الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

اولا : عرض النتائج

ثانيا : مناقشة وتفسير النتائج

obeikandl.com

تحقيقا لاهداف البحث ، قامت الباحثة بتحليل البيانات احصائيا لتحديد العلاقة بين النمط الجسمى والحالة الصحية العامة لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى وذلك بايجاد معامل الارتباط الاقترانى .

١-دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى فى متغيرات البحث لكل من النمط السمين والعضلى والنحيف .

٢-تحليل التباين بين الانماط لممارسات النشاط الرياضى فى متغيرات البحث .

٣-تحليل التباين بين الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى فى متغيرات البحث

obeikandl.com

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين النمط الجسمى ومتغيرات الصحة العامة لممارسات النشاط الرياضى

(ن= ١٢٠)

المتغيرات	معامل الاقتران	الارتباط المناظر	مستوى الدلاله (٠,٠٥)
دلالات الصحة الاجتماعية	٠,١٧٥	٠,٢٧١	دال
دلالات الصحة النفسية	٠,٢١٥	٠,٣٣١	دال
قوة الظهر	٠,١٠٥	٠,١٦٤	غير دال
قوة الرجلين	٠,١٠٠	٠,١٥٦	غير دال
قوة القبضه	٠,١١٠	٠,١٧٢	غير دال
مرونة العمود الفقرى	٠,١٦٥	٠,٢٥٦	دال
الرشاقة	٠,١٧٠	٠,٢٦٤	دال
النبض فى الراحة	٠,٠٩٥	٠,١٤٩	غير دال
النبض بعد المجهود	٠,٢٠٠	٠,٣٠٩	دال
ضغط الدم الانقباضى فى الراحة	٠,٠٨٥	٠,١٣٣	غير دال
ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود	٠,١٨٠	٠,٢٧٩	دال
ضغط الدم الانبساطى فى الراحة	٠,٠٦٥	٠,١٠٢	غير دال
ضغط الدم الانبساطى فى المجهود	٠,٠٩٠	٠,١٤١	غير دال
السعة الحيوية	٠,١٠٥	٠,١٦٤	غير دال
سمك ثنايا الجلد من اللوح	٠,١٩٥	٠,٣٠٢	دال
سمك ثنايا الجلد من البطن	٠,٢٠٥	٠,٣١٧	دال
سمك ثنايا الجلد من العضد	٠,٢٢٥	٠,٣٤٦	دال
سمك ثنايا الجلد من اعلى العظم الحرقفى	٠,٢٣٠	٠,٣٥٤	دال
الوزن	٠,٤٣٥	٠,٦٠	دال

openkandil.com

دلالة معامل الارتباط (٠,١٩٥) عند مستوى (٠,٥).

يتضح من الجدول وجود علاقات ارتباطية داله احصائيا بين النمط الجسمى لممارسات النشاط الرياضى والمتغيرات الصحية التالية :-

(دلالات الصحة الاجتماعية ، دلالات الصحة النفسية ، مرونة العمود الفقرى ، الرشاقة ، النبض بعد المجهود ، ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود وسمك ثنايا الجلد من مناطق اللوح ، البطن ، العضد ، اعلى العظم الحرقفى) ، والوزن.

بينما لم تكن للعلاقة فى باقى المتغيرات دلالة احصائيه .

openkandl.com

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين النمط الجسمى ومتغيرات الصحة العامة

لغير الممارسات النشاط الرياضى

(ن= ١٢٠)

المتغيرات	معامل الاقتران	الارتباط المناظر	مستوى الدلاله (٠,٠٥)
دلالات الصحة الاجتماعية	٠,١٨٠	٠,٢٧٩	دال
دلالات الصحة النفسية	٠,٢٢٥	٠,٣٤٦	دال
قوة الظهر	٠,٠٩٥	٠,١٤٩	غير دال
قوة الرجلين	٠,٠٨٠	٠,١٢٥	غير دال
قوة القبضه	٠,٠٧٥	٠,١١٨	غير دال
مرونة العمود الفقرى	٠,١٨٥	٠,٢٨٧	دال
الرشاقة	٠,١٠٥	٠,١٦٤	غير دال
النبض فى الراحة	٠,٠٧٠	٠,١١٠	غير دال
النبض بعد المجهود	٠,٢١٠	٠,٣٢٤	دال
ضغط الدم الانقباضى فى الراحة	٠,٠٧٥	٠,١١٨	غير دال
ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود	٠,١١٠	٠,١٧٢	غير دال
ضغط الدم الانبساطى فى الراحة	٠,٠٥٥	٠,٠٨٦	غير دال
ضغط الدم الانبساطى فى المجهود	٠,٠٤٥	٠,٠٧١	غير دال
السعة الحيوية	٠,٠٨٠	٠,١٢٥	غير دال
سمك ثنايا الجلد من اللوح	٠,٢٠٥	٠,٣١٧	دال
سمك ثنايا الجلد من البطن	٠,٢١٥	٠,٣٣١	دال
سمك ثنايا الجلد من العضد	٠,٢٤٠	٠,٣٦٨	دال
سمك ثنايا الجلد من اعلى العظم الحرقفى	٠,٣٧٥	٠,٥٥٦	دال
الوزن	٠,٤١٠	٠,٦٠٠	دال

openkandil.com

دلالة معامل الارتباط (٠,١٩٥) عند مستوى (٠,٥).

يتضح من الجدول وجود علاقات ارتباطية داله احصائيا بين النمط الجسمى لغير الممارسات النشاط الرياضى والمتغيرات الصحية التالية :-

(دلالات الصحة الاجتماعية - دلالات الصحة النفسية - مرونة العمود الفقرى - النبض بعد المجهود - سمك ثنايا الجلد من اللوح - سمك ثنايا الجلد من النبض - سمك ثنايا الجلد من العضد - سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفى - الوزن)

obeikandl.com

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في متغيرات البحث للنمط السمين

المتغيرات	الممارسات (١٩)		غير الممارسات(٤٣)		الفرق	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
دلالات الصحة الاجتماعية	٣٤,١٢	٣,١١	٣٠,٣٧	٢,٩٢	٣,٧٥	٤,٥١٨*
دلالات الصحة النفسية	٣٥,٥٦	٣,٢٢	٣٢,١٢	٣,١٨	٣,٤٤	٤,٠٩٥*
قوة الظهر	٩٧,٢٢	٦,٢٣	٩١,٦٣	٥,٢١	٥,٥٩	٣,٦٠٦*
قوة الرجلين	١٠١,٦٣	٥,١٩	٩٤,١١	٤,٢٧	٧,٥٢	٥,٨٧٥*
قوة القبضة	٢٢,٧٧	٤,٨٣	١٩,٣٥	٣,٦٥	٣,٤٢	٢,٥٥٢*
مرونة العمود الفقري	٣,٧٥	٣,٩٢	-١٥,٧٣	٥,٠٦	١١,٩٨	٩,٠٠٨*
الرشاقة	٢٦,١٣	٢,٥٦	٢٨,٣٣	٢,٣١	٢,٢	٣,٢٨٤*
النبض في الراحة	٩٠,٢٢	٥,٦٧	٩١,١٧	٤,٨٢	٠,٩٥	٠,٦٦٤
النبض بعد المجهود	١٤٧,٦٣	١١,٠٨	١٥٤,٣٦	٩,٩٣	٦,٧٣	٢,٣٣٧*
ضغط الدم الانقباضي في الراحة	١٣٠,١١	٦,٣٧	١٣١,٥٥	٥,٢٦	١,٤٤	٠,٩١٧
ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود	١٧١,٩٢	١٠,٨٨	١٨٣,٦١	١١,٥٧	١١,٦٩	٣,٦٧٦*
ضغط الدم الانبساطي في الراحة	٨٢,٧٨	٢,٢٧	٨٣,٠٥	٣,٥٣	٠,٢٧	٠,٣٠٣
ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود	٨٤,٢٣	٣,٦١	٨٤,١٣	٢,٢٢	٠,١٠	٠,١٣٢
السعة الحيوية	١٦٢١,٤	١١٣,٢٥	١٥١٧,٦	١٢٤,٦٦	١٠٣,٨	٣,٠٥٥*
سمك ثنايا الجلد من اللوح	٤٤,٩٢	١١,٤٤	٥٤,٣١	١٣,٣٧	٩,٣٩	٢,٦١٦*
سمك ثنايا الجلد من البطن	٥٨,٣٣	١٩,٢٣	٧١,٤٣	٢١,٠٥	١٣,١	٢,٢٨٢*
سمك ثنايا الجلد من العضد	٣٩,٢٢	٩,٦٨	٤١,٣٦	١١,٩١	٢,١٤	٠,٦٧٧
سمك ثنايا الجلد من اعلى العظم الحرقفى	٨٩,٦١	١١,٢٥	٩٦,٦٨	٩,٨٣	٧,٠٧	٢,٤٥٥*
الوزن	٨٨,١٢	٥,٦١	٩١,٣٧	٥,٤٤	٣,٢٥	٢,١١٠*

قيمة ف الحدولية (٢) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق داله احصائيا لصالح الممارسات عن غير الممارسات للنشاط الرياضى فى كل من دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية

وقياسات الصحة البدنية (قوة الظهر -قوة الرجلين -قوة القبضة-مرونة-العمود الفقرى-الرشاقة-النبض بعد المجهود -ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود - السعه الحيوية - سمك ثنايا الجلد من اللوح ومن البطن - اعلى العظم الحرقفى والوزن)

obeikandl.com

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في متغيرات البحث للنمط العضلي

المتغيرات	الممارسات (١٩)		غير الممارسات(٤٣)		الفرق	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
دلالات الصحة الاجتماعية	٣٧,٢٤	٢,٩٤	٣٤,١١	٣,١٥	٣,١٣	٤,٩٦٨*
دلالات الصحة النفسية	٣٨,١٦	٣,١١	٣٥,٤٧	٢,٩٧	٢,٦٩	٤,٢٠٣*
قوة الظهر	١٠٥,٨٧	٥,٢٦	٩٧,١٢	٦,١١	٨,٧٥	٧,٦٠٩*
قوة الرجلين	١١٠,١٣	٤,١٨	٩٩,٨٣	٥,٣١	١٠,٣	١٠,٨٤٢*
قوة القبضة	٢٥,١٨	٤,٩٣	٢١,٨٦	٥,٦٤	٣,٣٢	٣,٠٧٤*
مرونة العمود الفقري	٩,٤١	٤,١٦	-٤,٧٢	٤,٣٨	١٤,١٣	١٦,٠٥٧*
الرشاقة	٢١,٨٨	٢,٧٧	٢٥,٩١	٣,٣٥	٤,٠٣	٦,٥٠*
النبض في الراحة	٨٨,٥٦	٦,٠٨	٨٩,٧٢	٥,٩٢	١,١٦	٩٢١
النبض بعد المجهود	١٤١,٣٣	١٠,٨٧	١٤٨,٢٨	١١,٣٨	٦,٩٥	٣,٠٢٢*
ضغط الدم الانقباضي في الراحة	١٣١,٢٥	٥,٣١	١٣٠,٧٧	٥,٧٧	٠,٤٨	٠,٤٢١
ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود	١٦٢,١٧	٩,٥٧	١٧٤,١٩	١٠,٣١	١٢,٠٢	٥,٨٦٣*
ضغط الدم الانبساطى في الراحة	٨٢,١٢	٢,٣٦	٨٢,٧٥	٢,٨٦	٠,٦٣	١,١٨٩
ضغط الدم الانبساطى بعد المجهود	٨٣,٩٥	٤,١١	٨٣,٦٨	٤,٤٤	٠,٢٧	٠,٣٠٦*
السعة الحيوية	٢١٧٣,٤	٩٧,٥٥	١٨٤٤,٩	١٠١,٦٢	٣٢٨,٥	١٥,٩٠*
سمك ثنايا الجلد من اللوح	٢٧,٨٩	١٠,٣٧	٤٦,٨٣	١٠,٨٧	١٨,٩٤	٨,٦٠٩*
سمك ثنايا الجلد من البطن	٣١,١٥	١١,١٢	٥٢,١٨	١١,٣٥	٢١,٠٣	٨,٩٨٧*
سمك ثنايا الجلد من العضو	٢٨,٧٨	٨,٦٣	٣٥,٨٨	٩,١٢	٧,١	٣,٨٥٩*
سمك ثنايا الجلد من اعلى العظم الحرقفى	٥٤,١٤	١٠,٣١	٧٣,١٦	٩,٩٢	١٩,٠٢	٨,٩٢٩*
الوزن	٧٨,٦٥	٥,٣٨	٨٤,٩٣	٥,٧٩	٦,٢٨	٥,٤٦١*

قيمة ت الحدولية (١,٩٩) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق داله احصائيا لصالح الممارسات عن غير الممارسات للنشاط الرياضى فى كل من دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية وقوة

الظهر والرجلين والقبضة ومرونة العمود الفقرى والرشاقة والنبض بعد المجهود وضغط الدم الانقباضى والانبساطى بعد المجهود والسعة الحيوية وجميع قياسات سمك ثنايا الجلد من اللوح والبطن والعضد واعلى العظم الحرقفى .

obeikandl.com

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في متغيرات البحث للنمط النحيف

المتغيرات	الممارسات (١٩)		غير الممارسات(٤٣)		الفرق	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
دلالات الصحة الاجتماعية	٣٥,٣٣	٣,٠٦	٣٣,١٦	٣,٢٦	٢,١٧	٢,٤١١*
دلالات الصحه النفسية	٣٧,٥٦	٣,٢٧	٣٤,٢٧	٤,١٨	٣,٢٩	٢,٩٩١*
قوة الظهر	٩٣,٨٧	٦,٧٧	٩٠,٧٦	٥,٩٢	٣,١١	١,٧٦٧
قوة الرجلين	٩٧,١١	٥,٩٦	٩٦,٥٧	٦,٧٤	٠,٥٤	٠,٢٩٥
قوة القبضة	١٨,٤١	٥,١٤	١٨,٣٧	٦,٢٧	٠,٠٤	٠,٠٢٤
مرونة العمود الفقري	١٠,٨٣	٧,١٦	٢,١٦	٨,٣٤	٨,٦٧	٣,٨٧١*
الرشاقة	١٩,٨٧	٣,٣٥	٢٢,٢٨	٤,٥٥	٢,٤١	٢,٠٤٢*
النبض في الراحة	٨٨,٦٤	٥,١٢	٨٨,٠٥	٦,٧١	٠,٥٩	٠,٣٣٧
النبض بعد المجهود	١٣٩,١٨	٩,٤٧	١٤٣,٨٦	٨,٩٤	٤,٦٨	١,٨١٤
ضغط الدم الانقباضي في الراحة	١٣٠,٠٠	٥,١٤	١٣١,٥٨	٥,٧٦	١,٥٨	١,٠٠٦
ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود	١٥٧,٤٤	٧,٨٣	١٦٧,١٣	٨,٤١	٩,٦٩	٤,١٧٧*
ضغط الدم الانبساطى في الراحة	٨١,٧٧	٣,٥٩	٨٠,٩٩	٤,١٩	٠,٧٨	٠,٦٩٠
ضغط الدم الانبساطى بعد المجهود	٨٢,٥٦	٤,٣٢	٨٣,٢٢	٤,٥٨	٠,٦٦	٠,٥١٩
السعة الحيوية	١٨٣٥,٥	١٤٩,٨	١٦٩٥,٣	١٢٧,١٤	١٤٠,٢	٣,٦٦٢*
سمك ثنايا الجلد من اللوح	٢٦,٤٤	١٢,٥٩	٣١,١٨	١١,٨٦	٤,٧٤	١,٣٨٦
سمك ثنايا الجلد من البطن	١٨,٨٧	١٠,٨١	٢٧,٥٦	١١,٥٤	٨,٦٩	٢,٧٢٤*
سمك ثنايا الجلد من العضو	٢١,٤٦	٩,٥٦	٢٨,١٩	١٠,٨١	٦,٧٣	٢,٢٩٧*
سمك ثنايا الجلد من اعلى العظم الحرقفى	٣٩,٠٨	١١,٨٣	٤٨,٦٣	١١,٥٤	٩,٥٥	٢,٩٠٣*
الوزن	٦٤,٣٩	٨,٧٩	٦٥,٦٢	٩,١٤	١,٢٣	٠,٤٨٢

قيمة ف الحدولية (٢) عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول وجود فروق دلة احصائيا لصالح الممارسات عن غير الممارسات للنشاط الرياضى فى دلالات الصحة الاجتماعية ودلالات الصحة النفسية ، مرونة العمود الفقرى والرشاقة وضغط الدم الانقباضى بعد المجهود والسعه الحيوية وسمك ثنايا الجلد من مناطق البطن ، العضد ، اعلى العظم الحرقفى .

obeikandl.com

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في متغيرات البحث (عينة البحث الكلية)

المتغيرات	الممارسات (١٩)		غير الممارسات(٤٣)		الفرق	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
دلالات الحالية الاجتماعية	٣٥,٥٦	٤,١٦	٣٢,٥٥	٥,٩٨	٣,٠١	٤,٤٩٣*
دلالات الحالة النفسية	٣٧,٠٩	٥,٢٥	٣٣,٩٥	٦,٨٧	٣,١٤	٣,٩٢٥*
قوة الظهر	٩٨,٩٩	٧,٥٣	٩٣,١٧	٩,٤٨	٥,٨٢	٥,١٩٦*
قوة الرجلين	١٠٢,٩٦	٨,٢٦	٩٦,٨٤	٩,٩١	٦,١٢	٥,١٤٣*
قوة القبضة	٢٢,١٢	٧,٣٨	١٩,٨٦	٨,٧٦	٢,٢٦	٢,١٣٢*
مرونة العمود الفقري	٥,٥٠	٩,٨١	-٦,٠٩	١١,٢٥	١١,٥٩	٨,٣٩٨*
الرشاقة	٢٢,٦٣	٥,٩٦	٢٥,٥١	٦,١٨	٢,٨٨	٣,٦٤٦*
النبض في الراحة	٨٩,١٤	٨,٩٤	٨٩,٦٥	٧,٧٧	٠,٥١	٠,٤٦٤
النبض بعد المجهود	١٤٢,٧١	١٥,٦٣	١٤٨,٨٣	١٣,٥٤	٦,١٢	٣,١٨٨*
ضغط الدم الانقباضي في الراحة	١٣٠,٤٥	٩,٨٦	١٣١,٣	٨,٢١	٠,٨٥	٠,٧١٤
ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود	١٦٣,٨٤	١٢,٢٢	١٧٤,٩٨	١٣,٨٨	١١,١٤	٦,٥١٥*
ضغط الدم الانبساطي في الراحة	٨٢,٢٢	٦,١٩	٨٢,٢٦	٦,٥٩	٠,٠٤	٠,٠٤٨
ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود	٨٣,٥٨	٧,١٢	٨٣,٦٨	٨,٠٨	٠,١٠	٠,١٠١
السعة الحيوية	١٨٧٦,٨	١٨٢,٣٦	١٦٨٥,٩	١٩١,٨٥	١٩٠,٩	٧,٧٩٥*
سمك ثنايا الجلد من اللوح	٣٣,٠٨	١٥,٢٨	٤٤,١١	١٩,٦١	١١,٠٣	٤,٨١٧*
سمك ثنايا الجلد من البطن	٣٦,١٢	١٧,٥٣	٥٠,٣٩	١٣,٤٨	١٤,٢٧	٦,٩٦١*
سمك ثنايا الجلد من العضو	٢٩,٨٢	٩,٤١	٣٥,١٤	١٢,٩٥	٥,٥٩	٣,٧٧٧*
سمك ثنايا الجلد من اعلى العظم الحرقفى	٦٠,٩٤	١٥,٥٥	٧٢,٨٢	١٦,٣٨	١١,٨٨	٥,٦٨٤*
الوزن	٧٧,٠٥	٩,٩٤	٨٠,٦٤	٩,٨٥	٣,٥٩	٢,٧٦٢*

قيمة ف الحدولية (١,٩٨) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق داله احصائيا لصالح الممارسات عن غير الممارسات للنشاط الرياضى فى دلالات الصحة الاجتماعية ودلالات الصحة النفسية وقوة الظهر والرجلين وقوة القبضة ومرونة العمود الفقرى والرشاقة والنبض بعد المجهود وضغط الدم الانقباضى بعد المجهود والسعة الحيوية وجميع قياسات سمك ثنايا الجلد من المناطق (اللوح والبطن والعضد واعلى العظم الحرقفى ، وقياس الوزن).

obeikandl.com

جدول (١٦)

تحليل التباين بين مجموعات الأنماط الممارسات النشاط الرياضي في الذكاء ودلالات الحالة الاجتماعية والنفسية

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج	متوسط المربعات	قيمة ف
دلالات الصحة الاجتماعية	بين المجموعات	١١٩,٨٥٩	٢	٥٩,٩٢٩	٣,٨١٤*
	داخل المجموعات	١٨٣٨,٤٢	١١٧	١٥,٧١٣	
دلالات الصحة النفسية	بين المجموعات	٥٩,٣٢٦	٢	٢٩,٦٦٣	
	داخل المجموعات	٨٣٣,٢٧	١١٧	٧,١٢٢	٤,١٦٥*

قيمة ف الحدولية (٣,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين سيدات الانماط (السمين – العضلى – النحيف) الممارسات للنشاط الرياضى فى كل من دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية . وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفية لتحديد اتجاه الفروق ، واى المجموعات فى صالحها هذه الفروق.

obeikandl.com

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات الأنماط الممارسات للنشاط الرياضى في كل من دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية

القياسات	مجموعات الأنماط	م	العضلي	النحيف	اقل فرق بطريقة شيفية (٠,٠٥)
دلالات الصحة الاجتماعية	السمين	٣٤,١٢	*٣,١٢	١,٢١	٢,٨٤
	العضلي	٣٧,٢٤		١,٩١	
	النحيف	٣٥,٣٣			
دلالات الصحة النفسية	السمين	٣٥,٥٦	*٢,٦	*٢,٠	١,٩١
	العضلي	٣٨,١٦		٠,٦	
	النحيف	٣٧,٥٦			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط الممارسات للنشاط الرياضى على النحو التالى :-

- دلالات الصحة الاجتماعية .. كانت الفروق لصالح النمط العضلى عن النمط السمين بينما لم تكن للفروق بين النمط النحيف والنمطين العضلى والسمين دلالة احصائية .
- دلالات الصحة النفسية .. كانت الفروق لصالح كل من النمطين العضلى والنحيف عن النمط السمين ، بينما لم تكن للفروق دلالة احصائيه بين النمط العضلى والنمط النحيف .

obeikandi.com

جدول (١٨)

تحليل التباين بين الأنماط لممارسات النشاط الرياضي في الصفات البدنية

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج	متوسط المربعات	قيمة ف
قوة الظهر	بين المجموعات	٨٦٢,٣٥	٢	٤٣١,١٨	٤,٧٢٢*
	داخل المجموعات	١٠٦٨٣,٥	١١٧	٩١,٣١٢	
قوة الرجلين	بين المجموعات	١١٩٥,٢٩	٢	٥٩٧,٦٥	٥,٨٦١*
	داخل المجموعات	١١٩٣٠,٤٩	١١٧	١٠١,٩٧	
قوة القبضة	بين المجموعات	٣١٧,٧٢	٢	١٥٨,٨٦	٥,٤١٩*
	داخل المجموعات	٣٤٢٩,٨٦	١١٧	٢٩,٣١٥	
مرونة العمود الفقري	بين المجموعات	١٩٩٥,٣٨	٢	٩٩٧,٦٩	٧,٢٠٦*
	داخل المجموعات	١٦١٩٩,٠	١١٧	١٣٨,٤٥٣	
الرشاقة	بين المجموعات	٣٥٨,٦٠	٢	١٧٩,٣٠	٦,٥٨٤*
	داخل المجموعات	٣١٨٦,٢٦	١١٧	٢٧,٢٣٣	

قيمة ف الحدولية (٣,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط للممارسات للنشاط الرياضى فى جميع الصفات البدنية المختارة ، وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفية لتحديد اتجاه الفروق بين الانماط.

obeikandl.com

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات الأنماط الممارسات للنشاط الرياضي في الصفات البدنية

القياسات	مجموعات الأنماط	م	العضلي	النحيف	قيمة شيفيه (٠,٠٥)
قوة الظهر	السمين	٩٧,٢٢	*٨,٦٥	٣,٣٥	
	العضلي	١٠٥,٨٧		*١٢,٠	٦,٨٥
	النحيف	٩٣,٨٧			
قوة الرجلين	السمين	١٠١,٦٣	*٨,٥	٤,٥٢	
	العضلي	١١٠,١٣		*١٣,٠٢	٧,٢٤
	النحيف	٩٧,١١			
قوة القبضة	السمين	٢٢,٧٧	٢,٤١	*٤,٣٦	
	العضلي	٢٥,١٨		*٦,٧٧	٣,٨٨
	النحيف	١٨,٤١			
مرونة العمود الفقري	السمين	-٣,٧٥	*١٣,١٦	*١١,٥٨	-
	العضلي	٩,٤١		١,٤٢	٨,٤٤
	النحيف	١٠,٨٣			
الرشاقة	السمين	٢٦,١٣	*٤,٢٥	*٦,٢٦	
	العضلي	٢١,٨٨		٢,٠١	٣,٧٤
	النحيف	١٩,٨٧			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط الممارسات للنشاط الرياضى فى الصفات البدنية على النحو التالى :-

- قوة الظهر .. كانت الفروق لصالح النمط العضلى عن النمطين السمين والنحيف.
- قوة الرجلين .. كانت الفروق لصالح النمط العضلى عن النمطين السمين والنحيف
- قوة القبضة .. كانت الفروق لصالح النمطين العضلى والسمين عن النمط النحيف.
- مرونة العمود الفقرى .. كانت الفروق لصالح النمطين النحيف والعضلى عن النمط السمين .
- الرشاقة .. كانت الفروق لصالح النمطين النحيف والعضلى عن النمط السمين.

obeikandi.com

جدول (٢٠)

تحليل التباين بين مجموعات الأنماط لممارسات النشاط الرياضي في المتغيرات الفسيولوجية

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج	متوسط المربعات	قيمة ف
النبض بعد الراحة	بين المجموعات	١٤٨,٣٩	٢	٧٤,١٩	١,٣٨١
	داخل المجموعات	٦٢٨٦,٠٦	١١٧	٥٣,٧٢٧	
النبض بعد المجهود	بين المجموعات	٤٨٩,٩٩	٢	٢٤٤,٩٩	٥,٦١٢*
	داخل المجموعات	٥١٠٧,٧٥	١١٧	٤٣,٦٥٦	
ضغط الدم الانقباضى في الراحة	بين المجموعات	٣٩٣,٥٢	٢	١٩٦,٧٦	٢,٥٦١
	داخل المجموعات	٨٩٨٩,١١	١١٧	٧٦,٨٣٠	
ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود	بين المجموعات	٤٩٧,٥٦	٢	٢٤٨,٧٨	٤,٨١٥*
	داخل المجموعات	٦٠٤٥,١٦	١١٧	٥١,٦٦٨	
ضغط الدم الانبساطى في الراحة	بين المجموعات	٦,٠٦	٢	٣,٠٣	٠,٠٩٤
	داخل المجموعات	٣٧٧٩,٦٩	١١٧	٣٢,٣٠٥	
ضغط الدم الانبساطى بعد المجهود	بين المجموعات	٤٤,٧٩	٢	٢٢,٣٩	٠,٥٣٨
	داخل المجموعات	٤٨٧٠,٤٨	١١٧	٤١,٦٢٨	
السعة الحيوية	بين المجموعات	٨٣٦٢٢٩,١٠	٢	٤١٨١١٤,٥٥	٤,٢٢٧*
	داخل المجموعات	١١٥٧٣٠٧٨,٤	١١٧	٩٨٩١٥,٢	

قيمة ف الحدولية (٣,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط لممارسات النشاط الرياضى فى المتغيرات الفسيولوجية (النبض بعد المجهود-ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود - السعة الحيوية)، وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفية لتحديد اتجاه الفروق .

obeikandl.com

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات الأنماط الممارسات للنشاط الرياضي في بعض المتغيرات الفسيولوجية

القياسات	مجموعات الأنماط	م	العضلي	النحيف	قيمة شيفية (٠,٠٥)
النبض بعد المجهود	السمين	١٤٧,٦٣	*٦,٣	*٨,٤٥	٤,٧٤
	العضلي	١٤١,٣٣		٢,١٥	
	النحيف	١٣٩,١٨			
ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود	السمين	١٧١,٩٢	*٩,٧٥	*١٤,٤٨	٥,١٥
	العضلي	١٦٢,١٧		٤,٧٣	
	النحيف	١٥٧,٤٤			
السعة الحيوية	السمين	١٦٢١,٤	*٥٥٢	٢١٤,١	٢٢٥,٥٣
	العضلي	٢١٧٣,٤		*٣٣٧,٩	
	النحيف	١٨٣٥,٥			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط للممارسات للنشاط الرياضى على النحو التالى :-

-النبض بعد المجهود .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنحيف عن النمط السمين .

-ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنحيف عن النمط السمين

- السعه الحيوية .. كانت الفروق لصالح مجموعة النمط العضلى عن النمطين السمين والنحيف .

obeikandl.com

جدول (٢٢)

تحليل التباين بين مجموعات الأنماط لممارسات النشاط الرياضي في سمك ثنايا الجلد والوزن

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج	متوسط المربعات	قيمة ف
سمك ثنايا الجلد من اللوح	بين المجموعات	٤٢١٨,٤٥	٢	٢١٠٩,٢٢	٣,٨٩٤*
	داخل المجموعات	٦٣٣٧٤,٢٢	١١٧	٥٤١,٦٦	
سمك ثنايا الجلد من البطن	بين المجموعات	٣٢٠٥,١٥	٢	١٦٠٢,٥٧	٧,٤٠٨*
	داخل المجموعات	٢٥٣١٠,٦١	١١٧	٢١٦,٣٣	
سمك ثنايا الجلد من العضد	بين المجموعات	١٦٣١,٢١	٢	٨١٥,٦١	٤,١٣٣*
	داخل المجموعات	٢٣٠٨٨,٧٨	١١٧	١٩٧,٣٤	
سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفى	بين المجموعات	٤٩٩١,٦٩	٢	٢٤٩٥,٨٥	٦,٤٢٢*
	داخل المجموعات	٤٥٤٧٠,٨٨	١١٧	٣٨٨,٦٤	
الوزن	بين المجموعات	١٦٩٦,١١	٢	٨٤٨,٠٥	٨,٩٤١*
	داخل المجموعات	١١٠٩٧,٤٥	١١٧	٩٤,٨٥	

قيمة ف الحدولية (٣,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط ممارسات النشاط الرياضى فى قياسات سمك ثنايا الجلد المختارة والوزن ، وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفية لتحديد اتجاه الفروق .

obeikandl.com

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات الأنماط الممارسات النشاط الرياضي في سمك ثنايا الجلد والوزن

القياسات	مجموعات الأنماط	م	العضلي	النحيف	قيمة شيفية (٠,٠٥)
سمك ثنايا الجلد من اللوح	السمين	٤٤,٩٢	*١٧,٠٣	*١٨,٤٨	١٦,٦٩
	العضلي	٢٧,٨٩		١,٤٥	
	النحيف	٢٦,٤٤			
سمك ثنايا الجلد من البطن	السمين	٥٨,٣٣	*٢٧,١٨	*٣٩,٤٦	١٠,٥٥
	العضلي	٣١,١٥		*١٢,٢٨	
	النحيف	١٨,٨٧			
سمك ثنايا الجلد من العضد	السمين	٣٩,٢٢	*١٠,٤٤	*١٧,٧٦	١٠,٠٧
	العضلي	٢٨,٧٨		٧,٣٢	
	النحيف	٢١,٤٦			
سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفى	السمين	٨٩,٦١	*٣٥,٤٧	*٥٠,٥٣	١٤,١٤
	العضلي	٥٤,١٤		*١٥,٠٦	
	النحيف	٣٩,٠٨			
الوزن	السمين	٨٨,١٢	*٩,٤٧	*٢٣,٧٣	٦,٩٨
	العضلي	٧٨,٦٥		*١٤,٢٦	
	النحيف	٦٤,٣٩			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط الممارسات للنشاط الرياضى على النحو التالى :-

-سمك ثنايا الجلد من البطن .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنحيف عن النمط السمين ولصالح النمط النحيف عن النمط العضلى .

obeikandl.com

سمك ثنايا الجلد من العضد .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنحيف عن النمط السمين ولصالح النمط النحيف عن النمط العضلى .

سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفى .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنحيف عن النمط السمين ولصالح النمط النحيف عن النمط العضلى .

الوزن .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنحيف عن النمط السمين ولصالح النمط النحيف عن النمط العضلى .

obeikandl.com

جدول (٢٤)

تحليل التباين بين مجموعات الأنماط لغير الممارسات للنشاط الرياضي في الذكاء ودلالات الصحة الاجتماعية والنفسية

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج	متوسط المربعات	قيمة ف
دلالات الصحة الاجتماعية	بين المجموعات	٣٤١,٤٣	٢	١٧٠,٧١	٤,٧٥٩*
	داخل المجموعات	٣٩٤٥,٩٢	١١٠	٣٥,٨٧٢	
دلالات الصحة النفسية	بين المجموعات	٣١٥,٦١	٢	١٥٧,٨١	٢,٨٩
	داخل المجموعات	٦٠٠٦,٤٤	١١٠	٥٤,٦٠٤	

قيمة ف الحدولية (٣,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى فى دلالات الصحة الاجتماعية ، بينما لم تكن للفروق بين مجموعات الانماط دلالة احصائيه فى ودلالات الصحة النفسية ، وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفية لتحديد اتجاه الفروق فى دلالات الصحة الاجتماعية .

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات الأنماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى في دلالات الصحة الاجتماعية

القياسات	مجموعات الأنماط	م	العضلي	النحيف	قيمة شيفية (٠,٠٥)
دلالات الصحة الاجتماعية	السمين	٣٠,٣٧	*٥,١٠	٢,٧٩	٣,٦٠
	العضلي	٣٥,٤٧		٢,٣١	
	النحيف	٣٣,١٦			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى فى دلالات الصحة الاجتماعية لصالح النمط العضلى عن النمط السمين .

obeikandl.com

جدول (٢٦)

تحليل التباين بين مجموعات الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضي في الصفات البدنية

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج	متوسط المربعات	قيمة ف
قوة الظهر	بين المجموعات	٦٧٢,٩٥	٢	٣٣٦,٤٧	٤,٨٦٢*
	داخل المجموعات	٧٦١٢,٥٥	١١٠	٦٩,٢٠٥	
قوة الرجلين	بين المجموعات	٥٧٣,٤٩	٢	٢٨٦,٧٥	٣,٣٩١*
	داخل المجموعات	٩٣٠١,٧١	١١٠	٨٤,٥٦١	
قوة القبضة	بين المجموعات	١٣٢,٦٥	٢	٦٦,٣٣	٣,٤١٥*
	داخل المجموعات	٢١٣٦,٤٢	١١٠	١٩,٤٢٢	
مرونة العمود الفقري	بين المجموعات	١٤٥١,١٢	٢	٧٢٥,٥٦	٥,١٣٢*
	داخل المجموعات	١٥٥٥١,٨	١١٠	١٤١,٣٨	
الرشاقة	بين المجموعات	٢٧٣,٨٤	٢	١٣٦,٩٢	٣,٤٦*
	داخل المجموعات	٤٣٥٢,٩٢	١١٠	٣٩,٥٧٢	

قيمة ف الحدولية (٣,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى فى الصفات البدنية المختارة ، وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفية لتحديد اتجاه الفروق .

جدول (٢٧)
دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات الأنماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى في الصفات البدنية

القياسات	مجموعات الأنماط	م	العضلي	النحيف	قيمة شيفية (٠,٠٥)
قوة الظهر	السمين	٩١,٦٣	*٥,٤٩	٠,٨٧	٥,٠١
	العضلي	٩٧,١٢		*٦,٣٦	
	النحيف	٩٠,٧٦			
قوة الرجلين	السمين	٩٤,١١	*٥,٧٢	٢,٤٦	٥,٥٣
	العضلي	٩٩,٨٣		٣,٢٦	
	النحيف	٩٦,٥٧			
قوة القبضة	السمين	١٩,٣٥	٢,٥١	٠,٩٨	٢,٦٥
	العضلي	٢١ ٨٦		*٣,٤٩	
	النحيف	١٨,١٧			
مرونة العمود الفقري	السمين	-١٥,٧٣	١١,٠١	*١٧,٨٩	٧,١٦
	العضلي	-٤,٧٢		٦,٨٨	
	النحيف	٢,١٦			
الرشاقة	السمين	٢٨,٣٣	٢,٤٢	*٦,٠٥	٣,٧٩
	العضلي	٢٥,٩١		٣,٦٣	
	النحيف	٢٢,٢٨			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى على النحو التالى :-

- قوة الظهر .. كانت الفروق لصالح النمط العضلى عن النمطين النحيف ، السمين

obeikandl.com

- قوة القبضة .. كانت الفروق لصالح النمط العضلى عن النمط النحيف

- مرونة العمود الفقرى .. كانت الفروق لصالح النمط النحيف عن النمط السمين

- الرشاقة .. كانت الفروق لصالح النمط النحيف عن النمط السمين .

obeikandl.com

جدول (٢٨)

تحليل التباين بين مجموعات الأنماط لغير الممارسات للنشاط الرياضي في المتغيرات الفسيولوجية

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج	متوسط المربعات	قيمة ف
النبض في الراحة	بين المجموعات	١٢٢,٣٨	٢	٦١,١٩	٠,٨٤٥
	داخل المجموعات	٧٩٦٥,٧٦	١١٠	٧٢,٤١٦	
النبض بعد المجهود	بين المجموعات	٦٦٤,٩٧	٢	٣٣٢,٤٩	٤,٧٢٢*
	داخل المجموعات	٧٧٤٥,٣٢	١١٠	٧٠,٤١٢	
ضغط الدم الانقباضى في الراحة	بين المجموعات	٢٨٥,٣٢	٢	١٤٢,٦٦	١,٧٢٩
	داخل المجموعات	٩٠٧٥,٩٩	١١٠	٨٢,٥٠٩	
ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود	بين المجموعات	١٣٣٩,٩٥	٢	٦٦٩,٩٨	٤,٣٥٦*
	داخل المجموعات	١٦٩١٨,٦٦	١١٠	١٥٣,٨٠٦	
ضغط الدم الانبساطى في الراحة	بين المجموعات	٤٤,٢٥	٢	٢٢,١٢٠	٠,٣٨٣
	داخل المجموعات	٦٣٥٣,٨٢	١١٠	٥٧,٧٦٢	
ضغط الدم الانبساطى بعد المجهود	بين المجموعات	١٤,٤٦	٢	٧,٢٣٠	٠,١٤٧
	داخل المجموعات	٥٤١١,٢٣	١١٠	٤٩,١٩٣	
السعة الحيوية	بين المجموعات	٦٩٠٢١١,٢	٢	٣٤٥١٠٥,٦	٣,٦١٦*
	داخل المجموعات	١٠٤٩٨٢٣,٥	١١٠	٩٥٤٣٨,٥	

قيمة ف الحدولية (٣,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى فى متغيرات النبض بعد المجهود وضغط الدم الانقباضى بعد المجهود والسعه الحيوية ، وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفية لتحديد اتجاه الفروق .

جدول (٢٩)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات الأنماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى في بعض المتغيرات الفسيولوجية

القياسات	مجموعات الأنماط	م	العضلي	النحيف	قيمة شيفية (٠,٠٥)
النبض بعد المجهود	السمين	١٥٤,٣٦	٦,٠٨*	١٠,٥*	٥,٠٥
	العضلي	١٤٨,٢٨		٤,٤٢	
	النحيف	١٤٣,٨٦			
ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود	السمين	١٨٣,٦١	٩,٤٢*	١٦,٤٨*	٧,٤٦
	العضلي	١٧٤,١٩		٧,٠٦	
	النحيف	١٦٧,١٣			
السعة الحيوية	السمين	١٥١٧,٦	٣٢٧,٣*	١٧٧,٧	١٨٥,٩
	العضلي	١٨٤٤,٩		١٤٩,٦	
	النحيف	١٦٩٥,٣			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى على النحو التالى :-

- النبض بعد المجهود .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنحيف عن مجموعة النمط السمين .

- ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنحيف عن مجموعة النمط السمين .

السعة الحيوية .. كانت الفروق لصالح مجموعة النمط العضلى عن مجموعة النمط السمين .

obeikandl.com

جدول (٣٠)

تحليل التباين بين مجموعات الأنماط لغير الممارسات للنشاط الرياضي في سمك ثنايا الجلد والوزن

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج	متوسط المربعات	قيمة ف
سمك ثنايا الجلد من اللوح	بين المجموعات	٦٠٧٧,٦٩	٢	٣٠٣٨,٩٨	٥,٠٧٨*
	داخل المجموعات	٦٥٨٣٠,٦	١١٠	٥٩٨,٤٦	
سمك ثنايا الجلد من البطن	بين المجموعات	١٢٦٧٠,٩٦	٢	٦٣٣٥,٤٨	٨,٥١٦*
	داخل المجموعات	٨١٨٣٤,٥	١١٠	٧٤٣,٩٥	
سمك ثنايا الجلد العضد	بين المجموعات	١٨٥٧,٨٨	٢	٩٢٨,٩٤	٣,٨١٤*
	داخل المجموعات	٢٦٧٩١,٦	١١٠	٢٤٣,٥٦	
سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفى	بين المجموعات	١٣٣٢٦,٧٢	٢	٦٦٦٣,٣٦	٧,٦٦٣*
	داخل المجموعات	٩٥٦٥٠,٥	١١٠	٨٦٩,٥٥	
الوزن	بين المجموعات	١٤٧٤,٥٣	٢	٧٣٧,٢٦	٤,٥١٧*
	داخل المجموعات	١٧٩٥٤,٢	١١٠	١٦٣,٢٢	

قيمة ف الحدولية (٣,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى فى قياسات سمك ثنايا الجلد المختارة والوزن ، وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفية لتحديد اتجاه الفروق.

جدول (٣١)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات الأنماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى في سمك ثنايا الجلد والوزن

القياسات	مجموعات الأنماط	م	العضلي	النحيف	قيمة شيفية (٠,٠٥)
سمك ثنايا الجلد من اللوح	السمين	٥٤,٣١	٧,٤٨	*٢٣,١٣	١٤,٧٢
	العضلي	٤٦,٨٣		*١٥,٦٥	
	النحيف	٣١,١٨			
سمك ثنايا الجلد من البطن	السمين	٧١,٤٣	*١٩,٢٥	*٤٣,٨٧	١٦,٤٢
	العضلي	٥٢,١٨		*٢٤,٦٢	
	النحيف	٢٧,٥٦			
سمك ثنايا الجلد من العضو	السمين	٤١,٣٦	٥,٤٨	*١٣,١٧	٩,٣٩
	العضلي	٣٥,٨٨		٧,٦٩	
	النحيف	٢٨,١٩			
سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفى	السمين	٩٦,٦٨	*٢٣,٥٢	*٤٨,٠٥	١٧,٧٥
	العضلي	٧٣,١٦		*٢٤,٥٣	
	النحيف	٤٨,٦٣			
الوزن	السمين	٩١,٣٧	٦,٤٤	*٢٥,٧٥	٧,٦٩
	العضلي	٨٤,٩٣		*١٩,٣١	
	النحيف	٦٥,٦٢			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الانماط لغير الممارسات للنشاط الرياضى على النحو التالى :-

- سمك ثنايا الجلد من اللوح - كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنمط النحيف عن مجموعة النمط السمين .

obeikandl.com

- سمك ثنايا الجلد من البطن .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنمط النحيف عن مجموعة النمط السمين ، ولصالح مجموعة النمط النحيف عن العضلى .

- سمك ثنايا الجلد من العضد .. كانت الفروق لصالح مجموعة النمط النحيف عن مجموعة النمط السمين

- سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفى .. كانت الفروق لصالح مجموعتى النمط العضلى والنحيف عن مجموعة النمط السمين ولصالح مجموعة النمط النحيف عن مجموعة النمط العضلى .

- الوزن .. كافة الفروق لصالح مجموعة النمط النحيف عن مجموعتى النمط العضلى والنمط السمين .

obeikandl.com

مناقشة وتفسير النتائج :-

يتضح من عرض بيانات الجداول من (١٣إلى ١٦) والخاصة بدلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في محددات الصحة العامة :-

أولا : بالنسبة للنمط السمين :-

يلاحظ دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي وجمعيها لصالح الممارسات في كل من دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية والبدنية ممثلة في قياسات قوة الظهر والرجلين وقوة القبضة ومرونة العمود الفقري والرشاقة ، ومعدل النبض وضغط الدم الانقباضى بعد المجهود والسعة الحيوية وقياسات سمك ثنايا الجلد من مناطق اللوح والبطن اعلى العظم الحرقفى ، إضافة إلى الوزن ، أي انه على الرغم من أن السمنة عامل مشترك بين المجموعتين ألا أن الممارسة الرياضية المنظمة قد ساهمت في تحسن الحالة الصحية العامة وضعها في مستوى افضل من غير الممارسات .

وفى هذا الصدد يشيروليام WILLIAM إلى انه يزداد احتياج الأفراد متوسطي العمر إلى ممارسة الرياضة المنتظمة ، حيث يصبح الفرد فى هذا السن عرضه لزيادة الوزن ، بسبب تكوين الأنسجة الدهنية ، وترهل العضلات بالأرداف ومنطقة البطن ، لذلك فان الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية يؤدى إلى المحافظة على القوة العضلية وتنسيق العمل العضلي والتخلص من الدهون الزائدة ، بالإضافة إلى الزيادة في فاعلية الفرد لاداء مجهود كبير .

ثانيا : بالنسبة للنمط العضلي :-

أشارت النتائج إلى وجود فروق داله إحصائيا لصالح الممارسات للنشاط الرياضي عن غير الممارسات في محددات الصحة العامة الاجتماعية والنفسية والبدنية ممثلة في قوة الظهر والرجلين والقبضة ومرونة العمود الفقري والرشاقة ومعدل النبض وضغط الدم الانقباض بعد المجهود والسعه الحيوية وجميع قياسات سمك ثنايا الجلد والوزن ، وهذا يعنى تميز الممارسات من النمط العضلي عن غير الممارسات في جميع محددات الصحة العامة ، الاجتماعية والنفسية والبدنية .

obeikandl.com

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 كفاءه حتى سن الأربعين ، وهذا يعنى أن الهبوط إلى ثلث أقصى المعدل الأساسي للكفاءة يتأخر بضع سنين عند من يمارسون نشاطاً بدنيا منتظما.

كما يؤكد هذا أيضا ليونارد ولارسون Leonard & Larson من أن هناك انخفاض مطرد في الاداء مع تزايد العمر بعد سن الثلاثين وان القوة تبلغ ذروتها في نهاية العقد الثالث من العمر ، ثم تبدأ في التناقص فيما بعد بتزايد العمر الزمني (٣)

وتشير دانيال وجانت Danial, Janet الى أن جميع عضلات الجسم ينتابها هبوط تدريجي في قدرتها ، بمعدل يتراوح من (٣ : ٥٪) في كل عقد بعد سن البلوغ ، ويزداد ذلك وضوحا عند كبار السن .

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة سليمان حجر ، ومحمد الأمين ١٩٨٧ من أن الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي يؤثر إيجابيا في تحسين توزيع سمك الدهن وفى قياسات ضغط الدم الانقباضى والنبض بعد المجهود وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسى .

ثالثا: بالنسبة للنمط النحيف :-

أشارت النتائج إلى وجود فوق داله إحصائيا لصالح مجموعة الممارسات للنشاط الرياضي عن غير الممارسات في دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية ، وفى بعض دلالات الصحة البدنية وهى مرونة العمود الفقري والرشاقة ، وضغط الدم الانقباضى بعد المجهود والسعة الحيوية ، وقياسات كل من ثنايا الجلد بين البطن والعضد واعلى العظم الحرقفى ، بينما لم تكن للفروق بين الممارسات وغير الممارسات في باقي دلالات الصحة البدنية دلالة إحصائية ، وهذا يعنى أن الممارسة الرياضية المنتظمة تسهم في تحسن الحالة الصحية العامة ولكن بمعدلات غير

واضحة في كثير من دلالاتها بين السيدات المتميزات بالنحافة ، ويشير محمد صبحي حسانين إلى أن النمط النحيف هو الدرجة التي تغلب فيها صفة النحافة وضعف البنية .

لهذا فان تميز النحيف نتيجة لممارسته النشاط الرياضي المنتظم ، قد لا تختلف كثيرا مع النحيف الذي لا يمارس ، حيث لا يعانى الأخير من الكثير من المشكلات المتعلقة بالجهازين الدوري والتنفس وسمك ثنايا الجلد ، الأمر الذي جعل الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في حدود الصحة البدنية في اقل أشكالها نسبة إلى النمطين السابقين السمين والعضلي عند مقارنة الممارسات وغير الممارسات منهن للأنشطة الرياضية المنتظمة .

رابعا : بالنسبة لعينة البحث الكلية :-

أشارت النتائج إلى أن الممارسات للنشاط الرياضي اكثر تميزا من غير الممارسات بصفة عامة ،وبغض النظر عن أنماطهم الجسمية في محددات الصحة العامة الاجتماعية والنفسية والبدنية ممثله في قياسات الصفات البدنية جميعها ، وقياسات النبض وضغط الدم الانقباضى بعد المجهود والسعة الحيوية إضافة إلى جميع قياسات سمك ثنايا الجلد والوزن .

وهذا يعنى أن سبب هذا الاختلاف يمكن إرجاعه إلى الممارسة الرياضية المنتظمة ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة عايدة السيد ، وعفاف محمود ١٩٨٤ من أن التدريب والممارسة الرياضية المنتظمة للسيدات تعمل على تحسين معدل النبض والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والكفاءة البدنية .

وتؤكد هذا نتائج دراسة عفاف عبد المنعم وشحاتة درويش ١٩٧٩ من أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي تؤثر إيجابيا على النواحي الفسيولوجية وتحسن الحالة الصحية العامة للأفراد .

وبصفة عامه فانه يمكن القول أن ما أشارت إليه نتائج الدراسة تحقق الفرض الأول للبحث جزئيا والذي ينص على :-

" توجد فروق دالة إحصائيا لصالح الممارسات عن غير الممارسات للنشاط الرياضي في محددات الصحة العامة والاجتماعية والنفسية والبدنية " .

ويتضح من عرض نتائج الجداول من ١٧إلى ٣٢ والخاصة بتحليل التباين بين مجموعات الأنماط (السمين – العضلي – النحيف) في محددات الصحة العامة إنها كانت على النحو التالي :-

أولا : الفروق بين مجموعات الانماط (السمين –العضلي –النحيف) الممارسات النشاط الرياضي :-

يتضح من عرض نتائج الجداول الخاصة بمعاملات الارتباط من النمط الجسمى لمجموعة السيدات الممارسات للنشاط الرياضى ان هناك علاقات ارتباطية دالة احصائيه مع دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية ومرونة العمود الفقرى والرشاقة والنبض بعد المجهود ، وضغط الدم الانقباضى بعد المجهود وسمك ثنايا الجلد من مناطق اللوح والبطن والعضد ، واعلى العظم الحرقفى .

وهذا يعنى ان النمط الجسمى للسيدات يتأثر بعلاقة داله احصائيا بهذه المتغيرات كدلالات للصحة العامه .

أشارت النتائج إلى وجود فروق داله إحصائيا بين مجموعات النمط السمين – العضلي – النحيف في دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية ، تشير إلى زيادتها لمجموعة النمط العضلي عن السمين ، وفى دلالات الصحة النفسية لصالح مجموعه النمط النحيف عن السمين .

وفى قياسات الصحة البدنية وضحت الفروق لصالح مجموعة النمط العضلي عن مجموعة النمط السمين في قياسات قوة الظهر والرجلين ومرونة العمود الفقري والرشاقة والنبض بعد المجهود ، وضغط الدم بعد المجهود والسعه الحيوية وجميع قياسات سمك ثنايا الجلد والوزن ولصالح مجموعه النمط العضلي عن مجموعه النمط النحيف في قياسات الصحة البدنية فقط وهى قوة الظهر والرجلين والقبضة

والسعة الحيوية ولصالح مجموعة النمط النحيف عن العضلي في قياسات سمك ثنايا الجلد من البطن والوزن ، بينما لم تكن للفروق في باقي محددات الصحة البدنية أو في دلالات الصحة النفسية والاجتماعية دلاله إحصائية .

وبمقارنة مجموعتي النمط السمين والنحيف اتضح وجود فروق داله إحصائيا لصالح مجموعه النمط السمين في دلالات الصحة النفسية ، وفى قوة القبضة وفى جميع قياسات سمك ثنايا الجلد والوزن ، بينما كانت الفروق لصالح مجموعه النمط النحيف عن السمين في قياسات مرونة العمود الفقري والرشاقة ومعدل النبض بعد المجهود وضغط الدم الانقباضي بعد المجهود ، بينما لم تكن للفروق بين المجموعتين دلاله إحصائية في باقي القياسات.

وبصفة عامه وفى ضوء نتائج المقارنة لمجموعات الأنماط لعينة الممارسات للنشاط الرياضي . يلاحظ أن افضل قياسات الصحة العامة الاجتماعية ، النفسية ، والبدنية كانت لمجموعه النمط العضلي يليه النمط النحيف وأخيرا النمط السمين وتؤكد هذه النتيجة ما أشارت إليه دراسة ميرفت احمد ميزو ١٩٨١ من أن النمط العضلي هو افضل الأنماط الجسمية من ناحية اللياقة الحركية كما تسير نتائج دراسة خديجة عبد اللطيف ١٩٧٣ من وجود ارتباط بين النمط العضلي وتحقيق مستوى بدنى عال .

ثانياً : الفروق بين مجموعات الانماط (السمين – العضلى – النحيف) غير الممارسات للنشاط الرياضي .

يتضح من عرض نتائج الجداول الخاصة بمعاملات الارتباط بين النمط من النمط الجسمى لمجموعة السيدات غير الممارسات للنشاط الرياضى ، وجود علاقات ارتباطية دالة احصائيا مع دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية ومرونة العمود الفقرى والبنض بعد المجهود وقياسات سمك ثنايا الجلد من مناطق اللوح والبطن والعضد واعلى العظم الحرقفى والوزن .

وهذا يعنى ان هذه المتغيرات ذات تأثير فى العلاقة بين النمط الجسمى ومتغيرات الصحة العامة للسيدات غير الممارسات للنشاط الرياضى .

بمقارنة مجموعه النمط العضلي ومجموعة النمط السمين اتضح أن الفروق كانت لصالح مجموعة النمط العضلي في قياسات دلالات الصحة الاجتماعية وبعض دلالات الصحة البدنية وهى قوة الظهر والرجلين ومرونة العمود الفقري والنبض بعد المجهود وضغط الدم الانقباض بعد المجهود والسعه الحيوية وقياسات سمك ثنايا الجلد من البطن واعلى العظم الحرقفى ، بينما لم تكن للفروق دلاله إحصائية بين المجموعتين في قياسات دلالات الصحة العقلية والنفسية وباقي دلالات الصحة البدنية ، ألا انه بصفة عامة يمكن الإشارة إلى تفوق مجموعه النمط العضلي عن مجموعه النمط السمين في الكثير من مؤشرات الصحة العامة وبمقارنة مجموعه النمط العضلي ومجموعة النمط النحيف ، لم تكن الفروق داله إحصائيا في دلالات الصحة الاجتماعية أو الصحة النفسية وجاءت الفروق في بعض دلالات الصحة البدنية لصالح مجموعه النمط العضلي في قوة الظهر والقبضة ، ولصالح مجموعة النمط النحيف في قياسات سمك ثنايا الجلد من اللوح والبطن واعلى العظم الحرقفى والوزن.

وبمقارنة مجموعة النمط السمين ومجموعة النمط النحيف ، لم تكن للفروق دلاله إحصائيا في قياسات دلالات الصحة النفسية والاجتماعية ووضحت الفروق بين المجموعتين في بعض قياسات الصحة البدنية ، ولصالح مجموعة النمط النحيف في قياسات مرونة العمود الفقري والرشاقة والنبض بعد المجهود وضغط الدم بعد المجهود وجميع قياسات سمك ثنايا الجلد والوزن .

وبالتالي يلاحظ أن الفروق بين مجموعات الأنماط (العقلي – السمين – النحيف) سواء كانت لمجموعة الممارسات أو غير الممارسات للنشاط الرياضي قد أوضحت تفوق مجموعه النمط العضلي عن مجموعتى النمط السمين والنحيف وتفوق مجموعه النمط النحيف عن مجموعة النمط السمين ، خاصة في القياسات الدالة عن الصحة البدنية.

ويؤكد هذا نتائج دراسة لويدال لوباخ Lobak ١٩٦٦ من وجود ارتباط سلبي دال إحصائيا بين سمك الدهن ومقاييس المرونة والنمط الجسمي ونتائج دراسة جولي ايربكس ١٩٨٤من وجود علاقة عكسية بين السمنة والرشاقة حينما تقل سمة العضلية وما يؤكد تفوق النمط النحيف عن النمط السمين ، ما جاءت به دراسة لبورتين التي أشارت إلى أن النمط النحيف يتميز بالرشاقة والتوازن والمرونة مقارنة بالنمط السمين .
وأيضا نتائج دراسة كوزين Cozens من أن الفرد من النوع السمين يتميز بزيادة في وزن الجسم الذي يعتبر معوقا خطيرا في أداء غالبية المهارات الحركية.
ودراسة كلارك وبروفر التي أشارت إلى أن للنمط الجسمي علاقة بالقوة واللياقة البدنية وبالتالي في الاشتراك في النشاط الرياضي.

وبصفة عامة ، وفي ضوء ما سبق ذكره من نتائج المقارنة بين مجموعات الأنماط سواء بالنسبة للممارسات أو غير الممارسات للنشاط الرياضي ، فانه يمكن الإشارة إلى وضوح التفوق لمجموعه النمط العضلي عن مجموعتي النمط السمين والنحيف في الكثير من دلالات الصحة العامة خاصة البدنية بينما لم تكن للفروق دلاله واضحة في دلالات بدنية وبالتالي يتحقق الفرض التالي جزئيا والذى ينص على:

" توجد فروق داله إحصائيا لصالح مجموعة النمط العضلي عن مجموعتي النمط السمين والنحيف في محددات الصحة العامة (الاجتماعية – النفسية – البدنية)".