

مفهوم القياسات الجسمية في المجال الرياضي

المحاضرة الرابعة عشر .

أ.د. علي سلمان عبد الطرقي – أ.د. غادة محمود جاسم

القياسات الجسمية (الأنثروبومترية)

أهمية القياس الأنثروبومتري:

أن مصطلح الأنثروبولوجي Anthropology هو كلمة يونانية تتكون من شقين ، الأول (الأنثروبوس) Anthropos ومعناها الإنسان، أما الشق الآخر (لوجي) LOGY ومعناها العلم، ومن هنا نشأت كلمة الأنثروبولوجي، أي علم الإنسان ، والقياسات الأنثروبومترية ذات أهمية كبيرة في تقويم الفرد والتعرف على الوزن والطول وغيرها من المقاسات الجسمية في المراحل العمرية المختلفة ، أما بالنسبة للمجال الرياضي فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة.

فالقياسات الأنثروبومترية ذات أهمية كبيرة في تقويم الفرد والتعرف على أن الذات الجسمية للفرد علاقات عالية في العديد من المجالات الحيوية فالنمو الجسماني له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانتقالي ، كما له علاقة بالتحصيل والذكاء ، وكذلك هناك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العضلي للأطفال السويين.

وقد أثبتت بعض البحوث أن هناك علاقة طردية بين قوة القبضة والوزن. كما اثبت كيورتن أن الرياضيين في بعض الألعاب يتميزون عن أقرانهم

العاديين في العديد من القياسات الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض.

ولقد أصبح من الأهمية توفر الأجسام المناسبة كأحدى الدعائم الواجب توفرها للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

فالمدرّب مهما بلغت مقدرته الفنية لن يستطيع أن يعد بطلاً من أي جسم وعليه أن يختار القياسات المناسبة قبل محاولة التدريب ومن هذا المنطلق فإن السعي لمعرفة السمات البدنية للألعاب والمسابقات المختلفة سيقدم فائدة كبيرة للمدربين والمعنيين في اختيار العناصر المناسبة التي يمكن أن تثمر فيها جهودهم وبذلك يتحقق الأقتصاد في الوقت والجهد والمال.

شروط القياس الأنثروبومتري الناجح:

لإجراء قياسات دقيقة يلزم أن يكون القائمون بعملية القياس على إمام تام بالطرق والنواحي الفنية الآتية:

١. المعرفة التامة بالنقاط التشريحية الصحيحة لجسم الإنسان التي تحدد أماكن للقياس.

٢. الإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر أثناء القياس.

٣. الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.

ولكي يحقق القياس الدقة المطلوبة منه يجب أن يراعى النقاط الآتية:

أ- يجب توحيد ظروف القياس للمختبرين (زمن ، درجة الحرارة) نظراً لتأثير بعض القياسات الجسمية بها كالطول.

ب- توحيد الأجهزة القائمة بالقياس.

ج- تجريب الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها.

أهمية دراسة القياسات الجسمية في المجال الرياضي:

١. القياسات الجسمية مؤهلاً خاصة لدى اللاعب والتي لها علاقة كبيرة بالتطور في مختلف الألعاب الرياضية.
٢. القياسات الجسمية لها أهمية واضحة عند أداء أي نشاط رياضي لأن اللاعبين يؤدون الحركات الرياضية بأجسامهم المختلفة في قياساتها من لاعب الى آخر .
٣. أن القدرة على أداء الحركات الرياضية تعتمد على ملاءمة القياسات الجسمية للاعب للقيام بمتطلبات ذلك الاداء الممارس.
٤. التعرف على القياسات الجسمية تمكن المعنين في المجال الرياضي من اختبار العناصر المناسبة التي يمكن أن تستثمر جهودهم في الوصول الى المستويات العليا وبالتالي يتحقق الاقتصاد في الجهد والوقت والمال.
٥. القياسات الجسمية لها دور كبير في توجيه الناشئ لنوع الرياضة المناسبة له بعد معرفة متطلبات كل نشاط.
٦. تعد القياسات الجسمية عنصراً مهماً عند بداية انتقاء الأطفال للتخصصات الرياضية المختلفة.

أبعاد القياسات الجسمية (الأنثروبومترية):-

العمر والطول ويشمل (الطول الكلي للجسم ، طول الذراع ، طول الساعد والعضد ، طول الكف ، طول الطرف السفلي ، طول الساق والخذ ، طول القدم ، طول الجذع ، طول الطرف العلوي) والوزن ، ومن أبعاد القياسات الجسمية:

أولاً: الأطوال:

يعد الطول ذا أهمية كبيرة في العديد من الأنشطة الرياضية ، سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة أو الطائرة أو بعض أطراف الجسم كطول الذراعين وأهميته للملاكم وطول الطرف السفلي للاعب الحواجز ، كما أن تتناسب طول الاطراف مع بعضها له أهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية.

وتقل أهمية الطول في بعض الأنشطة الرياضية لأن الطول الزائد يؤدي الى ضعف القدرة على الاتزان وذلك لبعد مركز ثقل الجسم عن الأرض لذلك الأناث تكون أكثر وقدرة على الاتزان من الرجال كما في العاب الجمناستيك.

لضمان قياس الأطوال يجب أن يلم المحكمون بالنقاط التشريحية التي يتم عندها القياس بالنسبة للأطوال .

١. أعلى نقطة في الجمجمة.
٢. الحافة الوحشية للحافة للنتوء الأخرومي.
٣. الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد .
٤. النتوء الابري لعظم الكعبرة .
٥. النتوء المرفقي .
٦. النتوء الابري لعظم الزند.

٧. منتصف عظمة القص.
٨. الحافة الوحشية للعظم الحرقفي .
- ٩ . مفصل الارتفاق العاني .
١٠. المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ.
١١. الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة .
١٢. البروز الإنسي للكعب.
١٣. البروز الوحشي للكعب