

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

- ١- الانماط الجسمية
- ٢- طرق تحديد النمط الجسمى
- ٣- اهمية دراسة انماط الاجسام
- ٤- النمط الجسمى وعلاقته باللياقة البدنية
- ٥- النمط الحسى وعلاقته بمستوى الاداء الرياضى
- ٦- النشاط البدنى والسن
- ٧- علاقة الانماط الجسميه ببعض النواحي العقلية والاجتماعية
- ٨- علاقة انماط الاجسام بالصحة
- ٩- مفهوم الصحة العامة
- ١٠- الصحة العامة والنشاط الرياضى
- ١١- الفوائد الصحية العامة للممارسة الرياضية

١ - الأنماط الجسمية :

تعتبر أول محاولة جادة لدراسة أنماط الأجسام هي محاولة الطبيب اليوناني هيبوقراط Hippocrates منذ حوالي ٤٠٠ سنة قبل الميلاد حيث قام بتقسيمها إلى نمطين متباينين وهما القصير الممتلئ والطويل النحيف.

ولقد أشار لذلك كل من كاربوفيتش وسننج Karpovich and Sinning (٢٩٥ : ٦٧).

وهول وليندزي Hol and Lindzey (٣٢ : ٤٤٢). وأنستازي وجون فولى Anne Anastasia, Johon (٥٦ : ٩).

وفى عام ١٧٩٧ قام هال Hall بالتمييز بين أربعة أنماط أسماها البطنى Abdominal والعضلي Muscular والطويل النحيف Tharacie والعصبي Cephalic Nervous (٢٩٥ : ٦٧).

وفى عام ١٨٢٨ قام روستان Rosten بتقسيم الأنماط الجسمية إلى أربعة أشكال هي الهضمي Pigestive ، والعضلي Muscular، والتنفسى Respiratory، والمخي أو العلقى Cerebral (٣٢ : ٤٤٢).

وفى عام ١٩١٢ ذكر ماتجا Matiegha عالم الأنثروبولوجي التشكيلي بتحديد المعالم الرئيسية لتقييم النمط الجسمي للرجل ووضعها بمعايير تقدير النمط.

وفى عام ١٩٢٥ قسم كرتشمير Kretschmer الأنماط الجسمية إلى النمط الواهن (النحيل أو النحيف) Ashenic والنمط الرياضي العضلي Athletic والنمط المكتنز (السمين أو البدين) Pyknic ثم أضاف نمطاً رابعاً أطلق عليه النمط المختلف Dysphastic ، ويضم هذا النمط الأفراد ذوى الأجسام غير العادية التي لا تدخل تحت أي من الأنماط الثلاثة السابقة . (١٩ : ٤٠٤)

وفى عام ١٩٤٠ ظهرت دراسات شيلدون Sheldon ووضع فيها الأسس الحديثة لعلم الأنماط ، فقد قسم النمط الجسمي إلى ثلاثة أنواع عرفت بالسمين Endomorph ، والعضلي Mesomorph ، والنحيف Ectomorph . (٧١ : ٣٦٩)

٢- طرق تحديد النمط الجسمي :

استخدم شيلدون أربعة طرق لتحديد النمط الجسمي:

- ١- التصوير الفوتوغرافي.
- ٢- تحديد الأنماط الجسمية عن طريق الشكل الظاهري بواسطة محكمين.
- ٣- تحديد نمط الجسم من خلال تقسيمه إلى خمس مناطق بواسطة محكمين.
- ٤- تحديد نمط الجسم عن طريق دليل الأنماط "المؤشر البوندرالى" (٧٠ : ٣٧٢)

ويذكر شيلدون أن من أهم الدراسات لتقييم النمط الجسمي طريقة "أطلس الرجال" الذي يتطلب تصوير الفرد فى وضع الوقوف معتدلاً ثم يحسب أولاً ما يسمى "بالمؤشر القياسى" Ponderal Index وهو عبارة عن المعادلة التالية :

$$\frac{\text{الطول (بالبوصة)}}{\text{الوزن (بالرطل)}} \sqrt{\quad}$$

حيث تقارن صورة الفرد بما يماثلها في الأطلس على أساس هذا المؤشر إلى أن تتم المطابقة تماماً فيحدد النمط ، وقد وصف شيلدون طريقته هذه بأنها تستند على الموضوعية الدقيقة وفى نفس الوقت فإنه من عيوب هذه الطريقة أن القيام بها يتطلب تدريب العاملين فى هذا المجال تدريباً فنياً بجانب صعاب أخرى حددها هيث Heath خبير الأنماط الجسمية فى صعوبة التنبؤ بما قد يحدث للنمط الجسمي من تغيير طبيعى خلال مراحل النمو . (٦٠ : ٢٢٧)

ولم تنتشر طريقة شيلدون نظراً لضرورة احتياجها إلى متخصص فى التصوير وباستخدام أجهزة تصوير خاصة (٦٧ : ٢٩٦) وعلى ذلك فقد بدأ

التفكير في طرق تستخدم القياسات الانثروبوميترية البسيطة والمتداولة) ومن أمثلة هذه الطرق ما يلي:

١- طريقة هوتون (١٩٥١) Hooton s 'Method of Somatotyping
وتعتبر من الطرق السهلة لتحديد النمط الجسمي ، واستخدم هوتون التصوير ونسبة الطول للوزن كأساس لحساب النمط ، كذلك لم يحدد هوتون مجموع العناصر الثلاثة الأولية وأن حددها شيلدون في طريقته الأولى والثانية، واستخدم هوتون المصطلحات الآتية : (السمين - العضلي - الواهن) لوصف النمط الجسمي الحالي . (٤٣ : ١٩)

٢- طريقة كيورتن (١٩٥١) Cureton's Method of Somatotyping
وهي تشبه طريقة شيلدون في استخدام الصور إلى جانب بعض القياسات الأخرى مثل سمك ثنايا الجلد، وتقدير قوة العضلات، وأكد كيورتن أن طريقته يمكن أن تلعب دوراً في وضع طريقة شيلدون أقرب من الناحية العملية (٥٤ : ١١٠-١١٣)

٣- طريقة دامون ١٩٦٢ Damon s Method of Somatotyping
وتضمنت ثمانية وأربعين قياساً انثروبوميترياً تتضمن (الطول - الوزن - المحيطات) وقد جاءت ٨٠٪ من التنبؤات بالنمط الجسمي مطابقة للمعدلات التي وضعها "دامون" في جداول تشمل سبعة نقاط ويتضمن صوراً فوتوغرافية كما قرر "دامون" عشرة قياسات أخرى مختلفة تستخدم في تقدير عنصرين واستخدام المعادلات الحسابية لتقدير العنصر الثالث. (٥٥ : ٤٧٢-٤٦١)

٤- طريقة بارنل (١٩٥٨) Paonell s Method of Somatotyping
وقد توصل إلى طريقة قياسية لتحديد الأنماط ، حيث استخدم القياسات الانثروبوميترية مع الصور الفوتوغرافية الخاصة بالنمط ، فقد أخذت

قياسات (الطول - الوزن - سمك الجلد - عرض العظام - محيط وأقطار العضلات) من أجل تحديد السمنة Fat والعضلية Museularity من محيط العضلات والعظام والنحافة Linearity من نسبة الطول إلى الوزن ، ويرمز للمركبات الثلاثة بالرمز F.M.L. وهى المركبات الثلاثة المشابهة تماماً لتقسيم شيلدون غير أن بارنل استخدم نموذج خاص سمي "نموذج أو طريقة بارنل" Deviation Chart من أجل تحديد النمط الجسمي من خلال القياسات الانثروبومترية (٧٣ : ١-٣).

٥- طريقة هيث وكارتر ١٩٦٧ Heath and Cartar s Method of Somatotyping

توصل هيث وكارتر لطريقتهما المعدلة لطريقة بارنل والتي تعتبر أكثر الطرق ملائمة للتطبيق العملي على المجتمع الرياضي، وقد حدد ثلاثة طرق لمعرفة نمط الجسم وهى :

أ- القياس الانثروبومتري الذي يمكن تطبيقه دون الاستعانة بصور نمط الجسم.

ب- خبراء التصنيف ويمكنهم اجراء فحص حقيقي للجسم وذلك عندما تتوفر بيانات الطول والعمر وصور نمط الجسم.

ج- طريقة تشمل الطريقتين السابقتين معاً ، وهى الطريقة التي أتبعها كل من هيث وكارتر (٧٠ : ٣١٢)

واختارت الباحثة طريقة هيث وكارتر لتحديد النمط الجسمي للأسباب الآتية:-

- هذه الطريقة هى الوحيدة التى تلائم مجتمعنا الشرقى وتقاليدنا وتعاليم ديننا حيث ان معظم الطرق الاخرى تستلزم ان تكون السيدات عاريات من الملابس تماماً.

- معظم الطرق حددت انماط الرجال فقط ، اما هيث وكارتر فقد اسهما بجهد وافر فى مجال تقسيم النمط الجسمي بين الرجال والاناث.

أهمية دراسة أنماط الأجسام :

تساعد أنماط الأجسام على التعرف على نواحي القوة والضعف (البدني والنفسي والصحي).

كما وجد الباحثون Pathologists أن هناك علاقة بين نمط الجسم Body typt وقابليته للإصابة بأمراض معينة حيث أكد ذلك فيما بعد الفسيولوجيون ونتائج العديد من البحوث الحديثة.

ومن الدوافع الهامة لدراسة أنماط الأجسام ما تم التوصل إليه من علاقة بين تكوين الجسم والتصرف الظاهري له ولقد أيدت ذلك الدراسات الحديثة عندما ربطت بين أنماط الأجسام والشخصية والسلوك ، ولا شك أن الفرد بشكله وإمكانات جسمه يعطى انطبعا مبدئياً لدى الآخرين إلى أن يثبت ذلك أو عكسه.

وتساعد دراسة أنماط الأجسام على تحديد ألوان النشاط البدني التي تتناسب كل نمط ، كما أنها تساعد على تحديد الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط. (٣٨ : ٨٥).

٤ - النمط الجسمي وعلاقته باللياقة البدنية :

درس سلز وايفرت (١٩٥٣) Sills and Everrt العلاقة بين النمط الجسمي والأداء في اختبارات القوة والقدرة ، ففي اختبارات القوة تفوق النمط العضلي، أما أصحاب النمط السمين الذين يملكون وزناً ثقيلًا يعمل كمعوق ، وفي اختبارات السرعة فإن أصحاب النمط العضلي قد تفوقوا يليهم أصحاب النمط النحيف يليهم النمط السمين ، أما في اختبارات الجلد والتحمل فقد كان هناك فارق بسيط جداً بين النمطين العضلي والنحيف في حين كان أضعف أداء أصحاب النمط السمين (76 : ٣٢٣).

أجرى لوباخ ومال كوفيل (١٩٦٦) Laubach and Macauille دراستهما عن العلاقة بين المرونة والقياسات الجسمية والنمط الجسمي ووجد أن النمط العضلي كان النمط الوحيد الذي يرتبط بدلاله معنوية مع القوة العضلية،

وأوصيا أن مقدار هذا الارتباط كان غير كاف لاستخدام تقدير النمط الجسمي من أجل التنبؤ الدقيق بالقوة العضلية، كما أوضحت دراستهما أن عامل المرونة لا يرتبط بالنمط الجسمي . (٦٩ : ٢٤١ - ٢٤٩)

وكانت دراسة بيريكس (Parlix ١٩٥٤) عن مستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالنمط الجسمي فقد تناولت الدراسة الارتباط بين نتائج اختبارات المرونة - الرشاقة - القوة - القدرة وبين مكونات الأنماط الجسمية لطالبات الجامعة.

وقد حصلت بيريكس على ارتباطات منخفضة لكل من هذه المكونات وعلاقتها بالنمط الجسمي ولكنها رغم ذلك وجدت أن طالبات التربية البدنية يغلب عليهن أكثر من غيرهن سمات النمط العضلي علماً بأن سمات النمط السمين كانت الصفة الغالبة لكافة الطالبات أفراد العينة .

ويبدو أن النمط العضلي في هذه الدراسة كان له ارتباط مباشر في التفوق في القوة والقدرة الممثلة في نتائج اختبارات اللياقة البدنية، فعندما ارتفعت سمات النمط السمين وانخفض النمط العضلي كانت هناك علاقة عكسية بين السمات من ناحية وبين القدرة والرشاقة من ناحية أخرى ، ولم تظهر هذه الدراسة أيضاً أية علاقة بين مكونات الأنماط وعامل المرونة . (٧٤ : ٨٤ - ٨٧)

٥- النمط الجسمي وعلاقته بمستوى الأداء البدني:

قام كل من Sills, Cozens, Cureton, Lindegaard, Miller Tanner, Tappon بدراسة العلاقة بين أنماط الأجسام والأداء البدني (الرياضي) وقد أشارت الدراسة إلى وجود الحقائق التالية:

- ١- يتميز الفرد من النوع البدين بزيادة في وزن الجسم الذي يعتبر عاملاً معوقاً خطيراً في أداء غالبية المهارات الحركية.
- ٢- يتميز الأفراد من النوع العضلي بالقوة العضلية الملائمة للأداء البدني.

وهناك عامل إضافي آخر لم يلاحظه شيلدون Sheldon في الطريقة التي اتبعتها في تصنيف الجسم وهو الطول حيث يؤثر الطول في الأداء في بعض الألعاب الرياضية مثل كرة السلة وغيرها، ولكن ليس في جميع الأحوال أن اللاعب المتميز بالطول يمكن أن يكون لاعباً ممتازاً في كرة السلة.

عالجت رسو Ross العلاقة بين نمط جسم اللاعبات وأدائهن في اختبارات اللياقة. وقد اتفقت النتائج التي توصلت إليها مع النتائج المقابلة للرجال في تأثير المكونات الأساسية الثلاثة لتصنيف الجسم (٦٥ : ٢٩-٣١)

في دراسة أخرى لطالبات الجامعة قامت بها جاريتي Garrety أوضحت أن الطالبات الآتي يتميزن بالنمط "العضلي النحيف" حصلن على نتائج أفضل في اختبارات اللياقة البدنية عن باقي الأنماط الأخرى (٥١ : ٣٤٠-٣٤٥).

كما قام كل من هيسون وجيمس لورين Hesson, James Loren بدراسة لمقارنة رد فعل القوة وأبعاد الجسم وتركيب الجسم للأنماط الجسمية المختارة لبرنامج التدريب على القوة ، وتوصلوا إلى أنه ليس هناك تحسن معنوي في معدل سرعة الازدياد بالنسبة لمقاييس القوة الجسمية وأبعادها أو التركيب الجسمي عندما قورنت المجموعات بعضها ببعض ، ولكن نجد هناك التغيير في القوة - أبعاد الجسم والتركيب الجسمي كان بالنسبة لجميع أنماط الأجسام عند الانغماس في نفس برنامج تنمية القوة (٦٥ : ١٠٥).

٦- النشاط البدني والسن :

أساس تكوين الجسم البشري أنه معد للحركة والنشاط، وإهمال استخدام العضلات وعدم استمرار تدريبها يؤدي إلى ضعفها وعلاوة على ذلك يحدث آثاراً سلبية تنعكس على كفاءة أجهزة الجسم لأداء وظائفها الرئيسية ، ويلاحظ ذلك بوضوح في حالات تقدم العمر حيث تقل حركة الإنسان.

وبلاحظ في ظروف الحياة العصرية ، قلة النشاط البدني للإنسان نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل ، الذي أدى إلى تسهيل كثير من الأعمال البدنية التي كان يقوم بها.

حيث أن الجسم البشري يحتاج إلى النشاط الحركي ، سواء لتنمية الوظائف الحيوية والحركية ، أو المحافظة عليها في مستوى عال ، فإن التربية الرياضية يجب أن تقوم بدورها في هذا المجال (٢ : ١٨٣).

والتكوين الجسماني الجيد يعتمد أساساً على التدريب الواعي المنتظم الذي يشمل جميع أجزاء الجسم فيكسب الفرد كفاءة بدنية، تعمل على تأخير ظهور التعب لأطول وقت ممكن ، وكلما زادت مدة الممارسة زادت قدرة الفرد على الاحتفاظ باللياقة الحركية اللازمة لبذل الجهد (١٠ : ١٣٢)

ويزداد احتياج الفرد إلى ممارسة النشاط البدني ما بين (٣٠-٤٠) سنة حيث يصبح في هذا السن ، عرضة لزيادة الوزن ، بسبب زيادة مخزون الدهون بالجسم، وترهل عضلات الأرداف ومنطقة البطن ، ولذلك فإن الممارسة الفعّلية للأنشطة الرياضية تساعد في تنمية الصفات البدنية ، وزيادة قابلية الفرد لأداء مجهود بدني كبير (٦ : ٧٦٢).

ونظراً لأن النشاط الرياضي له تأثيره الإيجابي والفعال بالنسبة للمراحل السنية المختلفة ، فإنه يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على تأخير ظهور الشيخوخة، ولذلك ينصح المدربون بأن يمارس النشاط البدني أثناء وقت الفراغ من الصغر ، مما يساعد على الاستمرار في ممارسة هذا النشاط في مراحل العمر المتقدمة . (٥٠ : ١١٣)

٧- علاقة الانماط الجسدية ببعض النواحي العقلية والاجتماعية :

استخدم شيلدون اسلوب التحليل العاىلى Factor analysis فى تحديد عوامل Factors الشخصية ، فتوصل الى ثلاثة عوامل (او ثلاثة تجمعات) اطلق عليها المكونات الاساسية للمزاج ، حيث تضمنت هذه العوامل الثلاثة ٢٢ سمة ..هى :

• العامل الاول : تضمن ست سمات هى : الاسترخاء ، حب الراحة الاستمتاع بالهضم ، الاعتماد على القبول الاجتماعى ، النوم العميق ، الحاجة الى الناس وقت الشدة . واصحاب هذه السمات يميلون الى السمنة ، واطلق عليهم شيلدون اصحاب المزاج الحشوى Viscerotonia .

• العامل الثانى : تضمن سبع سمات هى : اتخاذ وضع الحزم الحيويه ، الحاجة الى الممارسة ، صراحة التصرف ، الصوت المنطلق ، ان يبدو المرء اكبر من سنه ، الحاجة الى العمل وقت الشدة . واصحاب هذه السمات يميلون الى العضلية ، واطلق عليهم شيلدون اصحاب المزاج البدنى somatotonia .

• العامل الثالث : تضمن تسع سمات هى : التقييد فى الحركة والايوضاع ، استجابات مبالغ فى سرعتها ، الخوف من المجتمعات ، كف التخاطب الاجتماعى ، مقاومة العادات ، الصوت المقيد ، قلة النوم ، عزم الشباب ، الحاجة الى الوحدة وقت الشدة .. ، واصحاب هذه السمات يميلون الى النحافة. (٣٨ : ١٢٣)

٨- علاقة انماط الاجسام بالصحة :

أ- النمط السمين :

- كثير الشكوى من المرارة والكبد والجهاز الدورى .
- يكثر فى هذا النمط امراض الشريان التاجى .
- السمان الحاصلون على درجات ٥ ، ٦ ، ٧ طبقا لطريقة شيلدون فى التقويم يصابون عادة بتليف فى الكبد والبول السكرى ، وهم عرضه اكثر

للامراض من غيرهم ، وهم معرضون للاصابة بضيق جدار البطن والتهاب المفاصل ، وهناك خطورة عليهم عند اجراء العمليات الجراحية

ب- النمط العضلى :

- لدية القدرة على تحمل الصدمات ، ومقاومته للامراض اكبر ، ولديه قدرة كبيرة على تحمل الالم .
- لدية القدرة على اداء المجهود القوى العنيف دون سرعة الشعور بالتعب.

ج- النمط النحيف :

- معرض للاصابة بأمراض قرحة المعدة وقرحة الاثنى عشر وخصوصا فى حالات النحافة الزائدة .
- يظهر فيه مرض شلل الاطفال .
- اكثر عرضه للاصابة بأمراض الجهاز التنفسى وأمراض الجلد .
- لدية حساسية شديدة للمؤثرات .
- لدية سرعة غثيان وميل للقيء - وفروة الرأس من النوع الجاف .
- عرضة لنزلات البرد والتهاب الحلق .
- تندر اصابته بالسرطان . (٣٨ : ١٢٧)

٩- مفهوم الصحة العامة :

اشار الفلاسفة فى القرن الرابع عشر الى ضرورة نمو الفرد المتكامل فى النواحي الجسمانية والعقلية على السواء واعتنق مبدأ العقل السليم فى الجسم السليم لاول مره مما اعطى للتربية البدنية دفعة الى الامام فى ذلك الوقت وهذا يعنى ان مفهوم الصحة لا يقتصر على الكمال البدنى فحسب بل يشمل الجوانب النفسيه والاجتماعية والعقلية ايضا .

ونقصد بالجانب النفسى او الكمال النفسى كون الفرد متمتعا بالاستقرار الداخلى قادرا على التوفيق بين رغباته واهدافه وبين الحقائق

المادية والاجتماعية التي يعيش فيها ، ويكون كذلك قادرا على تحمل ازمات الحياة ومصاعبها ، ويظهر ذلك فى حياته الهادئة التى يسودها الراحة والاطمئنان والرضا ، وعدم اكتمال الصحة النفسية تظهر فى حساسية الفرد المفرطة وكثرة شكوكه وشكواه وميله الدائم الى الانطواء والعزله او فى تمرده على الاخرين وايدائهم (١٢ : ٣٩ ، ٤٠)

اما الكمال الاجتماعى فهو قدرة الفرد على معاشره غيره من الافراد والتعامل معهم واكتساب حبهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وانماط سلوكهم .

اما الكمال البدنى او الجانب البدنى فهو تمتع الفرد بعمليات حيويه سليمة لوظائف الجسم والخلو من العيوب البدنيه والاتصاف بصفات القوه والجلد والقوام الجيد والقدرة على العمل والانتاج بصورة طيبة .

من كل ما تقدم نجد ان الفرد الذى يتمتع بالصحة هو كل من كان صحيح البدن من المرض او العجز او العاهه قادرا على التعلم واكتساب الخبرات والعمل والانتاج وفى الوقت نفسه متمتعا بالاستقرار النفسى ، ويستطيع ان يتحمل تبعات الحياه ويواجه مصاعبها ومتطلباتها ويكون قادر على التعامل مع الاخرين وكسب صداقاتهم ومحبتهم والتأثير فيهم عارفا بمسؤولياته متمتعا بحقوقه (١٢ : ٤٠ ، ٤١)

١٠- الصحة العامه والنشاط الرياضى :

لم يقتصر دور الرياضة فى العصر الحديث على مجرد الاشتراك فى المنافسات ولكن التطور التكنولوجى ادى الى قلة حركة الانسان وما تبع ذلك من مشكلات صحية كزيادة الوزن وامراض القلب التاجيه وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم ، ولذلك يجب ان يقوم الافراد فى مختلف الاعمار بممارسة الرياضة من اجل الحفاظ على الحالة الصحية (٣ : ٥) .

وخاصة عندما يتقدم بهم السن فتبدأ رحلة البحث عن العادات الصحية التى تقيهم شر الاصابة بالامراض حيث ان ممارسة الانشطة الرياضية بانتظام هى واحدة من افضل الطرق لتحقيق ذلك . (٢٧ : ١٣)

وقد اثبتت كثير من دراسات المقارنه بين متوسطات اعمار الاشخاص الرياضيين وغير الرياضيين ان هناك زيادة فى عمر من يمارس النشاط الرياضى بانتظام بالنسبة لغيرهم من غير الممارسين بأكثر من عامين .

كما وان الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضى تؤدى الى زيادة استمتاع الفرد بحياته وقد تكون هذه الميزه افضل من اطالة العمر ، ومن الطبيعى ان الفرد الذى يستطيع القيام بمتطلبات حياته اليوميه بجهد بدنى اقل مع عدم سرعة شعوره بالتعب تكون نوعيه حياته افضل وينعكس ذلك على حالته الصحية العامه التى تظهر فى سهوله صعوده السلم حمل حقيبته ثقيله ، الجرى للحاق اتوبيس ، ممارسة السباحة ، لعب التنس ، ركوب الدراجات . (٤ : ١٥١)

١١- الفوائد الصحية العامة لممارسة الرياضة :

فى عام ١٩٦٩ اصدرت الجمعية الرياضية الاستشارية فى المملكة المتحدة تقريراً عن النتائج الايجابية لممارسة الرياضة واثرها على صحة الفرد ، وقد اكدت فيه ان ممارسة النشاط الرياضى سيكون له فوائد ايجابية ملموسه لكل فرد ، وعلى ذلك يجب تشجيع الافراد على ممارسة الرياضة بشكل يومى حتى تصبح جزء من اسلوب حياتهم خاصة فى السن المتقدم حيث انها تحافظ على كفاية وعمل العضلات والاربطه وعلى حيوية الجهاز الدورى والتنفسى وتعمل على انخفاض نسبة الاصابة بأمراض القلب وضغط الدم وتنخفض نسبة الاصابة بالأم الظهر المزمن (٢٥ : ١٥١)

ويؤدى النشاط الرياضى الى فاعلية الاجهزة الحيوية ، فتؤدى العضلات والاعصاب والاجهزة الحيوية دورها بكفاءة حينما تنبه لممارسة وظيفتها للحد

الاقصى ، وحينما لا تمارس هذه الاجهزة والنظم النشاط البدنى فانها تفقد قدرتها على العمل وربما تضمر او تضعف او تهزل حيث ان الجسم يضعف اذا لم يستخدم ومن خلال الفترات المستمرة دون ممارسة النشاط الرياضى يحدث الضعف والترهل والكسل .

والاداء الرياضى له تأثير فعال على عملية التمثيل الغذائى حيث تتطلب زيادة الاعداد بالوقود والاكسجين ، والتخلص السريع من الفضلات كما تعمل اجهزة القلب والرئه والكلى والجلد والاحشاء الداخلية والكبد وكذلك اعضاء اخرى وهذا الاداء اذا قام به الفرد سوف يتحسن اداء دوره الدموية والهضم والتبرز والجهاز العصبى وعلى ذلك فان النشاط العضلى يسهم فى تحسين وحيوية الجسم والعقل (٢٨ : ٩) ويعتقد بعض الافراد ان الاداء الرياضى افضل اسلوب لفقدان الوزن ، وهو بلا شك عنصر هام فى اى برنامج للمحافظة على الوزن . وعلى ذلك فان الفرد المتوسط الوزن الذى يرغب فى فقدان نصف كيلو من الدهن مره واحده يجب عليه ان يحرق ٣٥٠٠ سعر حرارى ، وهذا يعنى ان يجرى اكثر من ساعه يوميا لمدة شهر .

وتظهر الحاجه الى الاهتمام بالعلاقة بين الاداء الرياضى والصحة من التعديل الحادث فى حياتنا اليوميه فى العصر الآلى فمعظم الناس اما يعتمدون على الجهد البدنى المبذول فى انشطتهم اليوميه او من خلال اوقات الفراغ . (٢٨ : ١٠)

ويشير عصمت عبد المقصود الى اهم فوائد ممارسة النشاط الرياضى للصحة يمكن عرضها فيما يلى :-

- زيادة اللياقة للحياة اليومية :

وهذا النوع من اللياقة من الصعب قياسها كميأ حيث انها تتضمن القدره على مواجهة المتطلبات المسببه لزيادة الجهد مثل " صعود السلالم - الجرى للحاق الاتوبيس حمل بعض الاحمال " وبدون بذل جهد زائد ولاستكمال الاعمال

اليومية دون التعب المفرط ، وهناك دلائل قوية على ان اللياقة البدنية للحياه اليومية تتحسن بعد ممارسة الاداء الرياضى المنظم .

- الوقاية من الامراض البدنية والنفسية :

تعمل الممارسة الرياضية على منع او تأخير ظهور الاضطرابات والامراض البدنية واهمها مجموعة امراض القلب والتي تتضمن امراض الشريان التاجى، امراض الاوعية الدموية السطحية ، ضغط الدم العالى . وهناك مجموعة اخرى تتأثر بالاداء الرياضى او قلته وتتضمن آلام الظهر - انحرافات الجسم - تشوه المفاصل وربما يكون الاكثر شيوعا هو البدانه وهناك براهين قوية على ان السبب الاساسى للبدانه هو قلة الاداء الرياضى ، حيث يجب ان يلعب دورا هاما فى علاج البدانه .

ومن الواجب ايضا ذكر التأثير النفسى المفيد للاداء الرياضى حيث اذا كان ذلك الاداء ممتعا ومسليا فان جزء من الفائدة تأتي من التخلص من التوتر ورتابة العمل اليومى وكذلك نتيجة للاجهاد مما قد يؤدي الى الاسترخاء الانفعالى الناتج عن التعب البدنى . (٢٨ : ١١ - ١٢)

كفاءة الاجهزة الوظيفية :

تزيد الانشطة العنيفة من الحاجة الى الاكسجين فى الخلايا وهذه الانشطة بالتالى تزيد من الفضلات والتي يجب التخلص منها من الخلايا ومن ثم يجب على القلب ان يسرع ليواجه تلك الحاجات وبممارسة الانشطة الرياضية يصبح القلب اقوى واكثر فاعليه وتتحسن كمية الدم التى تدفعها النبضه القلبيه فى الشرايين .

والاداء الرياضى المنتظم يزيد من عدد الاوعيه الدمويه فى الجسم وكذلك يزيد من عدد كرات الدم الحمر التى تحمل الاكسجين وهذا يعنى ان كمية اكبر من الاكسجين سوف تنتقل الى الانسجة وبذلك فان عضلات الفرد

اللائق بدنيا لا تتعرض للتعب بسرعة والقلب المدرب يستطيع ان يؤدي عملا اكبر بمجهود اقل فينتقل ويضخ دماً اكثر في كل نبضه وعلى ذلك لا يحتاج ان ينبض مرات عديدة لدفع الكمية المطلوبه من الدم لكل الاجهزة الحيويه فى الجسم

ونتيجه للاء الرياضى المنتظم يستطيع الفرد استنشاق كمية كبيره من الهواء فى كل تنفس وهذا يعنى ان كمية اكبر من الهواء سوف تدخل الدم المتدفق خلال فترة معينه من الوقت .

والفرد الرياضى يتوفر لديه اكسجين فى الرئتين لذا لا يتعب بسرعه مثل الفرد غير اللائق كما يقوى الاداء الرياضى العضلات ، لذا يستطيع الفرد الرياضى أن يؤدي الانشطه العنيفه لصعوبة اقل من التنفس .

كما يتحسن الاداء الرياضى باسلوب عمل الاعصاب والعضلات معا . فمثلا عندما يتعلم الفرد ركل الكرة بالقدم لاول مره ، فعليه ان يفكر فى كل حركه للجسم عن طريق ارسال اشارات الى العضلات المشتركة فى اداء الحركه ويضرب الكره مره بعد اخرى ، يحدث ممر بين المخ والعضلات لهذه الحركه ، فتؤدى بعد ذلك بطريقة آليه . (٢٨ : ١٦ - ١٨)

الدراسات المرتبطة :

أولا : الدراسات العربية

١ - حامد السيد محمد الأمين (١٩٩٢):

بدراسة تأثير برنامج مقترح للنشاط الرياضى على الكفاءة الوظيفية وبعض القياسات المرفولوجية لمتوسطى العمر (٣٥-٤٥) سنة ، وتهدف الدراسة الى وضع برنامج نشاط رياضى للأفراد عينة البحث من (٣٥-٤٥) سنة ، والتعرف على تأثير برنامج النشاط الرياضى المقترح على الكفاءة الوظيفية للأفراد عينة البحث وكذلك التعرف على تأثير برنامج النشاط الرياضى المقترح على القياسات المرفولوجية للأفراد عينة البحث واستخراج النسب المئوية

لمعدلات تغير القياسات التتبعية البعدية عن القياس القبلي لمتغيرات البحث، ولقد بلغت عينة البحث من (٣٤) متطوع من رواد النادي الأهلي تتراوح أعمارهم بين (٣٥-٤٥) سنة ومن غير الممارسين للنشاط الرياضي وقد استخدم لقياس المتغيرات الفسيولوجية طريقة الجس وجهاز ضغط الدم "سفيجا مانوميتر" وجهاز الاسبيروميتر ، واستخدام في قياس المتغيرات المرفولوجية جهاز الانثروبوميتر الميزان الطبي - قياس سمك ثنايا الجلد - شريط قياس.

وقد أشارت أهم النتائج إلى:

- يؤثر برنامج النشاط الرياضي المقترح إيجابياً على قياسات الكفاءة الوظيفية (في الراحة) ، معدل النبض وضغط الدم الانقباضي، والسعة الحيوية والنسبية وعدد مرات التنفس للأفراد متوسطي العمر.
- أن ممارسة النشاط الرياضي المنتظم يؤثر تأثيراً إيجابياً على معدل النبض وضغط الدم الانقباضي بعد المجهود.
- وساهم برنامج النشاط الرياضي في تقويم النمط الجسمي للأفراد عينة البحث وذلك بمساهمته الإيجابية في قياس محيطات الصدر والوسط والفخذ وفي تخفيض سمك ثنايا الجلد.

٢- نجوى عبد الفتاح إسماعيل ١٩٩٠ :

بدراسة العلاقة بين مكونات النمط الجسمي للطالبات المتفوقات وغير المتفوقات ومستوى الأداء لبعض مهارات مادة المبارزة وتهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مكونات النمط الجسمي للطالبات المتفوقات وغير المتفوقات ومستوى الأداء لبعض مهارات مادة المبارزة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة وتكونت عينة البحث من ١٥٠ طالبة مختارة بالطريقة العمدية وتوصلت إلى النتائج التالية:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين المتفوقات في (الهجوم والدفاع ، وجملة المبارزة) وغير المتفوقات عينة البحث في بعض مكونات النمط الجسمي.

٢- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مكونات النمط الجسمي للطالبات المتفوقات عينة البحث ومستوى الأداء في الهجوم والدفاع ، جملة المبارزة.

٣- إكرام محمد عبد الحفيظ (١٩٩٠):

بدراسة العلاقة بين النمط الجسمي ومستوى الأداء في بعض مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النمط الجسمي ومستوى الأداء في بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبناء بالقاهرة وبلغ عدد أفراد العينة ١٧٠ طالبة واستخدمت جهاز الرستاميتز لقياس الطول (م)، ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) وطريقة هيث وكارتر لتحديد النمط الجسمي. وكانت نتائج البحث :

١- تميزت الطالبات المتفوقات في مسابقات الميدان والمضمار (موضع الدراسة) بالنمط العضلي النحيف.

٢- يوجد ارتباط إيجابي بين النمط العضلي النحيف وعدد ٢٠٠ متر ، الوثب الطويل ، بينما يوجد ارتباط إيجابي بين السمنة ومسابقة رمى القرص.

٤- سليمان حجر ومحمد الأمين (١٩٨٧):

" بدراسة عن الانتظام في ممارسة الرياضة بعد مرحلة البطولة وتأثيره على بعض دلالات الصحة العامة للأفراد من (٤٠-٤٥) سنة وقد استخدم المنهج الوصفي على عينة قوامها (٨٤) رياضياً من أندية القاهرة الكبرى بالطريقة العمدية وقسمت عينة البحث إلى مجموعة الأبطال الرياضيين ومجموعة الأبطال الرياضيين المعتزلين ، ولا يمارسون الأنشطة وعددهم (٢٨)، ومجموعة الرياضيين (العاديين) الذين لم يصلوا لمستوى البطولة ومستمرين في

ممارستهم للنشطة الرياضية بانتظام وعددهم ٣٥ رياضياً ، واستخدام ميزان طبي ورستامتر لقياس الوزن والطول ، واستخدام مقياس سمك ثنايا الجلد وجهاز ضغط الدم، وحساب المعامل الحيوي لديمين، واختبار السلم لماستر لقياس الكفاءة الفسيولوجية للجهاز الدوري وقد أشارت النتائج إلى :

- يؤثر الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي ايجابياً في تحسين توزيع سمك الدهن وفي قياسات ضغط الدم الانقباض والنبض بعد المجهود وكفاءة الجهاز الدوري وسرعة التنفس.
- يؤدي التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي حتى وأن حقق الفرد أعلى المستويات الرياضية (مستوى البطولة) إلى انخفاض معدلات دلالات الصحة العامة.

٥- قام محمد السيد الأمين (١٩٨٦) :

بدراسة بعض الأساليب السلوكية المرتبطة بالمجال الصحي وعلاقتها ببعض التغيرات الفسيولوجية والانتروبومترية للأفراد من (٣٥-٤٠) سنة . ويهدف البحث إلى إعداد مقياس للسلوك الصحي ، والتعرف على العلاقة بين الأساليب السلوكية المرتبطة بالمجال الصحي وبعض القياسات الفسيولوجية والانتروبومترية للأفراد من (٣٥-٤٠) سنة وشملت عينة البحث عدد (٣٤٠) فرد تم اختيارهم عشوائياً ممن تتراوح أعمارهم بين (٣٥-٤٠) سنة منهم (١٠٠) عامل من شركة الحديد والصلب بحلوان ، (١٠٠) عامل من الشركة الشرقية للدخان والسجاير (١٤٠) موظف مكتبي (إداري) من بعض بنوك القاهرة ، واستخدام الباحث اختبار (ماستر) : لقياس كفاءة الجهاز الدوري Master Step Test ، سفجمومانوميتر Sphygmomanometer لقياس ضغط الدم ، سبيروميتر Spirometer لقياس السعة الحيوية ، جهاز قياس سمك الجلد لقياس سمك الدهن وقام الباحث بإعداد مقياس للسلوك الصحي . وكان من أهم النتائج:

- وجود فروق دالة احصائيا لصالح العمال من الاداريين في قياسات معدل النبض وكفاءة الجهاز الدورى .

- هناك دلالة احصائية بين السعة الحيويه المقدره (المحسوبه) والسعه الحيويه المتوقعه لصالح العمال عن الاداريين .

- وجود فروق دالة احصائيا لصالح العمال عن الاداريين في قياسات كل من الوزن ومحيطات العضد والفخذ والسمنه والساعد وقياسات سمك الدهن (فوق عظم اللوح ، العضد ، بالجانب الايمن من الجذع ، منطقة البطن) .

ومتوسط سمك الدهن

- كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى تتحسن بالارتفاع بالمستوى الصحى للعمال.

٦- محمد نصر الدين رضوان ومحمد وجيه عبد الجواد (١٩٨٥):

بدراسة مقارنة في أنماط الأجسام واللياقة البدنية وبعض سمات الشخصية بين مدرس التربية الرياضية والمواد العامة في المرحلة الأولى بالسعودية واشتملت العينة على (١١٥) مدرساً تم اختيارهم من ٤٠٧ مدرساً رشحتهم وزارة المعارف لاستكمال دراستهم بالكليات المتوسطة لأعداد المعلمين وبلغت مجموعة مدرسي التربية الرياضية ٥٥ مدرساً ومجموعة مدرسي المواد الأخرى ٦٠ مدرساً ، وقد استخدم الباحثات طريقة نوماس كبورنون Nomas Kpornon لتحديد النمط الجسمي على أساس تقسيم الجسم لخمس مناطق ، كما استخدمنا بعض القياسات الجسمية والانثروبومترية وتضمنت (قياسات الطول - الوزن - متوسط محيط الصدر في الشهيق والزفير ومتوسطي محيط العضدين) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- وجود اختلافات بين مجموعة مدرسي التربية الرياضية ومجموعة مدرسي المواد العامة في بعض الصفات المورفولوجية وبالتحديد في الوزن والعضلية والسمنة.
- وجود اختلافات بين مجموعتي البحث في وحدات اختبارات اللياقة البدنية.

- وجود اختلافات بين مجموعتي البحث في سمات السيطرة والمسئولية والالتزان .
- تتشابه أفراد مجموعتي البحث في الطول ، محيط الصدر ، محيط العضدين النحافة ، قوة منطقتي الذراعين والمنكبين

٧- رفيق هارون عبد الوهاب (١٩٨٤) :

بدراسة أثر النشاط الرياضي على تحسين الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن الزائد، وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج النشاط الرياضي المقترح للرجال من سن (٣٠-٤٠) سنة ، في المتغيرات التالية (الكفاءة البدنية ، وزن الجسم، نسبة الدهون بالجسم) ، وقد قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (٣٥) فرداً من أعضاء نادى الشمس الرياضي من الرجال وقد تم مراعاة توفر السلامة الصحية، واستبعاد حالات البدانة المفرطة ، وأن يكون جميع أفراد العينة من غير الرياضيين ومن غير المدخنين وأن يكون جميع أفراد العينة ممن يزاولون أعمالاً لا تعتمد على النشاط البدني ، وقد تم تحديد القياسات المستخدمة في البحث كالاتي:

(الطول - الوزن - سمك الدهون في بعض مناطق الجسم - الكفاءة البدنية باستخدام اختبار الخطوة لهارفرد) - وقد تم تنفيذ برنامج النشاط الرياضي المقترح لمدة (١٤) أسبوعاً . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- تحسين دال إحصائياً في الكفاءة البدنية بلغت نسبته ١٨,٧٧٥٪.
- نقص في الوزن بلغ متوسطه الحسابي ٤,٣٨ كجم وبلغت نسبته المئوية ٤,٨١٨٪.
- نقص كمية الدهون بالجسم بنسبة قدرها ١٠,٧٢٪.

٨- عايدة السيد محمد ، عفاف محمود (١٩٨٤) :

بدراسة تأثير برنامج مقترح للحجل بالحبل على الكفاءة البدنية للسيدات الغير رياضيات من سن (٣٠-٣٥) سنة ، وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف على

تأثير برنامج مقترح للحجل بالحبل على الكفاءة البدنية ممثلاً في معدل ضربات القلب ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، وقد كانت عينة البحث عبارة عن (١٧) سيدة من زوجات العاملين بالقاعدة الجوية بالظهران بالمملكة العربية السعودية ، وقد كانت أدوات هذا البحث عبارة عن دراجة ارجومترية وساعة إيقاف إلكتروني ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- أن التدريب بالحبل ، وبشدة متوسطة يومياً لمدة أربع أسابيع له تأثيراً إيجابياً على بعض العناصر الفسيولوجية الممثلة في ضربات القلب/ دقيقة ، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .
- أوضحت هذه الدراسة قيمة الحجل بالحبل في تنمية الكفاءة البدنية للإناث الغير مدربات واللاتي ليس لديهن أي تسهيلات المزاوله الأنشطة الرياضية.
- حددت هذه الدراسة مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لمجموعة من الإناث الغير مدربات ويبلغ متوسط عمرهن ٣٤,٠٥ سنة.

٩- سلوى محمد رشدي (١٩٨٤) :

بدراسة أثر برنامج للتمرينات على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للنمط السمين من ٣٠ إلى ٣٥ سنة ويهدف هذا البحث إلى ممارسة برنامج للتمرينات لمدة أربعة أسابيع بواقع ست مرات أسبوعياً ولمدة ٤٥ دقيقة على عينة من ٣١ سيدة للنمط السمين يتراوح أطوالهن من ١٥٧ إلى ١٦٥ سم والوزن من ٩٠ كجم إلى ١١٠ كجم ، وقد تم قياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي باستخدام جهاز الجري الثابت Treadmill لقياس النبض ورسم القلب أوتوماتيكياً والضغط قبل تنفيذ البرنامج وبعده ، وقد أظهرت النتائج أن البرنامج أثر تأثيراً إيجابياً على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

١٠- تراجي محمد عبد الرحمن ومجده خضر احمد عبد الباقي (١٩٨٤) :

بدراسة اثر برنامج تمرينات مقترح على تنمية اللياقة البدنية ونسبة الدهون وبعض المقاييس الجسمية للسيدات من (٢٥-٣٥) سنة وتهدف الدراسة إلى

التعرف على اثر ممارسة تمرينات البرنامج المقترح على اللياقة البدنية ونسبة الدهن وبعض المحيطات ووزن الجسم واختيرت عينة البحث من السيدات الممارسات للنشاط الرياضي بنادي سموحة الرياضي والاجتماعي وبلغ حجم العينة ٤٣ سيدة ممن تتراوح أعمارهن من (٢٥-٣٥) سنة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم جمع البيانات عن طريق الاستبيان والملاحظة العلمية وبطارية اختبارات اللياقة البدنية لبيوكر Laubach وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن استخدام التمرينات الخاصة بالبرنامج المقترح تؤدي إلى ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية العامة لدى أفراد العينة ، كما لها تأثير على نسبة الدهن بالجسم ، وبالتالي محيطات الجسم المختلفة ووزن الجسم .

١١ - إجلال محمد إبراهيم حسن ١٩٨٤ :

بدراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بالنادي الأهلي بالقاهرة وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بالنادي . وأجرى البحث على عينة قوامها (٨٩) سيدة (٤٣) من الممارسات ، (٤٦) من غير الممارسات ، وتم تطبيق اختبارات الصفات البدنية لبيوكر ورشتر Lpuokr ' Reshtar وقياس المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية ، ضغط الدم ، النبض) وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح مجموعة الممارسات في الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية فيما عدا صفة سرعة الاستجابة ومتغير ضغط الدم الأنبساطي التي لم تظهر دلالة فروق فيهما . وكانت نسبة حدوث بعض الظواهر الفسيولوجية أقل بين الممارسات عنها بين غير الممارسات .

١٢ - حمدي عبده عبد الواحد (١٩٨٤) :

بدراسة للأنماط الجسمية وعلاقتها ببعض الأنشطة الرياضية . وقد أجريت الدراسة على لاعبي المنتخبات القومية والدرجة الأولى وتم اختيارهم بالطريقة العمدية على عينة قوامها ٤٩٠ لاعباً واستخدام الباحث لإجراء هذه الدراسة : الميزان الطبي - جهاز قياسي الطول (الريستاميتتر مؤشر بوندرال ، جداول شيلدون) لتحديد النمط وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- اختلاف أنماط لاعبي الأنشطة الرياضية تبعاً لنوع النشاط الممارس .
- تحديد النمط الجسمي لدى لاعبي كرة السلة ، اليد ، الهوكي ، الملاكمة ، الجباز .

١٣ - نبيلة محمد خليفة ، وكوثر محمود رواش (١٩٨٤) :

بدراسة تأثير برنامج تمارينات مقترح على تقليل الوزن للسيدات في المرحلة السنية من (٢٥-٣٥) سنة ، وتهدف الدراسة إلى وضع برنامج للتمرينات يتناسب مع السيدات في المرحلة السنية من (٢٥-٣٥) سنة ويصلح لممارسته في الأندية والتعرف على أثر برنامج التمارينات المقترح على وزن السيدات عينة البحث ، ولقد بلغت عينة البحث (٢٠) سيدة من بين أعضاء نادي الضباط بالزمالك ، ويتراوح العمر الأزمني للسيدات بين (٢٧-٣٥) سنة بمتوسط حسابي قدره (٣٣,٥) عام ، وقد استخدمت المراجع وتحليل الوثائق والمقابلة الشخصية وبرنامج التمارينات المقترح وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- عدم ممارسة السيدات لالنشطة الرياضية قد يرجع إلى عدم توفر المكان المناسب وكذا الإمكانيات اللازمة لذلك .
- حصلت التمارينات الأساسية على (٩٢٪) ويوضح ذلك أهمية هذا اللون من النشاط بالنسبة للسيدات ، نظراً لتنشيط الدورة الدموية وإكساب الجسم الخفة والرشاقة ، وقد يرجع ارتفاع نسبة المشي والجري إلى أهميتها في إكساب القدرة على العمل .

- حصلت التمرينات البنائية على (٨٧٪) ويرجع ذلك إلى أهمية تلك التمرينات في تقوية العضلات وإصلاح التشوهات الناتجة عن الاوضاع الخاطئة للقوام والتي قد تحدث نتيجة مزاوله بعض المهن.

١٤ - عربي حمودة المغربي ومحمد إبراهيم شحاتة ١٩٨٣ :

بدراسة للتعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية والحركية والوظيفية والكيميائية والبيوكيميائية لغير الممارسين من متوسطي الأعمار واشتملت عينة البحث على ٢٢ فرداً واستخدما المنهج التجريبي. واستخدم الباحثان القياسات التالية :

١- المتغيرات الجسمية وشملت الطول (رستاميتتر) والوزن (الميزان الطبي) والنمط البدني باستخدام معادلة بندرل Ponderal وسماك الدهن باستخدام جهاز قياس سمك الجلد Skin Fold .

٢- المتغيرات الحركية وشملت قوة القبضة باستخدام جهاز الريناموميتر والرشاقة باختبار الجري المتعرج والمرونة باختبار ثنى الجذع من الجلوس الطويلا ، التحمل العضلي العام باختبار ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل ، جلد عضلات البطن باختبار الجلوس من الرقود وجلد عضلات الذراعين باختبار ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل.

٣- المتغير الوظيفي باستخدام منحنى التعب لكارسون Kason.

٤- المتغيرات الكيميائية وذلك من خلال تحلي لعينات الدم لأفراد عينة البحث قبل وبعد البرنامج التدريبي وكان من أهم نتائج البحث أن البرنامج المقترح له تأثيره على إنقاص الوزن وتقليل سمك الدهن وتعديل النمط البدني.

١٥ - قامت ميرفت أحمد ميزو (١٩٨١) :

بدراسة عن النمط الجسمي وعلاقته بالتحمل العضلي الديناميكي لدى لاعبات الدرجة الأولى في بعض الألعاب الفردية والجماعية ، وقد أجريت الدراسة على لاعبات الدرجة الأولى في بعض الألعاب الفردية والجماعية وقد

اشتملت العينة على ١١٠ لاعبة ، واستخدمت اختبارات التحمل العضلي والديناميكي وطريقة هيث وكارتر الانثروبومترية لتحديد النمط الجسمي. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:
النمط العضلي هو أفضل الأنماط الجسمية من ناحية اللياقة الحركية.

١٦ - قامت بثينة محمود واصل (١٩٨١) :

بدراسة للأنماط الجسمية وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية وتهدف الدراسة إلى استخدام النمط كدليل لمستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية وكذلك اختيار الطالبات على أساس النمط الجسمي عند التحاقهن بكلية التربية الرياضية ، وكان قوام العينة ٢٤٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، واستخدمت المنهج الوصفي استخدمت الباحثة طريقة شيلدون لتحديد النمط الجسمي ، واختبار اللجنة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية لقياس اللياقة البدنية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- سمة العضلية هي أعلى سمة بين طالبات كلية التربية الرياضية للبنات يليها صفة البدانة.
- النمط العضلي المتطرف هو الأكثر انتشاراً بين طالبات العينة ، النمط النحيف هو أقل الأنماط انتشاراً وهو النمط المثالي.

١٧- كمال درويش وآخرون (١٩٨١) :

بدراسة أثر مزاولة التمرينات الرياضية على كفاءة القلب بين معتزلي الرياضة من متوسطي العمر في مصر وشملت عينة البحث ثلاثة مجموعات تجريبية وأخرى ضابطة لا تزاول الرياضة وتبلغ أعمارهم ما بين (٣٥-٤٥) سنة واشتمل البرنامج الرياضي على الجري والسباحة وكرة اليد وكان التدريب مستمراً خلال عام كامل ، وأجرى الفحص الطبي (ضغط الدم - النبض - رسم القلب) وأخذت عينات من الدم . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- انخفاض نسبة الكوليسترول والجلسيريرات الثلاثية في مصل الدم وكذلك انخفاض مستوى السكر في الدم وزيادة كفاءة الكبد نتيجة لتأثير البرنامج الرياضي.

١٨- فضيلة حسين يوسف سرى (١٩٨٠):

بدراسة النمط الجسمي وعلاقته بالأنشطة الرياضية المختلفة وقد أجريت الدراسة على ٥٧ لاعبة من الدرجة الأولى في رياضيات الجمباز ، سباحة المسافات القصيرة ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد باستخدام المنهج المسحي وجميع البيانات عن طريق القياس الانثروبومتري قياس الطول والوزن والسن.

الطول (بوصة)

واستخدام معادلة شيلدون — لمعرفة النمط الجسمي

الوزن (رطل) ✓

لكل لاعبة ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- تتمثل سمة العضلية بنصيب كبير في أنماط لاعبات المنتخبات الرياضية في الأنشطة المختلفة يليها سمة البدانة.

١٩- كمال درويش وآخرون (١٩٨٠):

بدراسة عن ممارسة الرياضة كترويح عن النفس في أوقات الفراغ وتأثيرها على الصحة من متوسطي العمر بين العمال المصريين وشملت العينة ٥٠٠ عاملاً من متوسطي العمر (٣٥-٤٥) سنة ، واستخدم استقصاء بتسجيل التاريخ المرضي والكشف الطبي ، وقياس ضغط الدم وإجراء الاختبارات المعملية للدم والبول والبراز وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- أن (٢٢,٤%) من عمال الصناعات الخفيفة ، (٥٨,٤%) من عمال الصناعات الثقيلة يمارسون الرياضة في النوادي المعسكرات الخاصة بالشركات .

- أن العمال الرياضيين يمارسون الرياضة مرة أو مرتين أسبوعياً.
- أن ممارسة الرياضة تقلل من نسبة انتشار الأمراض التي تؤثر في متوسطي العمر من العمال المصريين مثل أمراض العيون والأمراض الطفيلية والحوادث وفقر الدم وارتفاع ضغط الدم ودوالي الساقين.

٢٠ - عفاف عبد المنعم شحاتة درويش (١٩٧٩) :

بدراسة " برنامج تمرينات بدنية مقترح لكبار السن بالمؤسسات في محافظة الإسكندرية " ، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على النواحي الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية لنزلاء هذه المؤسسات ووضع برنامج مقترح للتمرينات البدنية ومعرفة مدى فاعليته ، والتعرف على الحالة الصحية العامة لكبار السن وقد استخدمت استمارات استطلاع الرأي للتعرف على الوضع الحالي لبرامج التربية الرياضية لكبار السن ، وتصميم استمارة اجتماعية ، فسيولوجية ، نفسية للتعرف على هذه النواحي لعينة البحث ، ثم وضع برنامج تمرينات وفقاً لذلك ، وقد تضمن البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية ، وقد أشارت النتائج إلى :

- أثر البرنامج المقترح إيجابياً على النواحي الفسيولوجية ثم التعرف عليها نتيجة لممارسة التمرينات البدنية .
- تحسنت الحالة الصحية العامة للأفراد بعد ممارسة التمرينات البدنية .

٢١ - ليلي توفيق على هدايت (١٩٧٩) :

بدراسة النمط الجسمي والوزن كعاملين مؤثرين على النبض وضغط الدم عند ممارسة رياضة السلاح وهذا البحث محاولة لدراسة أثر النمط الجسمي والوزن على النبض وضغط الدم عند ممارسة رياضة السلاح ثم إجراء مقارنة بين الأنماط الجسمية المختلفة والوزن من حيث تأثيرهما على النبض وضغط الدم عند ممارسة الرياضة ، وتكونت العينة من ٣٨١ طالبة بواقع ١٩٩ الطالبات الصف الأول ، ١٨٢ من طالبات الصف الثاني، واستخدمت الباحثة

المنهج المسجي ، كما استخدمت طريقة شيلدون لتحديد النمط الجسمي لعينة البحث وقد أشارت نتيجة الدراسة إلى:

- الزيادة في النبض وضغط الدم الانقباضي عند ممارسة رياضة السلاح في النمط السمين أكبر منها في الأنماط الأخرى.
- أنسب الأنماط الجسمية لممارسة رياضة السلاح هو النمط النحيف العضلي.

٢٢- ناهد فرحات عسكر (١٩٧٩):

بدراسة العلاقة بين النمط الجسمي والاتجاهات نحو التربية وبينها وبين اكتساب بعض المهارات في الألعاب ، والغرض من هذه الدراسة هو محاولة التوصل إلى العلاقة بين النمط الجسمي والاتجاهات نحو التربية الرياضية وبينه وبين اكتساب بعض المهارات في بعض الألعاب وهي (سلة - يد - طائرة) وقد بلغ حجم العينة ٦١٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، وقد استخدمت الباحثة طريقة شيلدون لتحديد النمط الجسمي ، كما استخدمت قياس "وير" المعرب للاتجاهات نحو التربية الرياضية، اعتبرت الباحثة درجات الطالبات في امتحانات نهاية العام الدراسي في الألعاب المختارة مؤشراً صادقاً لمستوى أداء الطالبات للمهارات . وقد أشارت نتائج البحث إلى :

- سمة العضلية هي الغالبة على طالبات العينة تليها سمة البدانة.
- لا توجد علاقة بين النمط الجسمي كوحدة متكاملة وبين الاتجاهات نحو التربية الرياضية.
- توجد علاقة غير معنوية بين النمط الجسمي واكتساب بعض المهارات الحركية المختارة.

٢٣- محاسن عامر (١٩٧٨) :

بدراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للأفراد الرياضيين وغير الرياضيين بعد سن الستين ويهدف هذا البحث إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة

الرياضية المختلفة على الصحة العامة للأفراد بعد سن الستين والمشاكل التي تقابل الأفراد غير الرياضيين وتمنعهم من ممارسة الأنشطة الرياضية وتحديد أنواع الأنشطة الرياضية المناسبة للمسنين ووضع برنامج مقترح لهم ، استخدمت الباحثة المنهج المسمى ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، وشملت تسعة أندية من محافظتي القاهرة والجيزة ، وبلغ عدد العينة ١٠٠ رياضي فوق سن الستين من الرياضيين ومائة من غير الرياضيين فوق الستين فأصبحت عينة البحث الكلية (٢٠٠) فرد حسن ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- الحالة الصحية العامة للأفراد الرياضيين احسن منها لغير الرياضيين بالنسبة لجميع القياسات الدالة على الصحة العامة للفرد.

- مزاوله الأنشطة الرياضية قبل سن الستين وبعده تكسب الفرد الصحة وتعطي الجسم القدرة على مقاومة بعض الأمراض.

٢٤ - خديجة محمد عبد اللطيف (١٩٧٣):

بدراسة العلاقة بين أنماط الأجسام والتحصيل العلمي في معاهد التربية الرياضية وكان هدف البحث معرفة العلاقة بين النمط الجسمي والمقدرة على الأداء في المواد العملية في المعاهد العليا للتربية الرياضية للمعلمات وأجرى البحث على عينة قدامها ٢٤٦ طالبة من طالبات المعهد العالي للتربية الرياضية بالإسكندرية واستخدمت الباحثة طريقة شيلدون لتحديد الأنماط الجسمية، وحصلت الباحثة على نتائج الامتحانات في اختبار المواد العملية في نهاية العام الدراسي وكان من أهم النتائج:

- هناك ارتباط موجب عال بين النمط العضلي وبين التحصيل في المواد العملية بوجه عام.
- معاملات الارتباط بين الأنماط الجسمية والمواد العملية باستثناء النمط العضلي والنمط المثالي كانت ضعيفة.

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

يانج (١٩٨٧) : Yang

بدراسة العلاقة بين التغذية والتقدم بالسن للمسنين وعلاقة ذلك بالصحة وقد أجريت الدراسة على الأفراد فوق (٦٠) سنة متتوالاً دور التغذية في عملية التقدم بالسن ، كعنصر أساسي للعناية بالصحة ، وحتى يمكن تحديد المتطلبات الغذائية للمسنين ، وقد أشارت النتائج إلى :

- تأثير المرضى على الحالة الغذائية للمسنين.
- وجود علاقة استنباطية بين نوع وكمية الغذاء ومظاهر الشيخوخة.
- أن العمل على تحديد وتنظيم الوجبات الغذائية للمسنين ممكن أن يكون الدواء الحديث لكثير من أمراض الشيخوخة.

ماتسوماسا Mitsumasa, et al وآخرين (١٩٧٨) :

دراسة تأثير التدريب وعدم التدريب على القدرة الهوائية لمتوسطي العمر، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة آثار التدريب وعدم التدريب بعد التوقف لمدة ستة أشهر على معدل أقصى استهلاك للأكسجين ، والوزن ، والسعة الحيوية ، ومعدل التنفس ، وقد تكونت عينة البحث من (١١) رجلاً من اليابانيين تتراوح أعمارهم بين (٣٥-٤٥) سنة ، واستخدم الباحثون برنامجاً لمدة خمسة عشر أسبوعاً بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً ، وكانت الوحدة التدريبية عبارة عن المشي بسرعة ثابتة على البساط المتحرك بسرعة ١١٠ متر/ دقيقة مع ميل يحقق ٨٠٪ من أقصى معدل لاستهلاك الأكسجين ، وقد أجرى قياس قبلي على أفراد العينة ثم أجرى قياس ثان بعد (١٥) أسبوعاً هي مدة تنفيذ البرنامج، كما تم إجراء قياس ثالث بعد (٦) شهور من التوقف عن التدريب ثم قياس أقصى معدل لاستهلاك الأكسجين بعد وصول المختبر إلى مرحلة عدم القدرة على المشي على البساط، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

- حدوث زيادة ملحوظة في أقصى معدل لاستهلاك الأكسجين .
- عدم تأثر وزن الجسم بالبرنامج خلال مدة التدريب.
- لم يتغير معدل التنفس ولكنه قل ٨٪ مع إيقاف التدريب.

جويس أ بيريكس Joyce A. Perbix (١٩٥٤):

بدراسة للتعرف على العلاقة بين النمط الجسمي واللياقة الحركية عند السيدات من جامعة كتاكى ، وكانت عينة البحث مكونة من ١٨٣ طالبة مقسمة إلى مجموعتين الأولى ٨٣ طالبة من طالبات التربية الرياضية والمجموعة الثانية ١٠٠ طالبة من الطالبات الملتحقات بدروس التربية الرياضية من غير المتخصصات فى التربية الرياضية ، وقد استخدمت الباحثة طريقة شيلدون لتحديد النمط الجسمي، كما استخدمت اختبارات لتحديد اللياقة البدنية (المرونة ، القوة ، القدرة ، الرشاقة) وأشارت نتائج الدراسة إلى :

- النمط السمين هو أكثر الأنماط شيوعاً بين السيدات .
- النمط العضلي هو النمط السائد بين مدرسات التربية الرياضية.
- وجود علاقة عكسية بين السمنة والرشاقة حينما نقل سمة العضلية.
- لا توجد علاقة بين النمط الجسمي وعنصر المرونة.
- وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين القدرة وسمة العضلية.

لويدال لوباخ Lioydl Laubach وجون ت ماكوفيل T. Tohn, Macoville (١٩٦٦):

بدراسة العلاقة بين المرونة والقياسات الجسمية والأنماط الجسمية بين طالبة الجامعة بجامعة أوهايو واشتملت عينة البحث على (٦٣) طالباً جامعياً في كلية انيفوج وتتراوح أعمار العينة من ١٦-٢٥ سنة، واستخدم الباحثات طريقة لیتون Leighton لمقاييس المرونة وهي تحتوى على أربعة عشر قياساً ، وطبق القياس مرتين لكل فرد مع إيجاد معامل الارتباط بينهم وتم استخدام طريقة شيلدون لتحديد النمط الجسمي وأشارت نتائج الدراسة إلى :

- أن الارتباط بين مقاييس المرونة والمقاييس الجسمية ضعيف وغير دال إحصائياً.
- لم تكون هناك علاقة بين مقاييس المرونة والنمط الجسمي .
- كان هناك ارتباط سلبي ذو دلالة إحصائية عالية بين سمك الدهن وبين مقاييس المرونة والنمط الجسمي.
- كان معامل الارتباط بين المقاييس الجسمية والنمط الجسمي عالياً موجباً.

كل من فرانك ، د. سيلز Frank, D. Sille وبيتر ويفرت Peter Uevert (١٩٥٣) :

بدراسة للتعرف على العلاقة بين النمط الجسمي المتطرف واختبارات الأداء الحركي والقوة ، واشتملت عينة البحث على (٤٣) طالباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وفق أنماطهم الجسمية كالتالي : (١٣ نمط سمين ، ١٦ نمط نحيف، ١٤ نمط عضلي) واستخدم الباحثان طريقة شيلدون لتحديد النمط الجسمي. واختبار الرشاقة لماكلوي واختبار السرعة (عدد ٥٠ ياردة) وقد أشارت نتائج البحث إلى :

- أصحاب النمط العضلي أقوى من أصحاب النمط السمين والنمط النحيف.
- أصحاب النمط النحيف أفضل من أصحاب النمط السمين في السرعة.
- أصحاب النمط العضلي أفضل من أصحاب النمط النحيف والنمط السمين في السرعة والرشاقة والجلد.
- أصحاب النمط السمين أقوى من أصحاب النمط النحيف.
- زيادة الوزن تعتبر عائقاً عند أصحاب النمط السمين وقلة القوة تعتبر عائقاً عند أصحاب النمط النحيف في أداء الاختبارات.

جاريتي Carrity (١٩٦٦) :

بدراسة العلاقة بين النمط الجسمي واللياقة البدنية ، وتهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين النمط الجسمي واللياقة البدنية ، وقد تكونت عينة البحث من

(٢٠٢) طالبة جامعية من الطالبات المشتركات في المقرر الدراسي للتربية الرياضية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي . كما استخدمت طريقة التصوير الفوتوغرافي لتحديد النمط الجسمي ، واختبار اللياقة الأمريكية للسيدات واختبار سكوت Scott لقياس اللياقة البدنية وقد أشرت نتائج الدراسة إلى :

- النمط العضلي هو أحسن أداء في اللياقة ، والسمين الظاهر والنحيف الظاهر يقلل من الأداء.
- الطالبات ذات النمط العضلي النحيف أكفأ في أداء الاختبارات عن ذوات النمط العضلي السمين.
- الطالبات ذات النمط المتوازن أفضل في الأداء من باقي المجموعات .
- الطالبات ذات النمط النحيف الواضح كانت نتائج اختباراتهم أفضل من الطالبات ذوات النمط السمين الواضح.

كارفونن Karvonen (١٩٨٢) :

بدراسة النشاط البدني في العمل ووقت الفراغ وعلاقته بأمراض القلب والأوعية الدموية ، وقد أجريت الدراسة على مجتمع الأفراد متوسطي العمر بسبع مدن ألمانية ، وقد روعي أن تكون عينة البحث من مجتمعات متجانسة مهنيًا وحضاريًا ، ولذا فقد تضمنت عمال الصناعة ، وقد أشارت النتائج إلى :

- وجود فروق دالة إحصائية في معدلات حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية بين العاملين بوظائف مختلف ، وأن هذه الفروق لا يمكن إرجاعها إلى المجهود أو النشاط البدني فقط ، بل أن هناك العديد من المنبهات الفسيولوجية مع العمل المهني وعادات وقت الفراغ التي يمكن أن تؤثر على النتيجة .
- ليس بالضرورة أن يؤثر العمل الصناعي في قدرة العامل البدنية ، بتغير معدلات النبض ، وذلك لما استحدثت من ماكينات وآلات في الصناعة .

- أظهرت القدرة العضلية تأثيرات إيجابية مع قياسات ضغط الدم ومعدلات النبض في الراحة.

كلاوسن Clausen (١٩٧٦) :

بدراسة تأثير التدريب على الجهاز الدوري للأشخاص العاديين وأثره في علاج ضغط الدم المرتفع وقد أجريت الدراسة على الأشخاص الأصحاء من (٢٠-٤٠) سنة وعددهم (٣٠ شخص) ، ومجموعة ثانية من مرضى ضغط الدم المرتفع ارتفاع متوسط وعددهم (٣٠) واستخدم الباحث المنهج التجريبي . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- إن التدريب لمدة (٣) شهور لمجموعة الأشخاص الأصحاء أدى إلى انخفاض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي أثناء الراحة.
- أدى التدريب إلى انخفاض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي أثناء الراحة لمجموعة (مرضى ضغط الدم المرتفع ارتفاعاً متوسطاً).
- لم يؤثر التدريب في المجموعة الثالثة (مرضى ضغط الدم المرتفع ارتفاعات شديدة) في قياسات ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

ليوز ، وجوان Lioys & John (١٩٦٩) :

بدراسة العلاقة بين المرونة وكل من القياسات الجسمية والنمط الجسمي لطلبة الجامعة وتهدف الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين بعض قياسات المرونة والقياسات الجسمية لطلبة الجامعة ، وقد أجريت الدراسة على (٦٣) طالباً جامعياً بعد إجراء الكشف الطبي للاطمئنان على السلامة العضوية والوظيفية، وقد تراوحت أعمارهم بين (١٦-٢٥) سنة ، وقد اشتملت القياسات (١٤) قياساً للمرونة ، (٤٦) قياساً انثروبومترياً ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- يوجد ارتباط عكسي بين قياسات سمك الدهن والمرونة.
- وجود علاقة بين كل من قياسات المرونة ومكونات النمط الجسمي.

- وجود علاقة بين القياسات الجسمية والنمط الجسمي.

وليام William (١٩٦٢) :

بدراسة العلاقة بين العمر والطول والوزن وقوة القبضة لمتوسطي العمر، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٢٩) شخصاً بالغاً ممن يتمتعون بصحة جيدة ويمثلون أعماراً مختلفة ، كما يمارسون أعمال وأنشطة بدنية متنوعة وتضم العينة الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين ، ورجال الشرطة المجندين والنظاميين، وقد استخدم الباحث تسجيل العمر الزمني ، والطول والوزن وقياس قوة القبضة بجهاز الديناموميتر بحيث تم احتساب أفضل محاولة من ثلاث تمنح للمختبر وقد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- وجود علاقة ارتباطيه بين متغير الوزن ، وقوة القبضة ، عند تثبيت كل من متغيري العمر الزمني والطول.
- ينتمي رجال الشرطة إلى النمط السمين بينما ينتمي الطلاب إلى النمط العضلي ، وذلك باستخدام مؤشرات الطول والوزن.

مارسيل هيبيلنك M. Hebbelinck وجوهان Johan وبوستما Postma (١٩٦٧) :

بدراسة العلاقة بين المقاييس الجسمية والأداء الحركي ، وتهدف تلك الدراسة إلى تحديد العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية ، والأنماط الجسمية، وبعض الاختبارات للياقة الحركية ، بين طلبة التربية الرياضية المتقدمين لإحدى الجامعات ، وقد تكونت عينة البحث من (٥٢) طالباً متقدماً في التربية الرياضية في جامعة ستيلنبوس وتتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٥) سنة واستخدم الباحثون الأدوات اللازمة مثل الطول ، الوزن ، وعرض الكتفين ، ومحيط الرقبة ومحيط الوسط مع حساب ذلك بمؤشر دوندرال العكسي واستخدام طريقة شيلدون ، وقد أشارت نتيجة الدراسة إلى :

• لم تكن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المقاييس الجسمية واختبارات اللياقة الحركية.

• كانت العلاقة بين دفع الجلة والوزن وعرض الكتفين ومحيط الرقبة طردية.

م.هـ. سلوتر M.H. Slaughter ، ج.م. منر J.E. Misner و ت.ج. لوهمان

T.G. Lohaman بمعمل التربية البدنية بقسم التربية الرياضية بجامعة

النيوس (١٩٧٥) :

بدراسة " العلاقة بين النمط الجسمي وتركيبته وبين الأداء البدني للبنين من سنة ٧-١٢ سنة على عينة قوامها ٦٨ فتى وتم إجراء الدراسة بالخطوات التالية :

١. توزيع العينة من حيث السن إلى مجموعة (٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ سنة)

تتكون من (٩ ، ١٣ ، ١٤ ، ١١ ، ١٠)

٢. تقدير الأداء البدني : مدى الميل ، جرى مسافة ١٦٠ ياردة ، العد ومسافة ٥٠ ياردة ، الوثب العريض ، الوثب العمودي.

٣. استخدام طريقة شيلدون في تقويم النمط الجسمي.

ومن أهم نتائج الدراسة :

• وجد ارتباط بين مكونات الجسم والأداء في الوثب.

• اتضح من الارتباط بين مكونات النمط الجسمي وبين الجري والوثب أقل

بوجه عام من الاستنباط بين مكونات الجسم (الطول - الوزن - نسبة الدهن).

هيراتا Hirata (١٩٦٣) :

بدراسة طريقة تقييم الجسم واللياقة البدنية والتطبيق العملي لها، وتهدف الدراسة إلى معرفة التكوين النموذجي Standard Pysique (الجسم المعياري أو القياسي) لتلاميذ وطلبة اليابان على المستوى القومي للذين تتراوح أعمارهم من ٦-٣٠ عام.

وقد قام الباحث بتحديد النمط الجسمي بطريقتين هما :

أولاً: الدراسات العربية

أهم النتائج	أدوات البحث	العينة	المنهج	عنوان البحث	السنة	الباحث
<ul style="list-style-type: none"> يؤثر برنامج النشاط الرياضي المقترح إيجابياً على قياسات الكفاءة الوظيفية (فى الراحة) ، معدل النبض وضغط الدم الانقباضى ، والسعة الحويوية والتنسبية وعدد مرات التنفس للأفراد متوسطى العمر إن ممارسة النشاط الرياضى المنتظم يؤثر إيجابياً على معدل النبض وضغط الدم الانقباضى بعد المجهود . ساهم برنامج النشاط الرياضى فى تقويم النمط الجسمى للأفراد عينة البحث وذلك بمساهمته الإيجابية فى قياس محيطات الصدر والوسط والفخذ وفى تخفيض سمك ثلثيا الجلد . 	<p>استخدم طريقة الحس و جهاز " سيفجامتوميتر " لضغط الدم وجهاز الاسبيروميتر لقياس المتغيرات الفسيولوجية .</p> <p>جهاز الأنتروبيومتر - الميزان الطبى قياس سمك ثلثيا الجلد .</p> <p>شريط قياس لقياس المتغيرات المرفولوجيه</p>	<p>(٣٤) متطوع من رواد النادي الاهلى تتراوح اعمارهم بين (٣٥-٤٥) سنة ومن غير الممارسين للنشاط الرياضى</p>	تأثير برنامج مقترح للنشاط الرياضى على الكفاءة الوظيفية وبعض القياسات المرفولوجيه المتوسطى العمر (٣٥-٤٥) سنة	١٩٩٢	حامد السيد محمد الامين	
<ul style="list-style-type: none"> توجد فروق داله احصائيا بين المتفوقات فى الهجوم والدفاع وجملة المبارزه ، وغير المتفوقات عينة البحث فى بعض مكونات النمط الجسمى توجد علاقة داله احصائيا بنى مكونات النمط الجسمى ومستوى الاداء فى الهجوم والدفاع جملة المبارزة 	<p>جهاز الاستاميتر - ميزان طبى</p> <p>طريقة هيث وكارتر لتحديد النمط الجسمى</p>	١٥٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة اختبرت بالطريقة العمدية	العلاقة بين مكونات النمط الجسمى للطلبات المتفوقات وغير المتفوقات ومستوى الاداء لبعض مهارات مادة المبارزة	١٩٩٠	نجوى عبد الفتاح اسماعيل	

١. الطريقة المطلقة : وتبنى على أساس قوائين الأدلة وهي التي تحدد درجة السمنة والنحافة واتساع الصدر أو ضيقه وطول الجذع أو قصره وتستخدم هذه الطريقة دليل الوزن (F) دليل محيط الصدر النسبي (B Index) ودليل الجذع النسبي (T Index) .

٢. الطريقة النسبية : وتبنى على أساس مقاييس الجسم وتشمل (الوزن ، الطول الكلي، محيط الجذع ، السن) ويتم التقييم بعد أخذ كل المتوسطات والانحراف المعياري للطول والوزن ومحيط الصدر لكل سن وجنس .
وقد توصل الباحث للنتائج التالية :

- إذا كان ناتج معادلة دليل الوزن أكثر من (٥٤) كان الشخص سميناً ومن (٢٢-٢٤) كان الشخص عضلياً وأقل من (٢٢) كان الشخص نحيفاً.
- إذا كان ناتج معادلة دليل المحيط النسبي للصدر أكثر من (٥٣) كان الفرد متسع الصدر وإذا كانت من (٤٧-٥٣) كان الشخص متوسط وإذا كانت أقل من (٤٧) كان الشخص ضيق الصدر.
- إذا كان ناتج معادلة للطول النسبي للجذع أكثر من (٥٧) كان الشخص طويل الجذع وإذا كانت من (٥٣-٥٧) كان الشخص متوسطاً وإذا كان أقل من (٥٣) كان الشخص قصير الجذع.
- يتم تقييم نوع الجسم بمقارنة نتيجة المعادلة بجداول الأدلة.

البلد	السنة	عنوان البحث	المنهج	المؤلفه	أوقات البحث	أهم النتائج
إكرام محمد عبد الحفيظ	١٩٩٠	العلاقة بين التمثل الجسدى ومستوى الأداء فى بعض مسابقات الميدان والمضمر	المسعى	١٧٠ طالبه من طالبات الفرقة الرابعه بكلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة اختبرت طريقة هيث وكرايزر لتحديد التمثل الجسدى بالطريقة العصبية	• تميزت الطالبات المتفوقات فى مسابقات الميدان والمضمر (موضوع الدراسة) بالتمثل العصبى التحيفى • يوجد ارتباط ايجابى بين التمثل العصبى التحيفى وعدو ٢٠٠ متر ، الوثب الطويل بينما يوجد ارتباط ايجابى بين السنه ومسابقة رمى القرص .	
سليمان جبر ومحمد الامين	١٩٨٧	الانتظام فى ممارسة الرياضة بعد مرحلة البلوغه وتغيره على بعض دلالات الصحة العامة للاغراق من (٤٠-٤٥) سنه	الوصفى	(٨٤) رياضى من لدية القاهرة الكبرى بالطريقة العصبية	• يؤثر الانتظام فى ممارسة التمثل الرياضى ايجابيا فى تحسين توزيع سمك الدهن وفى قياسك ضغط الدم الاقباضى والتبضع بعد الجهود وكفاءة الجهاز الدورى وسرعة التنفس • يؤدى التوقف عن ممارسة التمثل الرياضى حتى وان حقق الفرد اعلى المستويات الرياضيه (مستوى الطول) الى انخفاض معدلات دلالة الصحة العامة	

اهم النتائج	لوات البحث	العينة	المنهج	عنوان البحث	السنة	الباحث
<ul style="list-style-type: none"> وجود فروق داله احصائيا بين السعه الحيويه القدره (المحسويه) والسعه الحيويه المتوقعه لصالح الدال عن الامارين وجود فروق داله احصائيا لصالح العمال عن الامارين فى قياسات كل من الوزن ومحيط العضد والفخذ والسمنه والساعه وقياسات سمك الدهن (نحو عظم اللوح ، العضد بالجانب الايمن من الجذع ، منطقه البطن ، ومتوسط الدهن كفاءة الجهاز بين الدورى والتفسى تتحسن بالارتفاع بالمستوى الصحى للعمال 	<ul style="list-style-type: none"> طريقة توماس كورتون لتحديد النمط الجسمى بعض القياسات الجسميه والاثروبومترية وتضمنت قياسات الطول - الوزن - متوسط محيط الصدر فى الشبهق والذفير ومتوسط محيط العضدين 	<ul style="list-style-type: none"> مدرسة (١١٥) مدرسين - بقت مجموعه مدرسين للتربية الرياضيه (٥٥) مدرسين ومدرسين للمواد الاخرى (٦٠) مدرسين 	المسحى	دراسة مقارنة فى اطلط الاجسام والليقة البدنية وبعض سمات الشخصيه بين مدرسين للتربية الرياضيه والمواد العلميه فى المرحلة الاولى بالسعوديه	١٩٨٥	محمد نصر الدين رضوان ، محمد وجيه عبد الجواد
<ul style="list-style-type: none"> وجود فروق داله احصائيا بين السعه الحيويه القدره (المحسويه) والسعه الحيويه المتوقعه لصالح الدال عن الامارين وجود فروق داله احصائيا لصالح العمال عن الامارين فى قياسات كل من الوزن ومحيط العضد والفخذ والسمنه والساعه وقياسات سمك الدهن (نحو عظم اللوح ، العضد بالجانب الايمن من الجذع ، منطقه البطن ، ومتوسط الدهن كفاءة الجهاز بين الدورى والتفسى تتحسن بالارتفاع بالمستوى الصحى للعمال 	<ul style="list-style-type: none"> طريقة توماس كورتون لتحديد النمط الجسمى بعض القياسات الجسميه والاثروبومترية وتضمنت قياسات الطول - الوزن - متوسط محيط الصدر فى الشبهق والذفير ومتوسط محيط العضدين 	<ul style="list-style-type: none"> مدرسة (١١٥) مدرسين - بقت مجموعه مدرسين للتربية الرياضيه (٥٥) مدرسين ومدرسين للمواد الاخرى (٦٠) مدرسين 	المسحى	دراسة مقارنة فى اطلط الاجسام والليقة البدنية وبعض سمات الشخصيه بين مدرسين للتربية الرياضيه والمواد العلميه فى المرحلة الاولى بالسعوديه	١٩٨٥	محمد نصر الدين رضوان ، محمد وجيه عبد الجواد

المهـم التـمـرـجـ	اـمـوـات البـعـث	الـفـعـلـه	الـمـنـهـج	عـقـوـان البـحـث	السـنـه	البـالـغـ
<ul style="list-style-type: none"> اختلاف أحمال لاعب الأنشطة الرياضية تبعاً لنوع النشاط الممارس . تحديد الأحمال الجسميه لدى لاعبي كرة السله ، اليد ، الهوكي ، الملاكمه ، الجيتو 	<p>الميزان الطبي - جهاز قياس الطول (الريستاميتير - مونيشر يونغرال - جداول شيلتون لتحديد التمث</p>	<p>(٤٩٠) لاعب من المنتخب القوميه والدرجة الأولى وتم اختيارهم بالطريقة العديه</p>	<p>مسمى</p>	<p>الأمـال الجـسـمـيـه وعـلاـقـتـها بـعـض الـانـشـاطـه الـرـيـاضـيـه</p>	١٩٨٤	هدى عبده عبد الواحد
<ul style="list-style-type: none"> عدم ملاءمة السيدات للنشاط الرياضي قد يرجع الى عدم توفر المكان المناسب وكذا الامكانيات اللازمه لذلك حصلت التمرينات الاسلاميه على (٩٢٪) ويوضح ذلك اهمية هذا اللون من النشاط بالنسبة للسيدات ، نظرا لتنشيط الدورة الدموية وكتسب الجسم الخفه والرشاقه ، وقد يرجع ارتفاع نسبة المشي والجرى الى اهميتها في اكتسب القدره على العمل حصلت التمرينات البدنيه على (٨٧٪) ويرجع ذلك الى اهميه تلك التمرينات في تقوية العضلات واصلاح التنسوهات الناتجه عن الاوضاع الخاطئه للقوام والتي قد تحدث نتيجة مزاوله بعض المهن 	<p>المراجع - تحليل الوثائق المقابله الشخصيه</p>	<p>(٢٠) سبويه من بين اعضاء نادي الضباط بالزمالك ممن تتراوح اعمارهن بين (٢٧-٣٥)</p>	<p>تجريبي</p>	<p>تأثير برنامج تمرينات مقترح على تقليل الوزن للسيدات في المرحله السنيه (٢٥-٣٥) سنه</p>	١٩٨٤	نبيله محمد خليفه ، كوثر محمود رواقش

اهم النتائج	نوات البحث	العنصر	المنهج	عنوان البحث	السنة	الباحث
<ul style="list-style-type: none"> التدريب بالحبل ، ويشده متوسطه يوميا لمدة اربع اسابيع له تأثيرا ايجابيا على بعض الغلصمر الفسيولوجيه الممتله فى ضربات القلب / بيقفه ، والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين اوضحت هذه الدراسة قيمة الحبل بالحبل فى تنمية الكفاءة البدنية للاثلاث الغير مدربات واللاتى ليس لديهن اى تسهيلات لمزاولة الانشطة الرياضية حددت هذه الدراسة مستوى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين لمجموعة من الاثلاث الغير مدربات ويبلغ متوسط عمرهن ٣٤,٥٥ سنة 	<p>عجلة ارجومتر وساعة إيقاف اليكترونى</p>	<p>(١٧) سيده من زوجات العاملين بالقاعدة الجوية بالظهران بالملكه العربية السعودية</p>	<p>تجربى</p>	<p>تأثير برنامج مقترح للحبل بالحبل على الكفاءة البدنية للسيدات الغير رياضيات من سن (٣٥-٣٠) سنة</p>	١٩٨٤	عليه السيد محمد ، عفاف محمود
<ul style="list-style-type: none"> اثر البرنامج تأثيرا ايجابيا على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى 	<p>جهاز الجرى الثابت</p>	<p>(٣١) سيده للتمط السمين يتراوح اطوالهن من ١٥٧ الى ١٦٥ سم والوزن من ٩٠ الى ١١٠ كجم</p>	<p>تجربى</p>	<p>اثر برنامج للتمرينات على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى للتمط السمين من (٣٥-٣٠) سنة</p>	١٩٨٤	سلوى محمد رشدى
<ul style="list-style-type: none"> استخدام التمرينات الخاصة بالبرنامج المقترح تؤدى الى ارتفاع مستوى غلصمر اللياقة البدنية لعلمه لدى افراد لعينه كما انها تؤثر على نسبة الدهن بالجسم ، ويتلقى محيطات الجسم المختلفة ووزن الجسم 	<p>الملاحظة العلمية - بطارية اختبارات اللياقة البدنية لبيركو</p>	<p>٤٣ سيده ممن تتراوح اعصارهن من (٣٥ - ٣٥) سنة</p>	<p>تجربى</p>	<p>اثر برنامج تمرينات مقترح على تنمية اللياقة البدنية ونسبة لادهن وبعض المقيس الجسميه للسيدات (٣٥-٢٥) سنة .</p>	١٩٨٤	تراجى محمد عبد الرحمن ، ومجده خضر احمد عبد البقى

المهـم التتـبع	أنوات البحث	العوضه	المنهج	عنوان البحث	السنة	البلاد
<ul style="list-style-type: none"> • فروق دالة احصائيا لصالح مجموعة الممرسك في الصفات البنائية والمتغيرات الفسيولوجيه فيما عدا صفة سرعة الاستجابة ومتغير ضغط الدم الانبساطي التي لم تظهر دلالة فروق فيها - وكلفت نسبة حدوث بعض الظواهر الفسيولوجيه اقل بين الممرسك صهيئين غير الممرسك . 	اختبرات الصفات البنائية لبيوك ورشتر	(٨٩) سبديه (٤٣) غير ممرسك (٤٦) ممرسك	مسي	دراسة مقارنة لبعض الصفات البنائية والمتغيرات الفسيولوجيه بين الممرسك وغير الممرسك الانشطة الرياضية بالنادي الاهلي بالقاهرة	١٩٨٤	اجلال محمد ابراهيم حسن
<ul style="list-style-type: none"> • تحسين دال احصائيا في الكفاءة البنائية بلغت نسبته ١٨,٧٧٥ % • نقص في الوزن بلغ متوسطه الحسلي ٤,٣٨ كجم وبلغت نسبته للمويه ٨١,٨ % • نقص كمية الدهون بالجسم بنسبة قرها ١٠,٧٢ 	اختبار الخطوة ليهل فورد	(٣٥) فرد من اعضاء نادي الشمس الرياضي من الرجال الغير رياضيين ولا يزالون اصملا تقدم على النشاط البدني	تجريبي	اثر النشاط الرياضي على تحسين الكفاءة البنائية وانقاص الوزن الزائد	١٩٨٤	رفيق هارون عبد الوهاب
<ul style="list-style-type: none"> • البرنامج المقترح له تأثيره على انقاص الوزن وتقليل سمك الدهن وتعديل النمط الجسمي 	رستامير وميزان طينى للقياس الطول والوزن معمله بذورل التحديد النمط الجسمي سكين فولد التحديد سمك الدهن جهاز رينغوميتز للقياس قوة القبضة - اختبار الجري المتعرج - الانبطاح الملل الطوري من الرقود - ثني ومد الكراعين من الانبطاح الملل - منحنى التعب اكلرسون تحليل عينات الدم	٢٢ فردا	تجريبي	اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الجسميه والحركية والوظيفية والكيميائية والبيوكيميائية لغير الممرسين من متوسطي الاعمل	١٩٨٣	عربي حموده المغربي، محمد ابراهيم شحاته

أهم النتائج	ادوات البحث	العنوان	المنهج	عنوان البحث	السنة	الباحث
<ul style="list-style-type: none"> • انخفاض نسبة الكوليسترول والجليسريدات الثلاثية في مصل الدم وكذلك انخفاض مستوى السكر في الدم وزيادة كفاءة الكبد نتيجة لتأثير البرنامج الرياضي 	<p>الفحص الطبى (ضغط الدم - النبض - رسم القلب) اخذ عينات من الدم</p>	<p>ثلاثة مجموعة تجريبية واخرى ضابطه لا تزاول الرياضة وتبلغ اعمارهم ما بين (٣٥ - ٤٥) سنة</p>	تجربى	عنوان البحث	١٩٨١	كمال درويش وآخرون
<ul style="list-style-type: none"> • التمثل العضلى هو افضل الاملاط الجسميه من ناحية الياقة الحركية 	<p>اختبارات التحمل العضلى والبياسميكي وطريقة هينث وكارتر لتحديد نمط الجسم</p>	١١٠ لاجه		التمط الجسمى وعلاقته بالتحمل العضلى الديناميكي لدى لاعبات الدرجة الاولى فى بعض الالعاب الفرديه والجماعية	١٩٨١	ميرفت احمد ميزو
<ul style="list-style-type: none"> • سمه العضلية هي اعلى سمه بين طالبات كلية التربية الرياضية للبنات وبليها صفة البداية • التمثل العضلى المتطرف هو الاكثر انتشارا بين طالبات العينة ، التمثل التحيف هل اقل الاملاط انتشارا 	<p>طريقة شيلدون لتحديد التمثل الجسمى اختبار اللجنه الوليه لتقنين اختبارات الياقة البنييه</p>	٢٤٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية	الوصفى	دراسة للاملاط الجسميه وعلاقتها بمستوى الياقة البنية لطلابات كلية التربية الرياضية	١٩٨١	بشينة محمود واصل
<ul style="list-style-type: none"> • تتمثل سمه العضليه بنصيب كبير فى املاط لاعبات المنتخب الرياضي فى الاثشطه المختلفه بينها سمه البداهه 	<p>القياس الاثروبومترى - معاملة الطبى قياس ضغط الدم - اجراء اختبارات مصليه للدم والبول والبراز</p>	٥٧ لاعبة من الدرجة الاولى فى رياضات الجمباز ، سباحه المسافات القصيره ، كره السله كرة الطكره ، كرة اليد	المسحى	التمط الجسمى وعلاقته بالاشطه الرياضيه المختلفه	١٩٨٠	فضيلة حسن سرى
<ul style="list-style-type: none"> • لن (٢٢,٤%) من عمل الصناعات الخفيفه ، (٥٨,٤%) من عمل الصناعات الثقيله يمارسون الرياضه فى التولدى والمسكرت الخاصة بالشركات • ممارسة الرياضة تقلل نسبة انتشار الامراض التى تؤثر فى متوسطى لعمر من العمال لمصريين 	<p>تسجيل التاريخ المرضى - الاكشاف الطبى قياس ضغط الدم - اجراء اختبارات مصليه للدم والبول والبراز</p>	٥٠٠ عمالا من متوسطى العمر (٣٥ - ٤٥) سنة	المسحى	ممارسة الرياضة كترويج عن النفس فى اوقات الفراغ وتأثيرها على الصحة من متوسطى العمر بين العمال المصريين	١٩٨٠	كمال درويش وآخرون

الباحث	السنه	عنوان البحث	المنهج	العيونه	اوقات البحث	اسم التفتيح
البلى توفيق على هدايت	١٩٧٩	العلاقة بين التمثل الجسمى والوزن كعاملين متوازنين على التمثل وضغط الدم عند ممرسة رياضة السلاح	المسمى	(٢٠١١) طلابه بواقع ١٩٩٩) من طلاب الصف الاوئلى ، (١٨٨٣) من طلاب الصف التالى	طريقة شيلون لتحديد التمثل الجسمى	<ul style="list-style-type: none"> الزيادة فى التمثل وضغط الدم الئبسطلى عند ممرسة رياضة السلاح فى التمثل السمن اكبر منها فى الائمط الاخرى انسب الائمط الجسميه لممرسة رياضة السلاح هو التمثل التحيوف العضلى
ناهد فرحات عسكر	١٩٧٩	العلاقة بين التمثل الجسمى والازجاهات نحو التريبيه وبينها اكتسب بعض المهورات فى الائمط		٦١٠ طالبه من طالبات كلية التريبيه الرياضيه البنات الاسكندريه	طريقة شيلون لتحديد التمثل الجسمى قئلس "وير" المعرب للازجاهات نحو التريبيه الرياضيه لدرجات الطالبات فى امتحانات نهليه العلم الوراى	<ul style="list-style-type: none"> سمه العضليه هى التاليله على الطالبات حية البحث بئبها سمه البدائه لاىوجد علاقة بين التمثل الجسمى وبين الازجاهات نحو التريبيه الرياضيه توجد علاقة غير معويه بين التمثل الجسمى واكتسب بعض المهورات الحركيه المختزله . تحسنت الحاله الصحيه العلميه الاقراد بعد ممرسة التمرينات البدنيه
صفاء عبد المنعم شحاته درويش	١٩٧٩	برنامج تمرينات بنيه مقترح اكبل السن تجربى بالموسسات فى محافظه الاسكندريه	تجربى	استمره استطلاع رأى		
محسن عامر	١٩٧٨	دراسة مقارنه للحاله الصحيه العلميه للاقراد الرياضيين و غير الرياضيين بعد سن الستين	المسمى	(٢٠٠٠) فرد من تسع لئيه قئلس الطول والوزن وقئلس من لئيه القاهره والجيزه الصحه الحويه للرتين - قئلس (١٠٠٠) رياضيين ، التمثل - دئنامومتر بيوى (١٠٠٠) غير رياضيين	<ul style="list-style-type: none"> الحاله الصحيه العلميه للاقراد الرياضيين احسن منها لغير الرياضيين بالنسبه لوجيع القئلسات الاله على الصحه العلميه للفرد 	
خديجه عبد اللطيف	١٩٧٣	العلاقة بين التمثل الاجسام والتحصيل العلمى فى معاهد التريبيه الرياضيه	المسمى	عيونه قوامها ٢٤٦ طالبه من طالبات المعهد العلمى للتريبيه الرياضيه بالاسكندريه	طريقة شيلون لتحديد الائمط الجسميه	<ul style="list-style-type: none"> هناك ارتباط موجب عال بين التمثل العضلى وبين التحصيل فى المورك العلميه . مماثلت الارتباط بين الائمط الجسميه والمورك العلميه بانشاء التمثل العضلى والتمثل الئلى كوقت ضموقه

أولاً : الدراسات الأجنبية

أهم النتائج	نوات البحث	العينة	المنهج	عنوان البحث	السنة	الباحث
<ul style="list-style-type: none"> تأثير المرض على الحالة الغذائية للمسنين وجود علاقة استبطيه بين نوع وكمية الغذاء ومظاهر الشيخوخة أن العمل على تحديد وتنظيم الوجبات الغذائية للمسنين ممكن أن يكون الدواء الحديث لكثير من امراض الشيخوخة وجود فروق داله احصائيا فى معدلات حدوث امراض القلب والأوعيه الدموية بين العاملين بوظائف مختلفه ، وإن هذه الفروق لايمكن ارجاعها الى المجهود البدنى فقط بل ان هناك العديد من المنبهات الفسيولوجيه مع العمل المهنى وحالات وقت الفراغ التى قد تؤثر النتيجه ليس بالضروره ان يؤثر العمل الصناعى على فكرة العمل البدنية ، بتغير معدلات التيبض وذلك لما استخدمت من مكينات والات فى الصناعه . اظهرت القدره الضئليه لتغيرات ايجيبية مع قياسات ضغط الدم ومعدلات التيبض فى الراحه 		الأفراد فوق (٦٠) سنه	المنهج المسحى	العلاقة بين التغذية والتقدم بالسن للمسنين وعلاقة ذلك بالصحة	١٩٨٧	Young
<ul style="list-style-type: none"> وجود فروق داله احصائيا فى معدلات حدوث امراض القلب والأوعيه الدموية بين العاملين بوظائف مختلفه ، وإن هذه الفروق لايمكن ارجاعها الى المجهود البدنى فقط بل ان هناك العديد من المنبهات الفسيولوجيه مع العمل المهنى وحالات وقت الفراغ التى قد تؤثر النتيجه ليس بالضروره ان يؤثر العمل الصناعى على فكرة العمل البدنية ، بتغير معدلات التيبض وذلك لما استخدمت من مكينات والات فى الصناعه . اظهرت القدره الضئليه لتغيرات ايجيبية مع قياسات ضغط الدم ومعدلات التيبض فى الراحه 		الأفراد متوسطى العمر يبعض مدن المائيه من عمال الصناعه		التشبط البدنى فى العمل ووقت الفراغ وعلاقته بأمراض القلب والأوعيه الدموية	١٩٨٢	Karvonen

المراجع	السنة	عنوان البحث	المنهج	العينة	اوقات البحث	اسم التفتيح
ماتسو ماسا Mitsuru masa	١٩٧٨	تأثير التريب وعدم التريب على سرعة الهوائية لمتوسط العمر	تجريبي	(١١) رجلا من رجال البوليس تتراوح اعمارهم من ٢٥-٤٥ سنة	قياس ضغط الدم الانقباضي والايستلي	<ul style="list-style-type: none"> • حددت زيادة ملحوظة في أقصى معدل لاستهلاك الاكسجين • عدم تأثر وزن الجسم بالبرنامج خلال مدة التدريب • لم يتغير معدل التنفس ولكنه قل $\frac{1}{8}$ من اوقات التريب
كلاونسن Clouson	١٩٧٦	تأثير التريب على الجهد اللوزي تجريبي للاشخاص العائلين وشره في علاج ضغط الدم المرتفع	تجريبي	(٣٠) اشخاص من الاصحاء ممن (٢٠-٣٠) سنة (٣٠) مريض من مرضى ضغط الدم المرتفع متوسط	قياس ضغط الدم الانقباضي والايستلي	<ul style="list-style-type: none"> • ان التريب لمدة (٣) شهور لمجموعة الاشخاص الاصحاء ادى الى انخفاض ضغط الدم الانقباضي والايستلي أثناء الراحة • ادى التريب الى انخفاض ضغط الدم الانقباضي والايستلي أثناء الراحة لمجموعة (مريضى ضغط الدم المرتفع ارتفاعا متوسطا) ولم يؤثر التريب في مجموعته الثالثة (مريضى ضغط الدم المرتفع ارتفاعات شديدة) في قياسات ضغط الدم الانقباضي والايستلي .
م. هـ. سلوتر MH. Slaughter ، ج. مينر JE. Miner لوهلمن TGLohman	١٩٧٥	العلاقة بين النمط الجسمي وتركيبه وبين الاداء البدني للبين من سن (٧-١٢) سنة		(١٨) فتى	تقدير الاداء البدني : مدى العيل ، جرى مسافة ١٢٠ ياردة العدو مسافة ٥٠ ياردة ، الوثب العريض ، الوثب العمودي ، طريقة شيلدون في تقويم النمط الجسمي	<ul style="list-style-type: none"> • وجود ارتباط بين مكونات الجسم والاداء في الوثب • التضح ان الارتباط بين مكونات النمط الجسمي وبين الجري والوثب اقل بوجه علم من الارتباط بين مكونات الجسم (الطول - الوزن - نسبة الدهن)

اهم النتائج	نوات البحث	العينة	المنهج	عنوان البحث	السنة	الباحث
<ul style="list-style-type: none"> • يوجد ارتباط عكسي بين قياسية سمك الدهن والمرونة • وجود علاقة بين كل من قياسات المرونة ومكونات النمط الجسمي . • وجود علاقة بين القياسات الجسميه والنمط الجسمي 	<p>نوات البحث</p> <p>قياس المرونة (١٤) قياس التريومتريا (٤٦) قياسا التريومتريا</p>	<p>العينة</p> <p>٦٣ طلب جامعي تراوحت اعمارهم بين (١٦-٢٥) سنة</p>		<p>عنوان البحث</p> <p>العلاقة بين المرونة وكل من القياسات الجسميه والنمط الجسمي لطلبة الجامعة</p>	١٩٦٩	ليوز ، وجوان Lioys & Jonhn
<ul style="list-style-type: none"> • لم تكن هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين المقياس الجسميه واختبارات اللياقة الحركيه • وجود علاقة بين دفع الجبهه والوزن وعرض الكتفين ومحيط الرقبه طرقيه 	<p>نوات البحث</p> <p>الطول-الوزن- عرض الرقبه - الكتفين محيط الوسط - باستخدام مؤشر بوندرال العكس وطريقة شيلون</p>	<p>العينة</p> <p>(٥٢) طلبا متقدم في التربية الرياضيه في جامعة الكنديين محيط الرقبه - ستينوس تراوحت اعمارهم بين (١٨-٢٥) سنة</p>		<p>عنوان البحث</p> <p>العلاقة بين المقياس الجسميه والاداء الحركي</p>	١٩٦٧	ملرسيل هيلنك M. Hebbelinek جوهن postma ، Johan
<ul style="list-style-type: none"> • النمط لعضلي التحيف كفا في اداء الاختبارات عن نوات النمط لعضلي لسعين • النمط لعضلي هو احسن اداء في اللياقة ، ولسعين لظاهر والتحيف لظاهر يقلل من الاداء • لطلبت ذات النمط لمتوازن فضل في الاداء من باقي لمجموعات ، لطلبت ذات النمط لتحيف لواضح كانت نتائج اختبارهم فضل من لطلبت نوات النمط لسعين الواضح 	<p>نوات البحث</p> <p>طريقة التصوير - الفوتوغرافي لتحديد النمط الجسمي اختبار اللياقة البدنيه للبيدات اختبار سكوت scott لقياس اللياقة البدنيه</p>	<p>العينة</p> <p>(٢٠٢) طلبه جامعيه من الطالبت المشتركات في المقرر الدراسي للتربية الرياضية</p>	<p>المنهج</p> <p>الوصفي</p>	<p>عنوان البحث</p> <p>العلاقة بين النمط الحسي واللياقة البدنيه</p>	١٩٦٦	جارتى Carrity

المؤلف	السنة	عنوان البحث	المنهج	المؤسسة	الوقت البحث	اسم التفتيح
لويدال لويباخ Lloyd Loebach جوت ت مكو فيل Tohn, T. Macoville	١٩٦٦	العلاقة بين المرونة والقياسات الجسمية والامتط الجسمية بين طلبة الجامعة بجامعة أو هليو		١٩٣١) طلاب جامعي في كلية تيورج وتتراوح اعمارهم من (١٦-٢٥) سنة	طريقة لتيون لقياس المرونة Leighton -طريقة شيبيلون لتحديد التمتط الجسي	<ul style="list-style-type: none"> • الارتباط بين مقياس المرونة والمقياس الجسمية ضعيف وغير دال احصائيا • لا توجد علاقة بين مقياس المرونة والتمتط الجسي • ارتباط سلبي بين سمك الدهن وبين مقياس المرونة والتمتط الجسي • كان معامل الارتباط عاليا موجبا بين المقياس الجسيه والتمتط الجسي
هيراتا Hirata	١٩٦٣	طريقة تقييم الجسم واللياقة البدنية والتطبيق العملي لها		تلاميذ وطلبة اليبان على المستوى القومي الذين تتراوح اعمارهم بين (٦-١٦) سنة (٣٠	قلم الباحث بتحديد التمتط الجسي بالطريقة المطلقة ، الطريقة النسبية	<ul style="list-style-type: none"> • اذا كان ناتج معمله قليل ، الوزن اكثر من (٥٤) كان الشخص سمينا ومن (٢٤-٢٢) كان الشخص عضليا واقل من (٢٧) كان الشخص نحيفا • إذ كان ناتج معمله قليل المحيط التنسي المصدر اكثر من (٥٣) كان الفرد متسع الصدر واذا كانت من (٥٣-٤٧) كان الشخص متوسط واذا كانت اقل من (٤٧) كان الشخص ضيق الصدر • اذا كان ناتج معمله الطول التنسي للجنح اكثر من (٥٧) كان الشخص طويل الجنح واذا كانت من (٥٧-٥٣) كان الشخص متوسط واذا كان اقل من (٥٣) كان الشخص قصير الجنح • يتم تقييم نوع الجسم بمقرنه نتيجة المعمله بجدول الاله .

اهم النتائج	انوات البحث	العينة	المنهج	عنوان البحث	السنة	الباحث
<ul style="list-style-type: none"> وجود علاقة ارتباطيه بين متغير الوزن ، وقوة القبضة عند تثبيت كل من متغيري العمر الزمني والطول ينتمي رجال الشرطة الى النمط السمين بينما ينتمي الطلاب الى النمط العضلي ، وذلك باستخدام مؤشرات الطول والوزن 	<p>انوات البحث</p> <p>تسجيل العمر الزمني والطول والوزن وقوة القبضة بجهز ويملكون اعمارا مختلفه الديناموميتر ويمارسون اعمال وتشطه بنديه متنوعه والطلاب الرياضيين وغير الرياضيين ورجال الشرطة المجندين والنظاميين</p>	<p>العينة</p> <p>(٢٢٩) شخصا بلغا ممن يتمتعون بصحة جيدة والوزن وقوة القبضة بجهز ويملكون اعمارا مختلفه الديناموميتر ويمارسون اعمال وتشطه بنديه متنوعه والطلاب الرياضيين وغير الرياضيين ورجال الشرطة المجندين والنظاميين</p>		عنوان البحث	١٩٦٢	William وليام
<ul style="list-style-type: none"> النمط السمين هو اكثر الانماط شيوعا بين السيدات النمط العضلي هو النمط السائد بين مدرسات التربية الرياضية وجود علاقة عالية بين السمته والرشاقة حينما تقل سمه العضليه لا توجد علاقة بين النمط الجسمي وعنصر المرونة وجود ارتباط ايجابي دال احصائيا بين القدره وسمه العضليه . 	<p>انوات البحث</p> <p>طريقة شيلدون لتحديد النمط الجسمي</p> <p>اختبارات لتحديد اللياقة البدنيه (المرونة ، القوه ، القدره ، الرشاقه)</p>	<p>العينة</p> <p>(١٨٣) طالبه مقسم الى مجموعتين الاولى (٨٣) طالبه من طالبات التربية الرياضية والمجموعه الثانيه (١٠٠) طالبه من الطالبات القدره ، الرشاقه)</p> <p>المتحقتات بدروس التربية الرياضيه من غير المتخصصات في التربية الرياضية</p>		عنوان البحث	١٩٥٤	Joyce A. بيريكس Perbix جويس

التعليق على الدراسات والبحوث المرتبطة السابقة :-

يتضح من عرض الدراسات السابقة ان بعضا منها قد تناول تأثير برامج للنشاط الرياضى على الكفاءة البدنية والوظيفية لمتوسطى العمر ، او تأثير الانتظام فى الممارسة الرياضية ، كدراسات حامد الامين ١٩٩٢ ، سليمان حجر ومحمد الامين ١٩٨٧ نبيلة خليفة ١٩٨٤ ، عايدة السيد ١٩٨٤ ، سلوى رشدى ١٩٨٤ ، تراجى عبد الرحمن ١٩٨٤ ، وعربى حمودة ١٩٨٣ ، كمال درويش ١٩٨١ ، كما اهتمت دراسات اخرى بدراسة النمط الجسمى ومكوناته وعلاقته ببعض متغيرات الصحة المختلفة كدراسة نجوى اسماعيل ١٩٩٠ ، اكرام عبد الحفيظ ١٩٩٠ ، نصر الدين رضوان ١٩٨٥ ، حمدى عبد الواحد ١٩٨٤ ، ميرفت ميزو ١٩٨١ ، فضيلة سرى ١٩٨٠ ، ناهد عسكر ١٩٧٩ ، خديجة عبد اللطيف ١٩٧٣ .

وقد حاولت الباحثة الربط بين النمط الجسمى للسيدات متوسطى العمر والحالة الصحية العامة بمتغيراتها العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية .

كما وضح استخدام الدراسات السابقة للقياسات المختلفة للمتغيرات الصحية العامة ، والاستبيان كأدوات لجمع البيانات ، وهذا يتفق مع الدراسة الحالية التى استخدمت نفس الادوات فى جمع بياناتها ، وان اختلفت منهجية البحث حيث استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفى بينما استخدمت بعض الدراسات السابقة المنهج التجريبي لبيان تأثير ممارسة النشاط الرياضى على متغيرات الصحة ، كما اهتمت الدراسة الحالية بمجتمع السيدات متوسطى العمر المترددات على الاندية الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى .

وفى ضوء ما سبق يمكن الاشارة الى ان الدراسات السابقة كانت عوننا للباحثة فى تعريفها بحدود مشكلة البحث ، وتساؤلاتها ، والمنهجية المناسبة لمعالجتها ، وتحديد المتغيرات الدالة عن الصحة العامة وطرق قياسها ، وانسب المعالجات الاحصائية للبيانات .