

## الفصل الاول

- ١- مقدمة ومشكلة البحث
- ٢- اهمية البحث والحاجة اليه
- ٣- اهداف البحث
- ٤- فروض البحث
- ٥- بعض المصطلحات المستخدمة في البحث

## ١- مقدمة ومشكلة البحث:

تختلف كفاءة الوظائف العضوية من سن لآخر ، فنجد أن هناك اختلافاً بين الأفراد في أنماطهم الجسمية تبعاً لاختلاف مراحلهم السنية، التي يصاحبها العديد من التغيرات المرفولوجية والوظيفية، فقد لا يتمكن القلب من ضخ نفس كمية الدم التي كان يضخها قبل ذلك، هذا بالإضافة إلى تعسر الهضم بسبب قلة إفراز بعض العصارات الهضمية، مما يؤدي إلى انخفاض معدل التمثيل الغذائي بالنسبة لمن تجاوز سن الأربعين ، وبتزايد معدل هذا الانخفاض في سن الشيخوخة أكثر من أي مرحلة أخرى (٧٧ : ٢٣) .

وقد تبين أن جميع عضلات الجسم ينتابها هبوط تدريجي في قدرتها بمعدل يتراوح من (٣٪ : ٥٪) في كل عقد بعد سن البلوغ ، ويزداد ذلك وضوحاً عند كبار السن (٥٦ : ١١٢)

ويشير ليونارد ولارسون Leonard & Larson (١٩٧٤) أن هناك انخفاض مطرد في الأداء مع تزايد العمر بعد سن الثلاثين، وأن القوة تبلغ ذروتها في نهاية العقد الثالث من العمر ، ثم تبدأ في التناقص فيما بعد بتزايد العمر الزمني وهذا يتطلب عناية الباحثين بدراسة الظواهر الصحية للأفراد في هذه المرحلة من العمر (٣٧ : ٣) .

ويشير هولمان Hollman إلى أن الكفاءة البدنية لغير الممارسين للنشاط الرياضي، تبدأ في النقصان بعد بلوغهم سن الثلاثين، وعند بلوغهم الخامسة والخمسين تنخفض إلى ثلث أقصى المعدل الأساسي لها أما من يمارسون الرياضة فيمكن أن يحتفظوا بأقصى كفاءة حتى سن الأربعين وهذا يعني أن الهبوط إلى ثلث أقصى المعدل الأساسي للكفاءة يتأخر بضع سنين عند من يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً (٥٠ : ١١٢ - ١١٣) .

يزداد احتياج الأفراد متوسطي العمر إلى ممارسة الرياضة المنتظمة حيث يصبح الفرد في هذا السن عرضة لزيادة الوزن، بسبب تكوين الأنسجة الدهنية وترهل العضلات بالأرداف ومنطقة البطن، ولذلك فإن الانتظام في ممارسة الانشطة الرياضية يؤدي إلى المحافظة على القوة العضلية وتنسيق العمل العضلي والتخلص من الدهون الزائدة بالإضافة إلى الزيادة في فاعلية الفرد لأداء مجهود مرتفع الشده ، ولكن هل يمكن للأفراد في هذا السن الوصول لأعلى مستوى كفاءتهم البدنية وحفاظهم على قوام جيد عن طريق ممارسة النشاط الرياضي فحسب ؟ أم أن هناك عوامل أخرى تسهم في الارتقاء بالمستوى الصحي للأفراد متوسطي العمر وفي هنا يجدر الإشارة إلى أن الخلايا والأنسجة تتجدد وتحفظ نفسها خلال عمليات الحمل الوظيفي والتغذية والراحة وما يتبعه من حالة الفرد الصحية العامة ، وهذا يؤيد فرضية أن التغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية للعمر الزمني لهذه المرحلة السنوية يمكن مقاومتها من خلال المحافظة على الحالة الصحية العامة للفرد (٦٤ : ١١٥٤).

يتأسس على ذلك أن هناك عوامل عديدة تؤثر على الحالة الصحية العامة للأفراد ، وتتصل بعض هذه العوامل بالخصائص الفردية البدنية (٤ : ١٣).

في ضوء ما سبق أصبح تحديد الأنماط الجسمية للأفراد من الأمور الجديرة بالاهتمام على جميع المستويات حيث أجمع العلماء على أهمية تحديد الأنماط الجسمية وعلاقتها ببعض مظاهر الحياة الإنسانية كالأداء الحركي، والتغذية، والصحة العامة للأفراد . (١٩ : ٤٠٨ - ٤٠٩).

للنمط الجسمي علاقة بالقوة واللياقة البدنية وبالتالي بطبيعة ممارسة مختلف ألوان النشاط الرياضي وفي دراسة لكلارك وبرومز Clark and Brams عن القوة العضلية لعينة قوامها (٧٢٢) تلميذاً في سن ١٠ ، ١٣ ، ١٦ سنة وقاما بتقسيم العينة إلى ثلاثة مجموعات عالية ومتوسطه ومنخفضه علي أساس مستواهم كنتيجة لاستخدام "مؤشر القوة" حيث وجد أن المجموعة المرتفعة

في عامل القوة يغلب عليهم "النمط العضلي" بينما المجموعة المنخفضة في القوة والمجموعة المتوسطة كان يغلب عليهما نمط النحافة، وقد حصل الباحثان على نتائج مماثلة باستخدام اختبار "الشّد" باستخدام السلك المعدني حيث أظهرت النتائج أن المجموعة التي حققت نتائج منخفضة يغلب عليهم مكونات "النمط السمين". (٦٧ : ٣٠١)

ويوضح محمد يوسف الشيخ ويس الصادق (٤٢ : ١٢٠-١٢١) مدى أهمية الخصائص المورفولوجية المتعلقة بتكوين الإنسان وارتباطها بالعمل العضلي.

ولكل إنسان طاقة محددة تشكلها سماته الجسمية وكفاءته الفسيولوجية وقدراته الحركية والمهارية التي تؤثر على قدرته لأن يتعلم أو يمارس أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية لذا فهو قد يصل في نوع أو أكثر من الأنشطة الرياضية إلى مستوى البطولة في حين أنه لا يستطيع أن يصل في باقي الأنشطة إلى هذا المستوى (١٦ : ٥٧) وكثيراً ما نجد أن هناك أفراداً يتقدم مستواهم في أثناء مراحل الإعداد والتدريب لرياضة ما بينما البعض الآخر يتوقف تقدمهم بعد فترة بالرغم من تكافؤ وتقارب مستوياتهم الاجتماعية والصحية والثقافية إلى حد كبير، وهذا التفاوت في التقدم يرجع غالباً إلى وجود الفروق الفردية التي منها الأنماط الجسمية، لذا فإن اختلاف أنماط الأجسام يعتبر ذا أهمية حيوية بالنسبة لدلالته لصلاحية كل نوع من الأنشطة الرياضية المختلفة، والأداء الرياضي في أغلب الأحيان ما هو إلا تعبير ديناميكي لتصميم شكل الجسم إذ أن الاختلاف في تناسق أجزاء الجسم يرتبط بمدى استجابتها للمتطلبات التي يحتاجها كل نوع من أنواع النشاط البدني ولهذا أصبح من الضروري توفر الأنماط الجسمية المناسبة كأحد الأسس الهامة للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية.

لذا فقد أهتم الباحثون الرياضيون في كل أنحاء العالم بدراسة النمط الجسمي للرياضيين للاستفادة من مميزات كل نمط في الأنشطة الرياضية المختلفة وكذلك كأساس من أسس التوجيه الرياضي.

وقد أجريت العديد من الدراسات لمعرفة النمط الجسمي وعلاقته ببعض الأنشطة الرياضية المختلفة لوضع إجابات لكثير من التساؤلات التي تواجه العاملين في حقل التربية الرياضية ، خاصة في مجال إعداد البرامج الرياضية والترويحية لمتوسطي العمر ، وكبار السن ، لمحاولة الاحتفاظ بأعلى مستوى صحي ممكن من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية المختلفة ومحاولتهم الاحتفاظ بأنسب نمط جسمي يلائم أعلى مستوى صحي وبدني لهم .

### ٢- أهمية البحث والحاجة إليه :

تتمثل أهمية البحث في تحديد النمط الجسمي لمتوسطي العمر وعلاقته بحالتهم الصحية العامة، كما تسهم هذه الدراسة من الناحية التطبيقية في ربط الحالة الصحية العامة بالنمط الجسمي لعينة البحث من الأفراد متوسطي العمر.

كما يمكن أن تمثل الدراسة جانباً وقائياً لحماية الأفراد متوسطي العمر من الظواهر الصحية السلبية بمحاولة الاحتفاظ بأعلى مستوى صحي ممكن وذلك بالمحافظة على حالتهم الصحية العامة ومحاولتهم الاحتفاظ بأنسب نمط جسمي من خلال ممارسة النشاط البدني المنتظم.

### ٣- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

١- العلاقة بين النمط الجسمي والحالة الصحية العامه لدى ممارسات النشاط الرياضي .

٢- العلاقة بين النمط الجسمي والحالة الصحية العامه لدى غير الممارسات للنشاط الرياضي .

## ٤- فروض البحث :

١- توجد علاقة عالية بين النمط الجسمي والحالة الصحية العامه لدى الممارسات للنشاط الرياضي من متوسطى العمر .

٢- توجد علاقة منخفضة بين النمط الجسمي والحالة الصحية العامه لدى غير الممارسات للنشاط الرياضي من متوسطى العمر .

## ٥- التعريف ببعض المصطلحات :

### • النمط الجسمي Somatotype

عرفه محمد صبحى حسانين بأنه "الشكل العام للجسم الذي تحدده مجموعة من القياسات المعيارية المتفق عليها". (٣٩ : ١١٠)

### • النمط السمين Endomorphic Type

هو "النمط الذى تغلب عليه سمة السمنة ويمثلها أعلى رقم في الأرقام الثلاثة التي تشير إلى النمطية ويتميز باستدارة الجسم وكبر أعضاء الهضم ويكون للشخص تجويفاً بطنياً وصدرياً متضخماً (٦٨ : ٤١١) .

### • النمط العضلي Mesomorphic Type

هو " الدرجة التي تسود فيها العظام والعضلات والعلامة المميزة لهذا النوع هي استقامة القامة وقوة البنية.

### • النمط النحيف Ectomorphic Type

هو " الدرجة التي تغلب فيها سمة النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفاً ، ذا عظام طويلة رقيقة وعضلات ضعيفة النمو". (٣٨ : ٨٦)

### • النمط السمين العضلي Mesomorphic Endomorph

" هو النمط الذي تغلب فيه سمة السمنة على العضلية " .

- **النمط العضلي السمين Endomorph Mesomorphic**  
" هو النمط الذي تغلب فيه سمة العضلية على السمنة ".
  - **النمط العضلي النحيف Ectomorphic Mesomorph**  
" هو النمط الذي تغلب فيه سمة العضلية على النحافة "
  - **النمط النحيف العضلي Mesomorph Ectomorphic**  
" هو النمط الذي تغلب فيه سمة النحافة على العضلية " (٦٣٠ : ٣٣٧)
  - **السمنة Obesity**  
" هي حالة في الجسم تؤدي إلى زيادة وزنه نتيجة التخزين الزائد للدهون فيه " (١٦ : ٦).
  - **النحافة Taonness**  
" هي الحالة التي يصبح فيها وزن الجسم أقل بمقدار ١٥-٢٥٪ من الوزن الطبيعي المثالي ". (٤٠ : ١٦٤).
  - **الصحة العامة General Health**  
" حالة كون الفرد سليماً من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد خلو جسمه من المرض أو العجز " (٢١ : ٨٨).
  - **متوسط العمر : Middle aged**  
الأفراد الذين تتراوح أعمارهم من (٣٠-٤٥) سنة.
  - **الممارسين للنشاط الرياضي :**
- Women, participants in sport activities**
- ويقصد بهم في حدود البحث الممارسين للنشاط الرياضي لمدة لا تقل عن عام متصل وبانتظام بواقع ثلاث مرات اسبوعياً على الأقل ولمدة لا تقل عن نصف ساعة في كل مرة.