

مفهوم القياسات الأنثروبومترية في التربية الرياضية:

القياسات الأنثروبومترية في التربية الرياضية تعتبر فرع من فروع علم الأنثروبولوجيا الذي يبحث في قياسات أبعاد جسم اللاعب الرياضي، وهو ضروري في تقدير النمو للفرد الرياضي ومؤشر لتقويم نمو اللاعب في المراحل العمرية المختلفة .

ويمكن تعريفه بأنه عبارة عن " العلم الذي يبحث في قياس أبعاد جسم اللاعب الرياضي وأجزائه والكشف عن الاختلافات التركيبية فيه" .

حيث تكمن أهمية القياسات الأنثروبومترية في التربية الرياضية في: -

- 1 - صدور الأحكام واتخاذ القرارات المهمة للأفراد الرياضيين.
- 2 - الانتقاء والتدريس الرياضي والتعلم والتعليم الرياضي.
- 3 - فرصة مهمة لدراسة طبيعة العلاقة بين أبعاد وشكل وحجم الجسم على الأداء الحركي والمهاري.
- 4 - تعتبر أحد أهم الركائز لاختيار وانتقاء اللاعبين الرياضيين للفعاليات الرياضية والألعاب الرياضية بمختلف أنواعها، مثل (لعبة كرة القدم، ألعاب القوى)؛ أي بمعنى أن كل نشاط رياضي لها متطلبات جسمية خاصة بها، حيث لا بدّ من أخذها بعين الاعتبار عن انتقاء اللاعبين الرياضيين الجدد.
- 5 - كما يعتبر الجنس والعمر والعرق والتغذية والنشاط البدني والحالة الهرمونية هي المحددات الرئيسية لتكوين الجسم، حيث قد يكون للمرض تأثير كبير على تكوين الجسم.

شروط القياسات الأنثروبومترية في التربية الرياضية:

- 1 - المعرفة الكاملة بالأمكان التشريحية لجسم اللاعب الرياضي التي تحدد أماكن القياس
- 2 - المعرفة التامة بالأوضاع التي يقوم باتخاذها اللاعب الرياضي المفحوص أثناء القياس.
- 3 - المعرفة التامة بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس داخل الملاعب الرياضية،

4- كما يجب توحيد الأفراد القائمين بالقياس.

5 - كما يجب تجريب وتوحيد الأجهزة المستخدمة في القياس داخل الملاعب الرياضية؛ حيث أن ذلك للتأكد من مدى صلاحيتها،

6 - كما يجب العمل على مراعاة الظروف الخاصة بالأفراد الرياضيين المفحوصين، مثل الإصابات أو فترة الدورة الشهرية للاعبات.

6 - كما يجب أيضاً مراعاة التهيئة النفسية؛ أي بمعنى محاولة إقناع اللاعبين الرياضيين المفحوصين بأهمية القياسات ومردودها على الأفراد الرياضي، والمجتمع الرياضي، وعلى المجال العلمي الرياضي.

أهم القياسات الأنثروبومترية في التربية الرياضية:

العمر: وهو عبارة عن قياس الفترة الزمنية لحياة الأفراد الرياضيين اللاعبين التي يتم قياسه بأحد مشتقات الساعة (دقيقة أو ساعة أو ثانية)، أو مشتقات الشهر (يوم، أيوع، شهر)، حيث يتم تقسيم العمر حسب الهدف منه مثل العمر الكلي للفرد الرياضي أو عمر الممارسة العملية الرياضية، أو عمر الإصابة الرياضية أو سنوات الخبرة الرياضية. كما يرتبط العمر بالعديد من المتغيرات بمختلف أنواعها، سواء كانت المتغيرات البدنية أو المتغيرات الجسمية أو المتغيرات المهارية أو المتغيرات الحركية أو المتغيرات العقلية أو المتغيرات الاجتماعية النفسية، حيث لكل فترة عمرية سمات وخصائص تختلف عن مراحل عمرية أخرى.

الطول: وهو أحد أهم المقاييس الأنثروبومترية التي تهتم بقياسات الأبعاد الأفقية أو العمودية للاعب أو حتى القياس الوتري للجسم أو أحد أجزائه، حيث أنه يشمل على وحدات تدل عليه، مثل (متر أو قدم أو شبر)، كما يلعب الطول دوراً أساسياً ظاهرة في الملاعب الرياضية، حيث يتم اختيار اللاعبين في الكثير من الألعاب الرياضية بناءً على الطول الخاص باللاعب. كما أن الكثير من الألعاب يلعب فيها الطول العامل الأساسي في تحقيق الفوز أو تحقيق الخسارة أو تحقيق التفوق الرياضي، حيث يوجد علاقة بين الطول الكلي للاعب وبعض الألعاب الرياضية المهمة والشائعة، مثل (لعبة كرة السلة، لعبة كرة الطائرة)، وأيضاً يوجد علاقة ما بين قصر جذع اللاعب الرياضي ورياضة رفع الأثقال، وبين قصر القدمين مع أنشطة التوازن وأنشطة الثبات. وبشكل عام، يتمتع الرياضيون الأطول بمزايا مقارنة بالرياضيين الأقصر في العديد من الألعاب الرياضية، حيث يمكن للملاكم الأطول القامة ذو المدى الأطول أن يتلامس مع لكماته مع إبقاء رأسه

بعيداً عن متناول خصمه، كما يمكن للسباحين الأطول أن يقطعوا مسافة أكبر وأن يتواصلوا مع خصومهم الأقصر، حيث يمكن أن يرى لاعبو الوسط الأطول طول خط المشاجرة أسهل من المارة الأقصر، بينما يتمتع لاعبي الكرة الطائرة الأطول بميزة في الشبكة؛ وذلك لأنهم عادة ما يمكنهم ضرب الكرة على ارتفاع أكبر ومنع التسديدات بشكل أكثر فعالية.

العرض: حيث يشمل القياسات التي تتجه من جانب اللاعب اليمين أو اليسار إلى الجانب الآخر، كما أنها تستخدم أجهزة قياس الاتساعات الجسمية.

الوزن: يعد الوزن من أهم العوامل التي تلعب دوراً كبيراً سواء كان إيجابياً أو سلبياً في حياة الأفراد الرياضيين داخل المجال الرياضي، حيث أنه له علاقة ذات طبيعة طردية بين الكثير من الأمراض المنتشرة داخل المجتمع الرياضي، مثل (السمنة، ضيق الشرايين، السكري، ضغط الدم، أمراض المفاصل). كما يلعب الوزن دوراً مهماً في تصنيف وتحديد بعض الأنشطة الرياضية، مثل (المصارعة، الملاكمة، رفع الأثقال)، كما أن زيادة الوزن في بعض الأنشطة الرياضية قد يكون عال سلبياً مثل لاعب الماراثون، أما في بعض الأحيان قد يكون عامل إيجابي مثل لاعب الجلة أو لاعب المطرقة، كما أن وزن اللاعب مرتبط بالنمو والنضج واللياقة الحركية. حيث تحظى الرياضات الحساسة للوزن بشعبية بين الرياضيين من النخبة وغير النخبة، حيث كانت ممارسة فقدان الوزن السريع جزءاً أساسياً من العديد من هذه الرياضات لعدة عقود، ونظراً لمحدودية الدراسات الوبائية حول انتشار داء المنسوجات القطنية، فإن انتشاره الحقيقي غير معروف، كما تشير التقديرات إلى أن أكثر من نصف الرياضيين في الرياضات ذات الوزن الثقيل مارسوا الأنشطة الرياضية خلال فترات المنافسة. ونظراً لأن الوزن الزائد يمكن أن يكون له آثار سلبية جسدية وفسيولوجية ونفسية كبيرة على الرياضي، فقد تم تثبيط ممارسة الرياضة لسنوات عديدة، حيث يبدو أن التغييرات المناسبة في القواعد كان لها التأثير الأكبر على ممارسة الحركة في الرياضات مثل المصارعة، كما يوصى ببرنامج إنقاص وزن فردي وجيد التخطيط بشكل تدريجي وآمن، تحت إشراف فريق من المدربين والمدربين الرياضيين وخبراء التغذية الرياضية والأطباء