

علاقة النمط الجسمي بالتوازن الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار (٩ - ١٢) سنة بحث وصفي

م . م سلام جابر سالم

المديرة العامة لتربية واسط- تربية الحي

الملخص

للتعرف على علاقة التوازن الحركي بالنمط الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث ، اما عينة البحث فقد تمثلت بتلاميذ المدارس الابتدائية لمديرية تربية الحي / محافظة واسط والبالغ عددهم (٣٠٠) تلميذ وتلميذة ، وقد تم جمع البيانات عن طريق اجراء القياسات الجسمية واختبارات التوازن الحركي لأفراد العينة ، ومن اجل الحصول على نتائج البحث تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط (سبيرمان) ، وقد استنتج الباحث تأثير النمط الجسمي على التوازن الحركي للفئة العمرية

(٩-١٢) سنة .

١. التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث

تعتمد اشكال الحركة المختلفة لجسم الانسان اثناء انشطته وفعالياته الحركية في حياته اليومية او الرياضية على عدة عناصر وقدرات حركية تحدد مديات تلك الحركات وظهرها الامثل ، فضلاً عن الى المرونة والرشاقة والسرعة والمطولة ، فأن توازن الحركة يعد من اهم تلك العناصر اذا لم يكن اهمها مع تأثره بها ، حيث ان الصفات السابقة تضعف ظهور تلك الحركة مع انجازها ، بينما يكون توازن الحركة مؤثراً في ظهورها وانجازها اصلاً .ان مديات حركة الجسم وانتقاله من مكان الى اخر او من وضع لآخر يتأثر بعوامل مترابطة فيما بينها تشمل عوامل فيزيائية لمحيط الحركة وميكانيكية للجسم المتحرك والتي تتحدد وتتأثر بوزن الجسم وكتلته بما يحتويه من انواع الانسجة المختلفة ونسب الدهون وسمك العظام وتوزيع تلك الكتلة بما يؤثر في

فضلاً عن ذلك ، فإن افتقار بعض حركات أولئك الطلبة بصورة عامة لمستوى جيد من التوازن الحركي خلال ادائهم للفعاليات الحركية المختلفة دفعت الباحث للقيام بهذه الدراسة بغية التعرف على علاقة انماط جسمهم في توازن حركتهم وإعطاء التوصيات المناسبة لغرض الارتقاء بشكل الحركة وتوازنها .

٣ . ١ أهداف البحث

يهدف البحث لما يلي :

١- التعرف على الانماط الجسمية السائدة لتلاميذ المدارس الابتدائية بعمر (٩-١٢) سنة ولكلا الجنسين .

٢- التعرف على العلاقة بين انماط الجسم ومستوى التوازن الحركي لتلاميذ المدارس الابتدائية بعمر (٩-١٢) سنة ولكلا الجنسين .

١ - ٤ فروض البحث

يفترض الباحث :

١- ان النمط الجسمي يؤثر في التوازن الحركي .

٢- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الانماط الجسمية والتوازن الحركي .

١ - ٥ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري : تلاميذ المدارس الابتدائية لمديرية تربية الحي / محافظة واسط .

مرونة حركة مفاصل الجسم والتي تؤثر بدورها في حركة اجزاء الجسم وتوازنه والتوافق العضلي العصبي فيه، وهذه المحددات تختلف في مقدارها من انسان لآخر حسب اختلاف نسبها لديهم والتي تظهر بصورة اختلاف الانماط الجسمية بين شخص وآخر . ان دراسة مدى تأثير توازن الاداء الحركي بالانماط الجسمية في مرحلة عمرية مهمة كمرحلة الناشئين يسهم الى التعرف تأثير تلك الانماط على توازن الحركة وبالتالي العمل على رفع مستواه نحو الاداء الحركي المتوازن الامثل ولكل الانماط الجسمية ، ومن هنا كانت اهمية هذه الدراسة وأهدافها .

١ . ٢ مشكلة البحث

من خلال حوارات مدرسي ومدرسات التربية البدنية خلال الندوات والدورات التدريبية التي تقوم بها مديرية النشاط المدرسي والكشفي في مديرية تربية واسط ، وعمل الباحث كمعلم جامعي للتربية البدنية في المدارس الابتدائية ، تبين تردد وامتناع البعض من تلاميذ المدارس الابتدائية ممن يملكون انماط جسمية تميل الى السمنة او شديدة النحافة من المشاركة الفعالة في دروس التربية البدنية او المنافسات الرياضية المدرسية الداخلية والخارجية ، مما قد يؤدي بهم للعزوف نهائياً عن مشاركة اقرانهم في الدروس و الانشطة الرياضية المختلفة ،

إنّ مجتمع البحث يمثل جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث ، والمقصود بالعينة هو الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها ، و تمثل مجتمع البحث في هذا البحث بتلاميذ عدد من المدارس في مديرية تربية الحي / محافظة واسط ، ممن تتحصر اعمارهم بين (٩-١٢) سنة ، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (١٢٠٠) تلميذ وتلميذة ، تم اختيار (٣٠٠) تلميذ منهم بصورة عمدية كعينة للبحث بعد اجراء قياسات الطول والوزن وتصنيفهم حسب النمط الجسمي لهم لسنة مجاميع بواقع ثلاث مجموعات نمطية لكل من الجنسين (الذكور ، الاناث) وبواقع (٥٠) تلميذ لكل مجموعة

٢ . ٣ الوسائل والادوات المستخدمة :

- ٢ . ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات
- ١ - المصادر العربية والاجنبية .
- ٢ - استمارة تسجيل المعلومات .
- ٣ - برنامج SPSS.21 للتحليل الاحصائي .

٢ - ٣ - ٢ الادوات المستخدمة

- ١) جهاز حاسوب محمول نوع Hp ProBook 4530s .
- ٢) مقياس الطول عدد (٢) .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : ١٥ / ٢
٢٠١٧ / ١ / ٥ / ٢٠١٧

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : ساحات وقاعات المدارس الابتدائية لمديرية تربية الحي / محافظة واسط .

٢ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٢ - ١ منهج البحث :

منهج البحث هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة ، ولغرض تحقيق أهداف الدراسة وحل المشكلة المطروحة استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ، اذ يعد المنهج الوصفي أحد المناهج الأساسية في البحث العلمي وتعد الطريقة المسحية على تجميع البيانات والحقائق الجارية عن موقف معين وذلك من عدد كبير نسبياً من الحالات في وقت معين^(١) ، وهذا ما يراه الباحث ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث الحالي وتحقيق أهدافه ، كما ان المنهج الوصفي يقوم على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطوير^(٢) .

٢-٢ عينة البحث

الفوتوغرافي كما في طريقة (شيلدون) ،
 وطريقة معدل الطول - الوزن (HWR) ،
 وطريقتي نمط الجسم الانثروبومتري
 والمعادلات الرياضية لهيث - كارتر ،
 وطريقة M4 لبار نيل (٣)

كما وضع العالم الياباني (هيراتا) مؤشراً
 ودليلاً للوزن ،حيث تمكن من تقدير نمط
 الجسم بدلالة الطول والوزن باستعمال
 المعادلة الآتية : (٤)

(٣) ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن
 صيني الصنع عدد (٢) .

(٤) عارضة توازن خشبية بقياس (٥
 متر × ١٠ سنتمتر × ١٥ سنتمتر)
 عدد (١) .

(٥) ساعة توقيت .

٣ - ٣ - ٢ قياس الانمات الجسمية

توجد طرق عديدة ومختلفة لتعيين نمط
 الجسم ، فمنها ما اعتمد التصوير

$$1000 \times \frac{\sqrt[3]{\text{الكتلة (كغم)}}}{\text{الطول (م)}} = \text{دليل الوزن (F)}$$

(النحافة - العضلية - السمنة) (٥)، والذي
 اعتمده الباحث في استخراج انمات الجسم
 لعينة البحث .

ومن خلال حساب الوسط الحسابي
 والانحراف المعياري للمجتمع المدروس تمكن
 (هيراتا) من وضع ثلاثة مستويات تمثل

التقويم	المستوى
٢٢،٥ فأقل	النحافة
٥،٢٤ - ٢٢،٦	العضلية
٢٤،٦ فأكثر	السمنة

باستخدام شريط قياس الطول بوحدة ()
 (السنتمتر) ، وقد راعى الباحث خلع العينة
 لأحذيتهم وملابسهم الثقيلة اثناء عمليات

أذ قام الباحث باستخدام الميزان الطبي
 الالكتروني لقياس اوزان العينة بوحدة ()
 (الكيلو غرام *) ، وقياس الطول لأفراد العينة

- التسجيل : يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض الى اقل ١٠/١ ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

٢ - ٤ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث مع التجربة الاستطلاعية في يوم ٢ / ٣ / ٢٠١٧ الساعة التاسعة صباحا على خمسة من التلاميذ الذكور وخمسة من التلميذات الاناث ممن تتراوح اعمارهم

(٩ - ١٢) من غير عينة البحث والتي هدفت الى التعرف على مدى استيعاب وفهم عينة البحث للاختبار وكيفية اداؤه ، والتي بينت كفاءة اجهزة القياس بالنسبة للطول والوزن ، و سهولة اداء التلاميذ لأختبار عارضة التوازن وتوفر عنصر الامان اثناء اداء الاختبار لكافة التلاميذ ، كما عمد الباحث لإعادة اداء العينة الاستطلاعية لأختبار التوازن الحركي بعد مرور ثلاثة أيام ، من اجل التعرف على صلاحية الاختبار لكلا جنسي العينة (الذكور والاناث) من خلال الاسس العلمية للاختبار (ثبات ، صدق ، وموضوعية) ،والتي اشارت لمعنوية الدلالة ، وكما مبين في الجدول رقم (١) .

القياس لتأثيرها على نتائج القياس مع تقدير اوزان الملابس التي ترتديها افراد العينة بوزن ملابس اخرى تساويها تقريبا بالوزن .

وقد تم معالجة البيانات المتأتية من القياسات السابقة وحسب معادلة (هيراتا) سابقة الذكر ، لأستخراج النمط الجسمي لكل فرد من افراد العينة وبالتالي تصنيف مجاميع العينة حسب النمط والجنس لتتكون ستة مجاميع حسب النمط الجسمي وحسب الجنس (الذكور والاناث) و الممثلة لعينة البحث .

٢ - ٣.٤ اختبار التوازن

لغرض التعرف على مستوى التوازن الحركي لعينة البحث ممن تم اختيارهم بحسب نمط اجسامهم استخدم الباحث اختبار المشي على العارضة لقياس التوازن وكما يلي^(١):

اسم الاختبار : المشي على العارضة

- الهدف من الاختبار : التوازن
- الاجهزة والادوات : عارضة توازن بعرض (١٠)سم وطول (٤)م وسمك (٣-٥)سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت
- اجراءات الاختبار : عند سماع الاشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة الى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة اخرى الى نقطة البداية باقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة .

جدول (١)

المعاملات العلمية							اختبار التوازن الحركي
وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق	قيمة (t) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة	
درجة	٠,٨٥	٠,٩٢	٦,٨٢	٠,٠٩	٨,٦٥	معنوي	

الاسس العلمية للاختبار (ثبات ، صدق ، موضوعية)

٢ - ٥ التجربة الرئيسية :

- نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام لإجراء القياسات والاختبارات على عينة البحث والتي أكدت صلاحية وجاهزية الأجهزة المعنية بقياس الوزن والطول فضلاً عن لتوفر عنصر الامان في اداء اختبار التوازن الحركي بالنسبة للفئة العمرية (٩-١٢) وفهمهم لأدائه، باشر الباحث بإجرائها على أفراد عينة البحث من التلاميذ والبالغ عددهم (٣٠٠) تلميذ وتلميذة خلال المدة ٥ - ١٢ / ٣ / ٢٠١٧ بعدها اتجه الباحث إلى تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية .
- ٢.٥ الاجراءات الاحصائية
اعتمد الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج :
- ١-الوسط الحسابي .
 - ٢-الانحراف المعياري .
 - ٣-معامل الارتباط البسيط (بيرسن) .
- ٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- ٣ - ١ عرض النتائج
- ٣ - ١ - ١ عرض نتائج الانماط الجسمية بعد اجراء القياسات الجسمية لعينة البحث (الطول والوزن) واجراء العمليات الحسابية لغرض التعرف على النمط الجسمي السائد لتلاميذ المدارس الابتدائية ، تم تحصيل البيانات الاحصائية والدلالات النمطية الخاصة بهم والمبينة في الجدول ادناه ، وكما يلي :

جدول (٢)

نتائج الانماط الجسمية للتلاميذ عينة البحث

العينة ككل		الصف السادس		الصف الخامس		الصف الرابع		الصف
اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	الجنس
٢٢,٦	٢٢,٢٣	٢٢,٨	٢١,٩	٢٢,٣	٢٢,٢	٢٢,٧	٢٢,٦	متوسط التقويم النمطي
٠,٧١	١,٠٧	٠,٥٩	١,١٩	٠,٧٤	٠,٩٥	٠,٨١	١,٠٨	الانحراف المعياري
عضلي	نحيف	عضلي	نحيف	نحيف	نحيف	عضلي	عضلي	دلالة النمط

لتلاميذ الصف السادس من الذكور والممثل للنمط النحيف ، بينما للإناث (٢٢,٨) و (٠,٥٩) والممثل للنمط العضلي .

٣ - ١ - ٢ عرض نتائج التوازن الحركي

حسب النمط الجسمي للتلاميذ الذكور :

بعد معالجة البيانات بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسن) بين متوسط الانماط الجسمية ومتوسط القيم لنتائج التوازن الحركي لتلك الانماط لجنس الذكور وحسب الجدول التالي ، تبين ما يلي :

يبين الجدول (٢) نتائج الانماط

الجسمية لعينة البحث ، اذ كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات الجسمية ونتائج انماط الجسم الخاص بها كما يلي وعلى الترتيب (٢٢,٦) و (١,٠٨) لتلاميذ الصف الرابع من الذكور والممثل للنمط العضلي ، بينما للإناث (٢٢,٧) و (٠,٨١) والممثل للنمط العضلي أيضاً ، (٢٢,٢) و (٠,٩٥) لتلاميذ الصف الخامس من الذكور والممثل للنمط النحيف ، بينما للإناث (٢٢,٣) و (٠,٧٤) والممثل للنمط النحيف أيضاً ، (٢١,٩) و (١,١٩)

جدول (٣)

عرض نتائج مستوى التوازن الحركي والانحراف المعياري

وقيم معامل الارتباط البسيط (بيرسن) بينها وبين الانماط الجسمية لعينة البحث من الذكور

قيمة معامل الارتباط	اختبار التوازن الحركي ودلالته			الدلالة
	الدلالة	الانحراف المعياري	متوسط النتائج	
٠,٧٧	جيد	٠,٠٦١	٧٠	النمط النحيف
٠,٨٦	جيد جداً	٠,٠٣٢	٨٩	النمط العضلي
٠,٧٣	ضعيف	٠,٨٢	٥٥	النمط السمين

الجسمي العضلي ، بينما كانت نتائج اختبارات التوازن الحركي للنمط السمين بمعدل (٥٥) وبأنحراف معياري (٠,٨٢) وسجل معامل الارتباط لهما (٠,٧٣) .

٣ - ١ - ٣ عرض نتائج التوازن الحركي حسب النمط الجسمي للتلميذات الأناث :

بعد معالجة البيانات بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج قيم الارتباط البسيط (بيرسن) بين متوسط الانماط الجسمية ومتوسط القيم لنتائج التوازن الحركي لتلك الانماط لجنس الاناث وحسب الجدول التالي ، تبين ما يلي :

اذ اظهرت نتائج معالجة البيانات وجود علاقة ارتباط متوسطة بين النمط الجسمي النحيف للتلاميذ الذكور ومستوى التوازن الحركي لهذا النمط والذي بلغ قدره (٧٠) درجة وبأنحراف معياري (٠,٠٦١) ، اذ بلغت قيمة معامل البسيط (بيرسن) (٠,٧٧) ، بينما اظهرت تلك النتائج وجود علاقة ارتباط قوية بين النمط الجسمي العضلي ومستوى التوازن الحركي العالي لهذا النمط الجسمي والتي بلغ معدل قدره (٨٩) وبأنحراف معياري (٠,٠٣٢) ، اذ بلغت قيمة معامل البسيط (بيرسن) (٠,٨٦) مما يشير لقوة ارتباط المستوى العالي للتوازن بالنمط

جدول (٤)

عرض نتائج مستوى التوازن الحركي والانحراف المعياري

وقيم معامل الارتباط البسيط (بيرسن) بينها وبين الانماط الجسمية لعينة البحث من الاناث

الدلالة	اختبار التوازن الحركي ودلالته			قيمة معامل الارتباط
	متوسط النتائج	الانحراف المعياري	الدلالة	
النمط النحيف	٧٢	٠,١٧	جيد	٠,٧٨
النمط العضلي	٨١	٠,٦٢	جيد جداً	٠,٨٠١
النمط السمين	٤٩	٠,٩٣	ضعيف	٠,٦٩

(٤٩) وبأنحراف معياري (٠,٩٣) وسجل معامل الارتباط لهما (٠,٦٩) .

٣ - ٢ مناقشة النتائج

أظهرت النتائج السابقة اختلاف في مستوى التوازن الحركي لأفراد عينة البحث باختلاف انماط اجسامهم والذي يعزوه الباحث لاختلاف الاجسام في ابعادها ، أذ " إن المقاييس الجسمية ترتبط بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة الحركية المختلفة" (٧)، كما بينت النتائج تباين الذكور والاناث في مستوى التوازن لنفس النمط الجسمي والمرحلة العمرية والذي يعزوه الباحث للاختلافات الفسلجية والبنائية لجسم الاناث عن اجسام الذكور ، "إذ يختلف جسم الإنسان من شخص إلى آخر من حيث القياسات الجسمية وارتباطها بالنواحي البدنية فضلاً عن النواحي المهارية" (٨).

اذ اظهرت نتائج معالجة البيانات وجود علاقة ارتباط متوسطة بين النمط الجسمي النحيف للتلاميذ الاناث ومستوى التوازن الحركي لهذا النمط والذي بلغ قدره (٧٢) درجة وبأنحراف معياري (٠,١٧) ، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسن) (٠,٧٨) ، بينما اظهرت تلك النتائج وجود علاقة ارتباط قوية بين النمط الجسمي العضلي ومستوى التوازن الحركي العالي لهذا النمط الجسمي والتي بلغ معدل قدره (٨١) وبأنحراف معياري (٠,٦٢) ، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسن) (٠,٨٠١) مما يشير لقوة ارتباط المستوى العالي للتوازن بالنمط الجسمي العضلي ، بينما كانت نتائج اختبارات التوازن للنمط السمين بمعدل

الإناث في المستوى ، مما يدل على ان الذكور يمتلكون مستوى توازن اعلى مما تمتلك الإناث لهذه الفئة العمرية ، وهذا يتوافق مع ما وصلت اليه نتائج الدراسات التي قام بها كل من (سميث و هوفمان) والتي دلت على ان للذكور قدرة على التوازن اعلى مما لدى الإناث مع ان مركز الثقل لديهن اكثر انخفاضاً مما لدى الذكور ، والذي يرجعاه لتمييز الذكور بالقوة العضلية المؤثرة ايجابياً في التوازن .^(١٣)

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤ - ١ الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى ما يأتي:

١- ان النمط الجسمي السائد لدى التلاميذ الذكور في عينة البحث ممن تتحصر اعمارهم بين (٩-١٢) سنة هو النمط الجسمي النحيف .

٢- ان النمط الجسمي السائد لدى التلميذات في عينة البحث ممن تتحصر اعمارهن بين (٩-١٢) سنة هو النمط الجسمي العضلي .

٣- ان النمط الجسمي العضلي هو النمط السائد لتلاميذ الصف الرابع في المراحل الابتدائية ولكلا الجنسين .

٤- ان النمط الجسمي النحيف هو النمط السائد لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي ولكلا الجنسين .

كما بينت النتائج مستوى جيد لتوازن النمط النحيف - مستوى متوسط اذا ما قورن بنتائج النمطين السمين والعضلي - والذي يعزوه الباحث لمستوى جيد في التعامل مع المحيط والمتأني لمجال الحركة الواسع لعدم وجود الشحوم بنسب اعلى في مفاصل الجسم اذ ان "الذين يمتازون بالنعافة تتميز عضلاتهم بالانسيابية وقلة الحجم وهي بذلك لا تمثل عبئاً عليهم أثناء الجهد الحركي"^(٩).

يعزو الباحث قلة مستوى توازن النمط السمين لصعوبة تعامل الطفل في هذه المرحلة العمرية مع اجزاء جسمه خلال حركته متأثراً بعامل الجاذبية الارضية ، اذ " ان زيادة اجزاء الجسم سيزيد من وزن الجسم وبذلك يتطلب من الفرد بذل قوة اكبر للتغلب على الجاذبية الأرضية حيث ان هناك علاقة طردية بين قوة الجاذبية الأرضية والوزن " ^(١٠) ، فضلاً عن ذلك فان قدرتهم في الاحتفاظ على توازنهم تعتمد على قدرة جهازهم العصبي من التحكم بالجسم والسيطرة عليه ^(١١)، وبالتالي سيؤثر على ظهور قصور في التوازن الحركي لذوي النمط السمين بسبب العلاقة بين البناء البيولوجي للفرد وبنائه الجسمي وبالتالي الشكل الحركي^(١٢). كما اظهرت دلالات مستوى التوازن لكلا الجنسين بانماطهم المتشابهة ارتفاع في معدلات الذكور عن

- ٤ - ٢ التوصيات
- بناءً على ما ورد في الاستنتاجات
- يوصي الباحث بما يأتي:
- ١- وضع تمارين وفعاليات بدنية خلال دروس التربية البدنية تراعي تنوع الانماط الجسمية المختلفة للتلاميذ وتشجعهم على المشاركة في الفعاليات الحركية المتنوعة .
 - ٢- اعتماد ألعاب ومنافسات ترفيهية مدروسة ذات طابع مرح لجذب التلاميذ وترغيبهم في المشاركة في دروس التربية البدنية بما يتناسب مع قابلياتهم الجسمية والحركية .
 - ٣- اجراء دروس توعوية للتلاميذ تبين أهمية الغذاء الصحي المتوازن ، بالتنسيق بين ادارات المدارس وأولياء أمور التلاميذ .
 - ٤- العمل على تطوير وتنمية صفة التوازن الحركي وباقي القدرات والصفات الحركية لدى التلاميذ بصفة عامة .
 - ٥- اجراء بحوث ودراسات حول علاقة النمط الجسمي وتأثره بباقي الصفات والقدرات الحركية ولفئات عمرية اخرى .

- ٥- ان النمط الجسمي النحيف هو النمط السائد للتلاميذ الذكور في الصف الخامس الابتدائي .
- ٦- ان النمط الجسمي العضلي هو النمط السائد للتلميذات الاثبات في الصف الخامس الابتدائي .
- ٧- ان للنمط الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية بعمر (٩-١٢) علاقة بتوازنهم الحركي .
- ٨- ان مستوى التوازن الحركي للذكور اعلى منه للاثبات لنفس الفئة العمرية ونفس النمط الجسمي لديهم .
- ٩- وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين النمط الجسمي العضلي والتوازن الحركي عالي المستوى.
- ١٠- وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين النمط الجسمي النحيف والتوازن الحركي متوسط المستوى.
- ١١- وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين النمط الجسمي السمين والتوازن الحركي الضعيف .
- ١٢- ان مستوى التوازن الحركي لذوي النمط الجسم العضلي يكون اعلى من اصحاب النمطين النحيف والسمين .
- ١٣- ان مستوى التوازن الحركي لذوي النمط الجسمي السمين هو الاقل اذا ما قورن بالنمطين النحيف والعضلي .

الهوامش:

- ١١ (صريح عبد الكريم الفضلي و وهبي علوان
البياتي ؛ البايوميكانيك الحيوي الرياضي : ب ط
بيروت ، الغدير للطباعة الفنية الحديثة ، ٢٠١٢)
ص ٢٤٧ .
- ١٢ (اسامة كامل راتب ؛ النمو الحركي - مدخل
للنمو والمتكامل للطفل المراهق : (القاهرة ، دار
الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ١٣٨ .
- ١٣ (طالب ناجي الخفاجي : المصدر السابق : ص
٦٣ .
- ١ (احمد بدر ، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط ٨
: الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٩٩) ،
ص ٢٧٩ .
- ٢ (رحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم :
مناهج وأساليب البحث العلمي (النظرية والتطبيق) :
ط ١ (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠)
، ص ٤٣ .
- ٣ (ابو العلاء عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين ؛
فسيولوجيا مورفولوجيا الرياضي : (مصر ، دار الفكر
العربي ، ١٩٩٧) ص ٢٩٤-٢٩٦
- ٢ (محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في
التربية البدنية ، ج ٣ ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر
العربي ، ١٩٨٧) ، ص ١١٩ .
- ٥ (محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية
لاختبارات التربية الرياضية : (النجف الاشرف ، دار
الضياء للطباعة والتصميم) ، ص ١٠٤ .
- ٦ (ايمان حسين الطائي؛ محاضرات التقويم والقياس
في التربية الرياضية / الدراسات العليا ، الدراسات
العليا ٢٠٠٩ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٧ (ثيلام يونس علاوي ؛ علاقة بعض
القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية
بكرة اليد: (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل
١٩٩٠) ص ٣١ .
- ٨ (أسامة كامل وعلي محمد زكي ، الأسس العلمية
لتدريب السباحة : (القاهرة ، دار الفكر العربي
١٩٨٣) ، ص ٣٠٩ .
- ٩ (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، اللياقة
البدنية ومكوناتها ؛ (القاهرة ، دار الفكر العربي ،
١٩٧٨) ، ص ٦٦ .
- ١٠ (طالب ناجي الخفاجي ، فيزياء الرياضة
البدنية ؛ (بغداد ، دار الحرية للطباعة ، ١٩٨٤)
، ص ٧٦ .

- محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية : ج٣، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٨٧،) .

المصادر

- ابو العلاء عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين ؛ فسولوجيا مورفولوجيا الرياضى : (مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- احمد بدر، أصول البحث العلمى ومناهجه، ط ٨ : (الكويت ، وكالة المطبوعات، ١٩٩٩) .
- اسامة كامل راتب ؛ النمو الحركى - مدخل للنمو والمتكامل للطفل المراهق : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
- أسامة كامل وعلي محمد زكي، الأسس العلمية لتدريب السباحة: (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٨٣،) .
- ثيلام يونس علاوي ؛ علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد: (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ١٩٩٠) .
- ايمان حسين الطائي ؛ محاضرات التقويم والقياس في التربية الرياضية / الدراسات العليا ٢٠٠٩ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ؛ مناهج واساليب البحث العلمى (النظرية والتطبيق) : ط١ (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) .
- صريح عبد الكريم الفضلي و وهبي علوان البياتي ؛ البايوميكانيك الحيوى الرياضى : ب ط (بيروت ، الغدير للطباعة الفنية الحديثة ، ٢٠١٢) .
- طالب ناجي الخفاجي، فيزياء الرياضة البدنية؛ (بغداد، دار الحرية للطباعة ، ١٩٨٤) .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها؛ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٨) .
- محمد جابر الباسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم) .

علاقة النمط الجسمي بالتوازن الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (٤٢٦)
