

"دراسة ميدانية للبنية الجسمية والحالة القوامية للممارسات وغير

الممارسات للنشاط الرياضي من طالبات جامعة حلوان"

م.د/ ريجاب حسن محمود عزت

م.د/ داليا علي حسن منصور

المقدمة ومشكلة البحث

تعني جميع الدول المتقدمة اقتصادياً واجتماعياً وسياسياً عناية تامه بجميع أفراد شعبها سواء كانوا أطفال أو شباب أو كبار السن ، وتعمل هذه الدول جاهده علي توفير الرعاية الصحية وتقديم جميع الخدمات لمواطنيها باذله الجهد والمال ، والقوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياه اليوميه لانه انعكاس لحاله الفرد البدنية والنفسيه والعقليه والاجتماعيه وهو من أهم المؤشرات الهامه لصحه وسلامه جسم الانسان كما أنه يزيد من قدره الوظيفيه لأجهزه الجسم المختلفه ، وله علاقه أيجابيه بالشخصيه السويه والنجاح الاجتماعي والنفسي وزياده الانتاج والتفوق الدراسي . فهو أحد مقومات الحياه الناجحه السعيده ، لذا ازداد في السنوات الاخيره العنايه بالقوام لجميع افراد المجتمع (١٠ : ٥) (٧ : ٢٦٠) .

وأكدت الدراسات الحديثه أن القوام أساسه بناء الجسم والتركيب البدني والتناسق بين أجزاء الجسم المختلفه ، وأن هناك علاقه بين البنية الجسمية والقوام وبين نمط الجسم وبين الشخصيه وأيضاً السلوك فيمعرفة نسب مكونات الجسم وتحديد نمطه ومعرفة حاله القواميه يمكن الحصول علي البيانات الحقيقيه المعبره عن حاله الصحيه والبدنيه وبالتالي امكانيه الممارسه الرياضيه

(١٢ : ٢٣)

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٢م) الي أن التكوين الجسماني من المكونات الاساسيه للياقه البدنيه منذ عام (١٩٨٠م) وان ممارسة الرياضه تكسب الفرد مواصفات جسميه معينه (١ : ٦٩)

وان البنية الجسمية ونمط الجسم ذات علاقه وثيقه بممارسه النشاط الرياضى حيث تحدث تغيرات علي بناء الجسم وحجمه ونمطه حيث أن اكتساب الدهون أو فقدانها يرتبط بممارسه الرياضه وايضاً القوام السليم والوزن المثالي والتناسق الجسمى من النتائج الايجابيه للممارسه الرياضيه مما يؤدي الي التأثير الايجابى علي صحه الطلاب البدنيه والعقليه وبالتالي هذا يعود بالنفع علي مستوى التحصيل الدراسي (١٣ : ١٦،١٢) (٦ : ٥)

* مدرس بقسم علوم الصحه الرياضيه - كلية التربيه الرياضيه للبنين بالهرم - جامعة حلوان

* مدرس بقسم علوم الصحه الرياضيه - كلية التربيه الرياضيه للبنين بالهرم - جامعة حلوان

١٩٩٥م) " استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي ٥٠٠ طالب تراوحت أعمارهم من ١٧ - ٢٠ سنة ، استخدم مؤشر بوندرال لتحديد النمط الجسمي ، وأسفرت نتائج الدراسة علي أن النمط العضلي المتزن هو أكثر الأنماط إنتشاراً .

(٢) دراسة حميدة محمد مجاهد (١٩٩٦م) (٥) موضوعها " العلاقة بين الأنماط الجسمية وبعض الإنحرافات القوامية لطالبات الشهادة الثانوية بالزاوية بالجماهيرية الليبية" وتهدف الي التعرف علي النمط الجسمي للطالبات وعلاقته بالانحرافات القوامية ، واستخدمت المنهج الوصفي ، واشتملت العينة علي (٣٠٤) طالبة وتم استخدام طريقة هيث وكارتر لتحديد نمط الجسم ، وأسفرت النتائج علي أن النمط السمين هو أكثر الأنماط الجسمية إنتشاراً يليه النمط العضلي النحيف وأن هناك فروق بين الأنماط الجسمية الثلاثة في جميع الإنحرافات القوامية .

(٣) دراسة أماني محمد فتحي (١٩٩٨م) (٣) موضوعها " النمط الجسمي وعلاقته بالحالة الصحية العامة لمتوسطي العمر من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي " وتهدف إلي التعرف علي العلاقة بين النمط الجسمي والحالة الصحية العامة لدي ممارسات النشاط الرياضي وغير الممارسات ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي (١٢٠) سيدة من الممارسات و(١١٣) من غير الممارسات ، وأسفرت النتائج علي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسات للنشاط في دلالات الصحة النفسية والاجتماعية لكل الأنماط ولا توجد علاقة بين الأنماط والصحة العقلية .

(٤) دراسة ياشر محروس (٢٠٠٠م) (١٥) موضوعها " سمات الشخصية المميزة لأنماط أجسام طلاب الجامعات الممارسين وغير الممارسين للرياضة " وتهدف إلي تحديد سمات الشخصية المميزة لأنماط أجسام الطلاب في الجامعة من الممارسين وغير الممارسين للرياضة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث علي (١٥٦٠) طالب جامعي من ست كليات عملية ونظرية بجامعة حلوان ، واستخدم طريقة هيث وكارتر لقياس نمط الجسم ومقياس كاتل (16pf) لقياس الشخصية ، وأسفرت النتائج عن وجود تباين بين أنماط الأجسام وسمات الشخصية بين طلاب الجامعة وحققت الكليات العملية فروق دالة إحصائياً في النمط العضلي والنحيف والكليات النظرية في النمط السمين .

(٥) دراسة هشام سعيد ويسر محروس (٢٠٠١م) (١٤) موضوعها " تقويم بعض سمات الشخصية والقوامية ونمط الجسم للاعبين المنتخب القومي المصري للدرجات " وتهدف إلي تحديد القياسات التي ترتبط بأنماط الجسمية والانحرافات القوامية للاعبين المنتخب القومي للدرجات واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، واشتملت العينة علي (١٢) لاعب واستخدم الباحثان المقاييس الأنثروبومترية وطريقة كيورتن لتقويم النمط ولوحة

المربعات واختبار طبع القدم ، وأسفرت النتائج علي أن نمط العينة كان العضلي النحيف
وان هناك إنحرافات في جميع اللاعبين مثل استدارة الكتفين وزيادة تحدب الظهر .

ثانياً : الدراسات الأجنبية

١) دراسة ريباتو وآخرون **Rebato et. al** (١٩٩٦م) (٢٠) موضوعها " تحديد الأنماط
الجسمية للأولاد والبنات من سن (١٤ - ١٩) وتهدف إلي التعرف علي النمط السائد بين
الأولاد والبنات في هذه المرحلة السنوية واشتملت عينة البحث علي (١٢٦٠) ولد وبنات من
المدارس منهم (٦٠٥) ولد و (٦٥٥) بنت ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واستخدم طريقة
هيث كارتر لتحديد نمط الجسم ، وأسفرت النتائج علي أن النمط الجسمي يتغير مع السن
وخاصة مكون السمنة للأولاد ومكون العضلية للبنات وتميزت البنات بالنمط السمين العضلي .

٢) دراسة ديم شم **Dim shim** (١٩٩٨م) (١٨) موضوعها " تأثير ممارسة الأنشطة
الرياضية المختلفة علي الحالة القوامية في أنواع مختلفة من المدارس " تهدف إلي التعرف علي
مدي تأثير الحالة القوامية علي ممارسة النشاط الرياضي وهل هناك فروق بين الممارسين
وغير الممارسين في الحالة القوامية ، اشتملت العينة علي (٣٠٠) طالب من (١٠-١٧ سنة) ،
استخدم الباحث اختبارات للكشف عن الانحرافات القوامية ، وأسفرت النتائج عن قلة وجود
الانحرافات عند الممارسين وظهور الإنحرافات بشكل واضح عند غير الممارسين .

٣) دراسة كون **Cone** (١٩٩٩م) (١٧) موضوعها " التعرف علي الفروق في كل من مفهوم
الذات والنمط الجسمي واللياقة البدنية والحركية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط
الرياضي بجامعة تكساس ، واشتملت العينة علي (٩٩) طالبة من ذات الجامعة (٤٤) من
منتخب الجامعة و (٥٥) غير ممارسات ، واستخدم الباحث جداول شيلدون لتقييم نمط الجسم
واختبار تكساس للياقة البدنية والقدرة الحركية وأسفرت النتائج علي عدم وجود فروق دالة
إحصائياً بين اللاعبات وغير الممارسات في مفهوم الذات وهناك فروق دالة احصائياً في نمط
الجسم واللياقة البدنية والحركية .

التعليق علي الدراسات المرتبطة

يتضح من الدراسات المرتبطة إنها استخدمت المنهج الوصفي لملائمته لمثل هذا النوع من
الدراسات وكان من أهم أدوات جمع البيانات طريقة هيث وكارتر وشيلدون وقد اختلف
الباحثين جميعاً في تناول الأنماط الجسمية من حيث علاقتها بالانحرافات القوامية أو بالحالة
الصحية أو مستوي الأداء . . . ومن نتائج هذه الأبحاث استفادت الباحثتان في تحديد أبعاد
المشكلة مع الاستفادة من المنهجية العلمية وأدوات جمع البيانات وأيضاً الطرق الاحصائية .

أجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث

عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي من طالبات جامعة حلوان من (كليات عملية ونظرية) والمسجلات بجميع الفرق الدراسية للعام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥، وقد بلغت حجم العينة (٤٠٠) طالبة منهم (٢٠٠) طالبة من الممارسات و (٢٠٠) طالبة غير ممارسات للنشاط الرياضي.

جدول (١)

توصيف عينة البحث بكل كلية من الممارسات

وغير الممارسات للنشاط الرياضي

اسم الكلية	الممارسات	غير الممارسات
١- التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	٧٠	-
٢- الاقتصاد المنزلي	٥٠	٦٠
٣- التجارة	٣٠	٥٠
٤- الخدمة الاجتماعية	٢٠	٥٠
٥- الفنون الجميلة	٣٠	٤٠
المجموع	٢٠٠	٢٠٠
العدد الكلي للعينة	٤٠٠ طالبة	

أدوات جمع البيانات

لاجراء القياسات تم الاستعانة بالأدوات والأجهزة الآتية
أولاً القياسات الجسمية (الانثروبومترية) وتضمنت:

- ١- قياس الطول الكلي للجسم (سم) بجهاز الرستاميتير .
- ٢- قياس باقي الأطوال بالجسم (سم) بشريط قياس معايير .
- ٣- قياس وزن الجسم (كجم) بميزان طبي .
- ٤- قياس المحيطات (سم) بشريط قياس .
- ٥- قياس الأعراض بالبرجل المنزلق .
- ٦- قياس الأعماق (سم) بالبلفوميتر .
- ٧- قياس سمك ثنايا الجلد بجهاز Skin fold . مرفق (١)

ثانياً قياس نمط الجسم

تم استخدام طريقة هيث وذرتر لتقويم نمط الجسم (سمين-عضله- نحيف) ما فة، (٢)

ثالثاً قياس الحالة القوامية

تم الكشف عن الانحرافات القوامية عن طريق :

- اختبار شاشة القوام للكشف عن الانحرافات الأمامية والخلفية للجسم .
- اختبار ولاية نيويورك للقوام للكشف عن درجة الانحرافات القوامية الآتية:
سقوط الرأس للأمام - الانحناء الجانبي - زيادة تحدب الظهر - زيادة التقعر القطني - تفلطح القدمين - اصطكاك الركبتين - تشوهات الصدر .
- اختبار طبع القدم مرفق (٣)
- تم تصميم استمارة لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث لكل طالبة مرفق (٤)

خطوات تنفيذ البحث

- تم إجراء دراسة استطلاعية علي عينة عشوائية قوامها (٦٠) طالبة خارج عينة البحث (٣٠) من الممارسات و (٣٠) غير ممارسات للنشاط الرياضي من نفس كليات الجامعة المختاره وذلك للتأكد من مناسبة الإجراءات الموضوعه من أجهزة القياس والاختبارات .
- تم قياس البنية الجسمية من قياسات أنثروبومترية ونمط الجسم وتقدير حالة القوام للطالبات عينة البحث في الفترة من ٢٤/٢/٢٠٠٥م - ٣١/٥/٢٠٠٥م وقد قامت الباحثتان بجميع اجراءات البحث ضماناً لدقة وسلامة التقدير والقياس والتأكد من جميع أجهزة وأدوات القياس واختيار المكان المناسب للقياس .

المعالجة الاحصائية

- تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء - والتكرارات والنسبة المئوية - واختبار "كا^٢" لدلالة الفروق بين التكرارات .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً - توصيف البنية الجسمية (القياسات الأنثروبومترية) للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي من طالبات جامعة حلوان .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء للقياسات الأنثروبومترية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي
أولاً :- القياسات الأنثروبومترية للطرف العلوي

غير الممارسات ن = ٢٠٠			الممارسات ن = ٢٠٠			القياسات
الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٣١٤	٥,٤٨	١٦٠,٩٨	٠,٠٤٢	٤,٩١	١٦٣,٩٧	الطول
٠,٥٥٨	٨,٩٠	٦١,٤٩	٠,٤٠٩	٧,٩٢	٦٠,٤٤	الوزن
٠,١٧٢	٨,٤	٧٦,٥٢	٠,٨٠٧	٣,٣٩	٧٣,٤٠	طول الذراع مع الكف
٠,٣٧٧	٣,٤١	٣١,٤٦	٠,٤٠٨	٢,٨٦	٣٠,٨٥	طول العضد
١,١٩٢	٢,٤٦	٢٦,٨٢	٠,٤٢٥	٢,٩٣	٢٦,٣٦	طول الساعد
٣,٨٥	٥,٣١	٨٦,٩٤	٠,١٧٤	٤,٢٢	٨٤,٦٨	المنشول من الجلوس
-٠,٢٦٢	٢,٢٣	٣٢,٤٧	١,١٠٦	١,٧١	٣١,٣٠	محيط الرقبة
٠,٤٠٩	٣,١٠٧	٢٦,٢٦	٠,١٥١	٢,٦٩	٢٦,٣٧	محيط العضد "بسط"
٠,٣٠٧	٣,٠١٩	٢٧,٦٨	٠,١٢٥	٢,٧٧	٢٨,٠١٧	محيط العضد "قبض"
٠,٣٩٧	٦,٩٩	٩٣,٣٩	٠,٢٥٢	٦,٠	٩٢,٥١	محيط الصدر (شهيق)
٠,٥٤٧	٧,٠٤	٨٦,٦٣	٠,٣١٦	٦,٥٣	٨٤,٩٧	محيط الصدر (زفير)
٠,٤٥٨	٧,٦٦	٧١,٧٨	٠,٠٦٨	٦,٧٧	٦٩,٦٦	محيط الوسط
-٠,٦٢٧	٨,٢٠	٩٧,٢٣	٠,١١٨٥	٧,٦٠	٩٦,٥٩	محيط الحوض
-٠,٣٦٤	٢,٠٨	٣٦,١٦	٠,٨٥١	١,٨٨	٣٥,٩٨	عرض الكتف
٠,٦٤٢	٠,٧١	٥,٢٥	٠,٣٧٢	٧٢	٦,١٥	عرض العضد
١,٤٢	٢,٦٢	٢٥,٤٣	١,٠٢	٢,٠٨	٢٥,٩٢	عرض الصدر
٠,٣١٠	٢,٠	٢٢,٦٠	٠,٠٦٣	١,٨٨	٢٣,٤٢	عرض الوسط

٣,٨٦	٢٤,٤٣	٣٢,٤٠	٠,٥٨٤	٢,٢٢	٢٨,٨٨	عرض الحوض
٠,٥٦٨	١,٨٦	١٧,٧٦	٠,٠٠٦	١,٦٦	١٨,٣٣	عمق الصدر
٠,٧٣٣	٢,٣٥	١٧,٨١	٠,٠٩٧	٢,٢١	١٧,٧٨	عمق الوسط
-٠,٠٤٨	٣,٤٤	٢٢,٥١	٠,٣٣١	٢,٥٧	٢١,٤٦	عمق الحوض
٣,٠	٩,٤٥	١٣,١٧	٠,٨٣١	٣,٧٤	٨,٤٥	سمك دهن العضد
٠,٩٧٧	٧,٦٠	١٧,٥٨	٠,٣٢٧	٥,٤٤	١٥,٥٠	سمك دهن اسفل اللوح
٢,٣٨	٢,٩٤	٦,٩٤	٢,٥٣	١,٧٣	٥,٦١	سمك دهن اسفل الصدر
٠,٦١١	٦,١٩	١٩,٥٥	٠,٠٧٥	٥,٤٣	١٧,٢١	سمك دهن جانب الوسط
٠,٧١٢	٦,٨٥	١٦,٥٩	٠,٦٩٨	٥,٠١	١٤,٣١	سمك دهن العظم الحرقفي
٠,٤٧٢	٧,٣١	٢١,٢٨	٠,٠٠٥	٧,١٤	٢٠,٤٨	سمك دهن البطن
٣,٠	٢,٨٣	٦,٣٠	٠,٧٨٥	١,٣٢	٥,٠١	سمك دهن سمانة الساق

ثانياً : القياسات الانثروبومترية للطرف السفلي

غير الممارسات ن = ٢٠٠			الممارسات ن = ٢٠٠			القياسات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
-٠,٦١٩	٥,٠٢	٩٥,٩٠	-٣,٠	٩,٠٧	٩٦,٣١	طول الرجل مع القدم
-٠,٢٩١	٤,٨٦	٥٦,٦٨	٠,٤٤٠	٥,٣٠٠	٥٥,١٧	طول الفخذ
-٠,٠٩٧	٣,٣٩	٤٢,٧٢	٠,٥٢١	٦,٥٦	٤٢,٢٢	طول الساق
-٠,٣٦٩	١,٧٩	٢٣,٤٠	٠,٥٧٢	١,٨٣	٢٤,٨٢	طول القدم
٠,٢١٠	٦,٦١	٥١,٣٣	٠,٠١٣	٥,٥٩	٥٣,١٩	محيط الفخذ
٠,٤٦٩	٣,٣٠	٣٤,٧٦	٠,٨٤٣	٣,٠٤	٣٥,٥٦	محيط سمانة الساق
٠,٣٠٦	١,٥٦	٨,٤٢	٠,٧٩١	١,١٢	١٠,٠٤	عرض الفخذ
-٠,٠٠٧	٠,٧٧٨	٤,٤٣	٢,٩٩	١,٢٠	٥,٨٨	عرض الكاحل

يتضح من جدول (٢) التوصيف الاحصائي للقياسات الانثروبومترية للممارسات وغير الممارسات وللنشاط الرياضي من طالبات جامعة حلوان حيث أشارت النتائج إلي أن الممارسات للرياضة كان

لهم أعلى متوسط حسابي في كل من الطول الكلي للجسم الذي بلغ (١٦٣,٩٧سم) والوزن (٦٠,٤٤كجم) ومحيط العضد قبض (٢٨,٠١٧سم) وبسط (٢٦,٣٧سم) وعرض العضد (١٥,١٥سم) وعرض الصدر (٢٥,٩٢سم) وعرض الوسط (٢٣,٤٢سم) وعمق الصدر (١٨,٣٣) وطول الرجل مع القدم (٩٦,٣١سم) وطول القدم (٢٤,٨٢سم) ومحيط الفخذ (٥٣,١٩سم) ومحيط سمانة الساق (٥٦,٣٥سم) وعرض الفخذ (١٠,٠٤سم) وعرض الكاحل (٥,٨٨سم) مقارنة بالمتوسط الحسابي لغير الممارسات للرياضة في هذه المقاييس ، بينما نجد أن غير الممارسات للرياضة كان لهم أعلى متوسط حسابي في كل من طول الذراع والكف (٧٦,٥٢سم) طول العضد (٣١,٤٦سم) وطول الساعد (٢٦,٨٢سم) والطول من الجلوس (٨٦,٩٤سم) ومحيط الرقبة (٣٢,٤٧سم) ومحيط الصدر شهيق (٩٣,٢٣سم) وزفير (٨٦,٦٣سم) ومحيط الوسط (٧١,٧٨سم) ومحيط الحوض (٩٧,٢٣سم) وعرض الكتف (٣٦,١٦سم) وعرض الحوض (٣٢,٤٠سم) وعمق الوسط (١٧,٨١سم) وعمق الحوض (٢٢,٥١سم) وطول الفخذ (٥٦,٦٨سم) وطول الساق (٤٢,٧٢سم) .

كما أشارت المتوسطات الحسابية لمناطق سمك الدهن في كل من (العضد - أسفل اللوح - أسفل الصدر - جانبي الوسط - العظم الحرقفي - البطن - سمانة الساق) إلي نسب أقل عند الممارسات وأعلى عند غير الممارسات للنشاط الرياضي .

جدول (٣)

التكرارات والنسبة المئوية للمنمات الجسمية الثلاثة

للطالبات عينة البحث

غير الممارسات ن = ٢٠٠		الممارسات ن = ٢٠٠						النمط الدرجة				
النحيف		العضلي		السمين		النحيف			العضلي		السمين	
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٢٨	٧٦	٣,٥	٧	-	-	٢٩,٥	٥٩	-	-	١,٥	١	١
١٢	٢٤	٤	٨	١	٢	١٦,٥	٣٣	-	-	١,٥	٣	١,٥
١٧	٣٤	٣	٣	٤,٥	٩	١٩	٣٨	١,٥	١	٢,٥	٥	٢
١١,٥	٢٣	١٧	٣٤	١١	٢٢	١١	٢٢	٣	٦	٣,٥	٧	٢,٥
٩,٥	١٩	١٠,٥	٢١	١١,٥	٢٣	١٣,٥	٢٧	٥	١٠	١٢	٢٤	٣
٧	٨	١٤	٢٨	١٣	٢٦	٦	١٢	١١	٢٢	١١,٥	٢٣	٣,٥
٦	١٢	٥	١٠	١١	٢٢	١	٢	١٠,٥	٢١	٢٢,٥	٤٥	٤
٠,٥	١	١٠,٥	٢١	١٤	٢٨	١	٢	٩	١٨	٢٢	٤٤	٤,٥
١	٢	٦	١٢	١٣,٥	٢٧	١,٥	٣	١٤	٢٨	٩,٥	١٩	٥
٠,٥	١	٨,٥	١٧	٩,٥	١٩	٠,٥	١	١٠,٥	٢١	١٢	٢٤	٥,٥
-	-	٧,٥	١٥	١,٥	٣	٠,٥	١	١١	٢٢	١	٢	٦

-	-	٢,٥	٥	٢,٥	٤	-	-	١٢,٥	٢٥	١,٥	٣	٦,٥
-	-	٢,٥	٥	١,٥	٣	-	-	٢,٥	٥	-	-	٧
-	-	٢	٤	٢	٤	-	-	٦,٥	١٣	-	-	٧,٥
-	-	٢,٥	٥	-	-	-	-	٥,٥	١	-	-	٨
-	-	١	٢	١	٢	-	-	١,٥	٣	-	-	٨,٥
-	-	-	-	٢	٤	-	-	٢	٤	-	-	٩
-	-	-	-	٥,٥	-	-	-	-	-	-	-	٩,٥
-	-	-	-	٥,٥	-	-	-	-	-	-	-	١٠
%١٠٠	٢٠٠	%١٠٠	٢٠٠	%١٠٠	٢٠٠	%١٠٠	٢٠٠	%١٠٠	٢٠٠	%١٠٠	٢٠٠	المجموع
١,٩٧	٤,٠٣	٤,٢٨	١,٨٧	٥,٢٠	٤,١١	المتوسط الحسابي						
١,١١	١,٧٦	١,٥٩	١,٠٧	١,٤٩	١	الانحراف المعياري						
٥,٧٢٧	٥,٤٠١	١,٠٦	٥,٨٤٧	٥,٢٨٤	-٣,١٣	الالتواء						

يتضح من جدول (٣) التوصيف الخاص بالأنماط الجسمية الثلاثة (السمين - العضلي - النحيف) لعينة البحث من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي من طالبات جامعة حلوان ، حيث أظهرت النتائج تميز النمط السمين عند غير الممارسات حيث بلغ متوسطه الحسابي ٤,٢٨ درجة وعند الممارسات ٤,١١ درجة في حين جاء النمط العضلي بمتوسط حسابي قدره ٥,٢٠ درجة للممارسات و ٤,٠٣ درجة لغير الممارسات مما يدل على تميز النمط العضلي عند الممارسات والغير ممارسات وفيما يتعلق بالنمط النحيف فقد جاء بمتوسط قدره ١,٩٧ درجة عند غير الممارسات و ١,٨٧ درجة عند الممارسات وهذه النتائج تشير إلى أن النمط العضلي السمين هو السائد عند الممارسات والنمط السمين العضلي هو السائد عند غير الممارسات ويتفق ذلك مع نتائج جدول (٢) حيث سجل أعلى متوسطات لسلك الدهن في أجزاء الجسم المختلفة لصالح غير الممارسات .

ثانياً : توصيف الحالة القوامية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي من طالبات

جامعة حلوان .

جدول (٤)

التكرارات والنسبة المئوية للانحرافات القوامية لعينة البحث

من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

غير الممارسات ن = ٢٠٠						الممارسات ن = ٢٠٠						درجة الانحراف الانحرافات القوامية
انحراف متقدم		انحراف متوسط		انحراف بسيط		انحراف متقدم		انحراف متوسط		انحراف بسيط		
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٣	٦	٤٣	٨٦	٥٤	١٠٨	١	٢	٥٤,٥	١٠٩	٤٤,٥	٨٩	سقوط الرأس للأمام
٠,٥	١	٤٨	٩٦	٥١,٥	١٠٣	٣,٥	٧	٤١,٥	٨٣	٥٥	١١٠	الانحناء الجانبي
٢٠	٤٠	٥١	١٠٢	٢٩	٥٨	١٥	٣٠	٤٢	٨٤	٤٣	٨٦	اصطكاك الركبتين
٤١	٨٢	٥٥,٥	١١١	٣,٥	٧	٢٠	٤٠	٥٠	١٠٠	٣٠	٦٠	تفطح القدمين
٦	١٢	١٩	٣٨	٧٥	١٥٠	-	-	١٧,٥	٣٥	٨٢,٥	١٦٥	تشوهات الصدر
-	-	١٧	٣٤	٨٣	١٦٦	٥	١٠	٩	١٨	٨٦	١٧٢	زيادة تحذب الظهر
-	-	٥٨,٥	١١٧	٤١,٥	٨٣	٥	١٠	٥٠,٥	١٠١	٤٤,٥	٨٩	زيادة النقر القطني

يتضح من جدول (٤) التكرارات والنسبة المئوية للمصابات بالانحرافات القوامية المختلفة لكل من الممارسات وغير الممارسات علماً بأن هناك من لديهم أكثر من انحراف في آن واحد ، حيث اظهرت النتائج أن أكثر الانحرافات الشائعة عند الممارسات من الدرجة المتقدمة تفلطح القدمين بنسبة ٢٠% وعند غير الممارسات أيضاً تفلطح القدمين بنسبة ٤١% ويرجع السبب في إنخفاض أقواس القدم إلي استمرار إرتداء الأحذية غير المناسبة لفترات طويلة وأيضاً إلي زيادة الوزن مع العادات القوامية الخاطئة في الوقوف

ومن الدرجة المتوسطة عند الممارسات سقوط الرأس للأمام بنسبة ٥٤,٥% وعند غير الممارسات زيادة النقر القطني بنسبة ٥٨,٥% ومن الدرجة البسيطة عند الممارسات زيادة تحذب الظهر بنسبة ٨٦% وعند غير الممارسات أيضاً زيادة تحذب الظهر بنسبة ٨٣% .

ثالثاً : الفروق في البنية الجسمية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي من

طالبات جامعة حلوان

جدول (٥)

دلالة الفروق في البنية الجسمية (القياسات الانثروبومترية)

بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي (ن = ٤٠٠)

الدلالة	قيمة ت	أولاً: القياسات الانثروبومترية للطرف العلوي				القياسات
		غير الممارسات		الممارسات		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	٠,٩٠٩	٨,٤	٧٦,٥٢	٣,٣٩	٧٣,٤٠	طول الذراع مع الكف
غير دال	١,٩٢٧	٣,٤١	٣١,٤٦	٢,٨٦	٣٠,٨٥	طول العضد
غير دال	١,٦٩	٢,٤٦	٢٦,٨٢	٢,٩٣	٢٦,٣٦	طول الساعد
غير دال	٠,٥٦٥	٥,٣١	٨٦,٩٤	٤,٢٢	٨٤,٦٨	الطول من الجلوس
دال	*٥,٩١٣	٢,٢٣	٣٢,٤٧	١,٧١	٣١,٣٠	محيط الرقبة
غير دال	٠,٣٨٧	٣,١٠٧	٢٦,٢٦	٢,٦٩	٢٦,٣٧	محيط العضد "بسط"
غير دال	١,١٤٧	٣,٠١٩	٢٧,٦٨	٢,٧٧	٢٨,٠١	محيط العضد "قبض"
غير دال	١,٣٦١	٦,٩٩	٩٣,٣٩	٦,٠	٩٢,٥١	محيط الصدر (شهيق)
دال	*٢,٤٤٤	٧,٠٤	٨٦,٦٣	٦,٥٣	٨٤,٩٧	محيط الصدر (زفير)
دال	*٢,٩٣١	٧,٦٦	٧١,٧٨	٦,٧٧	٦٩,٦٦	محيط الوسط
غير دال	١,٧١٦	٨,٢٠	٩٧,٢٣	٧,٦٠	٩٦,٥٩	محيط الحوض
غير دال	٠,٩٠٤	٢,٠٨	٣٦,١٦	١,٨٨	٣٥,٩٨	عرض الكتف
دال	*٢,٦٨٠	٠,٧١	٥,٩٥	٠,٧٢	٦,١٥	عرض العضد
دال	*٢,٠٤٥	٢,٦٢	٢٥,٤٣	٢,٠٨	٢٥,٩٢	عرض الصدر
دال	*٤,٢٠٨	٢,٠	٢٢,٦٠	١,٨٨	٢٣,٤٢	عرض الوسط
دال	*٢,٠٢٤	٢٤,٤٣	٣٢,٤٠	٢,٢٢	٢٨,٨٨	عرض الحوض
دال	*٣,٢٢١	١,٨٦	١٧,٧٦	١,٣٤	١٨,٣٣	عمق الصدر
غير دال	٠,١٢٠	٢,٣٥	١٧,٨١	٢,١١	١٧,٧٨	عمق الوسط
دال	*٣,٤٤	٣,٤٤	٢٢,٥١	٢,٥٧	٢١,٤٦	عمق الحوض
دال	*٦,٥٦٦	٩,٤٥	١٣,١٧	٣,٧٤	٨,٤٥	سمك دهن العضد
دال	*٢,٦٣٦	٧,٦٠	١٧,٥٨	٥,٤٤	١٥,٥٠	سمك أسفل اللوح
دال	*٥,٤٨٤	٢,٩٤	٦,٩٤	١,٧٣	٥,٦١	سمك أسفل الصدر

سمك جانب الوسط	١٧,٢١	٥,٤٣	١٩,٥٥	٦,١٩	*٢,٥٩٢	دال
سمك العظم الحرقفي	١٤,٣١	٥,٠١	١٦,٥٩	٦,٨٥	*٣,٨٠٠	دال
سمك دهن البطن	٢٠,٤٨	٧,١٤	٢١,٢٨	٧,٣١	*١,٩٧	دال
سمك دهن سمانة الساق	٥,٠١	١,٢٢	٦,٣٠	٢,٨٣	*٥,٨٢٤	دال
ثانياً : القياسات الأنتروبومترية للطرف السفلي						
القياسات	الممارسات		غير الممارسات		قيمة ت	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
طول الرجل مع القدم	٩٦,٣١	٩,٠٧	٩٥,٩٠	٥,٠٢	٠,٥٦٥	غير دال
طول الفخذ	٥٥,١٧	٥,٣٠٠	٥٦,٦٨	٤,٨٦	*٢,٩٨٤	دال
طول الساق	٤٢,٢٢	٣,٥٦	٤٢,٧٢	٣,٣٩	١,٤٣٧	غير دال
طول القدم	٢٤,٨٢	١,٨٣	٢٣,٤٠	١,٧٩	*٢,٣٤٥	دال
محيط الفخذ	٥٣,١٩	٥,٥٩	٥١,٣٣	٦,٦١	*٣,٠٢٥	دال
محيط سمانة الساق	٣٥,٥٦	٣,٠٤	٣٤,٧٦	٣,٣٠	*٢,٥٠٤	دال
عرض الفخذ	١٠,٠٤	١,١٢	٨,٤٢	١,٥٦	*١١,٨٩	دال
عرض الكاحل	٥,٨٨	١,٢٠	٤,٤٣	٠,٧٧٨	*٤,٥١٥	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٠٠) = ١,٩٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كل من (محيط الرقبة ، محيط الصدر زفير ، ومحيط الوسط) لصالح غير الممارسات للنشاط الرياضي حيث يزداد المتوسط الحسابي لديهم عن الممارسات . ووجود فروق ذات دلالة احصائياً بين الممارسات وغير الممارسات في كل من (عرض العضد وعرض الصدر وعرض الوسط وعمق الصدر) لصالح الممارسات للنشاط الرياضي وفي (عرض الحوض وعمق الحوض) لصالح الغير ممارسات للنشاط الرياضي .

كما يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين الممارسات وغير الممارسات في كل من (طول القدم - محيط الفخذ - ومحيط سمانة الساق - وعرض الفخذ - وعرض الكاحل) لصالح الممارسات للنشاط الرياضي وفي (طول الفخذ) لصالح غير الممارسات وان هناك فروق دالة احصائياً لصالح الممارسات للنشاط الرياضي في كل من (سمك دهن العضد - واسفل اللوح - واسفل الصدر - وجانب الوسط - والعظم الحرقفي - ودهن البطن ودهن السمانة) .

جدول (٦)

دلالة الفروق في الأمتاط الجسمية

بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي باستخدام كا^٢

الأنماط	الممارسات ن=٢٠٠		غير الممارسات ن=٢٠٠		المحسوبة كا ^٢
	ك	%	ك	%	
النمط السمين	٤٠	٢٠	٩٠	٤٥	*١٩,٢
النمط العضلي	١١٠	٥٥	٥٠	٢٥	*٢٢,٥
النمط النحيف	٥٠	٢٥	٦٠	٣٠	٠,٩٠

• كا^٢ الجدولية = ٣,٨٤

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كل من النمط العضلي والنمط السمين لصالح الممارسات حيث كانت نسبة النمط السمين عند الممارسات ٢٠% وعند غير الممارسات ٤٥%، ونسبة النمط العضلي عند الممارسات ٥٥% وعند غير الممارسات ٢٥%، وعند غير الممارسات ٢٥%، ونسبة النمط النحيف حيث كانت نسبته عند الممارسات ٢٥%، وعند غير الممارسات ٣٠%.

رابعاً الفروق في الحالة القوامية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي من طالبات جامعة حلوان

جدول (٧)

دلالة الفروق في الحالة القوامية

بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي باستخدام كا^٢

الانحرافات القوامية	الممارسات ن=٢٠٠						غير الممارسات ن=٢٠٠						درجة الانحراف
	انحراف بسيط		انحراف متوسط		انحراف متقدم		انحراف بسيط		انحراف متوسط		انحراف متقدم		
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
سقوط الرأس للأمام	٨٩	٤٤,٥	١٠٩	٥٤,٥	٢	١	١٠٨	٥٤	٨٦	٤٣	٦	٣	*٦,٤٧
الانحناء الجانبي	١١٠	٥٥	٨٣	٤١,٥	٧	٣,٥	١٠٣	٥١,٥	٩٦	٤٨	١	٠,٥	٥,٦٦
اصطكاك الركبتين	٨٦	٤٣	٨٤	٤٢	٣٠	١٥	٥٨	٢٩	١٠٢	٥١	٤٠	٢٠	*٨,٥٦
تفطح القدمين	٦٠	٣٠	١٠٠	٥٠	٤٠	٢٠	٧	٣,٥	١١١	٥٥,٥	٨٢	٤١	*٥٦,٧٦
تشوهات الصدر	١٦٥	٨٢,٥	٣٥	١٧,٥	-	-	١٥٠	٧٥	٣٨	١٩	١٢	٦	*٦,٨٢
زيادة تحدب الظهر	١٧٢	٨٦	١٨	٩	١٠	٥	١٦٦	٨٣	٣٤	١٧	-	-	*٩,٩
زيادة التقعر القطني	٨٩	٤٤,٥	١٠١	٥٠,٥	١٠	٥	٨٣	٤١,٥	١١٧	٥٨,٥	-	-	*٦,٣٦

* كا^٢ الجدولية = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير الممارسات في الانحرافات القوامية الآتية : (سقوط الرأس للأمام - اصطكاك الركبتين - تفلطح القدمين - تشوهات الصدر - زيادة تحذب الظهر - زيادة التفرع القطني) لصالح الممارسات حيث أشارت النتائج إلي إنخفاض النسبة المئوية للانحرافات عند الممارسات عن غير الممارسات ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في الإنحناء الجانبي .

مناقشه النتائج

اعتماداً على عرض النتائج والتحليل الاحصائي لبيانات البحث واسترشاداً بالمراجع العلميه والدراسات المرتبطه تم مناقشه النتائج كما يلي :-

يوضح جدول (٥،٢) التوصيف الخاص بالبنية الجسميه (القياسات الأنثروبومترية) ، ودلاله الفروق في البنية الجسميه بين الممارسات وغير الممارسات والنشاط الرياضي ولقد اشارت النتائج الى ان الممارسات لهم أعلى متوسط حسابي في بعض القياسات الانثروبومترية (كمحيط العضد قبض وبسط، وعرض العضد ، وعرض الصدر، ومحيط الفخذ ، ومحيط سمانه الساق، وعرض الفخذ ، وعرض الكاحل) عن غير الممارسات للنشاط الرياضي وهذا يرجع الي ممارسه الرياضيه التي أدت الي تميزهم في هذه القياسات والمناطق عن مثيلتهم غير الممارسات للرياضه ، كما اشارت النتائج انخفاض نسب الدهون في المناطق المختلفه عند الممارسات مقارنة بغير الممارسات ويرجع ذلك الي ممارسه النشاط الرياضي الذي ادى بدوره الي انخفاض في نسبة الدهون ، وأشار جدول (٥) الي وجود فروق داله احصائيا بين الممارسات وغير الممارسات في (عرض العضد ، والصبر والوسط ، عمق الصدر ، ومحيط الفخذ ، وسمانه الساق ، وطول القدم ، وعرض الفخذ ، والكاحل ، وسمك الدهن في المناطق المختلفه) لصالح الممارسات للنشاط الرياضي مع عدم وجود فروق داله احصائيا في باقي القياسات ويتفق ذلك مع دراسته كل من عرفه سلامه (١٩٩٥) (٨) وعصام سيد (١٩٩٨) (٩) وأماني فتحى (١٩٩٨) (٣) وجمال عبد الناصر (١٩٩٩) (٤) وريباتو وآخرون (١٩٩٦) (٢٠) وكوميا وآخرون (١٩٩٦) (١٩) وسيدرس وآخرون (١٩٩٣) (٢١) بأن تكوين وبناء الجسم يتأثر بالممارسه الرياضيه سواء للابطال أو الممارسين فقط خاصه في المراحل السنيه (المبكره والمراهقه) .

ويوضح جدول (٦، ٣) التكرارات والنسبة المئوية للأنماط الجسميه الثلاثة لعينة البحث ودلالة الفروق بينهم حيث تميز النمط السمين عن باقي الأنماط عند غير الممارسين حيث بلغ متوسطه الحسابي ٤,٢٨ درجة في حين جاء النمط العضسي ٤,٠٣ درجة والنمط اللخيف ١,٩٧ درجة ويتفق ذلك مع ما جاء في جدول (٢) حيث زيادة سمك الدهن في المناطق المختلفه للجسم عند غير الممارسين وهذا يتفق مع دراسة حميدة محمد مجاهد (٥) بتميز النمط السمين ، كما تميز

النمط العضلي عند الممارسات بمتوسط ٥,٢٠ درجة يلية النمط السمين ٤,١١ درجة يلية التحيف ١,٨٧ درجة كما أوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين الممارسات وغير الممارسات في النمط العضلي والسمين لصالح الممارسات وهذا يرجع إلي الممارسة المنتظمة للرياضة مع عدم الوعي الكافي بالتغذية السليمة ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في النمط التحيف وهذا يرجع أيضاً إلي التغذية غير الجيدة وعدم الوعي الكافي بأهمية الممارسة الرياضية، ويتفق ذلك مع دراسة كل من ياسر محروس (١٥) وهشام سعيد وياسر محروس (١٤) بأن النمط العضلي هو السائد في الكليات العملية والممارسين للرياضة والنمط السمين هو السائد في الكليات النظرية .

ويوضح جدول (٤) التكرارات والنسبة المئوية للانحرافات القوامية لدي عينة البحث حيث أسفرت النتائج إلي وجود الانحرافات بين الممارسات وغير الممارسات ولكن بدرجات متفاوتة حيث قلت النسبة المئوية للانحرافات من الدرجة المتقدمة عند الممارسات وزادت عند غير الممارسات وكانت الانحرافات من الدرجة المتوسطة بين الممارسات مرتبة تنازلياً كالآتي (سقوط الرأس للأمام - زيادة التقعر القطني - تفلطح القدمين - اصطكاك الركبتين - الانحناء الجانبي - تشوهات الصدر - زيادة تحدب الظهر) وبين غير الممارسات (زيادة التقعر القطني - تفلطح القدمين - اصطكاك الركبتين - الانحناء الجانبي - سقوط الرأس للأمام - تشوهات الصدر - زيادة تحدب الظهر) ومن الملاحظ أن غير الممارسات إزدادت لديهم الانحرافات الناتجة عن قلة الحركة مع زيادة الوزن ويوضح جدول (٧) أن هناك فروق دالة إحصائياً لصالح الممارسات في جميع الانحرافات ماعدا الانحناء الجانبي وهذا يرجع إلي أن هذا الانحراف شائع بين العينة الكلية للبحث وترجع الباحثتان هذا إلي العادات القوامية الخاطئة في حمل الحقيبة وعدم الوعي بالعادات القوامية السليمة في الوقوف والجلوس

ومن خلال الكشف عن هذه الانحرافات اتضح ان هناك اكثر من انحراف واحد سواء كان ممارسات أو غير ممارسات ولكن نسبة الحدوث الاكبر كانت لغير الممارسات للرياضة ، وترى الباحثتان ان هذا بدوره يمثل خطوره ومشكله لابد من التصدي لها لما له من تأثير علي ميكانيكيه الجسم وبالتالي يؤثر سلبياً علي كفاءه عمل الاجهزه الداخليه خاصه ان الانحرافات منتشرة بشكل كبير بين طالبات الجامعه وهذا يوضح نقص الوعي القوامي بينهم فلا بد من تشجيعهم علي الممارسه الرياضيه الصحيحه المنتظمه ووضع برامج حركيه للمحافظة علي القوام وهذا يتفق مع دراسة كل من بال وأخرون (١٩٨٣) (١٦) وحميده محمد (١٩٩٦) (٥) ودراسة هشام سعيد وياسر محروس (٢٠٠١) (١٤) بأن الانحرافات القواميه تظهر بصوره واضحه بين الطلاب في المدارس والجامعات، خاصه الغير ممارسين للرياضه هذا بدوره يؤدي الي خلل في الاتزان العضلي وانخفاض مستوى اللياقه الصحيه والبدنيه والعقلية .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- في ضوء أهداف البحث وادوات جمع البيانات وبعينه البحث ونتائجه توصلت الباحثتان الى أن :-
- ١- محيط العضد قبض وبسط وعرض العضد وعرض الصدر وعمق الصدر أكبر عند الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي عن غير الممارسات .
 - ٢- طول الرجل مع القدم وطول القم ومحيط الفخذ ومحيط سمانة الساق وعرض الفخذ وعرض الكاحل أكبر عند الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي عن غير الممارسات .
 - ٣- سمك الدهن في الأماكن المختلفة أقل عند الممارسات عن غير الممارسات .
 - ٤- النمط العضلي هو النمط السائد عند الممارسات ، والنمط السمين هو النمط السائد عند غير الممارسات .
 - ٥- تفلطح القدمين بدرجة متقدمة هو أكثر الانحرافات الشائعة عند غير الممارسات وبنسبة مئوية أكبر (٤١%) يلية اصطكاك الركبتين (٢٠%) يلية تشوهات الصدر (٦%) يلية سقوط الرأس للأمام (٣%) يلية الإنحناء الجانبي (٠,٥%) .
 - ٦- تفلطح القدمين بدرجة متقدمة هو أكثر الانحرافات الشائعة عند الممارسات بنسبة (٢٠%) يلية اصطكاك الركبتين (٠,٥%) يلية زيادة تحذب الظهر وزيادة التقعر القطني (٥%) يلية الانحناء الجانبي (٣,٥%) يلية سقوط الرأس للأمام (١%) .
 - ٧- الانحرافات القوامية شائعة بنسب مئوية أكبر عند الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي عن غير الممارسات .

التوصيات

استناداً إلي ما أشارت إليه نتائج البحث توصي الباحثتان الي ما يلي :

- ١- ضرورة الاهتمام بعمل بطاقات صحية وقوامية لكل الطلاب بالجامعة لمتابعة القياسات الأنثروبومترية والحالة القوامية والتي يجب إدراجها ضمن اجراءات الكشف الطبي المبني والدوري علي طلبة وطالبات الجامعات .
- ٢- ضرورة اجراء مثل هذه الدراسة في المراحل السنية المختلفة للوقوف علي الحالة القوامية ومتابعة النمو الأنثروبومتري لهم .
- ٣- الاهتمام بعمل برامج حركية علاجية مقننة تطبيق داخل الجامعة لعلاج الانحرافات القوامية الناشئة عن عدم الممارسة الرياضية أو الممارسة غير السليمة للرياضة .

٤- بث الوعي القوامي والتوجيه الصحي بطريقة تتماشى مع مستويات الطلاب بالمراحل المختلفة عن أهمية ممارسة الرياضة وأهمية المحافظة علي القوام السليم .

قائمة المراجع

المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : " فسيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ٢٠٠٢م .
- ٢- احمد أمين محمد : " أثر تطبيق نظام الفصلين الدراسيين علي اتجاهات بعض طلاب جامعة حلوان نحو ممارسة النشاط الرياضي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ٣- أماني محمد فتحي : " النمط الجسمي وعلاقته بالحالة الصحية العامة لمتوسطي العمر من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ٤- جمال عبد الناصر : " تحديد الأنماط الجسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية في المرحلة السنية من (٩-١٢) " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩م .
- ٥- حميدة محمد مجاهد : " العلاقة بين الأنماط الجسمية وبعض الانحرافات القوامية لطالبات الشهادة الثانوية بالزاوية بالجمهورية الليبية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ٦- حياة عياد روفائيل وصفاء صفاء الدين : " اللياقة القوامية والتدليك الرياضي " ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ٧- سيد عبد الجواد : " دراسة ميدانية لبعض التشوهات الشائعة بين تلاميذ الصف الثالث الإعدادي بمحافظة الاسماعيلية " المؤتمر العلمي الأول ١٩٨٦م ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .
- ٨- عرفه علي سلامة : " تقويم النمط الجسمي لدي بعض الطلبة اللائقين في اختبارات القبول بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الجامعي (٩٤-١٩٩٥) " ، المؤتمر العلمي "الرياضة والمبادئ الأولمبية - التراكمت والتحديات " ، المجلد الثاني كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .

- ٩- عصام سيد أحمد : " تقويم أنماط أجسام أبطال المصربين في بعض رياضات المنازلات " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ١٠- محمد صبحي حساتين ، محمد عبد السلام : " القوام السليم للجميع " ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٥م .
- ١١- محمد صبحي حساتين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " الجزء الثاني ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦م .
- ١٢- مروان محمد صالح : " التركيب البنائي للجسم وبعض القياسات الأنتروبومترية وعلاقتها بمستوي الأداء في رياضة التنس " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ١٣- مي حسن محمود عزت : " نظام الدراسة لتلميذات المرحلة الإعدادية وعلاقته بمكونات البناء الجسمي ومستوي اللياقة البدنية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
- ١٤- هشام سعيد ، ياسر محروس : " تقويم بعض القياسات الجسمية والقوامية ونمط الجسم للاعبين المنتخب القومي المصري للدراجات " ، المؤتمر العلمي الدولي (الرياضة والعولمة) ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٥- ياسر محروس مصطفى : " سمات الشخصية المميزة لأنماط أجسام طلاب الجامعات الممارسين وغير الممارسين للرياضة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .

المراجع الأجنبية

- 16- Bale , college , Mayhew : " Relation ships among physique sterenght and performance in women students" " journal sport , 113-125 , 1983.
- 17- Cone . et.al : " Indentifying the differences between selfconcept and physical pattern and physical fitness and Kinesthetic fitness " , U.S.A , 1999.
- 18- Dim shim , :: " varitions of sitting posture and physical activity in different types of school FL, institul for Anthropology 1998.
- 19- Komiya,S : " Body size and coposition in different somatotype of Japanese college" , 1996.
- 20- Rebato, E, Rosique J , Apraiz : " somatotype of 14 to 19 years old underboys and girls from billbao (Basque country) anthropdogy" , 135 - 147 , 1996.
- 21- Siders , Lukaski, Bolanckuk : " Relation ships among swimming performsnce . body compositions and somatotype in competlve collaguatue 5 wimmerys" sport , 161 - 171 , 1993.