

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السداسي الثاني



مقياس :

مرفولوجيا الرياضة

المحاضرة الأولى :

القياسات الجسمية

السنة الجامعية : 2022/2021

د. لواتي عبد السلام

أهداف المحاضرة :

الهدف الخاص : أن يحدد الطالب أهمية القياسات الجسمية وكيفية تنفيذها .

الهدف الإجرائي الأول : أن يحدد الطالب بشكل سليم أهمية القياسات الجسمية على شكل نقاط دون خطأ.

الهدف الإجرائي الثاني : أن يحدد الطالب بشكل سليم الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية دون خطأ

الهدف الإجرائي الثالث: أن يعين الطالب العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية على شكل نقاط دون خطأ

المحاضرة الثانية: القياسات الجسمية

1- مفهوم القياس :

هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية ، وتعني كذلك وصف البيانات في صورة رقمية وهذا بدوره يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الأرقام ومع التفكير الحسابي ، ولقياس غرضين أساسيين في التربية البدنية بشكل عام هما زيادة المعرفة عن الأفراد وتحسين عملية التدريب والتعليم.

2 - مفهوم القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) :

يعني بها قياس أحد أجزاء جسم الإنسان أو الجسم كله وهي مشتقة من الكلمتين الأخرقيتين anthropo ويعني الإنسان و metry وهي قياس وهي فرع من فروع الأنثروبولوجيا التي تبحث في قياس الجسم البشري

3- أهمية القياسات الجسمية :

من الملاحظ أن الإهتمام بقياس الجسم البشري لأغراض علمية أو عملية وتطبيقية يرجع إلى زمن بعيد، حيث تكمن أهميته في :

- تقويم الحالة الراهنة للأفراد والمجموعات وذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات مجموعة أخرى من نفس المجتمع.
- وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الأنثروبومترية بالمعلومات اللازمة عن معدلات التغير التي تحدث للأفراد والمجموعات.
- التعرف على التغيرات الأنثروبومترية التي تحدث داخل المجتمع، وبين المجتمع وغيره من المجتمعات مما قد يزيد من معلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي والأهمية النسبية لكل من الوراثة والبيئة.
- اشتقاق المؤشرات الأنثروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة وكثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظورة لخطورتها أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية.
- تستخدم نتائج بعض القياسات الأنثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم وفقا للطريقة المعروفة باسم نمط الجسم الأنثروبومتري

1-أغراض القياس الجسمي (الأنثروبومتري):

- التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة.
- اكتشاف النسب الجسمية لفئات العمر المختلفة.
- التحقق من تأثير بعض العوامل مثل: الحياة المدرسية، نوع وطبيعة العمل، والممارسة الرياضية على بنيان وتركيب الجسم.
- تعيين الصفات والخصائص الجسمية اللازمة للخدمة في بعض المجالات كالقوات المسلحة والشرطة.
- التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان وتركيب الجسم.
- التعرف على الصفات والخصائص المورفولوجية الفارقة بين الأجناس والسلالات المختلفة.

2-الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح:

- 1- أداء القياس بطريقة موحدة.
- 2- تنفيذ القياس الأول والثاني إذا كان هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات.
- 3- أن يكون الشخص الذي تجري عليه القياسات بدون ملابس يسمح له بارتداء اللباس الداخلي
- 4- المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس فقط.
- 5- الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.
- 6- مكان القياس يجب أن يكون ذو إضاءة جيدة، ودرجة حرارة متوسطة لا تقل عن 16-18° مع أرضية مسطحة يمكن تغطيتها بالورق المقوى.
- 7- الوقت المناسب للقياس هو الصباح الباكر والشخص جائع، أو 3 ساعات بعد الأكل، أما في حالة أخذ القياس بعد الظهر فيجب على المفحوص الاستلقاء لمدة (10 - 15 د) دقيقة.

6- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية (الأنثروبومترية):

6-1- البيئة:

وتعد من العوامل المهمة والمؤثرة في القياسات الجسمية، حيث أثبتت الدراسات والبحوث أن تراكيب الجسم البشري يختلف من بيئة إلى أخرى اختلافا نسبيا، وقد يرجع تفوق بعض الأجناس البشرية في بعض الأنشطة الرياضية التنافسية إلى تأثير البيئة في قياسات الجسمية، كما أن هناك عوامل بيئية تؤثر في نسب أجزاء الجسم مثل درجة الحرارة والارتفاع عن مستوى سطح البحر.

6-2- الوراثة:

وتعني مجموعة من الصفات تحدد بالمورثات حيث تعمل على نقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، فنجد أن بعض الأشخاص يرث بعض الصفات الجسمية والبدنية كما يتضح ذلك في اختلاف الطول اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد¹.

6-3- التدريب:

يعد التدريب الرياضي أحد العوامل المؤدية إلى تغيرات أنثروبومترية في جسم الرياضي وأن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولمدة زمنية طويلة تكسب الرياضي بعض التغيرات في الشكل الخارجي للجسم على وفق طبيعة ذلك النشاط.

- المراجع العلمية :

أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي خسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم،
دار الفكر العربي 1998

زكي محمد محمد حسن، الظواهر المورفولوجية في رياضة الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية ،
الإسكندرية 2004

محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد ابراهيم، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، الوراق للنشر
والتوزيع، الأردن، 2014

محمد صبحي حسين : أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الجسم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005

محمد صبحي حسين ، المرجع في القياسات الجسمية ، دار المعارف للنشر والطباعة، القاهرة، 1996

محمد نصر الدين رضوان، المرجع في القياسات الجسمية ، ط1، دار الفكر العربي، 1997

هزار بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني، جامعة الملك سعود، 2009

المراجع باللغة الأجنبية :

Al-Hazzaa H. Al-Rasheedi A/Adiposity and physical activity among preschool children in jeddah Saudi Arabia. Saudi Medical journal 2007 ;28 :766-773

Al-hazzaa H.About body mass index. Ann Saudi Med 1995 ;15 :427-428.

Al-Hazzaa H.Rising trends in BMI of Saudi adolescents : Evidences from three national cross sectional studies. Asia pacif J Clin Nutre 2007 ;16(3) : 463-467

Atkinson G ; Reilly T. Circadian variation in sports performance. Sports Med 1999 ;21 :293-320

Cole T ; Belizzi M ; Flega K ; Dietz W. Establishing a standard denition of child overweight and obesity worldwide : Intrenational survey.Brit Med J 200 :320 :1-