

الأنماط الجسمية وعلاقتها بأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية لطالبات

المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

سوزان خليفة جودي

حنان عدنان عبيوب

sozan.khalefa@uodiyala.edu.iqqhanan.adnan@uodiyala.edu.iq

ضحى عبد الجبار محمد

dhuha.jabar.mohamed@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية: - الأنماط الجسمية - الوقوف على اليدين

ملخص البحث: -

تجلت مشكلة البحث عن علاقة أداء الطالبات لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية بالإضافة الى إمكانية القائمين على قبول الطالبات للنمط الجسمي الذي تتميز به الطالبة كما هدفت الدراسة الى تعرف.

- الانماط الجسمية لطالبات المرحلة لثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الدراسة الصباحية لعام 2022م في جامعة ديالى.

- مستوى أداء الطالبات لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية وفقاً لأنماطهم الجسمية.

- علاقة الانماط الجسمية بأداء مهارة الوقوف على اليدين للطالبات على بساط الحركات الأرضية.

واشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي (2022م - 2023 م) وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً توصل الباحثات الى عدة توصيات أهمها (هناك علاقة واضحة بين الأداء للمهارة الوقوف على اليدين والنمط الجسمي العضلي والنمط الجسمي النحيف مع عدم إمكانية الأداء للمهارة للمؤشر الجسمي السمين) وخلصت الباحثات الى عدة توصيات اهمها (ضرورة التركيز على القياسات الجسمية والنمط الجسمي عند قبول الطالبات في كلية التربية الرياضية)

Summary of the research:-

The problem of searching for the relationship of female students' performance of the skill of standing on the hands in gymnastics on the carpet of floor movements was manifested, in addition to the possibility of those in charge of inattention to the students' acceptance of the physical pattern that characterizes the student.

Physical patterns of the third-year students of the College of Physical Education and Sports Sciences, the morning study for the year 2022 AD at the University of Diyala.

- The level of performance of the students for the skill of standing on the hands on the carpet of floor movements according to their physical patterns.

The relationship of physical patterns to the performance of the skill of standing on the hands of female students on the carpet of floor movements.

The research community included students of the third stage, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala for the academic year (2022 AD - 2023 AD). Skinny with the inability to perform the skill of the obese physical index) the researchers also concluded several recommendations, the most important of which is (the need to focus on physical measurements and physical style when accepting female students in the College of Physical Education (

1- المقدمة:

إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطوراً في مجالات الحياة كافة ، ونظراً لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وتحسينه، والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضية من حيث القدرات المهارية والقياسات الجسمية هذه الأخيرة تعتبر من الأولويات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي لأن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة والمواصفات الوظيفية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيو ميكانيكية و فيزيولوجية، تقود إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله زميله الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله إلى الإنجاز المطلوب بنفس الزمن، ويتفق كل من ماثيوس كاربوفيتش و سيمينغ و وارين على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية (سليمان علي حسن: 16:1983) و ان والمورفولوجيا الرياضية تعد من أبرز العلوم التي فتحت أبوابا واسعة ومجالات كبرى للبحث والتدقيق في خفايا التفوق الرياضي لأجل استكشاف متطلبات كل اختصاص رياضي، ومن ثمة تحديد الأنماط الجسمية لكل ممارس للرياضة، ويشير كاربوفيتش karpovich إلى أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب، وأن المدرب العاقل لا يضيع وقته وجهده مع نمط غير مبشر بالنجاح (علي حسين سعيد، 2021:29) ، من هذا أضحى من الضروري وضع الجانب المورفولوجيا منطلقاً مبدئياً في جميع العمليات الانتقائية، لأنه يعد مقياس ومعياري مرجعي في تكوين المواهب، وهذا ما تؤكدته " (1996 MIMOUNI.N)" بأن المعطيات المورفولوجيا يمكنها التحكم في عملية تحضير الرياضيين للمستويات العالية، كون أن غالبية الرياضيين لا يمكنهم الوصول إلى قمة التفوق حتى باستعمال أرقى التكنولوجيات الرياضية " (قميني حفيظ: 2003: 3)و ما يفسره حسنين محمد صبحي " بأن استراتيجية صناعة البطل الرياضي لها مطلبان أساسيان هما بناء جسماني مناسب لنوع الرياضة التي يمارسها وبرامج تدريب وممارسة مكثفة، ولكن ما ليس فيه حوار علمي أو جدل فلسفي هو أن البدء بانتقاء البناء الجسمي هو العامل الأول في الترتيب، يليه التدريب والممارسة

الرياضية على مدار الحياة الرياضية للاعب الرياضي(محمد صبحي حسنين:
المصدر السابق: 1995: 98)

هناك عدة أنواع رئيسة من أنماط الجسم التي يتطرق لها اغلب الباحثين في الجانب الرياضي ولكن الأكثر اعتمادا هي (النحيف ، العضلي، السمين) ان لهذه الأنماط علاقة مباشرة و قوية مؤثرة في أداء الرياضي في اغلب انشطته البدنية و كذلك ترتبط ارتباطا وثيقا في وصول اللاعب الى الأداء الأمثل مختلف الفعاليات و المهارات في ما اذا تم مراعات متطلبات الفعالية او المهارة او اللعبة التي يتدرب عليها اللاعب للوصول الى مستوى اعلى و افضل اذ ان لكل فعالية متطلبات مختلفة عن الأخرى و تحتاج الى مواصفات بدنية تتناسب مع الفعالية او المهارة او اللعبة وهنا يمكن ان نتطرق الى مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك اذ ان اغلب المهارات التي تؤدي في الجمناستك اذا كانت على بساط الحركات الأرضية او الأجهزة الأخرى تتطلب جسم ذو مرونة عالية و رشاقة كبيرة مع توافق عصبي عضلي لإمكانية أداء حتى ابسط المهارات ومن خلال ما ذكرناه يمكن ان نحدد ان علاقة هذه المهارة بطبيعة نمط الجسم تكون ممكنة مع النمط العضلي و النحيف و شبه مستحيلة مع النمط السمين لكن لا يمكن الجزم في ذلك مالم تكن هناك دراسة دقيقة وعلمية نستند عليها وهنا تكمن مشكلة البحث اذ عمدت الباحثات للتعرف على الأنماط الجسم للطلبات و تعرف على إمكانية الأداء المهارة الوقوف على اليدين ضمن حدود الأنماط الأكثر اعتمادا مع علاقة الأنماط بأداء مهارة الوقوف على اليدين للطلبات التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة جامعة ديالى و ان مشكلة البحث التي دفعت الباحثات لأجراء الدراسة هي .أن لكل نشاط رياضي متطلبات ، مهاريه وجسمية معينة يجب أن تتوافر في الفرد الرياضي ليصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه، أما جريم 1987 GRIMM فيؤكد بأن المعطيات التجريبية المتحصل عليها خلال قياس بعض المؤشرات الأنثروبومترية لأحسن الرياضيين أثبتت أهمية الحصول على نمط مورفولوجيا محدد من أجل النجاح في الاختصاص المطلوب، في حين تؤكد e 1996 MIMOUNI تم بمورفولوجيا الرياضة بتطوير البدني لكل فرد بمعنى مجمل المعايير البدنية والتي لها علاقة بتحسين القدرات العملية، بحيث تتمثل هذه المعايير في طول القامة ووزن الجسم، المساحة الجسمية، مختلف الكتل الجسمية (العضلية، العظمية، الدهنية)، المعايير المورفولوجيا مؤشرات القوة، المرونة (ميموني نبيلة و حميد دشري: 2001 : 38)، إذ يرى شيلدون 1999 SHELDON أن دراسة أنماط الأجسام تساعد على تحديد متطلبات النشاط الرياضي المناسب، كما يؤكد أحمد الحسيني شعبان عن فرتسشا 2006 FERTZSCHE طريقة تساعد وضع دلائل الارتباطية بين نوع النمط الجسمي وتطور القدرات الحركية والمهارية، كما وتشير 2005 MIMOUNI إلى أهمية اختيار

وتحديد النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عملية التدريب (ميموني نبيلة: 2005 ، 30). إن التفوق الرياضي يعكس العلاقة الوطيدة في امتلاك الفرد النمط الجسمي الملائم في نوع النشاط المناسب فامتلاكه لهذا النمط يحقق له نتائج جيدة، وعلى الغالب أن النتائج الجيدة المسجلة في ممارسته لهذه الرياضة تعود للنمط الجسمي المناسب، حيث يعرف النمط الجسمي أنه محاولة تقويم البناء البيولوجي للفرد من خلال البنين الجسمي، (أسامة كامل راتب: 1999: 139). وقد هدفت الدراسة الى ما يأتي: -

1- لتعرف على نوع النمط الجسمي (النحيف- العضلي - السمين) لدى لطلبات المرحلة لثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالاعتماد على طريقة هيراتا
2-تعرف مستوى أداء الطالبات لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية وفقاً لأنماطهم الجسمية.

أجريت الدراسة على طالبات المرحلة الثالثة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي 2022 - 2023 خلال مدة زمنية من (2022/10/25) م ولغاية (2023/2/4) م في قاعة الجمناستك للطالبات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى.

اما اهم ما افترضت الدراسة فكانت ما يأتي: -

1- يوجد تباين في النمط الجسمي بين طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأنماط الجسمية واداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية.

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة وحل المشكلة استخدم الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ، وهذا ما يروه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وتحقيق أهداف دراستهم حيث أن المنهج الوصفي يعرف أن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص نتائجها وتفسيرها وتحديدها بالصورة التي هي عليه كميًا وكيفيًا بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها). عبد الرحمان بدوي: 1968 : 9) واستخدام الدراسات العلاقات الارتباطية قائم على تحديد إلى أي مدى تتفق التغيرات في عامل معين مع التغيرات في عامل آخر، أيضا تعرف حجم ونوع العلاقات القائمة بين المتغيرات مع بعضها البعض ارتباطا تاما أو ارتباطا جزئيا موجبا أو سالبا، إن الدراسة الارتباطية تصف بتعبيرات كمية درجة اتصال المتغيرات، ويعبر عن مقدار

العلاقة بمعامل الارتباط فإذا وجدت علاقة بين متغيرين فإن هذا يعني أن درجات الأفراد على مقياس معين ترتبط بدرجات الأفراد على مقياس آخر، حيث يمكننا تقدير العلاقة بين متغيرين فإذا كان الارتباط بينهما عالياً فإن معامل الارتباط يكون قريباً من $(+1)$ (أو (-1))، وإذا لم يكونا مرتبطين فإن معامل الارتباط الذي نحصل عليه يقترب من الصفر وكلما ازداد ارتباط المتغيرين ازدادت دقة التنبؤات التي تقوم على هذه العلاقة. (محمد شفيق زكي: 1998: 109).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى والبالغ عددهن (88) طالبة، كما جاء اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية إذ كانت النسبة الكلية هي (100%) الطالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى. 83 طالبة العينة الرئيسة و5 طالبات هم العينة الاستطلاعية .

2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة:

لكي يتمكن الباحثات من انجاز بحثهم على أكمل وجه لابد من الاستعانة بالوسائل البحثية والأجهزة والأدوات التالية:

1 -المصادر والمراجع.

2 -شبكة الانترنت والمعلومات.

3-ميزان لقياس الوزن وشريط قياس لقياس الطول.

4 -بساط الحركات الأرضية.

5-حاسبة إلكترونية يدوية نوع كاس يو.

6 -جهاز كمبيوتر نوع (DELL).

2-4 إجراءات تحديد النمط الجسمي:

استخدمت الباحثات مؤشر العالم الياباني (هيراتا) لتصنيف الأنماط الجسمية لدى أفراد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / ديالى للعام الدراسي 2022 - 2023 من خلال قياس الطول بالمتر والوزن بالكيلوغرام واستخدام المعادلة المعدة لاستخراج هذا المؤشر وتحديد النمط الجسمي لدى كل طالبة. وتمكن هيراتا من وضع ثلاثة مستويات تمثل (النحافة والعضلية والسمنة) وكما مبينة في الجدول (1):

جدول (1)

يبين المستويات التي وضعها العالم الياباني هيراتا وتقييمها

المستوى	التقويم
النحافة	22,5 فما دون
العضلية	22,6 - 24,5
السمنة	24,6 فأكثر

5-2 إجراءات تقييم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية:

تم تصميم استمارة تقييم^(*) مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية على ضوء تقسيم أقسام الحركة (التحضري ، الرئيسي ، النهائي) فضلاً عن درجة أداء الحركة كاملاً وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(**) في رياضة الجمناستك والاختبار والقياس لبيان صلاحيتها في قياس ما وضعت من أجله ، وقد أقرت صلاحية الاستمارة بنسبة (100%) دون إجراء أي تعديل عليها والاستعانة والاعتماد على تقييم محكمين^(*) لأداء كل طالبة عند قيامها بأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية التي تم تدريسها ضمن المقرر الدراسي لطالبات المرحلة والثالثة

6-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2 / 11 / 2022 على عينة مكونة من (5) طالبات تم اختيارهم عشوائياً من عناصر المجتمع المبحوث، وكان الغرض منها الوقوف على الصعوبات والمعوقات فضلاً عن استخراج الأسس العلمية لاستمارة تقييم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية.

1-6-2 الأسس العلمية للاستمارة:

أولاً: صدق الاستمارة:

تعد درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحاكات جودة الاختبارات والمقاييس. وقد كسبت استمارة تقييم الحركات الأرضية قيد الدراسة صدق المحتوى عندما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين⁽¹⁾ لإقرار صلاحيتها في تقييم درجة كل طالبة. ثانياً: ثبات الاستمارة:

للتبثبات أهمية خاصة والثبات قد يعني الموضوعية Objectivity: بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة كائناً من كان الأخصائي الذي يطبق الاختبار. الثبات المقدر وهو الموضوعية وهي الدرجة التي تسجل اداء الافراد ويحصلوا على نفس الدرجة عندما يقوم بقياس اثنين او أكثر

¹ ملحق (1)

من محكمين “وهي مقدار الثقة الذي يمكننا أن نضعه في نتائج اختبارتنا (محمود أحمد عمر (وآخرون) 2010: 33). وتم استخراج معامل ثبات المصححين والذي يعد أحد المصادر الرئيسية لتباين الخطأ في الدرجة على الاختبار في المقاييس التي تعتمد على تقييم المصحح وليس على مفتاح التصحيح عندما قام بتقييم أداء طالبات العينة الاستطلاعية من خلال اعتماد تقييم ثلاثة محكمين لأداء الطالبات على الحركات الأرضية وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين تقديرات الحكم الأول وتقديرات الحكم الثاني وكذلك تقديرات الحكم الأول والحكم الثالث وتقديرات الحكم الثاني والحكم الثالث، والجدول (2) يبين ذلك. +

ثالثاً الموضوعية :- تعرف الموضوعية بأنها (مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية) (إلى السيد فرحات؛ 2012: 166) وإن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث للياقة البدنية هي اختبارات سهلة و واضحة للأداء المهارة غير قابلة للشك في موضوعيتها و غير قابلة للتأويل من قبل المحكمين فضلاً عن انها أجريت بتقييم عن طريق أربعة محكمين اي ان التقييم موضوعي في قياسه ومع ذلك قامت الباحثات باستخراج الموضوعية من خلال أداء الاختبار واعدته واستخراج معامل الارتباط للادائين و كانت نسبته عالية مما يدل على موضوعيته اذ كانت القيمة (0.83) التي تم استخراجها من أداء خمس طالبات وتم استبعادهم من العينة الرئيسة أي عينة التجربة الاستطلاعية .

2-7 التجربة الأساسية:

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام لإجراء التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية استمارة تقييم أداء الحركات الأرضية قيد الدراسة وجاهزية الأجهزة المعنية بقياس الوزن والطول باشر الباحثات بإجرائها على أفراد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ديالى والبالغ عددهن (83) طالبة خلال المدة 10 - 2022/11/11 بعدها اتجه الباحثات إلى تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية.

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثات الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج المواضع الآتية:

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط (بيرسون).
- 4- تحليل التباين
- 5- شيفا

4- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضيتها سعى الباحثات للقيام بعدة إجراءات منه إعداد البيانات الولية لمتغيرات البحث: -

بعد ان قام الباحثات بالحصول على قياسات الطول بالمتري والوزن بالكيلوغرام واستخدام دليل مؤشر هيراتا للنمط الجسمي واستخراج النمط الجسمي التي تتميز به كل طالبة من أفراد عينة البحث البالغ عددهن (83) طالبة واعتماد تقييم أربعة مقومين لأداء الطالبات لمهارة الوقوف على اليدين لطالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى والجدول (2) يبين ذلك

الجدول (2)

يبين الوصف الاحصائي للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المجاميع	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسيط	المنوال	الالتواء
مهارة الوقوف على اليدين	مهارة الوقوف على اليدين للنمط النحيف	31	4.379	2.151	0.386	4.000	4.000	0.589
	مهارة الوقوف على اليدين للنمط العضلي	29	5.723	1.723	0.320	5.000	4.000	0.802
	مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	23	3.435	1.696	0.354	3.250	2.000	0.372
الأنماط الجسمية	نمط النحيف	31	20.933	1.101	0.198	21.130	19.530	-0.649
	نمط عضلي	29	23.326	0.704	0.131	23.370	23.340	-0.375
	نمط السمين	23	26.196	1.452	0.303	25.700	25.200	2.408

الجدول (3)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الإحصاء	مهارة الوقوف على اليدين للنمط النحيف	مهارة الوقوف على اليدين للنمط العضلي	مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	نمط نحيف	نمط العضلي	نمط السمين
مهارة الوقوف على اليدين للنمط النحيف	معامل الارتباط	1	.374°	-.286	-.081	.183	.093
مهارة الوقوف على اليدين للنمط العضلي	نسبة الخطأ		.046	.185	.667	.342	.674
مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	عدد العينة	31	29	23	31	29	23
مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	معامل الارتباط	.374°	1	.164	-.021	.012	.524°
مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	نسبة الخطأ	.046		.455	.914	.950	.010
مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	عدد العينة	29	29	23	29	29	23
مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	معامل الارتباط	-.286	.164	1	.178	-.217	.298
مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	نسبة الخطأ	.185	.455		.418	.319	.168

23	23	23	23	23	23	عدد العينة	للمنط السمين
.324	-.125	1	.178	-.021	-.081	معامل الارتباط	نمط النحيف
.131	.517		.418	.914	.667	نسبة الخطأ	
23	29	31	23	29	31	عدد العينة	نمط العضلي
-.080	1	-.125	-.217	.012	.183	معامل الارتباط	
.717		.517	.319	.950	.342	نسبة الخطأ	نمط السمين
23	29	29	23	29	29	عدد العينة	
1	-.080	.324	.298	.524°	.093	معامل الارتباط	نمط السمين
	.717	.131	.168	.010	.674	نسبة الخطأ	
23	23	23	23	23	23	عدد العينة	

جدول (4)

يبين تحليل التباين لمهارة الوقوف على اليدين ولأنماط الجسمية

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	Sig.	الدلالة
مهارة الوقوف على اليدين	بين المجموعات	69.33	2	34.665	9.722	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	285.238	80	3.565			
	المجموع	354.568	82				
الانماط الجسمية	بين المجموعات	366.746	2	183.373	152.17	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	96.404	80	1.205			
	المجموع	463.15	82				

جدول (5)

يبين اقل فرق معنوي بطريقة شيفه Scheffe

المتغيرات	المجاميع	المقارنة	فرق الأوساط الحسابية	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
مهارة الوقوف على اليدين الانماط الجسمية	مهارة الوقوف على اليدين	مهارة الوقوف على اليدين	-	.48781	.027	معنوي
	للمنط النحيف	للمنط العضلي	1.34442°	.51965	.198	غير معنوي
	مهارة الوقوف على اليدين	مهارة الوقوف على اليدين	1.34442*	.48781	.027	معنوي
	للمنط العضلي	للمنط النحيف	2.28867*	.52723	.000	معنوي
	مهارة الوقوف على اليدين	مهارة الوقوف على اليدين	-.94425	.51965	.198	غير معنوي
	للمنط السمين	للمنط العضلي	-2.28867*	.52723	.000	معنوي
الانماط الجسمية	نمط النحيف	نمط عضلي	-2.39683*	.28360	.000	معنوي
	نمط السمين	نمط عضلي	-5.26710*	.30210	.000	معنوي
	نمط النحيف	نمط عضلي	2.39683*	.28360	.000	معنوي
	نمط السمين	نمط عضلي	-2.87027*	.30651	.000	معنوي

معنوي	.000	.30210	5.26710*	نمط النحيف	نمط السمين
معنوي	.000	.30651	2.87027*	نمط عضلي	

3-2 مناقشة اهم النتائج: -

من الجدول (5) (4) (3) يتبين ان هناك نسبة ارتباط ضعيفة بين المؤشر السمين و الأداء لمهارة الوقوف على اليدين و ترجح الباحثات ان سبب ذلك كون المهارة تتطلب قدر كبير من التوازن و التناسق وهذا ما لا نجده عند زيادة الوزن اذ تؤثر الزيادة بالوزن على الحركات الأولية لأداء المهارة وأخيرا الأداء المثل للمهارة بشكل صحيح وسليم اما بخصوص ان وجود علاقة ارتباط بين المؤشرين النحيف و العضلي وكانت العلاقة كبيرة بين المؤشر النحيف فذلك يعود على كون المهارة تتطلب رشاقة كبيرة في الحركات البدائية لأداء المهارة ناهيك عن كلما كان الوزن مثالي كان الأداء افضل خاصة في لعبة الجمناستك ومهاراتها. اذ يذكر (Aragon, et al: 2017:16) ان من المبادئ المتضاربة التي قد يكون من الصعب على الممارسين هو الزيادة مستمرة للوزن الذي يخلق ارتباك واضح بالأداء لذلك يجب ان يراقبوا انماطهم الجسمية بطريقة منهجية من أجل تقليل تأثيرات السلبية وحماية تكوين الجسم و توازن اثناء الأداء البدني. ويذكر (Leonardo, Frizziero, et al: 2022:36) ان المهارات ترتبط بكيفية فهم الحركة المعتمدة في الأنشطة الرياضية وان كلما كان الجسم عضلي يلعب دورًا متزايدًا في الأداء الأمثل من خلال العلاقة التكاملية التي تربط سلامة العقل بالجسد. وهذا ما تتفق معه الباحثات اذ ان كلما كان النمط للفرد هو نمط عضلي سليم مما يجعلنا نحصل على صورة أكثر تكاملية للأداء البدني والمهاري. ويتضح من الجدول (4) لقيم التباين بين المجاميع الأداء المهارة حسب الأنماط او الأنماط نفسها الفروق المعنوية وقد اتضح ذلك من خلال القيم التي تم الحصول عليها بعد تطبيق شيفه لمعرفة هذه الفروق ولصالح أي المجاميع ان النمط الجسمي العضلي هو الأفضل بين المجاميع في أداء مهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية للجمناستك.

4- الخاتمة:

ومن خلال هذا توصلت الباحثات الى عدة استنتاجات وهي هناك علاقة بين الأنماط الجسمية وأداء مهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية و علاقة واضحة و كبيرة بين النمط العضلي وأداء مهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية وذلك من خلال الأداء السليم وعلاقة سلامة الأداء المهاري من خلال البناء الجسمي العضلي والمتناسق. ان طريقة معادلة هيراتا للتصنيف افادتنا بتصنيف الأنماط الى ثلاثة أنماط نحيف عضلي سمين لتسهيل دراسة العلاقة بين كل صنف و الأداء المهاري لكن معادلة هيراتا لا تبين علاقة كل فرد مع الأداء فقط نقوم بتصنيف الافراد الى ثلاثة أنماط. الى ثلاث مجاميع مما أتاح الفرصة لدراسة كل مجموعة وعلاقتها بالأداء لمهارة الوقوف على اليدين. دون النمط الاخر، اما ان اهم ما توصي به الباحثات

حول الدراسة اجراء الدراسة الحالية باستخدام معادلة أخرى من معادلات الأنماط الجسمية كمعادلة (شيلدون) للتعرف على طبيعة العلاقة بين الأنماط و الأداء المهاري للطالبات بشكل مفصل اكثر كونها اكثر خصوصية لدراسة الأنماط، لكل فرد بشكل مفصل اكثر من هيراتا، اجراء الدراسة مع مهارات أخرى غير مهارات الوقوف على اليدين أي اجراء الدراسة مع مهارات للألعاب الجماعية ومعرفة مدى علاقة الأنماط الجسمية بالأداء المهاري للطالبات و المهارات التي تتطلب تعرف نمط الجسمي للطالبة كمهارات الجمناستك للأداء على عارضة التوازن و حسان القفز الخ .

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- عبد الرحمان بدوي: مناهج البحث العلمي، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1968.
- محمد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، الإسكندرية، مصر، 1998.
- محمود أحمد عمر (وآخرون): القياس النفسي والتربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2010.
- ميموني نبيلة: دراسة مقارنة بين الأنماط الجسمية للرياضات الجماعية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005.
- أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1983.
- حمد صبحي حسانين: أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، نصر، القاهرة، 1995.
- قميني حفيظ: مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاء، رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 2003.
- علي حسين سعيد. "التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة الأنماط الجسمية لبعض الحركات لجهاز بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب المتوسطة للناشئين (14-16 سنة). Sciences kufa journal Physical Education المجلد 1، العدد 2 " (2021).
- Aragon, Alan A., et al. "International society of sports nutrition position stand: diets and body composition." *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 14.1 (2017): 16.
- Frizziero, Leonardo, et al. "IDeS (industrial design structure) method applied to the automotive design framework: two sports cars with shared platform." *Inventions* 7.2 (2022): 36.

الملحق (1)

أسماء الخبراء والمحكمين الجمناستك

الاسم	اللقب	التخصص
فردوس مجيد امين البياتي	أ.د.	جمناستك بايوميكانيك
سنارية جبار	أ.د.	جمناستك علم نفس
رياض عبد الرضا	أ.م.د.	جمناستك بايوميكانيك
حيدر هاشم	م.د.	جمناستك - فسلجة تدريب رياضي

الملحق (2)

يبين استمارت التقييم للخبراء والمحكمين لمهارة الوقوف على اليدين

ت	الحركات	الجزء التحضيري التقييم 2.5 درجة	الجزء الرئيسي التقييم 5 درجة	الجزء الختامي التقييم 2.5 درجة	المجموع
		1-التعجيل غير مناسب في الحركة التقريبية. 2-مسافات غير مناسبة في الخطوات الأخيرة. 3-لم يتم ضرب القفاز بالشكل الصحيح.	1-لا يوجد شد في الجسم بشكل جيد في الطيران الأول. 2-الرأس لم يكن ضمن الحركة. 3-وجود انثناءات بالذراعين. 4-التكور والفتح والدوران غير مناسب.	1-ميلان الجسم وعدم تهيئة القدمين عند الهبوط. 2-عدم السيطرة وفقدان التوازن. 3-مرونة غير كافية.	
1	الوقوف على اليدين	الجزء التحضيري (2.5)			المجموع
	اسم الطالبة	الاستعداد 0.5	المرجحة (1)	الشرع (للاداء (1)	
1					
2					
3					
4					

اسم الحكم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التوقيع: