صحيحة ودرجة صفر لكل تصويبة خاطئة (تذهب الى غير مكانها المخصص).

هدف الاختبار :

قياس دقة اللاعب على التهديف على المرمى وبالقدمين من الأماكن الحساسة أمام المرمى .



*

كرة يسار

*

كرة وسط

*

كرة يمين

٣-٥ الوسائل الإحصائية^(١)

(١) وديع ياسين - حسن محمد العبيدي - التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية - الموصل

- دار الكتب للطباعة والنشر - ١٩٩٩ ص ١٠١ ص ١٥٤ ، ص ٢٠٩

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}^2}}$$

$$\text{مع (س-س) (ص-ص)}$$

$$\text{معامل الارتباط (بيرسون)} = \frac{\text{مع (س-س) (ص-ص)}}{\sqrt{(\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}})(\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}})}}$$

$$\text{مع (س-س) (ص-ص) X 2}$$

الباب الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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

جدول (١)

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

معامل الارتباط	الدقة		مرونة المفاصل المختارة		المتغيرات
	ع+	س-	ع+	س-	
٠,٨١٧	٠,٧٧	٧,٣٨	٥,٧٤	١٨٤	مرونة مفصل الكتف اماما
٠,٠٩			١١,٦٤	١٤٣	مرونة مفصل الكتف جانبا
٠,١٢			١٥,٢٤	٧١	مرونة مفصل الكتف خلفا
٠,٩٨			١٣,٤١	١٢٩	مرونة مفصل الفخذ أماما (ثني)
٠,٨٤			٦,٨٨	٥٤	مرونة مفصل الفخذ جانبا
٠,٨٢			١٣,٩٢	٤٠	مرونة مفصل الفخذ خلفا
٠,٧٨			١٨,٢٨	١٤٧	مرونة العمود الفقري أماما
٠,٦٩			٧,٢٤	٦٧	مرونة العمود الفقري جانبا
٠,٧٩			٧,٨٩	٦٥	مرونة مفصل العمود الفقري خلفا

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 جانبا ومرونة مفصل الكتف خلفاً وذلك لان المرونة في هذين المفصلين تكون اقل مرونة من باقي المفاصل بالنسبة إلى لاعب كرة القدم والذنان 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) .

٤-٢ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين بعض الأطوال النسبية ودقة إصابة الهدف

جدول (٢)

المتغيرات	الدلالة الإحصائية	الدقة	معامل الارتباط
-----------	-------------------	-------	----------------

			ع+	س	
٠,٧٦	٠,٧٧	٧,٧٨	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	١٢٧	طول الجسم
٠,٢٣			٣,٤٤	٧١	وزن الجسم

يتضح 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 إصابة الهدف وبين طول الجسم ودقة إصابة الهدف ولم تكن معنوية بين الطول النسبي للجذع ودقة إصابة الهدف ووزن الجسم ودقة إصابة الهدف علما ان قيمة (ر) الجدولية تحت الدرجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٠,٤٢٦).

٣-٤ مناقشة النتائج

من خلال النظر في الجدول (١) يظهر ان هناك ارتباطات معنوية بين مرونة بعض المفاصل ودقة إصابة الهدف في كرة القدم وبهذا فقد تحقق الفرض الأول والباحث يعزو هذا الأمر إلى إختلاف متطلبات مدى الحركة في المفاصل تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس فلاعب المباراة يحتاج الى مرونة المفاصل العليا والسفلى ولاعب الأثقال والتزلج على الجليد يحتاجان بصورة اساسية الى مدى حركة المد في مفصل رسغ القدم . أما بالنسبة لكرة القدم فان طبيعة هذه الفعالية ومتطلباتها المتعددة من ركض وقفز وضرب للكرة وغيرها جعل متطلباتها البدنية مترابطة وان الارتقاء بقدرة بدنية يوازيه الارتقاء بالقدرات البدنية الاخرى وعلى العموم يستطيع الباحث ان يشير الى ما ذكره الربيعي (١٩٨٨) الى (لاعب كرة القدم تكون درجة مرونة الورك والركبة عنده فوق المعدل بالنسبة الى لاعبي الألعاب الجماعية الاخرى) (١)

كما ان الربيعي يشير ايضا الى ان " مرونة لاعب كرة القدم تسهم اسهاما فعالا في اداءه للحركات البدنية المختلفة المرتبطة بالتكتيك الجيد ، فمرونة العمود الفقري تساعد على اداء مهارة النطح في الهواء بشكل فعال اما مرونة الرجلين فتساعد على المراوغة والخداع بالكرة من أوضاع مختلفة" (١)

(١) كاظم الربيعي - موفق المولى - الاعداد البدني لكرة القدم - الموصل - دار الكتب للطباعة والنشر - ١٩٨٨ ص ٣٥٤ .

(١) كاظم الربيعي - موفق المولى - الاعداد البدني لكرة القدم - الموصل - دار الكتب للطباعة والنشر - ١٩٨٨ ص ٣٥٥ .

وهناك ملاحظة يعتقدونها الباحث مهمة إن مرونة بعض مفاصل الجزء العلوي تكون أقل قدرة من باقي المفاصل بالنسبة إلى لاعب كرة القدم مثل مرونة مفصل الكتف خلفاً وجانباً وذلك حسب معامل الارتباط الذي ظهر بالنسبة للمفصلين أعلاه. وفي ضوء ما سبق يتضح ان مدى الحركة في المفاصل تعد 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 الى جانب المساهمة في إظهار الصفات البدنية الأخرى مثل (التوافق والقدرة على أداء الحركات الفنية الخاصة بالنشاط وتأكيداً على ما ذكره الباحث أنفا يشير (محمد حسن علاوي ١٩٨٤) على (ان صفة المرونة من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية والكمية إذ انها 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)^(٢)

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 انها قد تكون ضرراً في البعض الأخر فهي مطلوبة للاعب الجلة ولكنها معوقة لعداء الماراثون وللمهاجم في كرة القدم ،وعن هذا يشير (محمد صبحي حسانين ١٩٨٧) "ان زيادة الوزن بمقدار ٢٥% عما يجب ان يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئاً يؤدي الى سرعة إصابته بالتعب"^(١)

(٢) محمد حسن علاوي - علم التدريب الرياضي - القاهرة - دار المعارف - ١٩٨٤ ص ٣٥٥

(١) محمد صبحي حسانين - القياس والتقويم في التربية البدنية - ط ١ - القاهرة - دار الفكر العربي - ١٩٨٧ - ص ٥٤

" اما 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)

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

١. بسبب خصوصية هذه اللعبة فقد ظهر من خلال نتائج هذه الدراسة ان دقة إصابة الهدف ترتبط معنويا 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 معنويا ببعض القياسات الجسمية مثل الطول النسبي للذراع والطول النسبي للرجل وطول الجسم .

٢-٥ التوصيات

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

المصادر

- 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) محمد صبحي حسانين - نفس المصدر - ١٩٨٧ ص ٥٥

- ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين رضوان، فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط٣، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- احمد خاطر ، علي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، ط٢ ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٧.
- حنفي محمود مختار ، الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم ، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- ريسان خريبط مجيد، مناهج البحث في التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- كاظم الربيعي، موفق المولى. الإعداد البدني لكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٨.
- ماهر احمد عواد، منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠.
- محمد حسن علاوي - اسامه كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، إختبار الأداء الحركي ، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٣.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف ١٩٨٤ .
- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.
- محمد رضا - تدريب القدرات البدنية - محاضرة القيت على طلبة الدكتوراه- كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - ٢٠٠٢.
- مفتي ابراهيم حماد - الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم - ط٢ - القاهرة - دار الفكر العربي ١٩٨٦ .
- وديع ياسين ، حسن محمد - التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية - الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر - ١٩٩٩ .