

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 10 العدد: 01 السنة: 2023		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 568-548		تاريخ الإرسال: 2023-03-01 تاريخ القبول: 2023-07-01

علاقة الأنماط الجسمية بالأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة لدى تلاميذة الأقسام النهائية

علي حيمود عبد القادر*1، حرיתי حكيم*2

1 جامعة أمحمد بوقرة بومرداس (الجزائر)، a.alihaimoud@univ-boumerdes.dz

2 جامعة ابراهيم سلطان شيبوط (الجزائر)، hhariti@yahoo.fr

ملخص: إن الهدف الأساسي من هذه الدراسة، يتمثل في دراسة " علاقة الأنماط الجسمية بالأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة في المنهاج لدى تلاميذة الأقسام النهائية"، أو المجموعة الواحدة (الأقسام النهائية)، من باب معرفة النمط أو الأنماط المتفوقة في تلك الأنشطة الفردية المقررة على حساب بقية الأنماط، وكذا ارتباط كل نشاط بدني رياضي بالنمط الجسمي الملائم.

حيث أسفرت النتائج أن هناك أربع أنماط جسمية من مجموع ثمانية أنماط التي تمثل عينة الدراسة ككل، التي تستطيع أن تتفوق وتسجل نتائج إيجابية في تلك الأنشطة الفردية، فهي تتميز بدرجات عالية ومقبولة جدا، إلا أن تفوقها لم يكن في الأنشطة الأربعة، بل كان تفوقا يخص بعضها منها، وتتمثل هاته الأنماط في كل من النمط العضلي النحيف، والعضلي السمين والنحيف العضلي، والعضلي المتوازن، التي يغلب عليها مكون العضلية، فهي كلها تشير إلى أنماط رياضية ذات كفاءة بدنية عالية.

الكلمات المفتاحية: الأنماط الجسمية - الأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة

Abstract: The main objective of this study is to consider "the relationship between the individual sporting activities scheduled and the somatotypes of the third year pupils". All of these can be achieved through determining and showing the differences among students of similar ranks or Category (3rd year pupils' classes) to know outstanding types at the planned activities.

our study concludes, as well, that there are four somatotypes out of eight representing the whole study sample, that can surpass in the sport baccalaureate activities. They are characterized with high and very acceptable score results however that predominance is not present at the level of the four activities. It rather concerns some of the activities. These somatotypes are as follow mesomorph-Ectomorphic and endomorphic-mesomorph and Mesomorphic-ectomorph and Balanced mesomorph. all are represented by a good muscles. They all point out to athletic patterns with highly efficient physical abilities.

Keywords: Somatotypes / Individual physical and sports activities

*المؤلف المرسل.

1. مقدمة :

تتميز أغلب الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة بنمط مورفولوجي خاص يوافق إلى حد كبير متطلبات النشاط ، منها البدنية وحتى الفنية ، ربما هذا وارد في مجال التدريب ومجال النخبة والمستوى العالي ، لكن بالمقابل نجد مجال الرياضة المدرسية التربوية ، التي إطار تفكيرها ينصب جليا على الممارسة للجميع بعيدا عن الإنتقاء والتصنيف ، فالتلاميذ هنا تختلف مستوياتهم وقدراتهم وإمكاناتهم وإستعداداتهم البدنية والفنية عن بعضها البعض ، إلا أن ممارستهم وإمتحانهم يشتمل في محتواه أنشطة وإختصاصات مختلفة عن بعضها في منطقتها ومتطلباتها البدنية ، قد لا تناسب طبيعة خصائصهم المورفولوجية أو نمطهم الجسمي ، إذا ما علمنا أن الأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة في المنهاج دائما ما تقيس الحد الأقصى للصفات البدنية التي تميز كل نشاط بدني رياضي ، فهي تركز على الجانب البدني الحركي وهذا ما أشار إليه "د. صبان محمد وآخرون" في دراسة ، خلص فيها إلى أن معظم الأنشطة البدنية والرياضية المقررة في المنهاج و بالأخص الأنشطة الفردية ، تركز في برنامجها على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة و صفة تحمل القوة و تحمل السرعة . فالخصوصيات المورفولوجية للرياضيين لها علاقة وطيدة بالإمكانات الحركية في كل الإختصاصات و كذا في الخصائص البدنية كالمداومة ، والسرعة ، هذا ما تشير له دراسة (MIMOUNI. N (1996) ، والتي تقول " أن للمورفولوجية الرياضية دورا هاما في حل مشاكل التحضير البدني والتقني لدى الرياضيين " (MIMOUNI. N (1996). إذ من خلال متابعة الرياضيين نسجل امتياز عدائي المسافات الطويلة بنحافة جسمية والرباعين يمتازون بكتلة عضلية كبيرة) (SCHWARTZ et KROUCHEV 1984). (محمد صبيحي حسانين ، 2003 ، ص 79) .

كما أظهرت البحوث أن هناك إرتباطا بين بناء البدن (الجسم) والإستعدادات البدنية لذلك فإن التربية البدنية والرياضية ، يجب أن تأخذ بعين الإعتبار إمكانات وحدود التقدم البدني.، وكذلك يشير " كارتر" و"هيت" أن نمط الجسم يعتبر عاملا حاسما لتحقيق الأداء الأفضل أو لتحقيق أفضل نمو للمتطلبات البدنية للنشاط وذلك في الأنشطة البدنية التي تعتبر المكونات البدنية التالية متطلبات هامة منها : القوة و القدرة و التحمل (محمد صبيحي حسانين ، 2000 ، ص 70) . أي أن نمط الجسم هو المقدمة المنطقية والمقبولة للتفوق والإبداع في التخصص الرياضي، وممارسة الرياضة التخصصية يكسب نمط الجسم دقائق وأسرار التفوق و الإبداع...، فالتفوق الرياضي يرجع لإمتلاك الرياضي للنمط الجسمي الصحيح (محمد صبيحي حسانين ، 1998 ، ص 227) .

من خلال هاته المعطيات العلمية الخاصة بمتطلبات كل إختصاص أو نشاط بدني رياضي، وفي ظل إكراهات متصلة بضيق الوقت وعدم كفاية الحجم الزمني المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية ، وإستحالة وصعوبة تخطيط الأستاذ لبرنامج تدريبي ثري ومكثف ، يتم من خلاله إحداث تغيير وتطوير على مستوى نمط جسم التلميذ، بحسب ما يقتضيه لإختصاص أو النشاط البدني الرياضي من متطلبات بدنية ومورفولوجية مناسبة وملائمة. بالإضافة لذلك نجد أن

برنامج المنهاج الجديد ، يفرض على التلميذ أربعة أنشطة مختلفة ومتباينة في متطلباتها البدنية ، فهي تعتمد في مجملها على صفات بدنية مركبة متنوعة عن بعضها البعض. ومحتوى البرنامج بهذا الشكل (ونان سعدي ، 2006) ، قد جاء عكس ما تنص عليه وتقره البيداغوجية الفارقية التي تحاول كسب رهان ديمقراطية التربية والتعليم (حق الاختيار) ، وكذا تفعيل إستراتيجية النجاح والتفوق ، وكل ذلك حتى يستطيع التلميذ إبراز نجاحه وتفوقه في نشاط بدني رياضي معين أو بأخرى تخصصه المفضل ، الذي يتجه إليه بنوع من الرضا والميل ، الذي يوافق نمطه الجسدي يظهر فيه إستعداد نفسي وبدني كبيرين بنوع من الثقة وعدم الإحراج والرغبة .

وعلى ضوء ما ذكرناه سلفا أردنا من خلال دراستنا هذه ، في محاولة منهجية علمية وعملية بغرض معرفة وتبيان مدى إرتباط الأنماط الجسمية بالأنشطة البدنية الرياضية الفردية المقررة لدى تلاميذ الأقسام النهائية ، وعليه نطرح تساؤلا عاما مفاده :

هل الأنماط الجسمية السائدة لدى طلبة الأقسام النهائية تتناسب كلها مع الأنشطة الرياضية الفردية المقررة في المنهاج؟؟؟

إنطلاقا من تساؤلنا العام ، نطرح سؤالين فرعيين سنحاول الإجابة عنهما من خلال دراستنا هذه وهي كما يلي:

- ❖ ماهي الأنماط الجسمية السائدة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للعيينة الدراسة ؟
- ❖ هل توجد فروق في نتائج الأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة بحسب نوع النمط الجسدي ؟

2) فروض الدراسة :

1-2) الفرضية العامة :

الأنماط الجسمية السائدة لدى التلاميذ لا تتناسب كلها مع الأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة في المنهاج؟؟؟

2-2) الفرضيات الجزئية :

- يوجد أكثر من نمط جسدي بين تلاميذ الأقسام النهائية لعيينة الدراسة .
- توجد فروق في نتائج الأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة بحسب نوع النمط الجسدي.

3) أهداف الدراسة :

- تحديد الأنماط الجسمية السائدة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للمؤسستين قيد الدراسة .
- معرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين مختلف الأنماط الجسمية في نتائج الأنشطة البدنية و الرياضية الفردية .
- معرفة علاقة الأنماط الجسمية بالأنشطة البدنية و الرياضية الفردية المقررة في المنهاج.

4) تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1-4) ماهية نمط الجسم : (Body type) :

- في اللغة (الطريقة) ، يقال : ألزم هذا النمط أي هذا الطريق ، ويعرفه " احمد عزت راجح " بأنه " فئة أو صنف من الناس يشتركون في الصفات العامة نفسها ، وإن اختلف بعضهم عن بعض في درجة إتسامهم بهذه الصفات " (أحمد عزت راجح ، 1967 ، ص442) .

- **إصطلاحا :** وقد عرفه "شيلدون" بقوله : " نمط الجسم يمكن تعريفه بكونه التنبؤ بالتتابع المقبل للأنماط الظاهرية التي يبدو عليها الشخص العي إذا ظلت التغذية عاملا ثابتا أو تغيرت في الحدود العادية فحسب، ونحن نعرف نمط الجسم بشكل أكثر دقة بأنه المسار أو الممر الذي سيسلكه الكائن العي في ظل ظروف التغذية العادية ، وانعدام حالات الإضطراب المرضي الشديد " .
 - **يستخلص الباحث :** أنه " تحديد كمي للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء البيولوجي للفرد، ويعبر عنه بثلاث أرقام متسلسلة... الأول (يسار) يشير إلى السمنة/البدانة endomorphy ، والثاني (الوسط) يشير إلى العضلية mesomorphy ، والثالث (يمين) يشير إلى النحافة ectomorphy " (د. محمد صبيحي حسانين ، مرجع سابق ، ص 105).
 - (2-4) ماهية الأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة :**
 - **إصطلاحا :** هي المنطلق الأساسي لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية (الوثيقة المرفقة لمنهاج ت ب ور، 2006 ، ص 06) . هي عبارة عن أنشطة بدنية ورياضية الفردية ، نجد منها الجري السريع والجري نصف الطويل ودفع الجلة والقفز الطويل ، حيث تمثل الأنشطة المتداولة في القطاع المدرسي عموما (الوثيقة المرفقة لمنهاج ت ب ور، 2005 ، ص20) ، والأنشطة التعليمية المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية .
 - **يستخلص الباحث :** أنها الأنشطة والتخصصات الفردية ، وكلها أنشطة تتزوي تحت مظلة ألعاب القوى وهي التي تشكل محتوى الأنشطة التقييمية ، تتميز بإجبارية الإمتحان فيها وتعد من الإختبارات التي تقيس الحد الأقصى للقدرات البدنية والحركية للتلميذ ، إذ نجد فيها أربعة تخصصات هي :
 - ① سباق النصف الطويل 800 م (ذكور). ② سباق السرعة 60 م .
 - ③ دفع الجلة 5 كغ (ذكور). ④ القفز الطويل .
- (6) الدراسات السابقة :**
- (1-6) دراسة "قميني حفيظ " 2003/2002 :**
- قام الباحث بهاته الدراسة لغرض " وضع معطيات مرجعية خاصة بالناحية المورفولوجية لشبان كرة القدم "، وذلك تحت صيغة الإشكال الآتي : ماهي الوجهة المورفولوجية الخاصة بلاعبي كرة القدم الأصاغر (13-14 سنة) بمنطقة الجزائر العاصمة ؟.
- معتمدا على منهج البحث الأنتروبومتري المعمول به في الدراسات المورفولوجية في، وقد تشكلت عينة البحث من 100 لاعبي كرة القدم من فئة الأصاغر، ينتمون إلى المنتخب الوطني وفريق الرابطة الجهوية للجزائر الوسطى وبعض نوادي الوطني الأول والثاني العاصمة .
- وأصفرت نتائج الدراسة قيما مقبولة عند عديد المعايير والمؤشرات المورفولوجية ، وذلك مقارنة بنظرائهم الأجانب ، كما دلت على إختلافات إحصائية بالنظر إلى المستويات الرياضية توضح اللاتجانس المورفولوجي للاعبي الفئة ، ، وبالنظر إلى مناصب ، وخطوط اللعب فإن الإختلافات الجسمانية بين اللاعبين لم تبرز دلالة إحصائية عند معظم الخصائص المدروسة ، وهو ما يدل على وجود خلل ما في عملية الإنتقاء والتوجيه (قميني حفيظ ، 2003) .

2-6) دراسة " بن شيخ يوسف " 2008/2007 : قام الباحث بهاته الدراسة بغرض الكشف والوقوف على " وجود أو عدم وجود المؤهلات أو النمط الجسمي الذي يتطلبه كل إختصاص ينتهي إليه لدى رياضي النخبة الوطنية الجزائرية .

معتما على منهج دراسة المورفولوجية الرياضية من خلال طريقة تحديد نمط الجسم الأنثروبومتري لـ "هيث-كارتر" ، وقد أجريت الدراسة على عينة بحث تكونت من 341 رياضي جزائري موزعين على 29 إختصاص بالغبين من جنس ذكر يشاركون في المنافسات ذات المستوى العالي مستوى وطني ، ودولي ، وقاري ، كلهم ينتمون إلى فريق النخبة الوطنية يتراوح سنهم بين 18 و 30 سنة يجرون تدريبات بدنية منتظمة منذ مدة تتراوح بين 6 حتى 15 سنة ، بحيث توصل الباحث إلى :

- أن نتائج دراسته أفضت بقيم مورفولوجية لا بأس بها ، تبين إمتياز عدائنا الجزائريين بصفات مورفولوجية تتوافق إلى حد ما مع الإختصاص الممارس ، وخير دليل على ذلك الأنماط الجسمية التي خلص إليها تتوافق إلى حد كبير مع الأنماط الجسمية التي توصل إليها كل من الباحثين HAETH et CARTER ، والخاص بـ 29 إختصاص مدروس في بحثه هذا (بن شيخ يوسف ، 2008) .

3-6) دراسة الباحثين : "صبان" و "عبد القادرناصر" و "حرشايوي" و "رمعون" 2010/2009 :

قام فريق بحث مخبر تقويم النشاطات البدنية ، و الرياضية معهد علوم ، و تقنيات النشاطات البدنية ، و الرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم بهاته الدراسة من أجل " معرفة متطلبات الأنشطة الرياضية المقررة في المنهاج الجديد ، و علاقته بأنماط أجسام التلاميذ المرحلة الثانوية سن (16-19 سنة) البنين و الإناث " .

معتمدين على المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) في دراستهم هذه ، وقد أجرى البحث على عينة قوامها 208 تلميذ من المجتمع الأصلي ، الذي يبلغ 1050 تلميذ ، منها 117 ذكور و 91 إناث ، أجريت جميع القياسات داخل المؤسسات التربوية بمساعدة أساتذة التربية البدنية ، تم إختيار عينة البحث فيها بطريقة عشوائية منظمة من تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية مستغانم ، ومن أجل جمع المعلومات ، والبيانات المتعلقة بالموضوع إستعان الباحثون بإستبيان كأداة ملائمة لطبيعة الموضوع ، فتم توزيع الإستمارات على 15 أستاذ من أساتذة التربية البدنية والرياضية للثانويات الستة التالية : (ولد قابلية /متقن 5 جويلية /زروقي الشيخ /خميسي محمد.إدريس السنوسي/أول نوفمبر 1954) .

وقد أحتوت الإستمارة على جدول مقسم إلى ثلاثة فصول دراسية ، وكل فصل مقسم إلى قسمين : قسم أول يحتوي على النشاط الجماعي ، وقسم ثاني يحتوي على النشاط الفردي . وذلك لمعرفة أهم الأنشطة الرياضية المقررة في المنهاج الجديد خلال العام الدراسي ، بالإضافة إلى ذلك فقد استعان الباحثين بوسائل ، وأجهزة خاصة من أجل تقدير ، وأخذ القياسات الأنثروبومترية اللازمة لتحديد نوع النمط الجسمي لأفراد عينة البحث ، باستعمال إستمارة تقويم نمط الجسم الأنثروبومتري لـ "هيث-كارتر" ، و معادلات " ماتيك" لإستخراج الكتل ، تمكن الباحثين من التوصل إلى مايلي :

◆ من حيث الكتل: فإن الكتلة الشحمية هي المكون الغالب لدى الإناث، في حين أن المكون الغالب لدى الذكور هي الكتلة العضلية.

◆ بالنسبة للأنماط : كان النمط الغالب لدى الذكور هو نحيف عضلي ، و النحيف العضلي أما بالنسبة للإناث كان النمط المسيطر هو السمين العضلي.

◆ معظم الأنشطة الرياضية المقررة في المنهاج تركز في برنامجها على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ، و صفة تحمل القوة ، وتحمل السرعة .

♦ الأنشطة الرياضية المقررة في منهاج التربية البدنية ، والرياضية لا تتناسب إلى حد كبير مع أنماط أجسام تلاميذ الثانويات ، خاصة لدى الإناث (صبان محمد وآخرون ، 2009 ، ص 145-158) .

(4-6) دراسة " د.بنورمعر " 2012/2013 :

قام الباحث بهذه الدراسة بغرض دراسة " علاقة الإختبارات البدنية بالقياسات الجسمية عند رياضي ألعاب القوى إختصاص جري المسافات " ، وذلك من خلال تقييم الإستعدادات البدنية ، وتحديد الخصائص المرفولوجية التي يتمتع بها ، مع إنجاز ولو بصفة مبسطة نموذج بدني مرفولوجي لهذا الأخير .

معتمدا على المنهج الوصفي في دراسته هذه ، ومن أجل جمع البيانات ، والمعطيات أجرى الباحث مجموعة من القياسات الأنثروبومترية ، وبعض الإختبارات البدنية منتقاة من بطارية الإختبار لـ "أوروفيت" كأدوات بحثية تم إعتماؤها في الدراسة الميدانية ، بحيث حرص أن تمس جميع أطراف ، ومناطق الجسم ، على عينة مكونة من 45 عداء (جري المسافات) ، ذكور ، أصناف (مبتدئين ، أصاغر ، أشبال) ، ينتمون إلى النوادي الرياضية لولاية الشلف ، ثم قام بتشخيص النتائج المحصل عليها بواسطة وسائل إحصائية وصفية .

ولقد أفضت نتائج دراسته بقيم مورفولوجية ، وبدنية لا بأس بها ، تبين إمتياز مواهبنا الشابة بصفات مورفولوجية وقدرات بدنية تتوافق إلى حد ما مع الإختصاص الممارس ، وخير دليل على ذلك ، القيم الهامة التي تحصل عليها من خلال الإختبارات البدنية ، والتي تعكس المؤهلات البدنية لعينة البحث ، وكذا الأنماط الجسمية التي خلص إليها تتوافق إلى حد كبير مع الأنماط الجسمية التي توصل إليها كل من الباحثين haeth et carter والخاصة بألعاب القوى.

وقد خلص إلى النموذج البدني المورفولوجي الخاص بالموهوب الشاب الجزائري ، إختصاص جري المسافات ، والذي يتميز بأطراف سفلية طويلة ، وجذع قصير نسبيا ، تطور على مستوى محيطات ، وإتساعات منطقة الصدر على حساب محيط البطن ، ومحيط الحوض ، كما يتميز بسمك ثنية الجلد ضئيلة في كامل الجسم ، بالنسبة للمكونات الجسمية ، فيتميز بطغيان المكون العضلي على حساب كل من المكون العظمي ، والمكون الشحمي على الترتيب ، كما يتميز بنمط نحيف - عضلي ، وهذا ما أثبتته haeth et carter من قبل.

أما بدنيا فيتميز بقوة كبيرة على مستوى الأطراف السفلية ، قدرة كبيرة على القفز ، مرونة على مستوى منطقة الجذع والحوض ، قدراته في التحمل كبيرة ، أي لديه كفاءة على مستوى الجهاز الدوري التنفسي ، وهذا ما يجعله يتميز بمقاومته للتعب (بنورمعر ، 2013) .

(7) الإجراءات المنهجية المتبعة :

(1-7) منهج الدراسة :

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن باعتباره نوع مهم من مناهج البحث لخصر وتحليل الإشكال القائم ، فهو المنهج الملائم للدراسة . والبحث المقارن تتم فيه المقارنة بين مجموعات مختلفة في بعض المتغيرات (متغيرات مستقلة) ومعرفة أثر ذلك على المتغير التابع ، بحيث أن هذه المتغيرات المراد معرفة أثرها على المتغيرات التابعة هي موجودة فعلا ، ولكنها ليست من صنع الباحث كما هو في البحث التجريبي (محمد حسن علاوي ، لا توجد ، ص 105) بمعنى الشيء الأساسي

فيه هو المقارنة بين جانبين أو أكثر ، فيحاول الباحث تحديد الأسباب التي أدت إلى وجود الفروق ، وكذلك تحديد العامل الأساسي الذي أدى إلى وجود مثل هذه الفروق .

2-7) مجتمع وعينة الدراسة :

1-2-7) مجتمع الدراسة : تمثل مجتمع الدراسة في جميع تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة العمرية التي تقع بين (16- 19) فما فوق) ، والتي توافقت فترة المراهقة المتأخرة وقد شمل تلاميذة ثانويتي خنتاش محمد وثانوية حشماوي عبد القادر، بولاية الشلف الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية منهم الأكفاء المعنيين بحصة التربية البدنية والرياضية لموسم 2020/2019. للإشارة فإن حجم مجتمع الدراسة قدر بحوالي 155 تلميذ ، و الجدول أدناه يوضح بعض خصائص مفرداته وتوزيعهم

الجدول رقم (01) : يبرز بعض خصائص عينة الدراسة وتوزيعها

المعفين	الممارسين لحصة ت ب و ر			الانحراف المعياري	متوسط العمر	العدد	المؤسسة
	غير معدين		معدين				
	غير منخرط	منخرط					
02	60	03	33	0.94	19.28	95	ثا: حشماوي ع/ق
01	43	06	11	0.93	19.71	60	ثا: خنتاش محمد
03	103	08	44	1.06	19.45	155	مجتمع الدراسة

المصدر: من إعداد الباحث بعد تفرغ بيانات الدراسة التطبيقية

2-2-7) عينة الدراسة : هي جزء من مجتمع أصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه ، بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي (محمد عبد الفتاح المصري ، 2002 ، ص 185-186). ودراستنا الحالية تتكون عينة بحثها من 103 تلميذ (ذكور) ، من الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لموسم 2020-2019 . للإشارة فإن جميع مفردات العينة التي بين أيدينا تشترك وتحمل نفس الخصائص المتعلقة أساسا بالحالة التدريبية وحجم وعبء برنامج المنهاج المقرر على طول مسيرتهم الدراسية في هذا الطور نوضحها في الجدول أدناه.

الجدول رقم (02) : يوضح طبيعة حمل الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية

طبيعة حمل الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية		
01	شدة الحمل	حمل خفيف .
02	الحجم (التكرار)	مرة في الأسبوع .
03	العمر التدريبي	أكثر من 12 شهرا (باحتراب السنوات الأولى والثانية ثانوي) .
04	مدة الحصة التدريبية	60 دقيقة فأكثر .

المصدر: من إعداد الباحث بعد تفرغ بيانات الدراسة التطبيقية.

3-2-7) طريقة إختيار العينة :

لزم على الباحث أن يأخذها بالأسلوب القصدي بمعنى عينة قصدية (عمدية). وهاته الأخيرة يقصد بها العينة التي تختار اعتباطيا بسبب وجود دليل على أنها تمثل الأصل (فؤاد أبو حطب ، 2010 ، ص 84-85). وفي دراستنا كان الاختيار متوقفا على خصائص معينة ، لذا شملت العينة أفرادا من طلبة الأقسام النهائية- ذكور التي تحمل الخصائص التالية :

- ◆ من الممارسين لحصة التربية البدنية من غير المعفيين.
- ◆ من أصحاب أول خبرة مع السنة النهائية من غيرالمعفيين.
- ◆ من ذوي تأثير العبء التدريبي المقتصر على برنامج المهاج التعليمي للسنوات الثالثة ثانوي عن غير المنخرطين في النوادي والفرق الرياضية أي ذوي عبء تدريبي مغاير.
- ◆ من ذوي المستوى الإقتصادي المعيشي الواحد.

3-7) أدوات الدراسة :

فالدراسة الحالية قد اعتمد الباحث فيها ، على أدوات ظهرت في شكل مقاييس وطرق علمية ، من أجل تجميع المعطيات والبيانات الأساسية من عينة الدراسة نذكر أهمها فيمايلي :

1-3-7) طريقة "هيت-كارتر" الأنثروبومتري لتقويم وتحديد النمط الجسمي (المورفولوجي) :

قد توصل "هيت - كارتر" إلى هذا الأسلوب باستخدام القياسات الأنثروبومترية وهو أسلوب شاع استخدامه لدقته وموضوعيته (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأخر ، 1997 ، ص306).

في هذا الصدد يشير "بي عطاء" (1989) إلى موضوعية طريقة "هيت - كارتر" ، فهي تعتمد اعتمادا كليا على المقاييس الأنثروبومترية ، وتبتعد عن العشوائية في التقويم. كذلك فإن طريقة "هيت- كارتر" تتميز بالدقة والموضوعية باعتبار أنها تعتمد على المعادلات الحسابية (أحمد بي عطا وزياد محمد أرميليم ، 1999). إذ يعتمد هذا الأسلوب على القياسات التالية :

- ◆ الطول بالسنتيمتر (CM). و الوزن بالكيلوغرام (kg).
- ◆ معدل الطول - الوزن HWR.
- ◆ سمك ثنايا الجلد بالمليمتر (خلف العضد/أسفل اللوح/أعلى بروز العظم الحرقفي/سمانة الساق).
- ◆ القياسات العرضية بالسنتيمتر (عرض العضد/عرض الفخذ).
- ◆ القياسات المحيطة بالسنتيمتر (محيط العضد/ محيط سمانة الساق) (مرجع سابق ، 1997 ، ص 306 - ص308).

2-3-7) امتحانات الأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة :

- 1) امتحان جري 60 م .
- 2) امتحان القفز الطويل .
- 3) امتحان دفع الجلة .
- 4) امتحان جري 800 م .

4-7) الدراسة الرئيسية :

بعد اطلاع الباحث على المصادر الأساسية حول كيفية إجراء القياسات الأنثروبومترية اللازمة لإختبار وتقويم النمط الجسدي ، قام الباحث بإجراء القياسات لعينة البحث ، حسب التقنيات الأنثروبومترية القاعدية للنقاط العلمية المرجعية للعظام وهذه النقاط حددت من طرف (Martin j, 1928.H.V) ، وذلك أيام 24-25-26-27-28-29-30/أفريل/2019 أي بواقع أسبوع واحد قبيل إجراء الإمتحانات المرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية الأربع .
أما الإنجاز فتم الاعتماد على النتائج (الدرجات) التي حصل عليها أفراد عينة البحث في امتحانات الأربع بتاريخ 4-5-7 أفريل 2019 في ثانويتي حشماوي ع/ق وثانوية خنتاش محمد بولاية الشلف .
(5-7) المعالجة الإحصائية :

إعتمد الباحث في دراسته هاته على البرنامج الإحصائي spss ، النسخة العشرون (20) في المعالجة الإحصائية ، وقد إشتملت هاته الأخيرة على عديد الطرق والإختبارات الإحصائية التي تفي بمعالجة البيانات والمعطيات كميا وكيفيا ، وقد جمعت بين مايلي :

① مقاييس النزعة المركزية والتشتت :

المتوسط الحسابي (\bar{X}) / الإنحراف المعياري (D) . التباين (S^2) / معامل التغير (الاختلاف) (Cv).

② إختبارات الفروق : إختبار توكي (TUKY) لإتجاه الفروق الناتج من تحليل التباين .

إختبار تحليل التباين (ANOVA) للمقارنة بين أكثر من مجموعتين لحساب درجة تأثير المتغير المستقل بالمقارنة بين المتوسطات .

(8) عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

(1-8) إختبار الفرضية الأولى التي مفادها : يوجد أكثر من نمط جسدي بين تلاميذ الأقسام النهائية لعينة الدراسة .

(1-1-8) إختبار وتقويم النمط الجسدي وفق طريقة "هيت-كارتر" :

سعيًا منا لإختبار الفرضية الأولى أعلاه ، قمنا بتحديد النمط الجسدي للأفراد عينة الدراسة قيد الدراسة وذلك من خلال إحصاء وحساب كل من عدد الأفراد و متوسطات عمر كل نمط جسدي ، وكذا المكونات الجسمية الثلاثة (النحافة والعضلية والسمنة) ، وقد وردت كما يلي . (أنظر الجدول رقم 03) .

الجدول رقم 03 : يبين متوسطات النمط الجسدي لجميع الأنماط الجسمية السائدة لدى تلاميذ الأقسام النهائية

النمط الجسدي	متوسط النمط	الأفراد	متوسط العمر	النمط الجسدي	متوسط النمط	الأفراد	متوسط العمر
النحيف العضلي Mesomorphic ectomorph	(1.90/2.89/4.04)	14	19.97 ± 1.23	عضلي – نحيف Mesomorph- Ectomorph	(2.12/3.44/3.43)	10	19.33 ± 0.83

19.78 ± 1.04	17	(3.26/4.74/1.64)	العضلي السمين Endomorphic Mesomorph	19.48 ± 1.04	10	(5.29/5.18/0.95)	عضلي - سمين Mesomorph- Endomorph
19.25 ± 0.96	16	(2.69/4.26/2.77)	العضلي المتوازن Balanced Mesomorph	18.82 ± 0.56	07	(6.64/5.05/0.70)	السمين العضلي Mesomorphic ndomorphe
19.19 ± 0.84	20	(2.16/1.80/4.78)	النحيف المتوازن Balanced ectomorph	18.94 ± 0.34	03	(2.13/4.10/3.4)	العضلي النحيف Ectomorphic Mesomorph

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام برنامج SPSS النسخة 20

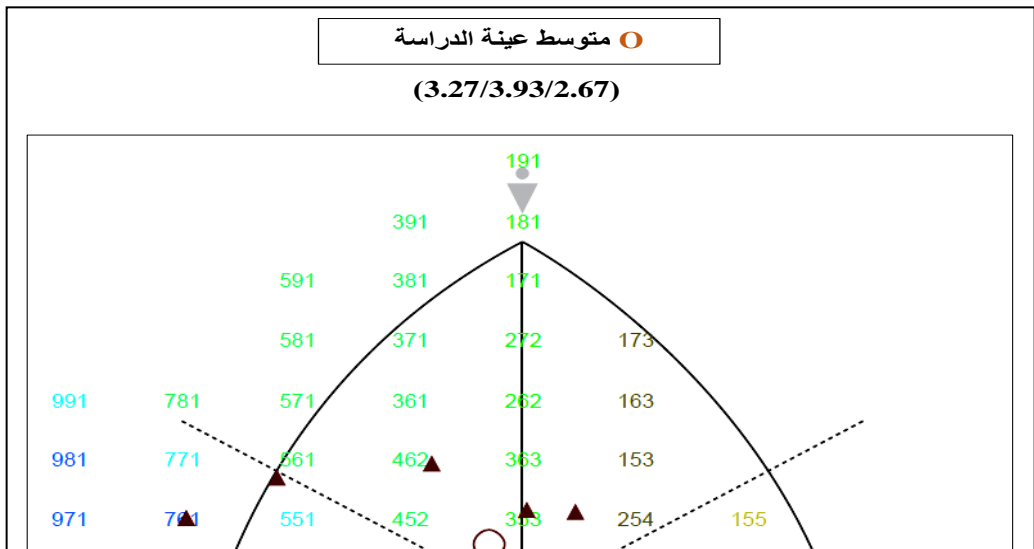
2-1-8) بطاقة النمط الجسمي للأنماط الجسمية السائدة لدى عينة الدراسة :

يشير الشكل رقم (01) إلى توزيع الأنماط الجسمية السائدة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للمؤسستي حشماوي ع/ق وختاش محمد بالشلف قيد الدراسة وذلك من خلال متوسطات أنماطهم .

حيث نرى أن إنتشارهم كان متباينا ومختلفا على العموم ، في المقابل نجد هناك إقترابا واضحا بين نمطين إلى ثلاث في الإنتشار ، كما هو الحال مع النمط نحيف – عضلي والعضلي النحيف والعضلي المتزن ، متمركزة بين محوري العضلية والنحافة الرئيسين ، كما يقتربون أكثر إلى متوسط العينة ككل ، في حين نجد أن تشتت باقي الأنماط عن متوسط العينة ككل يبقى واضحا وكبيرا نوعا ما عن الأنماط الثلاثة المذكورة .

الشكل رقم (01) : يمثل توزيع مجموعات الأنماط الجسمية الثمانية على بطاقة النمط الجسمي لهيـث – كارتـر

ومتوسطهم



المصدر: من إعداد الباحث بإستخدام برنامج الألي Somatotype – Calculation and Analysis

بعد ما قام الباحث بإهاء الدراسة البيومترية التي تمثل هدفها الأساسي في تحديد وتقويم النمط الجسدي لدى أفراد العينة ، وكخطوة عملية أولية ضرورية لإتمام باقي الدراسة التطبيقية من أجل إختبار الفرضية الأولى وإختبار فروض الدراسة اللاحقة .

فقد أسفرت الدراسة البيومترية على إظهار 08 مجموعات متباينة في النمط الجسدي بحسب تصنيف "هيث- كارتر" من مجموع عينة الدراسة (103 تلميذ) ، ولإحاطة أكثر نجد :

المجموعة الأولى : صاحبة النمط النحيف العضلي ، بمتوسط (1.90/2.89/4.04) ، ذات متوسط عمر 1.23 ± 19.97 ، وكذا حجم قدر بـ 14 تلميذ .

المجموعة الثانية : صاحبة النمط عضلي- سمين ، بمتوسط نمط (5.29/5.18/0.95) ، ذات متوسط عمر 1.23 ± 19.97 ، وكذا حجم قدر بـ 10 تلاميذ .

المجموعة الثالثة : صاحبة النمط السمين العضلي ، بمتوسط نمط (6.64/5.05/0.70) ، ذات متوسط عمر 0.56 ± 18.82 ، وكذا حجم قدر بـ 07 تلاميذ .

المجموعة الرابعة : صاحبة النمط العضلي النحيف ، بمتوسط نمط (2.13/4.10/3.4) ، ذات متوسط عمر 0.34 ± 18.94 ، وكذا حجم قدر بـ 03 تلاميذ .

المجموعة الخامسة : صاحبة النمط عضلي - نحيف ، بمتوسط نمط (2.12/3.44/3.43) ، ذات متوسط عمر 0.83 ± 19.33 ، وكذا حجم قدر بـ 10 تلاميذ .

المجموعة السادسة : صاحبة النمط العضلي السمين ، بمتوسط نمط (3.26/4.74/1.64) ، ذات متوسط عمر 1.04 ± 19.78 ، وكذا حجم قدر بـ 17 تلميذ .

المجموعة السابعة : صاحبة النمط العضلي المتوازن ، بمتوسط نمط (2.69/4.26/2.77) ، ذات متوسط عمر 0.96 ± 19.25 ، وكذا حجم قدر بـ 16 تلميذ .

المجموعة الثامنة : صاحبة النمط النحيف المتوازن ، بمتوسط نمط (2.16/1.80/4.78) ، ذات متوسط عمر 0.84 ± 19.19 ، وكذا حجم قدر بـ 20 تلميذ .

2-8) إختبار الفرضية الثانية التي مفادها : توجد فروق في نتائج الأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة بحسب نوع النمط الجسدي .

قصد بداية إختبار الفرضية الثانية لزم على البحث أن يحدد المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات الأنشطة البدنية الرياضية الفردية المقررة ، ومعدل امتحانات الانشطة الفردية الأربع ، وذلك بعد ما تم تحديد الأنماط الجسمية السائدة لدى طلبة الأقسام النهائية (أنظر الجدول رقم 04) .

الجدول رقم (04) : يشير إلى المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات الأنشطة البدنية والرياضية الفردية ، ومعدل الأنشطة الأربع بحسب نوع النمط الجسمي .

نتائج الأنشطة البدنية و الرياضية الفردية المقررة في الامتحان بالدرجات					متوسط العمر	الأفراد	متوسط النمط	النمط الجسمي
800م	دفع الجلة	قفز الطويل	60م	Stati..				
16.10	12.07	13.28	11.89	X ⁻	19.97	14	(1.90/2.89/4.04)	النحيف العضلي Mesomorphic ectomorph
±2.05	±1.32	±1.67	±4.17	SD	± 1.23			
13.65	14.10	11.10	10.85	X ⁻	19.48	10	(5.29/5.18/0.95)	سمين -عضلي Mesomorph- Endomorph
±4.11	±1.14	±4.70	±3.18	SD	± 1.04			
7.28	13.85	8.64	9.07	X ⁻	18.82	07	(6.64/5.05/0.70)	السمين العضلي Mesomorphic endomorph
±2.21	±0.85	±2.89	±2.84	SD	± 0.56			
16.33	11.50	15.00	13.16	X ⁻	18.94	03	(2.13/4.10/3.4)	العضلي النحيف Ectomorphic Mesomorph
±2.75	±0.86	±1.32	±3.32	SD	± 0.34			
12.40	12.28	13.40	13.65	X ⁻	19.33	10	(2.12/3.44/3.43)	عضلي - نحيف Mesomorph- Ectomorph
±3.07	±1.58	±3.28	±5.09	SD	± 0.83			
14.70	14.29	14.47	12.58	X ⁻	19.78	17	(3.26/4.74/1.64)	العضلي السمين Endomorphic Mesomorph
±2.00	±1.33	±1.41	±3.27	SD	± 1.04			
14.62	12.25	14.65	11.81	X ⁻	19.25	16	(2.69/4.26/2.77)	العضلي المتوازن Balanced Mesomorph
±4.37	±2.00	±2.08	±4.52	SD	± 0.96			
14.67	11.95	12.20	12.12	X ⁻	19.19	20	(2.16/1.80/4.78)	النحيف المتوازن Balanced ectomorph
±3.55	±1.79	±2.90	±3.88	SD	± 0.84			

المصدر: من إعداد الباحث بإستخدام برنامج SPSS النسخة 20

3-8) تحليل نتائج الجدول رقم (04) :

من خلال الجدول (04) نجد أن نتائج و درجات كل إمتحان من الأنشطة البدنية والرياضية الفردية المقررة بمقارنة داخلية أي على حساب باقي الإمتحانات الأخرى ، إلى جانب مقارنة خارجية أي على حساب كل نمط جسي ، فإننا نستخلص ونقف على علاقة تلك الأنشطة البدنية والرياضية بالأنماط الجسمية في ما يلي أن :

○ نشاط جري 60م : يناسبه أكثر أصحاب الأنماط الجسمية ، عضلي- نحيف والعضلي النحيف ، التي جاءت على التوالي بمتوسطي حساب قدرا ب 13.65 ، 13.16 ، إذن فهم قادرون على التفوق فيه وإحراز نتيجة أو درجة مشرفة بمستويات مقبولة إلى حد ما .

○ نشاط القفز الطويل : يناسبه أكثر أصحاب الأنماط الجسمية ، العضلي النحيف و العضلي المتوازن والعضلي السمين وعضلي- نحيف والنحيف العضلي ، التي جاءت على التوالي بمتوسطات حساب قدرت ب 15 ، 14.65 ، 14.47 ، 13.40 ، 13.28 ، إذن فهم قادرون على التفوق فيه وإحراز نتيجة أو درجة مشرفة بمستويات جيدة ومقبولة .

○ نشاط دفع الجلة : يناسبه أكثر أصحاب الأنماط الجسمية ، العضلي السمين وسمين- عضلي والسمين العضلي ، التي جاءت على التوالي بمتوسطات حساب قدرت ب 14.29 ، 14.10 ، 13.85 ، إذن فهم قادرون على التفوق فيه وإحراز نتيجة أو درجة مشرفة بمستويات جيدة ومقبولة .

○ نشاط جري 800م : يناسبه أكثر أصحاب الأنماط الجسمية ، العضلي النحيف والنحيف العضلي والعضلي السمين ، والنحيف المتوازن والعضلي المتوازن وسمين- عضلي ، التي جاءت على التوالي بمتوسطات حساب قدرت ب 16.33 ، 16.10 ، 14.70 ، 14.67 ، 14.62 ، 13.65 ، إذن فهم قادرون على التفوق فيه وإحراز نتيجة أو درجة مشرفة بمستويات جيدة ومقبولة .

○ معدل الإمتحانات الأربع : يتفوق فيه أصحاب الأنماط الجسمية ، العضلي النحيف والعضلي السمين والنحيف العضلي والعضلي المتوازن فقط ، التي جاءت على التوالي بمتوسطات حساب قدرت ب 13.99 ، 13.93 ، 13.33 ، 13.33 ، إذن فهم قادرون على التفوق فيه وإحراز نتيجة أو درجة مشرفة بمستويات جيدة ومقبولة .

يتضح لنا بصفة عامة بالنسبة لتحليل الصفوف (درجات الإمتحانات حسب كل نمط جسي) أو تحليل الأعمدة (الأنماط الجسمية حسب كل درجة إمتحان) أن هناك فروقا بين المتوسطات الحسابية المحسوبة ، و الحقيقة أن تلك المتوسطات الحسابية غير كافية لتأكيد هذه الفروق ، أي دالة إحصائية أم غير دالة ؟

قصد التعرف على الدلالة الإحصائية لهذه الفروق في المتوسطات الحسابية (الجدول رقم 03) ، فقد لجأ الباحث إلى الإستعانة بإختبار ANOVA لتحليل التباين الأحادي بقصد التأكد و التعرف على مستوى ودرجة الدلالة لديها (أنظر الجدول رقم 05) .

الجدول رقم (05) : يبين تحليل التباين الأحادي لإختلاف نتائج الأنشطة البدنية والرياضية الفردية في الإمتحان بحسب نوع النمط الجسمي .

نتائج الأنشطة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف) (f) المحسوبة	(ف)(ف) الجدولية عند 0.01/0.05	مستوى الدلالة	الدلالة
امتحان 60 م	بين المجموعات	127.803	7	18.258	1.123	3.86	0.355	غير دال
	داخل المجموعات	1543.847	95	16.251		2.64		
	الكلية	1671.65	102					
امتحان القفز الطويل	بين المجموعات	278.171	7	39.739	5.321	3.86	**0.000	دال**
	داخل المجموعات	709.518	95	7.469		2.64		
	الكلية	987.689	102					
امتحان دفع الجلة	بين المجموعات	98.715	7	14.102	7.872	3.86	**0.000	دال**
	داخل المجموعات	228.150	95	2.402		2.64		
	الكلية	326.864	102					
امتحان 800 م	بين المجموعات	459.609	7	65.658	6.328	3.86	**0.000	دال**
	داخل المجموعات	985.736	95	10.376		2.64		
	الكلية	1445.345	102					
* دالة عند مستوى 0.05 / ** دالة عند مستوى 0.01 .								

المصدر: من إعداد الباحث بإستخدام برنامج SPSS النسخة 20

1-3-8) تحليل نتائج الجدول (05) الخاص بتحليل التباين لنتائج الأنشطة الفردية المقررة في الإمتحان بحسب نوع النمط الجسمي :

يتضح جليا لدينا من خلال نتائج تحليل التباين الأحادي وجود إختلاف واضح في النتائج المسجلة في إمتحانات الأنشطة البدنية والرياضية ، بالإضافة إلى معدل كل النتائج بين مجموعات الأنماط الجسمية الثمانية ، إلا في نتائج إمتحان الجري السريع (60م) بحيث سجلنا :

عدم وجود فروق ذات دلالات احصائية عند مستوي الدلالة 0.01/0.05 ، تعزى لمتغير النمط الجسدي في امتحان جري 60م ، حيث بلغ مستوى الدلالة عنده $\alpha=0.355$ ، إذا ما علمنا أن قيمة (ف) المحسوبة كانت أصغر من (ف) الجدولية ، أي أن : $F > F_{\text{ج}} / 1.123 > 2.64$ و 3.86 .

في المقابل نسجل وجود فروق دالة احصائيا (تامة) تعزى لطبيعة النمط الجسدي في كل من نتائج إمتحان القفز الطويل ، وإمتحان دفع الجلة ، و إمتحان جري 800م ، ، حيث بلغت مستويات الدلالة لديها ب $\alpha=0.000$ ، عند مستوى الدلالة 0.01 ، إذا ما علمنا أن قيم (ف) المحسوبة لكل من إمتحان القفز الطويل - دفع الجلة - جري 800م ، ، قد قدرت ب 5.321 ، 7.872 ، 6.328 ، على التوالي ، فهي جميعها أكبر من (ف) الجدولية و 2.64 و 3.86 .

(4-8) المناقشة نتائج الدراسة :

(1-4-8) مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تشير نتائج الفرضية الأولى إلى تأكيد وجود الفروق الفردية في الجانب المورفولوجي (الجسدي) ، في إشارة واضحة لعدم تجانس أفراد عينة الدراسة ، وانعدام تماثلها التام في المكونات الجسمية الثلاثة الأساسية التي تحدد لنا طبيعة النمط الجسدي الذي يميز كل تلميذ .

الحقيقة أن هناك تباين وإختلاف ما بين تلاميذ الأقسام النهائية في مستويات نموهم على جميع الجوانب وبخاصة النمو الجسدي وقد لاحظ المفكرون هذه الفروق من قديم الزمان و قام علماء النفس المحدثون بوضع مقاييس دقيقة لقياسها من أجل تحقيق أهداف تربوية ومهنية ، بحيث يمكن على أساس معرفة هذه الفروق توجيه كل فرد إلى نوع التعليم المناسب لقدراته ووضع كل فرد في العمل الملائم له (سناء محمد سلمان ، مرجع سابق ، ص 13) .

إذ تعرف تلك المرحلة تمايز وتباين كبير في الخصائص والمحددات المورفولوجية بين الجنسين وبين الأفراد ككل ، أي بمعنى مبسط عدم التماثل في جوانب النمو الجسدي المختلفة كإختلاف التلاميذ عن بعضهم في الطول و الحجم و ، مما ينعكس أثر ذلك في أدائهم للأعمال التعليمية وغيرها (أحمد يعقوب النور ، مرجع سابق ، ص 38-39) .

للإشارة فإن هاته الفروق الفردية في الجانب المورفولوجي (الجسدي) في دراستنا الحالية قد أكدتها عديد الدراسات السابقة التي تم تناولها من طرف الباحث كأساس أولي لبناء دراسته الحالية ونجد على سبيل الذكر كل من :

■ دراسة "قميني حفيظ" التي أكدت اللاتجانس المورفولوجي للاعبين الفئدة الواحدة ، كما هو الحال مع طلبة القسم الدراسي الواحد (القسم النهائي).

■ دراسة "بن شيخ يوسف" التي أثبتت وجود أكثر من نمط جسدي واحد من مجموع أفراد عينة الدراسة من فئة الأكابر ، وقد اشتملت العينة على خمس أنماط جسمية متباينة ، بحسب نوع الإختصاص فتتمثلت في النمط السمين العضلي والعضلي السمين والعضلي المتوازن والنحيف المتوازن والنحيف العضلي .

■ دراسة "موسى بلبول" التي جاءت فيها عينة دراستها ذات الحجم 32 تلميذ موزعة على نمطين إثنين بالتساوي ، عموما بين ما هو سمين وما هو نحيف لا أكثر (أي ما هو كافي لأغراض الدراسة) ، من غير تحديد أكثر لنوع أو طبيعة النمط

الجسدي من خلال تسمية ثنائية على أساس وجود مكونين غالبين مسيطرين مثلا (سمين- عضلي ، السمين العضلي ، النحيف العضلي).

■ دراسة "صبان محمد وأخرون" التي اشتملت فيها عينة الدراسة على ثلاث أنماط جسمية مختلفة وفق تصنيف هيث-كارتر ، تمثلت أساسا في النمط النحيف العضلي ونحيف-عضلي والعضلي النحيف من مجموع 117 تلميذ من الطور الثانوي .

■ دراسة "بنور معمر" 'ي جاءت عينة دراستها مشتملة على أكثر من نمط جسدي ، فكانت متباينة بين أنماط عضلية وأخرى نحيفة ، وبنيهما النمط عضلي- نحيف في جميع الفئات العمرية من مبتدئين وأصاغر وأشبال ، وهذا ماجاء موافقا بشكل كبير لإختصاصهم المتمثل أساسا في ألعاب القوى بمختلف أنشطته وفعالياته المتنوعة.

2-4-8 مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، بحسب نوع النمط الجسدي و هذا ما بين معظم أو بعض مجموعات الأنماط الجسمية التي سبق تحديدها من خلال الدراسة البيومترية في النتائج (بالدرجات) التي حصلها التلاميذ عند امتحانهم في الأنشطة الفردية المقررة في المهام ما عدا نشاط جري 60 متر، والواضح أن نتائج دراستنا الحالية جاءت بعضها مطابقة لنتائج دراسات محلية قد سبقت دراستنا .

■ فانعدام وجود فروق بين مجموعات الأنماط الجسمية الثمانية بحسب نوع النمط الجسدي ، يشير بوضوح إلى عدم تفوق أي نمط جسدي عن الأخر أو عن بقية الأنماط في نشاط جري 60م ، و هذا ما أكدته تقارب قيم النتائج المسجلة في نشاط جري 60م من بعضها البعض من دون وجود إختلاف أو فرق دال وهذا إذا ما علمنا أن متوسطات حسابها قد قدرت بـ 11.89 ، 10.38 ، 9.07 ، 12.58 ، 11.81 ، 12.12 ، وكانت على الأغلب درجات منخفضة . بإستثناء النمط العضلي النحيف و عضلي- نحيف ، فكانت بمتوسطات 13.16 ، 13.65 على التوالي ، والتي جاءت بقيم معبرة وغير مرتفعة بشكل متفوق إلى حد وجود فرق دال مع بقية الأنماط ، ويمكن أن نعزي ذلك إلى انعدام روح وطابع المنافسة بين التلاميذ مما أثر ذلك على مردودهم بشكل عام في تسجيل نتائج مرتفعة نوعا ما ، إذا ما علمنا أن طبيعة الإجراء في المركزين التي تمت فيها الدراسة الميدانية جاءت من خلال الجري الفردي ، أي بشكل منفرد ، بمعنى تلميذ مع تلميذ من غير الجري في ثنائيات أو في مجموعات ، مما أدى ذلك إلى عدم تباين نتائجهم ودرجاتهم المسجلة في نشاط جري 60 م ، بإستثناء صاحبي النمط العضلي النحيف وعضلي- نحيف ، وهذا راجع إلى تميز عدائي المسافات بأجسام طويلة ونحيفة ذات عضلات بارزة (محمد صبيح حسانين ، 2003، ص92-93-94-95) ، وهذا ما ينطبق عموما على أصحاب النمط العضلي النحيف و عضلي- نحيف الذين تتوفر فيهما كمية معتبرة من العضلية ، قد تتفوق أو تساوي مكون النحافة .

■ ووجود فروق بين بعض المجموعات الثمانية فيما بينها ، بحسب نوع النمط الجسدي يشير بوضوح إلى تفوق أنماط جسمية معينة عن الأخرى أو عن بقية الأنماط في نشاط القفز الطويل و هذا ما أكده تفاوت وتباين قيم النتائج أي الدرجات المسجلة في نشاط القفز الطويل عن بعضها البعض من خلال وجود فرق دال ، فرصدنا تفوقا واضحا لكل من مجموعات النمط العضلي النحيف و العضلي المتوازن و العضلي السمين ، وهذا إذا ما علمنا أن متوسطات حسابها قد قدرت بـ 15 ، 14.65 ، 14.47 ، على التوالي ، إلى جانب ذلك سجلنا تفوقا مقبولا لكل من النمطين عضلي- نحيف

والنحيف العضلي ، بمتوسطي حساب قدرا بـ 13.40 ، 13.28 على التوالي ، في المقابل جاءت درجات الأنماط النحيف المتوازن وعضلي-سمين والسمين العضلي بقيم منخفضة تماما ، بمتوسطات حساب قدرت على التوالي بـ 12.20 ، 11.10 ، 8.64 ، وهذا ما يعزى إلى توفر جل الأنماط على مكون العضلية بشكل مناسب . لأن الرياضيين ذوي المستوى العالي (المتفوقون) في أنشطة رياضية عديدة لديهم أنماط أجسام تتميز بارتفاع مكون العضلية ، وانخفاض مكون السمنة فيها مقارنة مع المجموعات المرجعية من غير الرياضيين (إقبال رسمي محمد ، 2007 ، ص 229-230). وهذا ما ينطبق تماما مع الأنماط المتفوقة السالفة الذكر ، حيث كان فيها مكون العضلية مهيمن في بعضها وغير ذلك في البعض الآخر ، إلى أنه يبقى متواجدا بكميات مناسبة ومعتبرة لمتطلبات نشاط القفز الطويل و. في هذا الصدد يكون تزايد متغيرات النمط الجسدي داخل حدود النشاط الواحد وفقا وتبعاً لتزايد المستوى التنافسي ، فقد لوحظ وجود فروق في نمط الجسم بين اللاعبين الأولمبيين وغيرهم ممن يتنافسون في مستويات أقل أو الناشئين في نفس النشاط الرياضي، بمعنى أن هناك إمكانية لتواجد فروق بين اللاعبين المتنافسين في النشاط الواحد. ولكن هذه الفروق قليلة جدا وتعد طفيفة مقارنة بالفروق المشاهدة بين الألعاب والمسابقات (المرجع السابق ، ص 229-230-231-232).

في المقابل فإن الأنماط المتبقية النحيف المتوازن وعضلي-سمين والسمين العضلي ، فإن تحصيلها ودرجاتها المسجلة في امتحان القفز الطويل كان باهتا إلى حد كبير ، وهذا نتيجة لطبيعة النشاط وما يتطلبه ، فكما هو معلوم لدينا ففيه يكون جسم الرياضي بمثابة القاذف والمقذوف في آن واحد ، لذا فإن ذلك ما يحتم علينا وزنا مثاليا مناسبة حتى يقوم بأدواره الحركية على أحسن وجه وفق متطلبات بدنية ومهارية معينة ، فغالبا ما يفشل الفرد السمين وحتى النحيف في القيام بواجباته الحركية المنوطة في مثل هاته الأنشطة . فهي تتطلب مثلا القوة المميزة بالسرعة كعنصر بدني مركب ، إضافة إلى عنصر المرونة والرشاقة اللذين لهما دورا إيجابيا على المستوى ، حيث مرونة المفاصل Flexability ومطاطية العضلات Elasticity يمكنان الجسم من مدى الإمكانية في تغيير اتجاهه ، واستخدامه إستخداما أمثل برشاقة كبيرة حيث يؤثر ذلك تأثيرا إيجابيا على تكتيك الأداء ثم على المستوى الرقي ، كما أشارت إليه " زجفرت 1972 Zegfert" (بسطوسي أحمد ، 1997 ، ص 273) ، فكل هاته العناصر البدنية غير متوفرة لدى أصحاب النمط السمين ، والنمط النحيف ، كما هو الحال مع الأنماط التي ذكرت مؤخرا و التي أشرنا إلى أن وزنها غير ملائم مع مثل هاته الأنشطة . فهنا يبرز مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الأرقام. وقد تكون زيادة الوزن مطلوبة في بعض الأنشطة الرياضية ، كما أنها قد تكون معوقة في البعض الآخر (أبو العلاء أحمد... 1997 ، ص 393) ، فأنشطة القفز يمثل عندها الوزن الزائد عبئا يرهق صاحبه طيلة فترة السباق . وفي هذا الخصوص يقول " مك كلوى " McCloy " أن زيادة الوزن بمقدار 25% عما يجب أن يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى سرعة إصابته بالتعب والشلل (محمد صبحي حسنين ، 1995 ، ص 87).

■ ووجود فروق بين بعض المجموعات الثمانية فيما بينها ، بحسب نوع النمط الجسدي يشير بوضوح إلى تفوق أنماط جسمية معينة عن الأخرى أو عن بقية الأنماط في نشاط جري 60م ، وهذا ما أكدته تفاوت وتباين قيم النتائج أي الدرجات المسجلة في نشاط جري 60م عن بعضها البعض من خلال وجود فرق دال ، فرصدنا تفوقا واضحا بقيم مرتفعة لكل من مجموعات النمط العضلي النحيف والنحيف العضلي والعضلي السمين والعضلي المتوازن والنحيف المتوازن وعضلي-سمين ، وهذا إذا ما علمنا أن متوسطات حسابها قد قدرت بـ 16.33 ، 16.10 ، 14.70 ، 14.67 ، 14.62 ، 13.65 على التوالي ، وعلى سبيل الذكر نجد دراسة الباحث "بنور معمر" ، التي تباحثت " علاقة الإختبارات البدنية بالقياسات

الجسمية عند رياضي ألعاب القوى فئة الشباب- إختصاص جري المسافات (نصف الطويلة) " ، وذلك من خلال تقييم الإستعدادات البدنية ، و تحديد الخصائص المرفولوجية التي يتمتع بها ، مع إنجاز ولو بصفة مبسطة نموذج بدني مرفولوجي لهذا الأخير ، حيث خلص إلى النموذج البدني المرفولوجي الخاص بالموهوب الشاب الجزائري - إختصاص جري المسافات، والذي يتميز بسمك ثنية الجلد ، و ضئيلة في كامل الجسم ، بالنسبة للمكونات الجسمية فيتميز بطغيان المكون العضلي على حساب كل من المكون العظمي والمكون الشحمي على الترتيب ، كما يتميز بنمط النحيف-العضلي وهذا ما أثبتته "Haeth et carter" من قبل ، للإشارة ما يميز مجموع هذه الأنماط هو سيطرة مكون العضلية أو توفره بالكمية المطلوبة . وهذا ما ذهب إليه " محمد صبيحي حسانين " بقوله أن جميع الألعاب الرياضية بإستثناء القليل منها يتطلب معدلا من متوسط إلى عال من مكون العضلية (بنورمعر، 2009).

■ ووجود فروق بين بعض المجموعات الثمانية فيما بينها ، بحسب نوع النمط الجسمي يشير بوضوح إلى تفوق أنماط جسمية معينة عن الأخرى أو عن بقية الأنماط في نشاط دفع الجلة ، و هذا ما أكدته تفاوت وتباين قيم النتائج أي الدرجات المسجلة في نشاط دفع الجلة عن بعضها البعض من خلال وجود فرق دال ، فرصدنا تفوقا واضحا لكل من مجموعات النمط العضلي السمين وسمين-عضلي والسمين العضلي ، عن باقي الأنماط ، وهذا إذا ما علمنا أن متوسطات حسابها قد قدرت بـ 14.29 ، 14.10 ، 13.85 على التوالي ، وهذا ما يعزى إلى توفر هاته الأنماط على مكون العضلية والسمنة بشكل مرتفع نوعا ما مما زاد من وزن أصحابها بشكل واضح ، إذ ما علمنا أن متوسطات أوزان تلك الأنماط قد قدرت بـ 9.13±72.59 / 11.04±80.40 / 16.27±92.57 ، فهي مرتفعة جدا بالمقارنة مع أوزان باقي المجموعات المتبقية . وقد تكون زيادة الوزن مطلوبة في بعض الأنشطة الرياضية ، كما أنها قد تكون معوقة في البعض الأخر (أبو العلاء أحمد ...، 1997 ، ص 393) ، فمثلا زيادة الوزن قد تكون مطلوبة للاعب الجلة (محمد صبيحي حسانين ، 1995 ، ص 87). كما أن اللاعب ذو الطول والوزن فوق المتوسط قد يكون مميزا في دفع القرص والجلة والمطرقة (محمد إبراهيم شحاتة وأخر، لا توجد ، ص 39). فمثلا في بحث ودراسة للتعرف على أنسب الرياضات للأنماط الجسمية المختلفة وجد أن النمط العضلي السمين كثيرا ما تناسبه أنشطة الدفع ونشاط دفع الجلة (محمد صبيحي حسانين ، 2005 ، ص 95). ففي هذا الصدد فإن دراسة الباحث " بنور معمر" التي تباحثت "مدى تناسب نمط الجسم المرفولوجي مع الإختصاص الممارس لدى عدائي المنتخبات الإفريقية لألعاب القوى" ، قد أشارت إلى أن رياضي الرمي كانوا ينتمون إلى النمط السمين-العضلي .

9 خاتمة :

أخيرا فإن دراستنا الميدانية قد رصدت لنا أهم الأنماط أو النمط الذي توفرت لديه المقدرة على إبراز نجاحه وتفوقه في نشاط بدني رياضي معين أو بالأحرى تخصصه المفضل ، الذي يتجه إليه بنوع من الرضا والميل الذي يوافق نمطه الجسمي ، يظهر فيه إستعداد نفسي وبدني كبيرين ، وبنوع من الثقة وعدم الإحراج والرغبة ، وقد تمثلت تلك الأنماط في النمط العضلي النحيف والعضلي السمين والنحيف العضلي والعضلي المتوازن ، وهذا إذا ما علمنا أن متوسطات حسابها قد قدرت بـ 13.99 ، 13.93 ، 13.337 ، 13.332 ، على التوالي ، بقيم جد مقبولة ، التي أظهرت تفوقا واضحا في إمتحانات الأنشطة البدنية والرياضية عن باقي الأنماط الجسمية بمعدلات جد مقبولة ، فكانت هي المستفيدة من هذا المحتوى من الأنشطة البدنية والرياضية الفردية على حساب بقية الأنماط ، فالأنماط المتفوقة هي أنماط رياضية مناسبة وملائمة

للأنشطة البدنية والرياضية المقررة التي تشكل محتوى المنهاج ، فجلها يشير إلى أنها أنماط عضلية وإن اختلفت يغلب على تركيبها الجسبي مكون العضلية أكثر منه عن مكوني النحافة والسمنة أو حتى توفره بمقدار معتبر ومناسب كما هو الحال مع النمط النحيف العضلي ، فبي بالفعل أنماط رياضية . فالرياضيون ذوي المستوى العالي في أنشطة رياضية عديدة لديهم أنماط أجسام تتميز بارتفاع مكون العضلية وانخفاض مكون السمنة فيها مقارنة مع المجموعات المرجعية من غير الرياضيين (إقبال رسمي محمد ، 2007 ، ص229).

فدراستنا الميدانية لم تكتف بهذا الحد ، فقد كونت لدينا فكرة واضحة عن طبيعة كل نشاط رياضي وما يقتضيه من صفات بدنية كمتطلبات أساسية من شأنها أن تسهل على التلميذ أداء واجباته الحركية باتقان وبمقدرة كبيرة تعينه على تحقيق نتائج ودرجات طيبة ومشرفة ، إلى جانب ذلك فقد أبرزت لنا إلى حد كبير الأنماط الجسمية التي تستطيع أن تحرز التفوق وتحصل درجات ومعدلات متفوقة ، وتبرز لنا في المقابل الأنشطة البدنية والرياضية التي يستطيع أن يتفوق ويحصل فيها كل نمط جسبي معين بعيدا عن الصدفة ، كما كان الحال مع الأنماط الجسمية المتفوقة التي سبق ذكرها ، فتفوقها هذا عن باقي الأنماط لا يعكس تفوقها الشامل على صعيد كل الأنشطة البدنية والرياضية ، بل هو تفوق على صعيد مجموعها ، وعلى سبيل التفصيل فإننا نجد أن :

النمط العضلي النحيف : أظهر تفوقه فقط في نشاط جري 60م ونشاط القفز الطويل ونشاط جري 800م بمتوسطات قدرت على التوالي بـ 13.16 ، 15.00 ، 16.33 ، في حين رصدنا متوسط منخفض لنشاط دفع الجلة الذي قدر بـ 11.50 .

النمط العضلي السمين : أظهر تفوقه فقط في نشاط القفز الطويل ونشاط دفع الجلة و نشاط جري 800م ، بمتوسطات قدرت على التوالي بـ 14.47 ، 14.29 ، 14.70 ، في حين رصدنا متوسط منخفض لنشاط جري 60م قدر بـ 12.58 .

النمط النحيف العضلي : أظهر تفوقه فقط في نشاطي القفز الطويل و جري 800م بمتوسطين قدرا على التوالي بـ 13.28 ، 16.10 ، في حين رصدنا متوسطين منخفضين لنشاطي جري 60م ونشاط دفع الجلة قدرا بـ 11.89 ، 12.07 على التوالي .

النمط العضلي المتوازن : أظهر تفوقه فقط في نشاطي القفز الطويل و جري 800م بمتوسطين قدرا على التوالي بـ 14.65 ، 14.62 ، في حين رصدنا متوسطين منخفضين لنشاطي جري 60م ونشاط دفع الجلة قدرا بـ 11.81 ، 12.25 على التوالي .

إلى جانب ذلك فإن الأنماط المتخلفة والضعيفة في التحصيل بصفة عامة في إمتحانات الأنشطة البدنية والرياضية الفردية ، فهي بدورها تميزت بتفوق واضح على صعيد نشاط أو إختصاص واحد على الأكثر ، عكس إلى حد كبير توافق نمطها الجسبي مع هذا النشاط الرياضي عن غيره من الأنشطة الأخرى وعلى سبيل التفصيل فإننا نجد أن :

النمط عضلي- نحيف : أظهر تفوقه فقط في نشاطي جري 60م و القفز الطويل ، بمتوسطين قدرا على التوالي بـ 13.65 ، 13.40 في حين رصدنا متوسطين منخفضين لنشاطي جري 800م و دفع الجلة ، قدرا على التوالي بـ 12.40 ، 12.28 .

النمط النحيف المتوازن : أظهر تفوقه فقط في نشاط جري 800م بمتوسط قدر بـ 14.67 في حين رصدنا متوسطات منخفضة لأنشطة القفز الطويل والجري 60م ودفع الجلة قدرت على التوالي بـ 12.20 ، 12.12 ، 11.95 .

النمط سمين- عضلي : أظهر تفوقه فقط في نشاطي دفع الجلة و جري 800م بمتوسطين قدرا على التوالي بـ 14.10 ، 13.65 ، في حين رصدنا متوسطين منخفضين لنشاطي القفز الطويل ، جري 60م ، قدرا على التوالي بـ 11.10 ، 10.85 .

النمط السمين العضلي : أظهر تفوقه فقط في نشاط دفع الجلة ، بمتوسط قدر بـ 13.85 ، في حين رصدنا متوسطات منخفضة لأنشطة الجري 60م ، القفز الطويل ، الجري 800م ، قدرت على التوالي بـ 9.07 ، 8.64 ، 7.28 .

(10) قائمة مراجع :

الكتب:

- 1: MIMOUNI, N (1996) . Contribution de méthodes biométriques à l'analyse de la morphotypologie des sportifs. Université Claude Bernard-Lyon .
- 2 : محمد صبيح ، حسانين . (2003) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (ط5) . القاهرة .
- 3 : محمد صبيح ، حسانين . (2000) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (ج2 . ط4) . القاهرة .
- 4 : إقبال ، رسي محمد . (2007) . القوام و العناية بالجسم (الإنحرافات القوامية و علاجها) (ط1) . القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع .
- 5 : محمد صبيح ، حسانين . (1998) . أطلس تصنيف و توصيف أنماط الأجسام (ط1) . القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- 6 : محمد عبد الفتاح ، المصري . (2002) . البحث العلمي (ط1) . عمان : دار وائل للنشر والتوزيع .
- 7 : فؤاد ، أبو حطب ، وآخر . (2010) . مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي (في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية) . القاهرة : مكتبة أنجلو مصرية .
- 8 : بسطويسي ، أحمد . (1997) . سباقات المضمار والميدان (تعلم ، تكنيك ، تدريب) (ط1) . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 9 : أبو العلا ، أحمد عبد الفتاح ، وآخر . (1997) . فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم (ط1) . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 10 : محمد ، صبيح حسانين . (1995) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (ج1. ط1) . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 11 : سناء ، محمد سلمان . (2006) . سيكولوجية الفروق الفردية و قياسها (ط1) . القاهرة : عالم الكتب
- 12 : أحمد ، يعقوب النور . (2007) . القياس و التقويم في التربية و علم النفس (ط1) . عمان : الجنادرية للنشر و التوزيع .
- 13 : أحمد عزت راجح . (1967) . أصول علم النفس (ط10) . الإسكندرية : مطابع روز اليوسف .
- المنشورات والقرارات :**
- 14 : الوثيقة المرفقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية . (2005) . اللجنة الوطنية للمناهج ، وزارة التربية الوطنية ، الثانية ثانوي .
- 15 : الوثيقة المرفقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية . (2006) . اللجنة الوطنية للمناهج ، وزارة التربية الوطنية ، الثالثة ثانوي .
- رسائل الماجستير والدكتوراه:**
- 16 : بلبول ، موسى . (2009) . إتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر 03 ، الجزائر .

- 17 : بنور ، معمر. (2009). تحديد النمط الجسدي لعدائي المنتخبات الإفريقية – دراسة حالة لـ 12 منخب إفريقي ، جامعة الجزائر 03 ، رسالة ماجستير. الجزائر .
- 18 : أحمد ، بني عطاء وزباد ، محمد أرميليم . (1999). علاقة النمط الجسدي بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئة الجمباز في الأردن ، رسالة ماجستير ، جامعة الأردن .
- 19 : ونان ، سعدي . (2006) . دراسة تحليلية لاختبار البكالوريا الرياضية وأثره على مادة التربية البدنية و الرياضية بالمؤسسات التربوية – دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة ، جامعة الجزائر 03 ، رسالة ماجستير . الجزائر .
- 20 : بنور معمر. (2013). دراسة علاقة الإختبارات البدنية بالقياسات الجسمية عند رياضي ألعاب القوى إختصاص جري المسافات (دراسة حالة لأصناف "مبتدئين، أصاغر، أشبال" ولاية الشلف) ، جامعة الجزائر 3 ، أطروحة دكتوراة ، الجزائر .
- 21 : قميني حفيظ . (2003). تحديد النمط المورفولوجي لشبان كرة القدم. حالة الأصاغر (13 - 14 سنة) بمنطقة الجزائر العاصمة ، معهد التربية البدنية والرياضية بالمركز الجامعي ، رسالة ماجستير ، سوق أهراس .
- 22 : بن شيخ يوسف . (2008). تحديد النمط الجسدي لرياضي المنتخبات الوطنية الجزائرية - دراسة حالة 29 اختصاص (فئة أكابر) ، جامعة الجزائر 03 ، رسالة ماجستير ، الجزائر .

المجلات والدوريات والصحف :

- 23 : صبان ، محمد ، وأخرون . (2009). دور و أهمية تحديد الأنماط الجسمية في تقويم منهاج مدارس المرحلة الثانوية بالجزائر . مجلة علوم الرياضة ، (العدد: 01) ، (145-158).
- 24 : Angers,M (1996) . initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines ;2eme édition , CEC ine , Québec.