

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في اللياقة الحركية لطلاب معهد

اعداد المعلمين /الموصل

م.د شهاب احمد حسن الظاهر *

معهد اعداد المعلمين/ قسم التربية الرياضية / الموصل / العراق. Shihabmosul@yahoo.com

(الاستلام ٣١ تشرين الاول ٢٠١١ القبول ٢٦ شباط ٢٠١٢)

المخلص

هدف البحث الى بناء نموذج للنمط الجسمي خاص بطلاب معهد اعداد المعلمين الموصل والتعرف على الانماط الجسمية السائدة لدى الطلاب عينة البحث وفق المرحلة السنية والتعرف على العلاقة بين مكونات النمط الجسمي وعناصر اللياقة الحركية والتعرف على العلاقة بين الانماط الجسمية السائدة وعناصر اللياقة الحركية وتحديد نسب مساهمة مكونات النمط الجسمي في اللياقة الحركية. وتحدد مجتمع البحث بطلاب معهد اعداد المعلمين الموصل للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠) والبالغ عددهم (٢٧٥) طالباً اما العينة فقد اختيرت بالاسلوب الطبقي العشوائي من المراحل الخمسة وقد بلغ عددها (١٥٠) طالب. وللحصول على الانماط الجسمية تم الاستعانة ببعض القياسات الجسمية، وللتعرف على مستوى اللياقة الحركية استعان الباحث بالاختبارات الاتية (الوثب الطويل من الثبات، عدو ٣٠م، رمي كرة طبية زنة ٥كغم من الوقوف ، الوقوف على قدم واحدة ، رمي ولقف الكرة، الدوائر المرقمة، ثني الجذع للامام والاسفل، جري متعرج ٢×٧). وللوصول الى النتائج تم الاستعانة بالوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي الانحراف المعياري، معامل الارتباط (بيرسون)، مربع كا، تحليل الانحدار المتدرج) من خلال الحزمة الاحصائية (SPSS). وفي ضوء ذلك تم التوصل الى جملة من الاستنتاجات من اهمها هي تم التوصل الى التحديد الكمي لمكونات النمط الجسمي لطلاب معهد اعداد المعلمين الموصل بشكل عام ووفق المراحل الدراسية. وجود فروق في تكرارات الانماط الجسمية تمثلت بسيادة النمط العضلي المتوازن واختلافه عن بقية الانماط والتي ترتبت كما ياتي: (العضلي النحيف، والسمين العضلي، والنحيف العضلي). وجود علاقة تؤثر انخفاض القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية مع ارتفاع المكون السمين. لاتوجد مؤشرات العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والتوافق والتوازن والمرونة والرشاقة والمكون السمين.

الكلمات المفتاحية: الانماط الجسمية - المساهمة والتنبؤ - اللياقة الحركية

Dominant body type and it is ability to contribute and predict in motor fitness for students of teacher- preparation institute /Mosul

Dr. Shihab A. Al-Thaher

Abstract

The aim of the study is to build a standard sample for body type specific for the students of teacher preparation institute in Mosul city and knowing the dominant body type of the students .the sample chosen according to the stage age . and studying the relation between the components of body type and elements of motor fitness and determination the ratio of roles of body type in motor fitness.

The population of the study are students of teacher preparation institute at the years (2009-2010)which are 275 students . the sample were chosen randomly from the five stages which are 150 students .to obtain body type the researcher choose some body anthropometry measurements. To determine the level of motor fitness the

researcher choose the following tests (standing broad jump, 30-meter sprint, 5 kg medical ball put from standing on one foot, ball put and uptake, numerical circles, ramp tie fbeugen, zigzag running 7×2. to obtain the results the researcher use the following statistical aids (mean, standard deviation, person correlation variable, chi square zigzag slope analysis) by using the statistical program (SPSS). There are several conclusions from this research, the most important conclusion is quantitative determination for body type components of the students of the institute in general. which represent muscular equilibrium according to the study stages in which represent muscular equilibrium according to the mesomorph pattern is the dominant. There are variation in body type repetition in which the mesomorph pattern is the dominant and differ from the other patterns which are ordered as (ectomorph, mesomorph and endomorph). There is inverse relation between the explosive strength of legs and transitional speed as the endomorph pattern in crease. There are no relations between explosive strength of arms, coordination, equilibrium, elasticity, fitness and endomorph pattern.

Keywords: Dominant body - contribute and predict -motor fitness

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تسعى المجتمعات المتحضرة إلى تربية الإنسان تربية شاملة تهتم بجميع مفاصل الحياة ومنها التربية البدنية سواء كانت من خلال العناية الصحيحة أو ممارسة الأنشطة الرياضية، وعندما نتكلم عن التربية البدنية يتبادر إلى أذهاننا الجسم من حيث سلامة القوام والوزن المناسب واكتساب البناء الجسمي الصحيح، هذا من ناحية، ومن ناحية ثانية تبرز العناية بسلامة الحركة والقدرة على الأداء الصحيح، واكتساب اللياقة البدنية والحركية. إن هذا الاهتمام له مروده الايجابي على بناء مجتمع سليم يمتلك أفراده القدرة على مواجهة متطلبات الحياة العصرية، وعلى هذا الأساس زاد الاهتمام ببناء البرامج الصحية الخاصة بالبناء الجسمي والحركي، وحتماً فإن هذا الاهتمام يأتي من اعتماد قواعد سليمة تعكس المعرفة الكاملة والشاملة بالفترات الحساسة للنمو والقدرات العامة لجميع مراحل النمو التي تمثل بدورها المراحل الدراسية، لكي لا تكون هناك اخطاء في تقدير القدرات التي يتمتع بها الطلاب. ولقد أثار اهتمام الباحث فترة النمو الخاصة بالمراهقة نظراً للتطورات البدنية الهائلة التي يمر بها الفرد من حيث البناء الجسمي والحركي، فضلاً عن أنها مرحلة تمثل البدايات التي تمكن المجتمع من الاستفادة القصوى من أفراده.

وعلى هذا الأساس كان لابد من الاهتمام بالدراسات الموجهة نحو هذه الشريحة. وتعد دراسة النمط الجسمي واحدة من أهم المواضيع التي يجب على الباحثين الاهتمام بها، وتبرز أهميتها من خلال ارتباطها بالعديد من عناصر اللياقة الحركية فضلاً عن إن من الدوافع المهمة لدراسة أنماط الأجسام ما تم التوصل إليه من علاقة بين تكوين الجسم والتصرف الظاهري له إذ ايدت الدراسات الحديثة ذلك عندما ربطت بين انماط الابدان والشخصية والسلوك ولاشك ان الفرد بشكله وامكانات جسمه يعطي انطباعاً مبدئياً لدى الآخرين الى ان يثبت ذلك او عكسه (حسانين، ٢٠٠٣، ٧٩).

إن النمط الجسمي هو احد متغيرات البناء الجسمي الشاملة دون الدخول في التفاصيل من حيث القياسات الجسمية، الذي يحدد شكل الجسم على أساس النوع السائد للأنسجة الجسمية المختلفة وهي (السمين، والعضلي، والنحيف) (حسانين، ١٩٩٥، ٥٥)

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

إن الاهتمام بالبناء الجسمي يكون ممتوراً في حالة العناية بالجسم من حيث شكله دون التطرق إلى قدراته لذلك يبرز دور اللياقة الحركية كإحدى مكونات الكفاية البدنية. (حسانين، ١٩٨٥، ١٥).
اذ انها تمكن الفرد على اداء الحركات بكفاءة ،والقدرة على القيام بمتطلبات الحياة ومواجهة الظروف الطارئة وبصورة فعالة الى ان تحقق اغراضها.

ويبرز النمط الجسمي كمتغير يؤثر في إظهار القدرات والإمكانات البدنية ومن ثم ينعكس ذلك على مستوى الأداء الحركي، فالنمط الجسمي يعد العامل الحاسم لتحقيق الأداء الأفضل أو لتحقيق أفضل نمو للمتطلبات البدنية للنشاط. وذلك في الأنشطة البدنية التي تعد القوة والقدرة العظمية والتحمل متطلبات هامة. (حسانين، ١٩٩٥، ٨٢-٨٣).
إن تحديده يتيح لنا وسيلة للقياس يمكن اعتماده في الحكم على صلاحية الأجسام للشريحة الاجتماعية المدروسة، الأمر الذي يمكننا من الذهاب إلى محاولة التطوير والتعديل، كما إن العناية بالبناء الجسمي متمثلاً بالكشف عن أنماطه الجسمية واللياقة الحركية لا يمكن أن تكون بصورة مستقلة وذلك لأن الإنسان تتداخل قدراته وتؤثر بعضها على البعض الآخر، ومن هنا تأتي محاولة الكشف عن العلاقات التي يمكن أن تربط الإمكانات الجسمية بالقدرات الحركية في محاولة لتحقيق الفائدة القصوى ومن هنا تأتي أهمية الموضوع.

١-٢ مشكلة البحث:

ان ممارسة طلاب معهد اعداد المعلمين للنشاط الرياضي على مستوى الدروس العملية يشير الى اهمية البناء الجسمي والمكونات الحركية والوقوف عليها من حيث المستوى او التداخل فيما بينها لذلك تحددت مشكلة البحث في بناء نموذج للنمط الجسمي يكون مرجعاً للحكم على البناء الجسمي لهم، فضلاً عن تحديد العلاقة المتداخلة بينه وبين اللياقة الحركية ومدى مساهمة الانماط بها، علنا نصل إلى نتائج من خلالها تعميم نوع العلاقة والسير عليها.

١-٣ أهداف البحث:

١-٣-١ التعرف الى الأنماط الجسمية السائدة لدى الطلاب عينة البحث على وفق المرحلة السنية.
١-٣-٢ التعرف الى العلاقة بين مكونات النمط الجسمي وعناصر اللياقة الحركية لدى الطلاب عينة البحث على وفق المرحلة العمرية.

١-٣-٣ التعرف الى العلاقة بين الأنماط الجسمية السائدة وعناصر اللياقة الحركية لدى الطلاب عينة البحث على وفق المرحلة العمرية.

١-٣-٤ تحديد نسب مساهمة مكونات النمط الجسمي في اللياقة الحركية.

١-٤ فروض البحث:

١-٤-١ وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين مكونات النمط الجسمي واللياقة الحركية لطلاب معهد إعداد المعلمين الموصل.

١-٤-٢ وجود نسب مساهمة لمكونات النمط الجسمي في اللياقة الحركية

١-٤-٣ وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الأنماط الجسمية السائدة ومكونات اللياقة الحركية تمكنا من التوصل إلى معادلات تنبؤ خاصة باللياقة الحركية من خلال متغيرات النمط الجسمي.

١-٥ مجال البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلبة معهد إعداد المعلمين الموصل.

١-٥-٢ المجال المكاني: ساحة (معهد إعداد المعلمين الموصل) وغرفة مدرس التربية الرياضية.

١-٥-٣ المجال الزماني: المدة من ٤/١٠/٢٠٠٩ ولغاية ٢٠/١/٢٠١٠

١-٦ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ النمط الجسمي:

هو تحديد كمي لعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما، ويعبر عنه بثلاث ارقام متتالية، الاول يشير الى السمنة والثاني يشير الى العضلي والثالث يشير الى النحافة (حسانين، ٢٠٠٣، ٨٠)

١-٦-٢ اللياقة الحركية:

مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات الحركية المرتبطة بنشاط رياضي معين.

(راتب، ١٩٩٩، ٢٨١)

٢-الإطار النظري والدراسات السابقة

٢-١ الإطار النظري:

٢-١-١ النمط الجسمي:

يشير النمط الجسمي الى البناء الجسمي بصورة شاملة من دون الدخول في التفاصيل من حيث القياسات الجسمية، ويحدد شكل الجسم على اساس النوع السائد للانسجة الجسمية المختلفة وهي (السمين، العضلي، والنحيف) (حسانين: ١٩٩٥، ٥٥). ويعد النمط الجسمي اهم متغيرات البنيان الجسمي، فهو مصطلح يشير الى مورفولوجية او شكل او بناء الجسم (٨٨، ١٩٨١، clark)

وليس الاهتمام بنمط الجسم امراً جديداً انما هو موضوع يتوغل في القدم، فمنذ عصر الاغريق القديم ينظر الى مظهر الرياضي الخارجي لكي يسمح له او يرفض اشتراكه في اللعب (حسين، ١٩٩٨، ١٠٢). ان اول محاولة فعلية لتقسيم الاشخاص الى انماط اساسية قام بها الطبيب اليوناني هيبوقراط في القرن الخامس قبل الميلاد اذ قسم الافراد الى نوعين الطويل النحيف والقصير الممتلئ (Sheldon, 1940, 10). وبعدها توالى بحوث العلماء في هذا المجال حتى جاء العالم شيلدون والذي استخلص بعد دراسة مستفيضة للجسام تقسيمة الشهير الذي اسماه بالنمط الجسمي بمكوناته الثلاثة اذا قترح عدداً من الطرائق لقياس النمط الجسمي واطلس الرجال ، ١٩٥٤، ومن هذه الطرائق طريقة التصوير الفوتوغرافي وطريقة موازين التقدير وبطريقة تقسيم الجسم الى خمسة مناطق، وطريقة المعادلة او الدليل (برهم وبرايم، ١٩٨٧، ١٣ - ١٨). وفي الوقت الحاضر يفضل كثير من الباحثين استخدام طريقة اقتراحها (هيث وكارتر) تعتمد على مجموعة من القياسات الانثروبومترية كالتطول والوزن وبعض المحيطات والاعراض وسمك الثنايا الجلدية لبعض مناطق الجسم، اذ تعد من اكثر الطرائق موضوعية والابتعاد عن العشوائية في التقييم (Fox, 1989, 559). ويؤدي النمط الجسمي دوراً بارزاً في اختيار الانشطة الرياضية التي يود الفرد ممارستها والتفوق فيها للوصول الى المستويات العليا، ان النمط المناسب يمثل طاقه مبشرة قبل عملية التدريب ويقول كاروفتش، ليس هناك مدرس او مدرب عاقل يحاول ان يخرج بطلاً من مجرد اي جسم. وسوف لاتحول اي كمية تدريب الشخص سميك المقعدة الى بطل للعدو في العاب القوى (حسانين، ١٩٩٦، ٨٤) كما

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

ان للنمط الجسمي علاقة بالقوام و ببعض النواحي العقلية والاجتماعية والحالة المزاجية والاضطرابات العقلية والصحة (حسانين وراغب، ١٩٩٥، ٢٣٦ - ٢٤١).

٢-١-٢ أهمية دراسة انماط الجسم:

- النمط المناسب يمثل طاقة مباشرة قبل عملية التدريب، لذلك.. فان دراسة انماط الاجسام تمهد لأختيار أنسب الانماط لأنسب الانشطة الرياضية وهي بذلك تهيئ مناخاً لبداية طيبة.
- اظهرت البحوث ان هناك ارتباطا بين بناء البدن والاستعدادات البدنية لذلك فان التربية الرياضية العملية يجب ان تاخذ في الاعتبار امكانات وحدود التقدم البدني.
- وجد الباثولوجيون ان هناك علاقة بين نمط الجسم وقابليته للاصابة بامراض معينة، اذ اكد ذلك فيما بعد الفسيولوجيون ونتائج العديد من البحوث الحديثة.
- من الدوافع المهمة لدراسة انماط الاجسام ماتم التوصل اليه من علاقة بين تكوين الجسم والتصرف الظاهري له، ولقد ايدت ذلك الدراسات الحديثة عندما ربطت بين انماط الابدان والشخصية والسلوك، ولا شك ان الفرد بشكله وامكانات جسمه يعطي انطباعاً مبدائياً لدى الآخرين الى ان يثبت ذلك او عكسه
- تصنيف الافراد وفقاً لانماط الاجسام يكسبنا اساساً في العمل الرياضي
- تساعد دراسة انماط الاجسام على التعرف على نواحي القوة والضعف (البدني، والنفسي، والصحي)، كما تساعد في التعرف على التشوهات البدنية الناجمة عن كل نمط، وهي بذلك تسهم في وضع البرامج والخطط المناسبة للعلاج.
- تساعد دراسة انماط الاجسام على تحديد الوان النشاط البدني التي تناسب كل نمط، كما انها تساعد على تحديد الاجسام والانماط المناسبة لكل نشاط.
- الاستفادة بدراسة انماط الاجسام في تصميم المعدات بهدف الاستعمال الشخصي المريح في الرياضة والطب والتجارة والعسكرية والصناعة. (حسانين، ١٩٩٦، ٨٤)

٢-١-٣ - اللياقة الحركية:

ليست الغاية في اللياقة الحركية رفع المستوى الرياضي او الحفاظ على الصحة او النشاط في العمل فقط ولكنها تعد حاجة ضرورية لجميع الافراد بمختلف مستوياتهم بما فيهم الطفل وهذه "الاهمية تستند الى حقيقتين اولاهما العلاقة الايجابية بين الجانب الفكري والابداع العقلي في العمل مع اللياقة الحركية ، ويستعملها كوسيلة ناجحة للتربية بما يساعد على وضع الاسس السليمة للابداع الفكري والحقيقة الثانية ان الحركة لاتتم بتحقيق الاهداف الرياضية فحسب بل تحقق الاهداف الاجتماعية والعقلية والثقافية" (شاكر ، ٢٠٠٥ ، ١٦٥). "ويرى بارو ومك جي ان اللياقة الحركية هي استعداد طبيعي او مكتسب من خلال الاعداد للاداء، وخاصة في الانشطة التي يستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة دون تعب زائد، وهي تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وبقوة لفترة زمنية مناسبة" (حسانين، ٢٠٠٣، ٢٦٦)

وتتصب واجبات اللياقة الحركية على الاداء الدقيق والمتقن للفرد في البيئة المحيطة به، واللياقة البدنية تتصب واجباتها على تحقيق شروط القوة والتحمل والمرونة لجسم الفرد لتمكنه من القيام بالمهام المطلوبة منه بكفاية، ومن هنا تظهر العلاقة بين اللياقة الحركية وبين اللياقة البدنية فهما بعدان لشيء واحد لتشكيل القدرات الحركية

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

للإنسان وتتلخص عناصر اللياقة الحركية بالعناصر الاتية (التوافق، والتوازن، والسرعة، والرشاقة، والقوة) ومن الجدير بالذكر ان هناك علاقة تفاعلية بين جميع عناصر اللياقة الحركية (شاكر، ٢٠٠٥، ١٦٥، ١٦٦)

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-٢ (دراسة عطا اربيلي ١٩٩٩م)

"علاقة النمط الجسمي بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئة الجباز في الأردن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأنماط الجسمية السائدة لدى ناشئي الجباز في الأردن والتعرف الى العلاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (٥١) لاعبا لناشئي الجباز في الأردن تتراوح أعمارهم بين (٧-٩) سنوات وكانت وسائل جميع البيانات هي طريقة (هيث-كارتر) الأنثروبومتري لتحديد النمط الجسمي وموضوعية الاختبار المهاري أي (الدرجة التي وضعها الحكام) واستخدم الباحثان الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين كوسائل إحصائية واستنتج الباحثان الأنماط الجسمية السائدة في رياضة الجباز ولا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري في مجموع الجهازين وضعف مستوى الأداء المهاري لدى أصحاب النمط النحيف.

٢-٢-٢ (دراسة عوديشو ٢٠٠٠م)

الأنماط الجسمية السائدة لدى لاعبي عدد من المنتخبات الوطنية العراقية وعلاقتها بالسمات الشخصية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأنماط السائدة للاعبين عدد من المنتخبات الوطنية العراقية للرجال والتعرف الى العلاقة بين مكونات النمط الجسمي والسمات الشخصية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح، أما العينة فقد تكونت من لاعبي منتخبات (الجمناستك، والتنس الأرضي، والريشة، والطائرة، والسباحة، والمبارزة، والساحة والميدان، والمصارعة، والجودو والكراتية والتايكواندو) وتكونت العينة من (١٤٨) لاعباً واستخدمت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط واختبار (كا^٢) كوسائل إحصائية، أما وسائل جمع البيانات فقد تكونت من استخدام طريقة (هيث-كارتر) الأنثروبومترية لإيجاد الأنماط الجسمية ومقياس (فرايبورج) للشخصية وتوصلت الباحثة إلى تحديد الأنماط الجسمية السائدة لدى لاعبي الفرق الداخلية وارتباط موجب بين المكون السمين وسمة العدوانية وارتباط موجب بين المكون النحيف وسمة العدوانية.

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

يتحدد مجتمع البحث بطلاب (معهد اعداد المعلمين /الموصل) الجانب الأيمن للعام (٢٠٠٩-٢٠١٠م) والبالغ عددهم (٢٧٥) طالباً أما العينة فقد اختيرت بالأسلوب الطبقي العشوائي من المراحل الخمسة وقد بلغ عددها (١٥٠) طالباً. وكما في الجدول رقم (١)

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنمؤ في

جدول رقم (١)

يبين عدد أفراد العينة على المراحل الخمسة

المرحلة	العدد الكلي	العينة	النسبة %
الأولى	٥٨	٣٠	%٥١,٧٢
الثانية	٤٨	٣٠	%٦٢,٥
الثالثة	٣٤	٣٠	%٨٨,٣٢
الرابعة	٧٨	٣٠	٣٨,٤٦
الخامسة	٥٧	٣٠	%٥٢,٦٣
المجموع	٢٧٥	١٥٠	%٥٤,٥٤

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

(ميزان طبي يقيس لأقرب نصف كغم، شريط قياس متري، بلوفوميتر، مسمك لقياس سمك الثنايا الدهنية تحت الجلد "Skin fold caliper"، كرة طبيه زنة (٥ كغم) عدد (٢)، كرة يد عدد (٢)، مسطبة لقياس المرونة، عارضة التوازن، ساعة توقيت، شواخص عدد (٧)، فرجال، كرسي (٢)، شريط قياس مرن لقياس الأعراض والمحيطات).

٣-٤ قياسات نمط الجسم بطريقة هيث-كارتر:

لإيجاد النمط الجسمي تم استخدام طريقة (هيث-كارتر) والتي تعتمد على بعض القياسات الجسمية وهي طريقة شاع استخدامها لدقتها وموضوعيتها وتعتمد هذه الطريقة على القياسات الآتية:

- الطول بالسنتيمتر.
- الوزن بالكيلوغرام.
- معدل الطول-الوزن (دليل بوندال) = $\sqrt[3]{\frac{\text{الطول (سم)}}{\text{الوزن (كغم)}}}$

• سمك ثنايا الدهن تحت الجلد من المناطق الآتية:

- a. سمك الثنية خلف العضد.
- b. سمك الثنية أسفل لوح الكتف بالمليمتر.
- c. سمك الثنية أعلى بروز العظم الحرقفي بالمليمتر.
- d. عضلة سمانة الساق بالمليمتر.

• القياسات العرضية وتتضمن:

- a. عرض العضد بالسنتيمتر.
- b. عرض الفخذ بالسنتيمتر.

• القياسات المحيطة.

a. محيط العضد بالسنتيمتر.

b. محيط سمانة الساق بالسنتيمتر.

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

(حسانين وراغب، ١٩٩٥، ٤٠-٤٥)

وعند إجراء القياسات أعلاه راعى الباحث أن يتم:

(أداء القياس بطريقة موحدة، استخدام أدوات القياس نفسها، إجراء القياس في توقيت يومي واحد، أخذ القياسات واللاعب يرتدي سروال قصير)

(خاطر وألبيك، ١٩٨٤، ٨٨)

٣-٥ طريقة استخراج مكونات النمط الجسمي:

للحصول على المكونات الثلاثة للنمط الجسمي ينبغي الاستعانة بالاستمارة الخاصة بالنمط الجسمي (سمين، عضلي، نحيف).

٣-٥-٢ تقدير مكون السمنة (Endomorphy Rating)

• يتم قياس سمك ثنايا الجلدية للمناطق الآتية:

(خلف العضد، أسفل اللوح، أعلى بروز العظم الحرقفي، سمانة الساق، جمع سمك ثنايا الجلد الثلاثة الأولى، وندون مجموع المناطق الثلاثة في المستطيل الخاص بذلك، تصحيح مجموع قياسات ثنايا الجلد الثلاثة وفقاً للطول وتبعاً للمعادلة الآتية :

$$\text{مجموع سمك ثنايا الجلد في المناطق الثلاثة} \times \frac{170,18}{\text{الطول بالسنتمتر}}$$

• أمام مكون السمنة على اليمين ثلاثة صفوف أفقية من الأرقام يتم البحث في هذه الصفوف الثلاثة عن أقرب رقم لمجموع سمك ثنايا الجلد الثلاثة (بعد التصحيح) السابق ذكره في الخطوة السابقة. ونضع دائرة بالقلم حول الرقم الذي سنجده من خلال الأرقام الموجودة أمام الصفوف الأفقية الثلاثة (الحد الأعلى - الحد المتوسط - الحد الأدنى) للأرقام.

• أسفل الصفوف الثلاثة المذكورة انفا يوجد صف رابع يمثل المحصلة النهائية لمكون السمنة وبعد تحديد الرقم في الخطوة السابقة نهبط عمودياً على صف المحصلة النهائية لمكون السمنة ونضع دائرة حول الرقم الذي يقابلنا مباشرة وبذلك نكون قد حصلنا على تقدير مكون السمنة.

٣-٥-٢ تقدير مكون العضلة Mesomorphy Rating

• تسجل القياسات الطول، وعرض العضد وعرض الفخذ، ومحيط سمانة الساق في الأماكن المخصصة لذلك وهي الجهة اليسرى من الجزء المتوسط الخاص بمكون العضلة.

• يتم إجراء التصحيح على القياسات المحيطية مع سمك ثنايا الجلد كما يأتي:

- التصحيح الأول، محيط العضد - سمك الثنية خلف العضد نحول قيمة سمك الثنية الجلدية من المليمتر إلى السنتيمتر بقسمتها على (١٠) ويسجل الناتج في المكان المخصص لذلك.

- التصحيح الثاني، محيط سمانة الساق - سمك الثنية الجلدية في منطقة سمانة الساق نحول قيمة سمك الثنية الجلدية من المليمتر إلى السنتيمتر بقسمتها على (١٠) ويسجل الناتج في المكان المخصص لذلك.

• أمام المكون العضلي على اليمين خمسة صفوف أفقية من الأرقام.

- الصف الأول مخصص للطول، يقاس طول المختبر ويتم وضع علامة (سهم) (↓) أعلى العمود الذي يحتوي على طول الشخص أو أقرب طول.

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

- الصف الثاني مخصص لعرض العضد (المرفق)، يقاس عرض عظمة العضد وتوضع دائرة في الصف المقابل على أقرب رقم للقياس.
- الصف الثالث مخصص لعرض الركبة، يقاس عظمة الفخذ ويوضع في دائرة في الصف المقابل على أقرب رقم قياس.
- الصف الرابع مخصص لمحيط العضد، بعد تصحيحه وتوضع دائرة في الصف المقابل على أقرب قياس.
- الصف الخامس مخصص لمحيط الساق، بعد تصحيحه، وتوضع دائرة في الصف المقابل على أقرب رقم للقياس.

يتم التعامل مع الأعمدة Columns فقط وليس مع القيم الرقمية (Numerical values) للقيم التي تم وضع دوائر حولها (الأعراض والمحيطات من القيمة الخاصة بعمود الطول المشار أعلاه باسمه ويتم ذلك كما يأتي:

a. انحرافات القيم عن عمود الطول (السهم) جهة اليمين تمثل الانحرافات الموجبة (positive) والانحرافات التي على اليسار تمثل الانحرافات السالبة (Negative).

b. حساب المجموع الحسابي للانحرافات، ويرمز بالرمز (د).

c. باستخدام المعادلة الآتية يتم الحصول على قيمة مكون العضلة

$$\text{مكون العضلة} = (8/د) + 4$$

نضع دائرة حول القيمة المستخلصة من المعادلة السابقة في الصف الأفقي السادس الذي يمثل المكون العضلي، وإذا لم نجد القيمة بشكل دقيق فإننا نضع الدائرة حول أقرب قيمة.

٣-٥-٣ تقدير مكون النحافة Ectomorphy Rating

- تسجل قيمة الوزن بالكيلوغرام في الجزء المخصص بمكون النحافة.

$$\text{تسجل قيمة معدل الطول-الوزن} = \sqrt[3]{\frac{\text{الطول (سم)}}{\text{الوزن (كغم)}}}$$

وتسجل النتيجة في المستطيل المخصص لذلك

- نضع دائرة حول أقرب قيمة لناتج معدل الطول-الوزن في أحد الصفوف الثلاثة والموجودة على يمين قيم الطول ومعدل الطول-الوزن.
 - نهبط عمودياً للأسفل نجد القيمة المحددة في الخطوة السابقة على الصف الرابع الذي يكون المحصلة النهائية لمكون النحافة ونضع دائرة حول القيمة التي تقابلها وهي القيمة التي تمثل مكون النحافة.
- (حسانين، ١٩٩٦، ١٣٤-١٤٢).

٣-٦ تحديد مكونات اللياقة الحركية

من أجل أكمل إجراءات البحث كان لابد من تحديد مكونات اللياقة الحركية وقد اعتمد الباحث على المسح الذي قام به (الظاهر، ٢٠٠٨، ٣٦) للمصادر العملية وقد اعتمد الباحث على المكونات التي حصلت على نسبة اتفاق (٢٥%) و التي تمثل أهمية جوهرية بالنسبة لتباين الظاهرة المدروسة (علاوي، رضوان، ٢٠٠٠، ٣٢٤) هي (القوة العضلة، والسرعة، والتحمل الدوري التنفسي، والتحمل العضلي، والقدرة العضلية، والمرونة، والرشاقة،

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

والتوازن، والتوافق). وبعد أن تم مقابلة مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص^(*) تم الاتفاق على المكونات الآتية وهي (السرعة، والقدرة العضلية، والمرونة، والرشاقة، والتوازن، والتوافق) كمكونات للياقة الحركية.

٣-٦-١ تحديد اختبارات اللياقة الحركية

ومن اجل تحديد اختبارات للمكونات التي تم الاتفاق عليها مع الخبراء تم مسح مجموعة من المصادر العلمية (الخولي وراتب، ١٩٨٢) و(علاوي ورضوان، ١٩٨٣) و (التكريتي ومحمد علي، ١٩٨٦) و(عبد الجبار وبسطويس، ١٩٨٧) و(المندلأوي، ١٩٨٩) و(حسانين، ١٩٩٥) و(حسانين، ٢٠٠٣) و(فرحات، ٢٠٠١) و(الحكيم، ٢٠٠٤). تم ترشيح الاختبارات الآتية:

(عدو ٣٠م. رمي كرة طبية زنة ٥كغم للخلف من الوقوف. رمي كرة طبية ٥ كغم من الجلوس على كرسي، اختبار ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف. اختبار الجري المتعرج ٢×٧. اختبار الوقوف على عارضة التوازن بقدم واحدة. اختبار الجري على شكل (∞) من تحت العارضة. اختبار الدوائر المرقمة. اختبار رمي ولقف الكرة).

وبعدها تم مقابلة ذوي الخبراء والاختصاص الذين تم مقابلتهم في المرة الاولى وتم الاتفاق على ترشيح الاختبارات الآتية (الوثب الطويل من الوقوف، عدو ٣٠م، رمي كرة طبية زنة ٥كغم من الوقوف، الوقوف على قدم واحدة، رمي ولقف الكرة، الدوائر المرقمة، ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف جري متعرج ٥×٧).

٣-٧ إجراءات ثبات الاختبارات:

أجريت بتاريخ ٤-٦/١٠/٢٠٠٩ على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث وهدفت هذه التجربة للحصول على التطبيق الأول لإيجاد ثبات الاختبار بطريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه) وبعد اسبوع من تطبيق الاختبارات تم إعادة تطبيقها للفترة من ١٢-١٤/١٠/٢٠٠٩ على افراد العينة السابقة نفسها للحصول على التطبيق الثاني بغية استخراج معامل الثبات والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

(*) ذوي الخبرة والاختصاص:

١. أ.د. ضياء مجيد الطالب
 ٢. أ.د. جاسم محمد نايف الرومي
 ٣. أ.د. محمد خضر اسمر
 ٤. أ.د. هاشم احمد سليمان عيسى
 ٥. أ.د. تيلام يونس علاوي
- علم التدريب الرياضي/ كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
تعلم حركي/ كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
تعلم حركي/ كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
قياس وتقويم / كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
قياس وتقويم /كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

الجدول رقم (٢)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين الأول والثاني ومعامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل ثبات	الصدق الذاتي
			ع	س/	ع	س/		
١	الوثب الطويل من الوقوف	م	٢.١٤٠	٠.٢٩٧	٢.٠٥٠	٠.٢٤١	٠.٨٠	٠.٨٩
٢	عدو ٣٠م	ثا	٤.٢٧٦	٠.٧٦٩	٤.٥٠٨	٠.٧٧٨	٠.٨٢	٠.٩٠
٣	رمي كرة طبية ٥كغم من الوقوف	م	٧.٦٠٠	١.٦٨٥	٧.٣٤	١.٤٦٦	٠.٩٢	٠.٩٥
٤	الوقوف على قدم واحدة	ثا	١٠٧.٧٠	٣٦.٢٩٠	٩٦.٢٨٠	٢٣.٨٦٥	٠.٨٧	٠.٩٣
٥	رمي ولقف الكرة	درجة	٨.٣٠٠	٢.٠٠٢	٧.٣٨٠	١.٢٨١	٠.٩١	٠.٩٥
٦	الدوائر المرقمة	ثا	٦.٤٤٨	١.٠٣٦	٦.٨٥٠	٠.٨٩١	٠.٧٧	٠.٨٧
٧	ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف	درجة	٨.٦٠٠	٥.٧٣٨	٨.٩٠٠	٥.٥٠٦	٠.٨٧	٠.٩٣
٨	جري متعرج ٧×٥	ثا	٩.٠٣٠	٠.٨٨٩	٨.٨٥٨	٠.٩٧٤	٠.٧٧	٠.٨٧

٣-٨- التجربة الاستطلاعية والتدريب الميداني.

وهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته. (أبو حطب وآخرون، ١٩٨٤، ٨٤) ولأجل أن يتعد الباحث قدر الإمكان عن أخطاء القياس فقد تطلب ذلك إجراء تدريباً ميدانياً لكيفية القيام بالقياس لمكونات النمط الجسمي لفريق العمل المساعد^(*). وقد استمر ذلك مدة (٣) أيام أي من ١٨-٢٠/١٠/٢٠٠٩ وعلى مدار (٣) جلسات اخضع فيها المساعدين لتوجيهات متخصصة حول كيفية القيام بعملية القياس للمتغيرات الجسمية الداخلة في طريقة استخراج مكونات النمط الجسمي وبالإستعانة بعينة استطلاعية مكونة من (٥) طلاب علماً أن الباحث لم يباشر بالتجربة النهائية إلا بعد التأكد من كفاءة المساعدين، واختبار صلاحية وكفاءة الاجهزة المستخدمة ، بالإضافة الى معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث.

٣-٩ التجربة الأساسية:

تم إجراء التجربة الأساسية ابتداء من (٢٠٠٩/١١/١) ولغاية (٢٠١٠/١/٢٠) إذ تم مراعاة التقارب في الفترة الزمنية للحصول على البيانات الخاصة بالنمط الجسمي والبيانات الخاصة باللياقة الحركية وكما يأتي:

- خضوع العينة لإجراء القياسات الخاصة بمكونات النمط الجسمي أولاً ما بين (٩-١٢) صباحاً يلي ذلك في اليوم التالي إخضاع العينة للقيام بالاختبارات المطلوبة للياقة الحركية بطروف موحدة وبنفس الوقت.

(*) فريق العمل المساعد: ١- م.م. مقداد مالك محمود

٢- م.م. علي عبد الله خلف

٣- السيد محمد عبد الرحمن

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الارتباط المتعدد، مربع كآ، تحليل الانحدار المتدرج)، وقد عولجت البيانات إحصائياً بإدخال البيانات إلى الحاسوب الآلي واستعملت الحزمة الإحصائية (SPSS) وذلك للحصول على نتائج الوسائل الإحصائية.

٤- عرض النتائج ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها من خلال الجداول التي توصل لها الباحث نتيجة التحليل الإحصائي:

٤-١ عرض نتائج الوصف الإحصائي وتكرارات النمط الجسمي وتحليلها ومناقشتها

الجدول رقم (٣)

يبين الوصف الإحصائي لمكونات النمط الجسمي والنمط السائد وفق المرحلة والعينة ككل

ت	المرحلة	العدد	الوسائل الإحصائية	مكونات النمط الجسمي (درجة)		
				السمين السائد	العضلي	النحيف
١	الأولى	٣٠	س	٣.٣٢	٤.٢٠	٢.٧٧
			ع±	٠.٨٨	١.٣٧	١.٠٧
٢	الثانية	٣٠	س	٢.٩٠	٤.٦٧	٢.٣٧
			ع±	١.٧٥	٢.٠٦	١.٠٣
٣	الثالثة	٣٠	س	٢.٤٧	٤.٠٠	٢.٥٧
			ع±	١.٥٠	١.٣١	١.٠١
٤	الرابعة	٣٠	س	٢.٨٧	٤.٥٣	٢.٢٣
			ع±	١.١٧	١.٣١	١.١٤
٥	الخامسة	٣٠	س	٢.٥٧	٣.٦٠	٣.١٠
			ع±	١.١٩	١.١٠	١.٣٥
٦	جميع المراحل	١٥٠	س	٢.٦٣	٤.٢٠	٢.٦١
			ع±	١.٣٣	١.٥٥	١.١٥

من خلال الجدول رقم (٣) نلاحظ ما يأتي:

- من خلال ما تقدم نجد أن الطابع الغالب على النمط الجسمي للعينة بشكل عام (جميع المراحل) هو النمط العضلي المتوازن ، وربما تلعب المرحلة العمرية هنا الدور في ذلك إذ يهتم المراهق (المراهقة الوسطى) بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية. ويعلم المراهق ان نموه الجسمي السوي وقوة جسمه ومهارته الحركية ومظهره الخارجي العام له اهميته في التوافق الاجتماعي وشعبيته الاجتماعية خاصة مع اعضاء الجنس الاخر (زهران، ١٩٩٥، ٣٧٢) كما أن النشاط البدني الذي يتعرض له الطلاب في دروس التربية الرياضية والنشاطات اللاصفية قد يسهم في الحفاظ على هذا النمط.

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنمؤ في

- ويتميز طلاب المعهد -بشكل عام- بارتفاع للقيمة الرقمية للمكون العضلي عن المكونين الآخرين (النحيف والسمين)، وهذا يؤثر حالة صحية، كون الطالب هنا يحتاج لهذا المكون من الناحية النفسية والاجتماعية فضلا عن الجهد المبذول نظراً للمواد التي يتعرض لها في دراسته مما تحتم امتلاك المكون العضلي والذي يمكن ملاحظته من خلال النمط العضلي المتوازن.

الجدول رقم (٤)

يبين تكرارات الانماط الجسمية السائدة وقيمة كا^٢ المحتسبة والجدولية وفق المراحل والعينة ككل

١	العضلي النحيف	١٦	٩	١٠	٥	١٠	٥٠
٢	النحيف العضلي	١	٢	٤	٢	٤	١٣
٣	السمين العضلي	٤	٥	٦	٤	٨	٢٧
٤	العضلي المتوازن	٩	١٤	١٠	١٩	٨	٦٠
كا ^٢ المحسوبة		*٢٩,٢٩					
كا ^٢ الجدولية*		٧,٨١					

من خلال الجدول رقم (٤) نلاحظ ما تأتي:

- توزعت الأنماط الجسمية السائدة لدى عينة البحث على أربعة أنماط على وفق الفئات الأساسية على بطاقة النمط الجسمي، وجاء النمط (العضلي المتوازن) بالترتيب الأول، يليه العضلي النحيف، ثم النحيف العضلي فالسمين العضلي وعند احتساب قيمة (كا^٢) للتكرارات المشاهدة ومقارنتها بالقيم المتوقعة، بلغت القيمة المحسوبة (٢٩,٢٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (٣)، البالغة (٧,٨١) أي أن القيمة معنوية.
- من الملاحظ أن الأنماط السائدة لدى العينة شكل النمط العضلي المتوازن الغالب عليها، ثم تناوب الأمر بين النحافة والسمنة بوجود المكون العضلي بالنسبة للنمطين اللذين شكلا الترتيب الثاني والثالث، مع تفوق نسبي للنحافة، ويؤكد ذلك النمط العام في الجدول رقم (٣) وهذا يعود إلى طبيعة حركات الطالب المنوعة نتيجة تنوع دروس التربية الرياضية والنشاطات اللاصفية، وما يجب أن يتمتع به من رشاقة الحركة وخفتها فضلا عن القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وسرعة رد الفعل وهذا ما يتفق مع مكوني النحافة والعضلية.
- وختاماً لموضوع الأنماط الجسمية السائدة فإنه يمكن في ضوء الوصف الإحصائي العام لمكونات النمط الجسمي -الجدول رقم (٤)، نجد أن النمط الجسمي السائد لدى عينة البحث (العضلي المتوازن) بمعنى تقارب كبير بين مكوني النحافة والسمنة وتفوق العضلية، وهذا يعد أمراً مقبولاً من قبل الباحث نظراً لأهمية المكون العضلي في إعطاء القوة اللازمة لحركة الطالب، فضلا عن الخفة التي يمكن أن يتميز بها بالوقت نفسه والتي تتطلبها السلوكيات الحركية المختلفة وهو ما يوفره مكون النحافة.

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنمؤ في

٤-٢ عرض نتائج العلاقة بين مكونات النمط الجسمي وعناصر اللياقة الحركية وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (٥)

يبين الوصف الإحصائي لمكونات اللياقة الحركية على وفق المرحلة والعينة ككل

ت	المرحلة	العدد	الوسائل الاحصائية	الوثب الطويل	ركض ٣٠ م	رمي كرة طبية	وقوف على قدم واحدة	رمي ولقف الكرة	دوائر مرقمة	ثني الجذع للأسفل	المتعرج الجري
١	الاولى	٣٠	س	١.٩٧١	٥.٥٥٣	٧.٢٠٥	٤.٤٦١	٩.٩٣٣	٦.٥٨٠	٥.٦٧٨	٩.٧١٩
			ع±	٠.٢٤٦	٠.٥٣١	١.٥١٧	٦.٠٣٧	٣.٩٢١	١.٣٥٩	٥.٩٧٩	٠.٩٧٩
٢	الثانية	٣٠	س	١.٩٧٥	٥.٠١٤	٦.٥٦٣	١.٥١٧	١١.٤٣٣	٥.٥٦٢	٨.٥٠٠	٩.٨٢٥
			ع±	٠.٢٨٣	٠.٥٢٨	١.٨٧٨	٠.٦٢٢	٤.٣٩١	٠.٧٨٤	٥.٧٥٦	٠.٧٨١
٣	الثالثة	٣٠	س	٢.٠٧٠	٤.٧٣٤	٧.٤٨١	١.٩١٠	١١.٥٣٣	٧.٠٠٩	٦.٥٣٣	٨.٧٢٣
			ع±	٠.٢٤٣	٠.٦٤٧	١.٥٨٦	٠.٦٦٣	٣.٢٥٦	١.١٢٥	٤.٤٣٩	٠.٨٨٤
٤	الرابعة	٣٠	س	٢.١١٦	٥.٣٣٥	٧.٩٤٦	٤.٥١٤	٢.١١٦	٥.٣٣٥	٧.٩٤٦	٩.٠٠٥
			ع±	٠.١٧٣	٠.٧٣٠	١.١٩٢	٣.٣٢٧	٠.١٧٣	٠.٧٣٠	١.٩٢٥	٠.٧١٣
٥	الخامسة	٣٠	س	٢.٠٧٠	٤.٩٦٢	٧.٣٣٥	٦.٣٧٢	١٠.٤٠٠	٧.٤٧٨	٧.٤٦٦	١٠.١٠٨
			ع±	٠.٢٥٥	٠.٤٧٢	١.٢٩٤	٠.٨١٩	٤.٩٤٥	١.٢٥٧	٦.٠١٥	٠.٦٥٧
٦	جميع المراحل	١٥٠	س	٢.٠٤٠	٥.١١٩	٧.٣٠٦	٣.٧٥٣	٩.٠٨٣	٦.٣٩٣	٧.٢٥٨	٩.٤٧٦
			ع±	٠.٢٤٦	٠.٦٤٩	١.٥٥٨	٤.٣٩٢	٥.١١٤	١.٣٤٦	٥.٠٥٥	٠.٩٥٧

الجدول رقم (٦)

يبين معاملات الارتباط بين مكونات النمط الجسمي ومكونات اللياقة الحركية

مكونات اللياقة الحركية	مكونات النمط الجسمي		
	العضلي	السمين	النحيف
الوثب الطويل من الوقوف	٠,١٢٥	*-٠,١٦٣	-٠,٠٠٤
السرعة ٣٠ م	٠,٠١٦	*٠,١٨٥	-٠,٠١٧
رمي كرة طبية ٥ كغم من الوقوف	*٠,١٧٣	٠,٠٧٩	-٠,١١٨
التوازن الوقوف على قدم واحدة	٠,٠٥٩	٠,٠٧٩	-٠,٠٣٣
رمي ولقف الكرة	*٠,٢٢٩	٠,١١٩	*-٠,٢٢٥
الدوائر المرقمة	*-٠,١٦١	-٠,٠٢٤	٠,١٠١
ثني الجذع للأمام والأسفل	٠,١٠٧	٠,١٢٨	-٠,١٥٠
الرشاقة جري متعرج ٢×٧	-٠,٠١٤	٠,٠١١	٠,١٥١

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ، ودرجة حرية ١٤٨، (ر) الجدولية = ٠,١٥٩

من الجدول رقم (٦) دلت النتائج على ما يأتي:

- وجود ارتباط طردي معنوي بين المكون السمين والسرعة الانتقالية (٣٠م)، إذ بلغت قيم معامل الارتباط المحسوبة (٠,١٨٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٥٩) عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ، ودرجة حرية (١٤٨).

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنمؤ في

- وجود ارتباط عكسي معنوي بين المكون السمين والقوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل من الوقوف)، إذ بلغت قيم معامل الارتباط المحسوبة (-0,163) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,109) عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ، ودرجة حرية (148)
 - عدم وجود ارتباط معنوي بين المكون السمين وكل من القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طيبة 5 كغم من الوقوف)، التوازن (الوقوف على قدم واحدة)، التوافق (رمي ولقف الكرة)، (الدوائر المرقمة)، المرونة(ثني الجذع للأمام والأسفل)، الرشاقة(جري متعرج 2x7) وذلك لان القيم المحتسبة اقل من القيمة الجدولية البالغة (0,109) عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ، ودرجة حرية (148).
 - إن الارتباط الطردي بين المكون السمين والسرعة الانتقالية (ركض 30م) هنا لا يعني التلازم الايجابي وذلك لان خصوصية قياس السرعة الانتقالية يأتي من نقصان الزمن فكلما قل الزمن كان أفضل لذلك في حالة هذا الارتباط معناه زيادة المكون السمين يقابلها الزيادة في الزمن وهذا أمر سلبي، على عكس الارتباط العكسي مع الوثب الطويل من الوقوف والذي يمثل القوة الانفجارية للرجلين فكلما زاد المكون السمين قلت مسافة الوثب ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى طبيعة المكون السمين إذ يتميز بتخلف نمو العظام والعضلات (حسانين وراغب، 1995، 204) وهذا يعني التخلف في الجهاز الحركي الأمر الذي يؤثر سلباً على الحركة والانجاز، فضلاً عن ذلك فإن المكون السمين يغلب عليه الترهل وتراكم الشحوم والتي يكون إنتاج الطاقة فيها صفر، وقد أثبتت بعض البحوث وجود ارتباط عكسي بين نسبة الشحوم في الجسم واختبارات اللياقة الحركية(حسانين، 2003، 91).
 - وجود ارتباط طردي معنوي بين المكون العضلي وكل من القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طيبة 5 كغم من الوقوف) وتوافق العين والذراع (رمي ولقف الكرة)، إذ بلغت قيمتا معامل الارتباط المحسوبة(0,173، 0,229) على التوالي وهما اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,109) عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ، ودرجة حرية (148).
 - وجود ارتباط عكسي معنوي بين المكون العضلي وتوافق العين والرجل (الدوائر المرقمة)، إذ بلغت قيم معامل الارتباط المحسوبة(-0,161) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,109) عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ، ودرجة حرية (148).
 - عدم وجود ارتباط معنوي بين المكون العضلي وكل من القوة الانفجارية للرجلين(الوثب الطويل من الثبات)والسرعة الانتقالية (30م)والتوازن (الوقوف على قدم واحدة) الرشاقة (جري متعرج 2x7) وذلك لان القيم المحتسبة اقل من القيمة الجدولية البالغة(0,109) عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ، ودرجة حرية (148)
- من خلال ما تقدم من نتائج خصت المكون العضلي نجده قد حقق اكبر عدد من الارتباطات المعنوية، إلا إنها برأي الباحث غير مشجعة قياساً لعدد الارتباطات المعنوية للمكونين الآخرين. وقد وجدنا الارتباط المعنوي الطردي بين المكون العضلي وكل من القوة الانفجارية للذراعين وتوافق العين والذراع، فيما كان الارتباط لتوافق العين والرجل عكسي وهذا لا يختلف شيئاً عن الارتباط السابق وذلك لان خصوصية الاختبار هو الأداء الصحيح بأقل زمن ممكن، وهذا امر طبيعي لكون المكون العضلي يمثل ... الدرجة التي تسود فيها العظام والعضلات وهي العلامة المميزة لهذا النوع واستقامة القامة وقوة البنية (حسانين، 1996، 450)، إذ إن الطالب يدرك تماماً أهمية توفر المتطلبات الأساسية التي من شأنها أن توفر مقومات الأداء الجيد لذلك يسعى للبحث عنها، ومن هذه المتطلبات البناء الجسمي المتمثل بالنمط الجسمي الملائم لفعاليته واللياقة البدنية والأداء المهاري.
- وجود ارتباط عكسي معنوي بين المكون النحيف والتوافق للعين والذراع (رمي ولقف الكرة)، إذ بلغت قيم معامل الارتباط المحسوبة (-0,225) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,109) عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ، ودرجة حرية (148).

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنسيق في

- عدم وجود ارتباط معنوي بين المكون النحيف والقوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل من الوقوف) والسرعة الانتقالية (٣٠م) والقوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طيبة ٥ كغم من الوقوف)، التوازن (الوقوف على قدم واحدة)، وتوافق العين والرجل، (الدوائر المرقمة)، المرونة (ثني الجذع للإمام والأسفل)، الرشاقة (جري متعرج ٢×٧) وذلك لان القيم المحتمسبة اقل من القيمة الجولية البالغة (٠,١٥٩) عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ، ودرجة حرية (١٤٨). بخصوص الارتباط المعنوي الوحيد للمكون النحيف فإن الدراسات تشير إلى أن أصحاب المكون النحيف يتميزون بالسرعة في الأداء الحركي والدقة في الحركات، وهذا برأي الباحث ما يبرر الارتباط بتوافق العين والذراع والذي بطبيعة الحال يحتاج إلى الدقة في الأداء مع سرعة الالتقاط للكرة.

جدول رقم (٧)

يبين نسب مساهمة مكونات النمط الجسمي في مكونات اللياقة الحركية

المتغيرات	المكونات	الثابت	المعامل	درجة الحرية	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	معامل الارتباط المتعدد	نسب المساهمة
الوثب الطويل من الوقوف	السمين العضلي النحيف	٢,٢٣	-٠,٠٣٢ -٠,٠١٠ ٠,٠٢٤	١٤٦-٣	١,٨٣	٢,٣٧	٠,١٩١	٠,٠٣
السرعة ٣٠م	السمين العضلي النحيف	٤.٩٤٨	٠,١٦١ -٠,٠٧٧ ٠,٠٢٧	١٤٦-٣	*٢,٩٦	٢,٣٧	٠,٢٤	٠,٠٥
رمي كرة طيبة ٥ كغم من الوقوف	السمين العضلي النحيف	٧.٤١٩	-٠,١٢٥ ٠,١٧٥ -٠,١٩٩	١٤٦-٣	*٢,٤٧	٢,٣٧	٠,٢٢	٠,٠٤
التوازن الوقوف على قدم واحدة	السمين العضلي النحيف	٢.٧٦١	٠,٣٣٩ ٠,٠٥٠ ٠,٠٣٨	١٤٦-٣	٠,٣١١	٢,٣٧	٠,٠٨	٠,٠٠٦
رمي ولقف الكرة	السمين العضلي النحيف	١٠.٦١ ٧	٠,٠٩٢ ٠,٣٥٩ -٠,٥٠٣	١٤٦-٣	*٣,٩٧	٢,٣٧	٠,٢٦٢	٠,٠٧
الدوائر المرقمة	السمين العضلي النحيف	٦,٨٥	٠,١٦٢ -٠,٢٠٢ ٠,٠٦٩	١٤٦-٣	٢,١٢	٢,٣٧	٠,٢٠٤	٠,٠٤
ثني الجذع للإمام والأسفل	السمين العضلي النحيف	٧,٦٦	٠,٣٢٤ ٠,٠١٠ -٠,٥٨٣	١٤٦-٣	١,٣٤	٢,٣٧	٠,١٦٤	٠,٠٢
الرشاقة جري متعرج ٢*٥	السمين العضلي النحيف	٨,٨١	٠,٠٦٤ ٠,٠١٤ ٠,١٦٩	١٤٦-٣	١,٥٦	٢,٣٧	٠,١٧٧	٠,٠٣

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$

من خلال ما تقدم من قيم (ف) المعنوية يمكن أن نحصل على عدد من المعادلات التنبؤية كونها تمثل نسب مساهمة معنوية، إذ نجد إن أعلى نسبة مساهمة مثلت (٠,٠٧) وهي معادلة خاصة بمساهمة مكونات النمط الجسمي في رمي ولقف الكرة والذي يمثل توافق الذراع مع العين، تلتها معادلة خاصة بمساهمة مكونات النمط الجسمي في الجسمي في اختبار ركض ٣٠م والذي يمثل السرعة الانتقالية، تلتها معادلة خاصة بمساهمة مكونات

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

النمط الجسمي في اختبار رمي الكرة الطيبة ٥ كغم من الوقوف والذي يمثل القوة الانفجارية للذراعين، فيما كانت بقية المعادلات غير معنوية لكون قيم ف المحتسبة اقل من الجدولة وهذه المعادلات هي:

- توافق الذراع مع العين + ١٠,٦١٧ + ٠,٠٩٢ × المكون السمين + ٠,٣٥٩ × المكون العضلي + (-٠,٥٠٣) × المكون النحيف.

- السرعة الانتقالية = ٠,١٦١ + ٤,٩٤٨ × المكون السمين + (-٠,٠٧٧) × المكون العضلي + (٠,٠٢٧) × المكون النحيف.

- القوة الانفجارية للذراعين = ٧,١٤٩ + (-٠,١٢٥) × المكون السمين + (٠,١٧٥) × المكون العضلي + (١٩٩ و ٠) × المكون النحيف.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- تم التوصل إلى التحديد الكمي لمكونات النمط الجسمي للطلاب بشكل عام والذي مثل العضلي المتوازن ووفق المراحل الدراسية والذي ساد عليه المكون العضلي.
- وجود فروق في تكرارات الأنماط الجسمية تمثلت بسيادة النمط العضلي المتوازن واختلافه عن بقية الأنماط والتي ترتبت كما يأتي: (العضلي النحيف، والسمين العضلي، النحيف العضلي).
- وجود علاقة تؤثر انخفاض القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية مع ارتفاع المكون السمين.
- لا توجد مؤشرات على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والتوافق والتوازن والمرونة والرشاقة والمكون السمين.
- وجود علاقة تؤثر ارتفاع القوة الانفجارية للذراعين والتوافق بين الذراع والعين والتوافق بين الرجل والعين مع ارتفاع المكون العضلي.
- لا توجد مؤشرات على العلاقة بين القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية والتوازن والمرونة والرشاقة مع المكون العضلي.
- وجود علاقة تؤثر ارتفاع مستوى التوافق بين الرجل والعين مع ارتفاع المكون النحيف.
- لا توجد مؤشرات على العلاقة الانفجارية للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين والسرعة الانتقالية والتوافق بين الذراع والعين والتوازن والمرونة والرشاقة مع المكون النحيف.
- أمكن التوصل إلى ثلاث معادلات تنبؤ معنوية تمثل توافق الذراع والعين والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين.

٥-٢ التوصيات

- الاسترشاد بالتحديد الكمي الذي توصلت إليه هذه الدراسة في الحكم على الأنماط الجسمية للطلاب حاضراً ومستقبلاً.
- الأخذ بنظر الاعتبار طبيعة العلاقة بين مكونات النمط الجسمي وعناصر اللياقة الحركية من خلال تعزيز المكون العضلي النحيف، وتوعية الطلاب حول سلبيات الارتفاع بالمكون السمين على حساب التحصيل الدراسي العلمي.

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنمؤ في

- إجراء دراسات أخرى تتناول العلاقة للنمط الجسمي ببعض مكونات اللياقة الشاملة كاللياقة البدنية التي لها علاقة مع الأداء والتحصيل الدراسي للمواد العملية.

المصادر

١. ابو حطب ، فؤاد واخرون (١٩٨٤) : معجم علم النفس والتربية ، ط١، المطابع الاميرية ، القاهرة.
٢. أحمد بني عطا، وزياد محمد أربيلي (١٩٩٩) دراسة علاقة النمط الجسمي بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئة الجمباز في الأردن.
٣. أسي، وأديد عوديشو (٢٠٠٠)م الأنماط الجسمية السائدة لدى لاعبي عدد من المنتخبات الوطنية العراقية وعلاقتها بالسمات الشخصية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة الموصل.
٤. برهم، عبد المنعم وابراهيم، هاشم (١٩٨٧): دليل الانماط والمواصفات الجسمية، دار المسيرة، عمان.
٥. التكريتي، وديع ياسين وعلي، ياسين طه محمد (١٩٨٦): الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٦. حسانين، محمد صبحي(١٩٨٥): نموذج الكفاية البدنية ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٧. حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. حسانين، محمد صبحي (١٩٩٦) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج٢، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. حسانين، محمد صبحي (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. حسانين، محمد صبحي، وراغب، محمد عبد السلام (١٩٩٥) القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي في القاهرة.
١١. الحكيم، علي سلوم (٢٠٠٤) الاختبارات والقياس والأحصاء في المجال الرياضي مطابع التعليم العالي، بغداد.
١٢. حسين ، قاسم حسن (١٩٩٨) : "علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة" ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
١٣. خاطر، أحمد محمد والبيك، علي فهمي (١٩٨٤) القياس في المجال الرياضي، ط٣، درا المعارف بمصر، القاهرة.
١٤. الخولي، أمين أنور وراتب أسامة كامل (١٩٨٢): التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥. راتب، اسامة كامل (١٩٩٩): النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٦. زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٥): علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، ط٥، عالم الكتب ، القاهرة.
١٧. شاكر ، نبيل محمود (٢٠٠٥): علم الحركة - التطور والتعلم الحركي -حقائق ومفاهيم ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.

الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ في

١٨. الظاهر، شهاب أحمد حسن (٢٠٠٨) بناء بطاريتي اللياقة الحركية والمؤشرات الجسمية للتلاميذ بطئي التعلم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٩. عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسي، احمد بسطويسي (١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
٢٠. عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٧) اللياقة البدنية ومكوناتها النظرية- الأعداد البدني-طرق القياس، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢١. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٨٣): اختبارات الاداء الحركي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة
٢٢. فرحات، ليلي السيد (٢٠٠١): القياس المعرفي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٣. المشهداني، عبد الجبار عبد الرزاق (٢٠٠٢): أثر التدريب الفترتي في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك. أطروحة دكتوراه غي منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٢٤. المندلوي، قاسم حسن واخران (١٩٨٩): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، الموصل.

25. Clarke.H.H, (1981): Application of Measurement to Health and Physical Education ,5th ed ,pretice Hall , INC., Englewood Cliffe. New Jersey.
26. Fox, El, Mathews D. K, (1989): The Physiological basis of physical education and athletics, 4th ed, Dubuqu, Iowa, WM. C. Brown.
27. Karprich & sining (1971): Phydiology of mudcular activity, 7th ed, W.B, Saunders, Co, Philadelphia.