



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التربية البدنية

الشعبة: نشاط بدني ورياضي تربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
ماستر

دور حصة التربية البدنية والرياضية في الوقاية من السمنة لدى
تلاميذ الطور المتوسط

إشراف الدكتور:

تكرارت فيصل

إعداد الطالب :

❖ جمعي عبد الرؤوف

السنة الجامعية : 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ
إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَىكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾

الأحقاف: من الآية ١٥

إِهْدَاء

الى ينبوع الحنو ورمز الصفاء الى قلبين كلهما حب ووفاء
الى من سهر من أجلي وكابدا الشقاء :

أمي وأبي حفظهما الله ورعاهما.

الى إختوتي وأختواتي الأعزاء على نفسي

الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا

العمل المتواضع الى زملائي في المعهد وكل

أساتذته وعماله

الى كل أصدقائي من قريب أو من بعيد

أهدي كل حرف أوردته في هذه الرسالة

جمعي عبد الرؤوف



شكر وعرفان

نتقدم بالشكر الجزيل والحمد الكثير لله سبحانه وتعالى
الذي أنعم علينا بتوفيقه لإنجاز هذا العمل المتواضع ونتقدم

بالشكر الجزيل الى الأستاذ : **فيصل تكررت**

الذي شرفنا بقبوله الإشراف على البحث والذي
لم يبخل علنا يوما بنصيحة أو توجيه في سبيل
إنجاح العمل.

كما نتوجه بخالص الشكر والامتنان الى من
وقفوا بجانبنا ولم يبخلوا علينا يوما بمساعدة أو
تشجيع أو مساندة من دكاترة و وأصدقاء ولا ننسى
التوجه بالشكر الجزيل الى كل من حاول إفادتنا
ولو بكلمة في سبيل العلم وطريق المعرفة.

جمعي عبد الرؤوف



قائمة المحتويات

شكر

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

الملخص باللغة العربية

الملخص باللغة الإنجليزية Abstract

أ-ب

مقدمة

الجانب المنهجي

الصفحة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

03

1 - 1 - إشكالية الدراسة

04

1 - 2 - فرضيات الدراسة

05

1 - 3 - أهمية الدراسة

06

1 - 4 - أهداف الدراسة

06

1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

08

1 - 6 - الدراسات السابقة والمثابرة

14

1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية

الجانب النظري

الصفحة

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية

16

تمهيد

17

2- حصة التربية البدنية والرياضية

17

2-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية

17

2-1-1- التربية البدنية

17

2-1-2- التربية البدنية و الرياضية

18

2-2- حصة التربية البدنية والرياضية

18

2-2-1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

19

2-2-2- بناء حصة التربية البدنية والرياضية

20	2-2-3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
21	2-2-4- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية
21	2-2-5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
22	2-2-6- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
23	2-2-7- متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
24	2-2-8- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية
24	2-2-9- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
25	2-2-10- شروط حصة التربية البدنية والرياضية
26	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: مرض السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط
28	تمهيد
29	3- مرض السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط
29	3-1- السمنة
30	3-1-1- تعريف السمنة
30	3-1-2- انتشار السمنة
30	3-1-3- أشكال السمنة
31	3-1-4- تصنيف السمنة
33	3-1-5- الأجهزة المستخدمة لقياس السمنة
34	3-1-6- أسباب زيادة السمنة
35	3-1-7- مخاطر السمنة
36	3-1-8- مضاعفات السمنة
36	3-1-9- الوقاية من السمنة
37	3-1-10- دور النشاط البدني في خفض الوزن ومكافحة السمنة
38	3-2- المراهقة
38	3-2-1- تعريف المراهقة
39	3-2-2- مراحل المراهقة
41	3-2-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
43	3-2-4- أهمية مرحلة المراهقة
43	3-2-5- مشاكل المراهقة

45	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
47	تمهيد
48	1-4 - الدراسة الاستطلاعية
48	2-4 - منهج الدراسة
49	3-4 - متغيرات الدراسة
49	4-4 - مجتمع وعينة الدراسة
50	5-4 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
54	6-4 - الخصائص الستيكومترية لأدوات الدراسة
55	7-4 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
56	8-4 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية
57	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
61-59	1-5 - عرض النتائج وتحليلها
62	2-5 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى
63	3-5 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية
64	4-5 - مناقشة نتائج الفرضية العامة
الصفحة	الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات
66	1-6 - الاستنتاج العام
67-66	2-6 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
69	- قائمة المصادر والمراجع
73	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
31	1	تصنيف السمنة
32	2	قياس محيط الخصر
50	3	تجانس عينة الدراسة
51	4	مؤشر الكتلة الجسمية
52	5	مؤشر الكتلة الجسمية العينة التجريبية
53	6	مؤشر الكتلة الجسمية العينة الشاهدة
55	7	حساب معامل الثبات لاختبار الركض 400 متر
59	8	نتائج اختبار إنجاز 400 م للعينة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي
60	9	نتائج اختبار 400 م للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي
61	10	نتائج اختبار 400 متر البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
32	1	قياس محيط الخصر
33	2	أجهزة قياس سمك الجلد
33	3	أجهزة قياس سمك الجلد (التيار الكهربائي الحيوي)
49	4	متغيرات الدراسة
52	5	مؤشر الكتلة الجسمية العينة التجريبية
53	6	مؤشر الكتلة الجسمية العينة الشاهدة
59	7	مقارنة بين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للعينة لتجريبية
60	8	مقارنة بين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة اختبار 400 م
61	9	مقارنة بين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختبار 400 م

الملخص باللغة العربية

عنوان الدراسة الرئيسي: دور حصة التربية البدنية والرياضية في الوقاية من السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط ،هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيض من السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط ،حيث تم وضع فرضيات الدراسة وهي كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح الاختبار البعدي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح المجموعة التجريبية

مستخدمين المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من (12) تلميذ من التلاميذ الذين يعانون من السمنة في متوسط بوزيدي بوكامل ببلدية برهوم من مجتمع الدراسة ، وتمثلت أدوات الدراسة في: الاختبار ،وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن صحة الفرضيات التي تم طرحها في فرضيات الدراسة الكلمات المفتاحية: حصة التربية البدنية والرياضية ، السمنة ، تلاميذ مرحلة المتوسط ،الوقاية

The summary is in English

The main study title: The role of the physical education and sports class in reducing obesity among middle school students

The current study aimed to identify the role of physical education and sports in preventing obesity among middle school students, where the hypotheses of the study were set as follows:

- There are statistically significant differences in the experimental sample between the pre and post tests to reduce obesity among obese middle school students in favor of the post test
- There are no statistically significant differences in the control sample between the pre and post tests to reduce obesity among obese middle school students.
- There are statistically significant differences in the post-test between the control and experimental groups to reduce obesity among obese middle school students in favor of the experimental group.

Using the experimental method, the study sample, which was chosen randomly, consisted of (12) students who suffer from obesity in the middle of Bouzidi Boukamel in the municipality of Barhoum from the study population. in the hypotheses of the study

Keywords: physical and sports education class, obesity, middle school students, prevention

مقدمة

مقدمة:

أصبحت السمنة مرض العصر لما لها من أخطار على صحة الفرد، ورغم أن للسمنة أسباب طبية متعددة، حيث أن العديد من المختصين في علم النفس ينظرون إليها على أنها مشاكل نفسية ويرجعون أسبابها الى حالات نفسية كالاكتئاب واضطرابات الأكل قد تكون مقدمة للعديد من الأمراض المزمنة وتبعاتها النفسية والاجتماعية، وقد وجد أن التربية الأسرية لها دور في انتشار السمنة، كما أن عادة تناول الأطعمة خارج المنزل وطول فترة مشاهدة التلفزيون، وقلة ممارسة النشاط الرياضي لها تأثير إيجابي في زيادة الوزن. (مصيقر، 2003)

و تعد السمنة أو البدانة أو زيادة الوزن من مشاكل العصر الصحية الدائمة التي أصبحت تشكل عبئا ثقيلا على التلاميذ المصابين بها ومصدرا لقلق دائم بهم لما لها من تأثيرات على الجوانب النفسية والمظهرية والجمالية من جهة ولما تسببه من مخاطر دائمة على الصحة واستمرارية الحياة وديمومتها، فالسمنة هي زيادة الوزن الجسم أكثر من 20% من الوزن المثالي أو مؤشر كتلة الجسم أي زيادة كتلة الدهن الذي ينتج من تجمع مزمن وخزن الطاقة الزائدة ، ويمكن القول أن السمنة هي اضطراب غذائي يتمثل في إفراط في تراكم الشحوم قد يشمل الجسم كله بما فيه أعضاءه الداخلية كالأوعية الدموية والكلية، لكنه يركز أساسا في المناطق التي تعمل مخازن للشحوم في الجسم تحت الجلد وبين العضلات، وتحصل السمنة للإنسان بصفة عامة عندما تكون حصيلة الطاقة المكتسبة أكبر من الطاقة المستهلكة. (محمد بوته، 2018، ص56)

ولعلاج السمنة يتطلب إجراء تدخلات غذائية وتعديل في السلوك الغذائي وممارسة الرياضة، حيث نشرت منظمة الصحة العالمية عام 2006 تقريرا تحت عنوان النشاط البدني والصحة ،بيان للعمل" وهو تقرير لمجموعة من الخبراء ارتكز على أحدث المعطيات العلمية حول تأثير النشاط البدني على الصحة وورد فيه أن النشاط البدني يسمح بالحفاظ على الوزن وعدم اكتساب الزائد منه، وقد حدد التقرير مستويات النشاط البدني الموصى بها لمختلف الأعمار .

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية مادة أكاديمية معتمدة لها أهدافها التربوية والتعليمية، فهي ذات مكانة هامة في المنظومة التربوية الجزائرية ولا يمكن الاستغناء عنها في جميع المراحل نظرا لدورها في تنمية الجوانب الاجتماعية والبدنية والنفسية مثل تكوين صورة الفرد عن ذاته بشكل عام ثم تكوين الذات البدنية، وهذه الأخيرة لا يمكن إدراكها أو التعرف عليها إلا من خلال أنشطة بدنية ورياضية.

والمؤسسات التربوية خاصة في الآونة الأخيرة أبدت اهتمام كبير بتدريس هذه المادة الأساسية لما لها من أهمية بالغة لتلميذ الطور المتوسط الذي تعتبر بالنسبة إليه كمراهق، باعثا لحدوث تطور إيجابي في الجوانب النفسية ومن خلالها يجد التلميذ نفسه أو ذاته البدنية من خلال الحركات والمهارات الرياضية التي يؤديها من خلال مختلف الأنشطة البدنية والرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية ويستطيع التلميذ من خلالها أيضا أن يصل إلى مستوى معين من التكيف والثبات الانفعالي والذاتي.

إن حصة التربية البدنية والرياضية مفيدة جدا من أجل صحة التلاميذ فالتعود على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر على الحالة الصحية للتلميذ وتقوم بعلاج العديد من المشاكل الصحية كالسمنة والوقاية منها.

لذا ارتأينا إلى دراسة دور حصة التربية البدنية والرياضية في الوقاية من السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط

وقد قسمنا بحثنا إلى ستة فصول ،شمل الجانب المنهجي الفصل الأول:الإطار العام للدراسة تناولنا فيه إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة و أهمية الدراسة وأهداف الدراسة من ثم تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة ، و تطرقنا فيه أيضا إلى بعض الدراسات السابقة و المشابهة وأيضا مميزات الدراسة الحالية.

و جاء الفصل الثاني الجانب النظري ، و أهم ما جاء فيه حصة التربية البدنية والرياضية كمتغير مستقل.

و الفصل الثالث جاء حول السمنة ومرحلة المراهقة مفهومها وتعريفها وأنواعها ،كمتغير تابع. و الفصل الرابع تطرقنا فيه إلى الجانب التطبيقي منهجية الدراسة جاء حول الإجراءات الميدانية للدراسة، و الفصل الخامس قمنا بعرض وتحليل ومناقشة النتائج ، و جاء الفصل السادس والأخير كاستنتاجات و اقتراحات والفرضيات المستقبلية وقائمة المصادر والمراجع وقائمة الملاحق.

الوظائف العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهداف يسعى من خلالها إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة وتعمل التربية البدنية والرياضية كنظام لاكتساب مهارات وقدرات حركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية ومن صحة أفضل وحياء أكثر نشاطا بالإضافة إلى تقصي المعارف، وتنمية مختلف الجوانب الشخصية للتلميذ. (أمين الخولي، 1996، ص 19)

وحصة التربية البدنية والرياضية هي وسيلة لتحقيق وإكساب التلميذ المهارات، بحيث يمكن تحقيق هذه الاحتياجات والسلوكيات عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية واللعبة والترويح، ولهذا فإن هدف التربية البدنية والرياضية هو خدمة حالة التلميذ النفسية والاجتماعية بدرجة كبيرة وفي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الاجتماعية سوء كان هذا من خلال حصة التربية البدنية أو خارجها، لذلك أصبح الاهتمام والاعتناء بالتربية البدنية في المؤسسات لتربوية والمدارس مرتبط بالاعتناء بحصة التربية البدنية والرياضية وفق المنهاج المسطر، الذي يتم تطبيقه بواسطة أستاذ التربية البدنية والرياضية.

إن الأنشطة الرياضية عامل مهم وبارز في حياة التلميذ، وذلك من خلال الارتقاء به من الناحية الجسمانية والنفسية وحتى العقلية، كما تعمل على تعديل وتصحيح وحتى تغيير الكثير من العادات السلبية في حياة التلميذ في كلا الحالتين الصحية والمرضية، ومن بين نتائج العادات السليمة على الصحة العامة للتلميذ يمكننا التركيز على السمنة كظاهرة مرضية تتميز بالارتفاع الزائد لكمية الدهون، وزيادة الطاقة الحرارية للغذاء عن احتياجات الجسم فتتراكم على هيئة دهون وتخزن في الجسم وهنا يصبح النشاط الرياضي وسيلة ضرورية ومهمة في مسار العلاج المقدم للمصابين بالسمنة (ياسمين، 2017، ص 20) حيث تعتبر السمنة نوع من أنواع سوء التغذية التي تواجه التلاميذ، حيث تكون عائق على تنمية مختلف صفاتهم البدنية والحركية التي تجعل الجسم متناسق ويؤدي وظائفه بكل أريحية وتعطيه المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء .

كما أن لممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة و علمية أثر ايجابي على صحة الإنسان، فمن الناحية الجسمانية تقوي العضلات وتنشطها وتمنع تراكم الدهون في الجسم وتحد من الأمراض خاصة المزمنة وتقي الجسم منها ،وتجنب التلاميذ العقد النفسية التي غالبا ما تسببه صعوبات واضطرابات تنفسية.

والسمنة من أخطر الأمراض المزمنة التي يؤدي عدم علاجها الى ظهور أعراض خطيرة عند التلاميذ ، ومما يلاحظ أن التلاميذ ذو البدانة أو السمنة عزوفهم عن مشاركة زملائهم في الأنشطة البدنية في أوقات الحصة.

ونظرا لتعدد النظريات والدراسات حول حصة التربية البدنية ودورها في الوقاية من السمنة وبناءا على هذه المعطيات نتناول بالدراسة والتحليل هذا الموضوع انطلاقا من التساؤل العام التالي:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من السمنة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

تساؤلات فرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء ؟

1-2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح الاختبار البعدي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح المجموعة التجريبية

1-3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث العلمي في كونه أحد أهم ركائز الباحثين في زيادة وإثراء رصيدهم المعرفي بمعلومات قيمة ،يستطيع من خلالها إيجاد حلول لمشكلات مستعصية ،وتظهر أهميته أيضا في محاولة التوصل الى نتائج يمكن أن تكون انطلاقة لدراسات جديدة وإعطاء معلومات وحقائق حول ظاهرة معينة ومن الملاحظ أن هذه البحوث من هذا النوع قليلة وبالتالي لم تأخذ دورها المنشود في بلادنا ،في المقابل إن مثل هذه البحوث بالعناية اللازمة في العالم لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في :

- تساعدنا هذه الدراسة في إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في الوقاية من السمنة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

- التوصل الى نتائج وحلول تساهم في معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من ظاهرة السمنة لدى التلاميذ.
- يعتبر هذا البحث نقطة تحول لبحوث أخرى من أجل التطوير والتحسين في المجال الرياضي.
- الجانب الوقائي الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في معالجة الجوانب غير صحية وتقليل من ظاهرة السمنة والمحافظة على التطور الحركي والنفسي والعقلي والاجتماعي وإكساب اللياقة البدنية وتجنب السمنة والأمراض.

1-4- أهداف الدراسة

- المساهمة في تطوير البحوث الخاصة بهذه الفئة.
- محاولة تسليط الضوء على مرض انتشر بشكل مرتفع في العالم عامة والجزائر خاصة ومدى تأثيره على التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- تحديد مدى تأثير السمنة على أداء التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في الوقاية من السمنة عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمحافظة على الصحة العامة.
- مدى نجاعة النشاط البدني والرياضي في الحد أو التقليل من السمنة لدى التلاميذ.
- تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط عموما.
- إعطاء صورة واضحة على تأثير التربية البدنية والرياضية على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

- مفهوم التربية :التربية جملة من الأفعال والآثار التي يحدثها كائن إنساني في كائن إنساني آخر،وفي الغالب راشد في صغير ،والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج .

- يعرفها ليتري Littré:هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب ،وأنه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب ،ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو.(ترجمة عبد الله عبد الداعي،ص27)

- التربية البدنية والرياضية:

لغة :ربا يربي تربيتا ،ربا أي زاد الشيء

- اصطلاحا :يعرفها الفرنسي روبرت بوبان على أن التربية البدنية هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف النمو المتكامل للفرد (محمد الحمامي،أمين الخولي ، 1998،ص55)

اصطلاحا : هي تلك العملية التربوية التي ترمي إلى تكوين الفرد تكوينا متكاملًا من الناحية الحسية والحركية الاجتماعية والعاطفية والمعرفية. (بوسكرة، 2005، ص 07)

إجرائيا : هي الجزء من التربية العامة التي تقوم على الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد عبر النشاط البدني

• **حصة التربية البدنية والرياضية:**

اصطلاحا : هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة. (شلتوت ومعوّض، 1985، ص 102).

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: عموم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدّه أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض

(محمود عوض بسيوني، 1992، ص 94)

إجرائيا : هي الشكل الأساسي للعملية التربوية لها أهدافها الخاصة، تتميز بمدى زمني قدره ساعتان لكل حصة

• **السمنة:**

اصطلاحا : هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم. (رائد الرقاد وآخرون، 2007، ص 15)

إجرائيا : هي الزيادة في وزن الجسم نتيجة زيادة نسبة الشحوم عن معدلها الطبيعي بالنسبة للشخص الطبيعي.

• **مرحلة التعليم المتوسط :**

اصطلاحا : هي مرحلة تعليمية تقع بين مرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة التعليم الثانوي، ومدتها أربع سنوات بعد أن كانت ثلاث سنوات يلتحق بها جل التلاميذ الذين أنهوا المرحلة الابتدائية. (نسيمة بومعروف وآخرون، ص 362)

إجرائيا : هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل الوزارة التربوية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة كثنائي مرحلة للتعليم الأساسي بعد المرحلة الابتدائية.

1-6- الدراسات السابقة :

 **الدراسة الأولى :** دراسة نواصرية منى مقال في مجلة التحدي بعنوان: تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة، 2022.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة .

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث تلاميذ متوسطة شوابح اليمين بمسكيانة ولاية أم البواقي، حيث تكونت عينة الدراسة 15 تلميذ ممارس للأنشطة البدنية والرياضية ويعاني من الوزن الزائد و15 تلميذ غير ممارس للتربية البدنية ويعاني من السمنة وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي ،ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق الاختبار .

ومن خلال نتائج هذه الدراسة تم استنتاج أن لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي وفعال على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة .

 **الدراسة الثانية :** دراسة عبد القوي رشيد، زبشي نور الدين، مقال بمجلة النشاط البدني والرياض المجتمع التربية والصحة بعنوان: أثر برنامج رياضي على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (15/12) سنة دراسة تجريبية على تلاميذ المرحلة المتوسطة - عين الدفلى ، 2020.

هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير برنامج رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة ، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية)على عينة من التلاميذ المصابين بالسمنة (ذكور وإناث)، حيث تم العمل على عينة عمدية بلغت 11 تلميذ وتلميذة، وكان على الباحث إتباع المنهج التجريبي للوصول الى أهداف الدراسة .

أسفرت هذه الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لنبض القلب وقت الراحة وضغط الدم الانقباضي والسعة الحيوية عند الذكور والإناث .وهذا بعد 10 أسابيع من البرنامج الرياضي.

 **الدراسة الثالثة :** دراسة بن عبيد سليم مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، 2019-2020.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة وإبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التحسين من اللياقة القلبية التنفسية.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث أساتذة الطور المتوسط ببرج الغدير ،حيث تكونت عينة الدراسة 08 أساتذة ،ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق الاستبيان.

وقد خلصت النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية ، بناءا عل الفروض المقترحة الى:

- أثبتت الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة.
 - تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحسين كل من اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية.
 - كما تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحسين من التركيب الجسمي.
-  **الدراسة الرابعة :** دراسة شخاب صبرينة مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان :تأثير ممارسة الرياضة الصحية داخل القاعات الرياضية على تقليل السمنة عند النساء ،جامعة محمد خيضر بسكرة، 2018-2019 .

هدفت الدراسة الى تأثير ممارسة الرياضة الصحية داخل القاعات الرياضية على تقليل السمنة عند النساء .

تم إجراء الدراسة على عينة قوامها 20 امرأة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية بعد تطبيق اختبارات الدارسة عليهم، وبتطبيق المنهج الوصفي باعتباره دراسة لوقائع السائدة المرتبطة بالظاهرة، باستخدام أداة الاستبيان.

وأظهرت النتائج:

أن هناك بعض المشاكل التي قد تقف حجر عثر أمام هذه الفئة وهي الشهية المفتوحة التي قد تسببها الرياضة ما ينتج عنها عدم التحكم في الكمية والنوعية المتناولة .

 **الدراسة الخامسة :** دراسة بوجمعة ياسمين مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان:دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التخفيف من السمنة لذوي الاحتياجات الخاصة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، 2016-2017.

تهدف الدراسة إلى معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في الوقاية من السمنة للفرد المعاق حركيا، وإعطاء صورة على تأثير ممارسة النشاط الرياضي الإيجابي على المعاق حركيا من كل الجوانب.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث فئة المعاقين حركيا لفريق نور بولاية المسيلة،حيث تكونت عينة الدراسة 20 معاقا من ولاية المسيلة ،ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق الاستبيان.

ومن خلال نتائج هذه الدراسة تم استنتاج أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تعزيز وتنمية النفسية للمعاقين ،كما له دورا ايجابيا مساعدتهم على الاندماج السليم في المجتمع وتمكينهم من الترويح

عن النفس وإزالة المشاكل في توجيه وضبط سلوكيات الرياضيين ذوي الإعاقات في التحسين من الانفعالات النفسية كالفرح والسعادة وحب الجماعة على التعليم الفرد الرياضي المعاق كيفية التعامل الآخرين بدرجة كبيرة في التغيير نظرة ومعاملة الناس للمعاقين والاهتمام بهم أكثر.

الدراسة السادسة : دراسة قاسمي وليد مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، 2016-2017.

تهدف الدراسة إلى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الدافعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث تلاميذ السنة الرابعة متوسط ،حيث تكونت عينة الدراسة 160 تلميذا ينتمون الى اكماليات ولاية بجاية ،ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق الاستبيان.

ومن خلال نتائج هذه الدراسة تم استنتاج أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. وتم التوصل الى بعض الاقتراحات منها:

- ضرورة تكوين الأساتذة في مختلف النواحي المعرفية وكذا النفسية لما لها من تأثير على التلاميذ

الدراسة السابعة : دراسة برجى هناء،قطوشة هناء مقال بعنوان: تأثير السمعة على الممارسة الرياضية اللاصفية لدى تلميذات المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية ببعض ثانويات بلدية بسكرة - مجلة معارف مجلة علمية دولية محكمة، 2017.

هدفت هذه الدراسة الى توضيح تأثير ظاهرة السمعة لدى تلميذات المرحلة الثانوية على مختلف النشاطات الرياضية التي تقوم بممارستها.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث تلميذات الطور الثانوي ،حيث تكونت عينة الدراسة 50 تلميذة ب 10 ثانويات ،ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والملاحظة . وقد خلصت النتائج المتوصل اليها بعد المعالجة الإحصائية ، بناءا عل الفروض المقترحة الى استنتاج ما يلي:

- جل التلميذات لديهم إدراك سلبي للسمعة
- التلميذات الذين لديهم سمعة لديهم تصور قاصر لذواتهم
- السمعة عائق كبير للتلميذات للممارسة النشاط البدني اللاصفي.

الدراسة الثامنة : دراسة دحماني محمد مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: علاقة النشاط البدني المكيف والتوازن الغذائي بظاهرة البدانة لدى المعاقين بصريا، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، 2016-2017.

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى النشاط البدني للتلاميذ المعاقين الذي يساهم في إيجاد مؤشرات لها علاقة بظاهرة البدانة، وإيجاد مؤشرات حول التوازن الغذائي انطلاقا من العادات الغذائية لدى تلاميذ المعاقين بصريا.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث المعاقين بصريا ،حيث تكونت عينة الدراسة 21 مكفوف لولاية المسيلة ،ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق الاستبيان.

وقد خلصت النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية ، بناءا عل الفروض المقترحة الى استنتاج ما يلي:

- للنشاط البدني المكيف علاقة عكسية بظاهرة البدانة لدى المعاقين بصريا.
 - للتوازن الغذائي علاقة عكسية بظاهرة البدانة لدى المعاقين بصريا.
 - للنشاط البدني المكيف و التوازن الغذائي علاقة عكسية بظاهرة البدانة لدى المعاقين بصريا.
- الدراسة التاسعة :** دراسة مامنية أحمد مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان:تأثير ممارسة الانشطة البدنية الصفية واللاصفية في الخفيض من البدانة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي ، 2015-2016.

تهدف الدراسة إلى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الدافعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط الى معرفة أثر ممارسة الانشطة البدنية التربوية، سواء كانت أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أو أثناء مختلف النشاطات الداخلية والخارجية التي تنطوي تحت سقف الأنشطة البدنية اللاصفية ، في خفض البدانة لدى تلاميذ الطور المتوسط بمدينة قالمة ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدين على حساب مؤشر الكتلة الجسمية imc لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث تلاميذ الطور المتوسط ،حيث تكونت عينة الدراسة 228 تلميذا ينتمون الى اكماليات ولاية بجاية ،ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق الاختبار.

وقد خلصت النتائج المتوصل اليها بعد المعالجة الإحصائية ، بناءا عل الفروض المقترحة الى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الصفية والممارسين للأنشطة البدنية اللاصفية في مؤشر كتلة الجسم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الصفية والتلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية اللاصفية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الصفية والتلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية اللاصفية في مؤشر كتلة الجسم لدى الإناث
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الصفية والتلاميذ الغير ممارسين (المعفيين) في مؤشر كتلة الجسم
- الدراسة العاشرة : دراسة نبيل منصوري ،لوناس عبد الله، رفيق علوان، مقال بعنوان: السمنة وصورة الجسم واتجاههما نحو النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة - دراسة ميدانية على مستوى مديرية التربية -الجزائر شرق، 2015.
- هدفت هذه الدراسة الى التعرف على انعكاس السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث تلاميذ الطور المتوسط ،حيث تكونت عينة الدراسة 400 تلميذ ب 26 متوسطة في ولاية الجزائر ،ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق الاستبيان وكذا مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني.
- وقد خلصت النتائج المتوصل اليها بعد المعالجة الإحصائية ، بناءا عل الفروض المقترحة الى استنتاج ما يلي:
- جاءت اتجاهات أفراد العينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط الرياضي بإيجابية على أبعاد المقياس المستخدم
- ظهرت نتائج الدراسة أن صورة الجسم لدى التلميذ الذي يعاني من السمنة تختلف عنه من التلاميذ الآخرين
- بين الدراسة أن ممارسة النشاط الرياضي عند التلاميذ الذين يعانون السمنة في المرحلة المتوسطة ينظرون الى النشاط الرياضي كحالة علاجية لظاهرة السمنة عندهم وفي ضوء النتائج أوصى الباحثون ب:
- تقديم نشرة غذائية متوازنة لدى الأطفال بما تناسب أعمارهم مع ضبط تصرفاتهم خاصة وتنظيمهم خلال مشاهدة التلفزيون أو الانترنت.
- تشجيعهم على الممارسة خلال حصة التربية البدنية والرياضية بغض النظر على ما يعانونه من سمنة
- تشجيعهم على تنمية الاتجاه على ممارسة النشاط الرياضي الخارجي أو في أوقات الفراغ

الدراسة الحادي عشر : دراسة قلوش ديلمي، معمرى يوسف مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على السمنة ومستوى تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية (16-20 سنة)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة خميس مليانة عين الدفلى ، 2013-2014.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وبذلك تهدف الى معرفة الفرق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وكذا التفاعل بين أبعاد مفهوم الذات العام والسمنة وأبعاد الذات البدنية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث المعاقين بصريا ،حيث تكونت عينة الدراسة 256 تلميذ من الجنسين لولاية عين الدفلى ،ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق مقياس مؤشر الكتلة ومقياس الذات.

وقد خلصت النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية ، بناءا عل الفروض المقترحة الى

استنتاج ما يلي:

- أن الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية لها تأثير على السمنة وأن الممارسين يكونون في حالة جسدية أفضل من الغير ممارسين وهذا ما يساعدهم في الحياة اليومية وكسبهم الثقة في نفوسهم.

التعليق على الدراسات السابقة:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة والتي كانت لها صلة بالموضوع الدراسة الحالي ومن خلال تطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطا وأبعادا مختلفة أدت بالإشارة الى موضوع معين ،إضافة الى أن بعض الدراسات تم إجراؤها في بيئات عربية مختلفة لكل منها مميزاتها وخصائصها،وكانت هذه الدراسات التي اعتمدنا عليها يتمثل معظمها في بعض المقالات في مجلات وطنية ودولية إضافة الى مذكرة نيل شهادة الماستر للباحث والذي يعتبر الموضوع المعالج حاليا امتداد له ،وتم تطبيق هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي والمنهج التجريبي ومعظم الدراسات التي

استعرضها الباحث ركزت كثيرا على السمنة

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة حتى يستطيع معالجة الموضوع بأحسن طريقة، وقد كانت انطلاقة الباحث على ضوء نتائج هذه الدراسات،وساعدت هذه الأخيرة الباحث في :

- أعطت الباحث ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة
- تحديد وصياغة أهداف وتساؤلات الدراسة
- تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة تمثل هذا المجتمع
- تحديد أدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة والتي تمثلت في الاستبيان
- تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة الدراسة

- استفاد الباحث من نتائج الدراسات في مناقشة وتفسير الفرضيات
- ساهمت أيضا في إعداد الجانب النظري عن طريق التعرف على المراجع العلمية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:
أوجه التشابه:

- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات من خلال متغير السمعة

أوجه الاختلاف:

- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في المتغير التابع حيث تهدف دراستنا الى دور حصة التربية البدنية في الوقاية من السمعة و معظم الدراسات كان المتغير التابع فيها يتمثل في السمعة وصورة الجسم واتجاههما نحو النشاط البدني الرياضي ،الخفيض من البدانة ،بظاهرة البدانة لدى المعاقين بصريا،تأثير السمعة على الممارسة الرياضية اللاصفية ،التخفيف من السمعة لذوي الاحتياجات الخاصة، تقليل السمعة عند النساء،في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة ،على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمعة ، تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمعة

- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في عينة الدراسة .
- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في منهج الدراسة فمعظمها دراسات طبقت المنهج الوصفي ودراستنا طبقت المنهج التجريبي.

- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في أداة الدراسة الاختبار ومعظم الدراسات استخدمت الاستبيان

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- ❖ لم يتناول من قبل بصفة واضحة وتفصيلية.
- ❖ إظهار مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الوقاية من السمعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
- ❖ حداثة الموضوع.
- ❖ موضوع شامل وحساس في المجال الرياضي عامة ومجال التربية البدنية خاصة
- ❖ موضوع يواكب تطور المجال الرياضي .
- ❖ أعطت لنا الدراسة ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة.

الفصل الثاني

حصة التربية
البدنية
والرياضية

تمهيد :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية بمثابة الجزء الأهم من مجموعة البرنامج المدرسي للتربية الرياضية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التي تحقق المنهاج ،ويمكننا القول أن الحصة هي نتيجة التخطيط السنوي والدوري التي تقوم من خلالها بتنشيط نشاط معين من مكان معين ومحدد (ملعب،قاعة،ساحة)ومدة زمنية محددة وتستعمل فيها بعض الأجهزة والوسائل المرتبطة بالنشاط المقترح والمقدم حسب هدف الحصة من أجل تعلم أو تطوير حركات أو مهارات معينة للوصول الى الهدف المسطر.

2- حصة التربية البدنية والرياضية

1-2 مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

2-1-1-2 التربية البدنية:

أخذ مفهوم التربية البدنية مجالا أوسع و أصبح يحض بكثير من الاهتمام حيث يرى عامة الناس أن التربية البدنية مجرد لهُو و لعب أو أنها نوع من الحشو في البرامج الدراسية ، و لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية مع عالم الآخر و رغم الاختلاف في تعريفها إلا أنه يوجد اتفاق حول مضمونها و أهم التعاريف نجد:

- محمد خطاب " إنها ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية و العقلية والانفعالية و عن طريق النشاط الحركي" (خطاب عادل محمد، 1965، ص27)
- فايز مهني " هي مجموعة النشاط البدني للفرد التي تختار وفقا لقيمتها و نتائجها بما يتناسب وخصائص النمو" (حامد أفندي محمد ، 1975، ص85)
- فيري " التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة و أنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية و التوفيقية و الانفعالية"

(أمين أنور خولي، 1997، ص94)

- شارمان " إنه ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان و الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية"
- عبد الفتاح لطفي " إنها إحدى صور التربية أي أنها الحياة و المعيشة بذاتها و لا بد من أن نمارس أنشطتها بسبب ما تبعثه فينا من شعور بالرضا الارتياح ."

(محمد سعيد عزمي، 1996، ص17)

2-1-2-2 التربية البدنية و الرياضية:

إن التربية البدنية و الرياضية هي عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، كما تعتبر إحدى فروع التربية العامة و هي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة و التي ، تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم و حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه و تعمل على الارتقاء به و تطوره. إذا يمكن مما سبق أن نقول أن التربية البدنية و الرياضية هي مرآة الفرد من الناحية العقلية و الخلقية و البدنية و السياسية و تكوين الفرد تكوينا صالحا وهي تساعد في بناء مجتمع قوى متماسك ، لذا لا ينبغي النظر إليها من زاوية ضيقة و نوجه و اهتمامنا على تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط بل هي أوسع من ذلك حيث أنها تهتم بتكوينه كاملا متكاملًا من جميع النواحي الفكرية و الاجتماعية و السياسية و البدنية و هي تساعد الفرد على عملية التكيف من خلال إشباع رغباته و حاجاته.

و التربية البدنية و الرياضية هي ليست بالأمر المستحدث و إنما هي قديمة و أساسية إلا أن النظر إليها قد اقتصر على الناحية البدنية بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير. و هناك الكثير ممن يعتقد أن التربية البدنية و الرياضية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة ، لكنها في حقيقة الأمر تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي أي شملت إعداد الفرد من كل النواحي و ليس من الناحية الجسمية فقط.

2-2- حصة التربية البدنية والرياضية:

2-2-1 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

• يعتبر درس التربية البدنية والرياضية بمثابة الجزء الأهم من مجموعة البرنامج المدرسي للتربية الرياضية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التي تحقق المنهاج .(محمود عبد الفتاح، 1994، ص119)

• هي الشكل الأساسي التي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة من خلال مزاوله الأنشطة الرياضية في المؤسسة التعليمية، وتتميز بعدة خصائص حيث أنها محددة زمنياً تبعاً للقانون المعمول به، كما أنها جزء من الوحدة متكاملة وهي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة وهي عنصر هام، تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على تحقيق الأهداف المسطرة .(ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهم، 2004، ص61)

• تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية القلب والإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية المدرسية إضافة إلى ذلك يقوم الدرس ويعمل على تنمية قدرات واتجاهات وميول التلاميذ فهو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج التربية البدنية والرياضية .(مكارم علمي أبو هريرة وآخرون، 1999، ص64)

• هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر . (حسن شلتوت، حسن معوض، 1996، ص102)

• هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية التي تمثل أصغر جزء من المادة وتحمل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ مدرسته .(محمد سعيد عزمي، 1996، ص102)

ويمكننا القول أن من خلال هذه التعريفات نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمارين وألعاب بسيطة.

2-2-2 بناء حصة التربية البدنية والرياضية: تتكون حصة التربية البدنية والرياضية من ثلاث

أجزاء رئيسية هي :

- **الجزء التحضيري:** في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث مراحل قبل الدخول بالتلاميذ الى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد لتلاميذ تربويًا، إذا يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول حسب تسلسله، الدخول الى الملعب، والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة في المرحلة الرئيسية في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصة يراعي ما يلي

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ، أن تؤدي على شكل منافسات بينهم.
- أن تكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، وليس على هيئة تشكيلات.

- **الجزء الرئيسي:** في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلا تنمية القدرات العقلية، وتعليم تكنيك رياضي أو توصيل تحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على النشاط التطبيقي، ويقصد به نقل الحقائق والمفاهيم والشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العلمي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة الطائرة، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا والتدخل في الوقت المناسب عند حدوث اي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب التروحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة الى إتباع قواعد الأمن والسلامة (علي الديري، 1999، ص 113-133)

- **الجزء الختامي :** يهدف هذا القسم الى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان الى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجسم التمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج

التربوية ،ويشير الى الجوانب الايجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا للفصل ،أو نصيحة ختامية . (محمد عوض بسيوني، 1992، ص 116)

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه ،فيجب التهدئة والاسترخاء أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسية فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ.(أسامة كامل راتب، 1990، ص 161)

2-2-3 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق عدة أهداف وتسعى إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعميمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية لمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

- تنمية الصفات البدنية مثل : القوة ، التحمل ، السرعة، الرشاقة ، والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل : الجري ، الوثب، الرمي، التسلق، المشي
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية وجمالية، والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج الى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي
- إزاء الموقف . (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي ، 1968 ، ص 64) .
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل خارج المدرسة.

- تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق . (بن ستيتي عمر ، 2016، ص7)
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .
- صقل المهارات الحركية للأنشطة الرياضية من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.
- تشجيع هواياتهم الرياضية وتنمية القدرات المعرفية والوجدانية.

(محسن محمد حمص، 1997، ص14)

2-2-4 أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول:
- تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا لكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثلا لتمارين والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض .
 - ويحدد "احمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم .
 - أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم. (كمال عبد الحميد، 1994، ص77)

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحله .

2-2-5 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمارين البدنية، وهو أحد وجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة إذن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات ولحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس أحمد صالح السمرائي" و"بسطويسى أحمد بسطويسى" أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي. وتسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق العديد من الأغراض مثل:

- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية

- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل :القوة، السرعة، التحمل، المرونة...
- إكساب المعارف والمعلومات على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية، الفيزيولوجية...
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
- التحكم في القوام أثناء الحركة والسكون.(بختاوي محمد، 2000، ص18)
- تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية الصفات البدنية .ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد.(قاسم المندلاوي وآخرون، 1989، ص21)

2-2-6 تحضير حصة التربية البدنية والرياضية :

- يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود ،ديمقراطيا في تعليمه ومعاملته ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي :
- إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ ،فهو يشعر بأن هذا البرنامج برنامجه ،وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه،فيكون تفاعله معه قويا ،فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع الى نشاط آخر،أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوعي .
 - أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو وتتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم ،وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتمشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية .
 - إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة ،حيث يؤدي ذلك الى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يشمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة .
 - أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.
- (مروان عبد المجيد ،2000، ص203)

7-2-2 متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة، وتتمثل فيما يلي:

- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية، ويساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
- يجب أخذ غياب التلاميذ بعد الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، ودقة حتى يمكن الانتفاع بكل دقيقة من زمن الحصة.
- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقاً للنظام الموضوع لذلك.
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزاً ومفيداً وبصوت مناسب يسمعه ويفهمه جميع التلاميذ، وأن يكون باعثاً على النشاط، وأن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ ومكان الحصة، فلا يكون مرتفعاً منكراً، ولا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل.
- يجب أن يقف الأستاذ في مكان يرى منه جميع التلاميذ ويرونه.
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ أثناء حصة التربية الرياضية بعيداً عن الأقسام الدراسية والورشات في المدارس التقنية.
- يحسن بالأستاذ القيام بالتطبيق العملي للحركات أولاً أمام التلاميذ ثم يطلب منهم أداءه.
- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ وقف العمل ثم توضيح الحركات الصحيحة ومن الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات وإلى المخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ، ثم يطلب من المخطئ أداءها على وجه الصواب وفي هذا تشجيع للتلاميذ للتنافس فيما بينهم.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الحصة.
- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة والتلاميذ في حالة انتشار في الملعب.
- أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة، وأن تتناسب مع عدد التلاميذ.
- يجب استخدام الوسائل التعليمية في الحصة.

- أن تتسم الحصة بالاستمرارية وعدم التوقف.
- عدم استخدام الألفاظ غير المناسبة تربوياً مع التلاميذ. (مروان عبد المجيد ابراهيم، ص 203-204)

2-2-8 الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وإمكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات، من حيث العدد والحالة والطريقة التي تضمن استخدام الموجود منها إلى أقصى حد ممكن، بحيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط. وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معاً، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج . ولا يقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم.

ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، كرات طبية يتراوح وزنها من (نصف كلغ إلى واحد كلغ)، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب، ساعة ميقاتية، شريط قياس، كرات صغيرة، أعلام صغيرة، شواخص، كرات السلة والطائرة واليد . كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، وإرجاعها أيضاً وحملها بشكل أمين، وحمايتها من الأمطار، وعدم تعريضها للشمس المحرقة، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات. (عقيل عبد الله وآخرون، 1986، ص77)

2-2-9 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

- لقد تحددت فوائد و واجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:
- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
 - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها
 - داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة....الخ.
 - التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
 - اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفيزيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.

- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية .

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها وأهميتها وجورها داخل المنظومة التربوية.(محمود عوض البسيوني وآخرون، ص96)

2-2-10 شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، وعامل السن والجنس من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأدائه من ناحية كافية، ويجب الأخذ بعين الاعتبار .
- عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملاً.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرب جهة واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي، وبصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلاً إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، وذلك خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة، وأن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يسير العمل في نظام وطاعة ومرح.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن واختلاف الجنس بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب.
- إن لشخصية الأستاذ وحماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ والوصول للغاية المرجوة من النشاط. (فايز مهند، 1987، ص125)

خلاصة الفصل:

إن حصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة بحيث تعتمد على الميدان التجريبي تكوين الأفراد عن طريق أنواع النشاطات البدنية المختلفة، التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل لاتساع رغباته عن طريق التجربة للتكيف وتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه ويساعده على الاندماج داخل المجتمعات والجماعات، وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجاتهم البدنية وإدراج قدراتهم الحركية.

الفصل الثالث

مرض السمنة لدى تلاميذ
الطور المتوسط

تمهيد

تعد السمنة أو البدانة أو زيادة الوزن من مشاكل العصر الصحية الدائمة التي أصبحت تشكل عبئا ثقيلا على الأشخاص المصابين بها ومصدرا لقلق دائم بهم لما لها من تأثيرات على الجوانب النفسية والمظهرية والجمالية من جهة ولما تسببه من مخاطر دائمة على الصحة واستمرارية الحياة وديموميتها.

3-1- السمنة

3-1-1- تعريف السمنة:

- لغة: تعني البدانة، وهي مشتقة من كلمة سمين أي ممتلئ الجسم. (أحمد زكي بدوي، 1993، ص92)
- السمنة في معجم لسان العرب السمن هو نقيض الهزال، والسمين: خلاف المهزول، وقد سميت سمنا، فهو سمين أو بدين.
- اصطلاحا:

- تُعرف السمنة بأنها الأنسجة الدهنية الزائدة وترتبط باختلال مزمن بين إنفاق الطاقة وتناول الطعام. الطريقة الأسهل والأكثر شيوعا لحساب السمنة هي تحديد مؤشر كتلة الجسم **IMC**، الطرق الأخرى هي قياس وزن الورك.
- السمنة هي التراكم الكثيف للكتل الشحمية في جسم الإنسان، وكلما كانت الكتلة الشحمية اكبر كلما كانت السمنة أكثر، ومشكلة السمنة مرتبطة بشكل كبير بنظام التغذية.

(Tyler, C. et Fullerton, G. 2008, p58)

- هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم. (رائد الرقاد وآخرون، 2007، ص15)
- تعرف بأنها الزيادة في وزن الجسم نتيجة زيادة نسبة الشحوم عن معدلها الطبيعي بالنسبة للشخص الاعتيادي.
- السمنة هي زيادة نسبة الشحوم في الجسم عن المعدل الطبيعي ففي الرجال 15 % من 25%- الوزن الكلي، أما إذا ارتفعت إلى 20 % فإن الرجل يعتبر سميناً، أما بالنسبة للسيدات 20 من الوزن الكلي دهون فإذا ارتفعت عن 25 % فإن المرأة تعد سميئة. (صبحي أحمد قبلان، 2014، ص115)

- تعرف السمنة بأنها هي تراكم متزايد للدهون أكثر مما يعتبر عاديا بالنسبة للسن والجنس ونمط الجسم والسمنة هي حالة من زيادة الدهون وليس فقط زيادة الوزن وتعتبر حالة السمنة قائمة عن وجود أكثر من 20 % دهون للرجال، أكثر من 30 % للسيدات، كما تعرف على أنها كمية من الدهن بالجسم تفوق المعدل الطبيعي بالنسبة للسن والطول والجنس إذ تزيد عن حاجة الجسم لأداء وظائفه الطبيعية. (علاء الدين محمد عليوة ، ص155)

- كما عرفت أيضا بأنها تراكم الدهون في الجسم حيث تتجاوز الكمية المطلوبة لوظيفة الجسم الطبيعية هناك نوعان من الدهون في الجسم:
- الدهون الأساسية :ويتم تخزينها بشكل رئيسي في العظام والنخاع والقلب والرئة، الكبد والطحال والعضلات.
- الدهون المخزنة :تخزن بشكل رئيسي تحت الجلد .

3-1-2- انتشار السمنة:

زادت السمنة في العالم بأكثر من الضعف منذ عام 1980 ، و في عام 2014 كان أكثر من 1.9 مليار بالغ من سن 18 عاماً فأكثر، زائدي الوزن. وكان أكثر من 600 مليون شخص منهم مصابين بالسمنة، في عام 2014 كان 39 % من البالغين في سن 18 عاماً فأكثر زائدي الوزن، وكان 13 % منهم مصابين بالسمنة، تعيش غالبية سكان العالم في بلدان تفتك فيها زيادة الوزن والسمنة بعدد من الأرواح أكبر مما يفتك به نقص الوزن.

كان 41 مليون طفل دون سن 5 سنوات زائدي الوزن أو مصابين بالسمنة في عام 2014 (السمنة والوزن الزائد)

وكشفت مجلة لانسيت الأمريكية عن أن عدد مرضى السمنة في العالم يبلغ حالياً 640 مليون شخص. (صلاح، 2016)

3-1-3- أشكال السمنة:

تتكون السمنة من شكلين رئيسيين هما:

- **سمنة بداية الأحداث:** وتحصل بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية وتكون ذات شدة واضحة وعلى مدى الحياة وتتوزع الدهون بشكل محيطي ومركزي وتحصل بسبب زيادة المتناول من الطعام أو زيادة ترسيب الدهون أو فرط توليد الدهون أو زيادة فاعلية إنزيم اللابيز وهو البروتين الدهني أو قلة الانتفاع من الدهون أو نقص تأكسده وضعف تحريك أو قلة الهرمونات الحالة للدهن من خلال الموازنة بين الاستروجين والانتروجين وتأثيرهما على موضع وكمية الدهون المترسبة أو نقص توليد الحرارة أو حالة الخمول وتقدم عمر الإنسان.
- **سمنة بداية البالغين:** وهي تحصل بسبب زيادة حجم الخلايا الدهنية لأعدادها مع استثناءات وتكون معتدلة الشدة وتحصل بعد عمر العشرين سنة ويتوزع الدهون بشكل مركزي أو تحصل بسبب الغدد الصماء والاستقلاب غير الطبيعي كما في حالة نقص الدرقية، نقص جنب الدرقية الكاذب، نقص الصنوبرية. (جاسم محمد جندل، 2016 ، ص 20-21)

3-1-4- تصنيف السمنة:

يتم تصنيف السمنة الى :

- مؤشر كتلة الجسم BMI: والذي يتم حسابه من خلال :
- مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام مقسوما على مربع الطول بالمتري.

$$BMI = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{الطول (م)}^2}$$

ويتم تصنيفها حسب الجدول رقم (01)

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم
نحيف	أقل من 20
طبيعي	20-24.9
زيادة الوزن	25-29.9
سمنة	30-40
سمنة مفرطة	أكثر من 40

مثال :إذا فرضنا ان الوزن 98 كغ والطول 172 سم

فإن النتيجة تكون حسب المعادلة :

- تحويل الطول من سم الى المتر
172 سم = 1.72 متر

- تحويل الطول من المتر الى المتر مربع
 $1.72 \times 1.72 = 2.96 \text{ م}^2$

ومنه حسب قانون مؤشر الكتلة

$$BMI = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{الطول (م)}^2}$$

فإن كتلة الجسم تساوي

$$BMI = \frac{98 \text{ (كغ)}}{2.96 \text{ (م)}} = 33$$

ومنه حسب تصنيف الجدول فإن الشخص سمين.

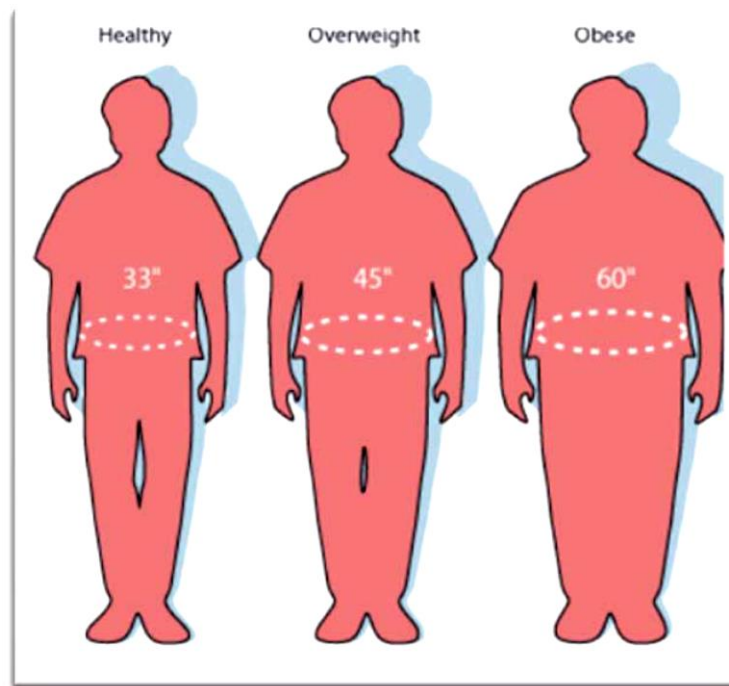
- قياس محيط الخصر

يتم قياس محيط الخصر ، باستعمال شريط القياس العادي ويكون كالآتي :

الجدول رقم (02)

الرجال	النساء	التصنيف
> 94 سم	> 80 سم	وزن طبيعي
94-102 سم	80-88 سم	وزن زائد
< 102 سم	< 88 سم	سمنة

وتعد الدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطرا من الدهون الموجودة في محيط الأرداف، أو في أي جزء آخر من الجسم.



الشكل (01) قياس محيط الخصر

3-1-5 - الأجهزة المستخدمة لقياس السمنة

- أجهزة قياس سمك الجلد: ولها عدة أشكال وأحجام، ومنها ما هو يدوي ومنها ما هو إلكتروني، وتعد هذه الطريقة أسهل الطرق لتحديد نسبة الشحوم في الجسم، غير أنها ليست دقيقة في تحديدها.



الشكل (02) أجهزة قياس سمك الجلد

- ويمكن قياس مستوى الشحوم في الجلد في عدة أماكن مثل الساعد والبطن وفي أعلى الظهر أسفل لوح الكتف تماما، وكذلك فوق الخصر، ومن ثم تقوم الأجهزة الالكترونية بحساب نسبة الشحوم أوتوماتيكيا، ويمكن تطبيق بعض المعادلات لحساب نسبة الشحوم.



- التيار الكهربائي الحيوي: وتقوم فكرته على توصيل تيار كهربائي ضعيف التردد (500-600 هيرتز) في الجسم وقياس الجرم الذي يقل فيه توصيل التيار الكهربائي (مقاومة التيار الكهربائي)، وذلك لأن من طبيعة أعضاء الجسم أنها موصلة جيدة للتيار الكهربائي ما عدا الشحوم فهي ضعيفة وتمثل كمية المقاومة للتيار الكهربائي نسبة الشحوم في الجسم.

الشكل (03) أجهزة قياس سمك الجلد (التيار الكهربائي الحيوي)



3-1-6- أسباب زيادة السمنة :

- التغذية الخاطئة أو الإفراط في الأكل:

إن الغالبية العظمى من المصابين بالسمنة هم الأشخاص الذين يتناولون الطعام بكميات تزيد عن حاجة الجسم المطلوبة ونعني بالتغذية الخاطئة عدم فهم أصول تناول الوجبات الغذائية، فعلى الإنسان أن يتناول الغذاء حسب قاعدة ونظام محدد، والابتعاد عن الطرق الفوضوية في تناول وجباته، بحيث أن يتناول الوجبات الثلاث في أوقاتها المحددة والمناسبة، ولا يتناول وجباته في أي وقت يحلو له، فليكن نظام الجيش في تناول الوجبات الغذائية خير مثال لنا جميعاً، فلا أعتقد أن هناك جهة منظمة تنظيماً دقيقاً كما هو الحال في جيوش العالم، فتناول الوجبات الغذائية بطريقة غير منظمة، تنعكس سلباً على الأجهزة والأعضاء الداخلية بجسم الإنسان، ويولد فوضى كبيرة في عملها الاعتيادي. حيث أنه من المؤكد أن إتهام الغذاء بسعرات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان، علماً بأن الدهون لها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية وأفضل مثال على ذلك أن انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية في الدول الغربية ودول أخرى أدت على انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها في أجزاء كثيرة من العالم. (زكي

محمد محمد حسن، 2011، ص 175)

- العوامل الوراثية:

العوامل الوراثية المسؤولة عن ظهور حالة البدانة قد ثبتت في الحيوانات ولدي الإنسان، ودور الوراثة في إصابة بالسمنة في الإنسان غير معروف حتى بصورة واضحة ومن المحتمل وجود جينات غير طبيعية قد تكون هي المشكلة عن زيادة الإحساس بالجوع أو نتيجة عدم توازن الغدد الصماء أو الميل إلى ترسب الدهون بالجسم.

وعلى أي حال فإن الدراسات أظهرت أن زيادة الوزن والسمنة تميل للظهور كسمنة أو نمط أسري، وقد وجدنا 8-9% من الأطفال من آباء طبيعيين في الوزن يصبحون زائدي الوزن، وعندما يكون أحد الوالدين سميناً فإن احتمال أن يصبح الطفل سميناً هو 40% هذه النسبة تقفز إلى 80% عندما يكون الوالدين سمينين.

تلعب الوراثة دوراً هاماً في حدوث السمنة، فقد يولد الطفل وعنده قابلية للسمنة وخاصة إذا كان والديه بدينين، فقد تثبت الدراسات أن الوراثة تلعب دوراً بنسبة 70% والبيئة 30% كعامل يؤدي إلى السمنة. (صبحي أحمد قبلان، ص 93-95)

- العوامل النفسية:

هناك العديد من العوامل النفسية التي قد تؤثر على الشخص وتسبب له زيادة في الوزن، فمثلاً وجد أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب والعوانية أقل التزاماً بالحمية الغذائية، وأقل ممارسة للنشاط البدني، كما

تبين أن السخرية والتعليقات تؤثر بشكل سلبي على الأشخاص وتدفعهم الى تناول المزيد من الطعام، وأوضحت بعض الدراسات أن الأطفال البدناء الذين تعرضوا للسخرية كانوا الأكثر في عدم الرضا عن شكل أجسامهم في مرحلة المراهقة، وأوضحت دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية أن 97 % من الأطفال البدناء قد تعرضوا للسخرية والتعليقات اللاذعة من قبل أصدقائهم والمدرسين، وتبين أن الأطفال البدينين لم يتدربوا على الرد على هذه التعليقات، كما وجد أن نسبة الإصابة باضطرابات التغذية أعلى عند الأطفال الذين تعرضوا للسخرية والتعليقات في طفولتهم وأن هؤلاء الأطفال كانوا أقل التزاما بالنصائح الغذائية المقدمة من الوالدين. (مصير، 2010، ص18)

- قلة النشاط والحركة:

إن رتابة الحياة العصرية وتوفر وسائل الراحة كالسيارات وأجهزة الكمبيوتر والعمل المكتبي تؤدي الى عدم الحاجة لصرف سعرات حرارية مما يؤدي الى عدم وجود صرف للطاقة وبالتالي تراكم الدهون في الجسم. فأكثر من 65 % من حالات السمنة، وجد أنهم قليلو النشاط والحركة وهذا ما يفسر سر انتشار السمنة بشكل ملحوظ في المجتمعات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع، حيث يكثر استعمال السيارات والمصاعد الكهربائية في التحركات، ويكثر استعمال الغسالات والمكانس والأدوات الكهربائية داخل المنازل.. كل هذا حد من نشاط وحركة الإنسان، لتكون النتيجة انتشار السمنة وزيادة الوزن ((حسني فكري منصور، 2004، ص8)

3-1-7 - مخاطر السمنة :

إن البدانة أو السمنة ليست مشكلة جمالية او نفسية فقط، وإنما هي مشكلة صحية بكل ما تحمله الكلمة من معنى، فالأشخاص الذين يحملون حوالي 40 % من وزنهم زيادة على الوزن الطبيعي يكونون أكثر عرضة لكثير من المشكلات الصحية ومنها الموت المبكر بنسبة تساوي ضعف غيرهم من الأشخاص ذوي الأوزان الطبيعية ومن المخاطر التي يتعرضون لها ما يلي:

- زيادة نسبة الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم .
- زيادة نسبة الإصابة بالسكري والنقرس.
- تفاقم أمراض المفاصل والتهاب المرارة.
- ضيق التنفس ومشكلات التنفس أثناء النوم.
- مشاكل نفسية كالانطوائية والخجل من معايشة الغير وقد يصاحب ذلك توتر وحدة في المزاج وسرعة الغضب.
- خلل في هرمونات البلوغ مما يؤدي الى زيادة احتمالية العمق عند النساء.
- ظهور بعض الأمراض (سرطان الثدي، والرحم والأمعاء)

3-1-8 - مضاعفات السمنة:

تتفق مختلف الدراسات على أن السمنة بحد ذاتها مصدرا للعديد من الأمراض والاضطرابات ذات الطابع المزمن أبرزها:

- **مضاعفات القلب:** تتضمن اضطرابات القلب، جهاز الدوران ،وارتفاع ضغط الدم ،تصلب الشرايين ،الذبحة الصدرية وعجز القلب .
- **الاضطرابات الأيضية :** ومنها داء السكري ،ارتفاع معدل الكولوسترول في الدم وما يجر إليه ذلك من تزايد ففي معدل الإصابة بتصلب الشرايين وحمى المرارة وداء النقرس .
- **الاضطرابات الناجمة عن التأثيرات الميكانيكية للبدانة:** مثل أمراض المفاصل والعظام بخاصة في الركبتين والوركين والفقرات القطنية بسبب تزايد أعبائها أو أمراض القصبات الهوائية إذا أن ترسب الدهون حول المصدر والحجاب الحجاز يعيق آليات التنفس الطبيعية .
- **مضاعفات في الكلى:** تتطلب مضاعفات الكلى الإقلال من تناول الطعام والمواد البروتينية في الغذاء حيث يتم ما يسمح به النظام الغذائي من لحوم مسلوقة وغير مشوية ويفضل تناول لحم العجل مع استبعاد الكبد،الكلى المخ ،كما يمكن استبعاد الخضروات الحاوية على زيوت كالخردل والبصل،الثوم والفجل ومن المشروبات يمكن استبعاد القهوة والشاي ويسمح بتناول الأجبان المختلفة.(جاسم محمد جدنل،2016،ص23)

3-1-9 - الوقاية من السمنة:

لا شك أن الوقاية من السمنة أيسر بكثير من علاجها وعلاج مضاعفاتها وهي من أفضل الأمثلة التي تنطبق عليها الحكمة الصحية (درهم وقاية خير من قنطار علاج).

ولمحاولة ضبط الوزن وتجنب الوقوع في السمنة يجب إتباع الخطوات التالية:

- تناول ثلاث وجبات أساسية متوازنة كل يوم ،الأمر الذي يساعد في الحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم ،فقد لجأ البعض الى تناول وجبة واحدة في اليوم ظنا بان ذلك سيخفف من حدوث السمنة ،وهذا غير صحيح إذ أن توزيع نفس كمية الطعام على عدة وجبات يسهل هضمها ويقلل من إمكانية تخزين السعرات الحرارية في الجسم ،ويضمن عدم اتساع المعدة .
- تناول وجبة صحية خفيفة بين الوجبات الأساسية إذا شعرت بالجوع وتشكل الفاكهة الطازجة أو المجففة وكذلك الخضار النيئة وجبات خفيفة مثالية .

- اختيار الأطعمة الغنية بالبروتينات لأنها تساعد في تخفيض الدهون، فاختر السمك بدلا من اللحم وكذلك الدجاج بدلا من اللحم الأحمر.
- اختيار الكربوهيدرات غير مكررة، فهذه الأطعمة تحتوي على ألياف وفيتامينات ومعادن أكثر من الأنواع المكررة، كما أنها تطلق السكر في الدورة الدموية ببطء وتحافظ على استقرار مستوى السكر في الدم .
- الابتعاد عن الأطعمة السريعة والوجبات السريعة.
- ممارسة النشاط الرياضي، وهو أمر مهم للغاية من انه لن يؤثر كثيرا في تخفيض الوزن، وذلك لأن الوزن مرتبط بكمية الطاقة الغذائية، إلا أن النشاط البدني الرياضي يحفظ الإنسان من الوقوع في البدانة، ثم إن النشاط يقلل من فرصة الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والسكري.
- متابعة وزن الجسم شهريا، وملاحظة أي تغير فيه واستدراك المشكلة قبل استفحالها. (محمد بن عثمان الركبان، 2009، ص 128-129)

3-1-10 - دور النشاط البدني في خفض الوزن ومكافحة السمنة:

- يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة، سواء بغرض المحتفظة على وزن طبيعي أو من أجل فقدان دهون الجسم، ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني الرياضي في برامج خفض الوزن فيما يلي:
- زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة.
- التقليل من فقدان الكتلة العضلية.
- منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في أوقات الراحة من جراء الحمية الغذائية.
- يقود النشاط البدني الرياضي إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحمية. (صالح بن عبد الحبيب النهدي، 2020، ص 68)
- ويعتقد العديد من المختصين أن الدور الحقيقي للنشاط الرياضي في مكافحة السمنة يكمن في الواقع في الوقاية منها على المدى الطويل، حيث تشير نتائج العديد من البحوث أن انخفاض النشاط البدني لدى المراهقين يعد أحد العوامل الرئيسية المهيأة للإصابة بالسمنة ويبدو أن الطاقة الكلية المطلوب صرفها خلال الأسبوع من أجل المحافظة على الوزن وعدم زيادته تتمثل في ممارسة النشاط البدني الهوائي الذي يعادل ساعة من الهرولة، الجري، ركوب الدراجة، السباحة.....الخ.

- ويؤكد أهمية تكثيف ممارسة النشاط البدني الأسبوعي ما جاء في تقرير علمي صادر من الكلية الأمريكية للطب الرياضي بشأن الاستراتيجيات الملائمة لخفض الوزن والوقاية من البدانة السمنة، مفاده أنه ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة يصل في مدته ما بين 200-300 دقيقة في الأسبوع بعد فترة من التدرج.
- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي له فوائد عديدة، فهو يعزز من صحة القلب، والعظام، والشرابين، ويقوي العضلات بالإضافة إلى تحسين الصحة العقلية بشكل عام. وجميع أشكال النشاط البدني لها تأثيرات إيجابية بما في ذلك المشي، وركوب الدراجة، والسباحة، وحتى صعود الدرج وغيرها من الأنشطة. فالنشاط البدني يساعد الجسم على حرق سعرات حرارية إضافية، ليس فقط أثناء ممارسة الأنشطة، وإنما على مدار اليوم.
- لذا فممارسة النشاط البدني بانتظام والابتعاد عن الخمول يسهل المحافظة على الوزن المناسب والابتعاد عن المشاكل الصحية وتقليل الإصابة بالأمراض المزمنة. (صالح بن عبد الحبيب النهدي، 2020، ص 68)

3-2- المراهقة

3-2-1- تعريف المراهقة:

■ لغة:

- المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، ص 323)
- جاء في المنجد : راهق الغلام = قارب الحلم أي بلغ حد الرجال ، فأول معيار وأكثر أهمية هو اكتمال نضج الخلايا الجسمية من خلال بداية أدائها لوظائفها البيولوجية . (المنجد في اللغة والاعلام، 1969، ص 283).
- كما جاء كذلك على لسان العرف: "راهق الفتى، راهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطردا والمقصود بالنمو المستطرد هو النمو السريع والملحوظ. (عباس محمود عوض، 1980، ص 78)
- اصطلاحا:
- يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد"، (عبد العالي الجسماني ، 1994 ، ص 323 ، 329)

- عرفها الدكتور محمود عبد الحليم منسي: بأنها مرحلة انتقال من الطفولة الى الشباب ،وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول ،والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.(محمود عبد الحليم ،2001، ص199)
- المراهقة هي مرحلة ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة الى الرشد ويحدث بشكل متدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والنفسي . (عبد الرحمان العيساوي، 1995، ص100)
- إن كلمة مراهقة (adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني(ADOLESCERRE) معناه التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي.(فهيم مصطفى، 1967، ص162).وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ والتي تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجسمية.
- وعرفها : روجز دو ترانس - على أنها فترة نمو جسدي وظاهر اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.(ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص255).
- وفي هذا المجال أيضا" جوزيف ستون وتشرش "في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي (محمد أيوب شجيمي ، 1994 ، ص 212)

3-2-2- مراحل المراهقة:

للمراهقة عدة تقسيمات ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل، هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء يمكن تقسيم المراهقة إلى المراحل التالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: (12- 15 سنة)

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.(أكرم رضا، 2000، ص257).

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

و يصطلح عليها مرحلة البلوغ، و هي مرحلة زيادة التوتر الانفعالي من التغيرات الجسمية بصفة عامة و الإفرازات الفردية بصفة خاصة. (سامي محمد ملحم، 2014، ص347)

كما يتطور في هذه المرحلة نمو الفرد، فتظهر عليه مشاكل و خاصة بسبب نضجه البيولوجي و يظهر تأثير الناحية الفزيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب و يسرع النمو الجسمي، نتيجة هذا النمو يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة ، كما تتأثر الغدد و قد تنتج بعض الأمراض و يصاحبه صراع عاطفي و عدم التوافق الاجتماعي.

كما أن مقدرة المراهق في هذه المرحلة على التكيف والتكوين الحركي تكون ضعيفة حيث لا يستطيع السيطرة على أعضاء أثناء الأداء الحركي. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص64)

- **مرحلة المراهقة الوسطى: (15 - 17 سنة):**

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة، والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد على الغير، حيث يزداد الشعور بالاستقلالية. (القذافي، 1997، ص353)

تقابل هذه المرحلة المرحلة الثانوية، وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا، وتزداد الحواس دقة ويقترّب الذكاء الى الاكتمال، وتضل الانفعالات قوية وتتسم بالحماسة (الشاذلي، 2001، ص245)

وتتميز هذه المرحلة بالتغيرات الانفعالية العديدة التي تطرأ على المراهق، و أغلب هذه الانفعالات من النوع الحاد العنيف الذي يجعل صورة المراهق غير صورة الطفل الهادئ، كما تتغير مشاعر المراهق بعدم الفترة و الاستقرار، فكثيرا ما ينتابه شعور بالاكتئاب و الرغبة في البعد عن الناس و الانطواء.

كما يلاحظ أيضا لدى المراهق الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية المسببة لحالته الانفعالية نتيجة عدم تحقيق التوافق مع البيئة كما تتسع آماله وأحلامه، ويعاني المراهق من عدم وضوح الرؤيا والشعور بالحيرة.

وفي نهاية هذه المرحلة، تخف الثورة الانفعالية و يميل المراهق إلى الثبات و التحلي بالقيم و المثل العليا و مشاركة الآخرين. (محايين، النواية، 2013، ص61)

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية، وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

- **مرحلة المراهقة المتأخرة: (18 - 21 سنة):**

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (زهران، 2001، ص 252).

كما يطلق عليها مرحلة الشباب و هي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل المسؤولية في حياة الراشد، ومن هنا كانت هذه المرحلة مرحلة اتخاذ القرارات الهامة و الصعبة مثل قرار اختيار المهنة و اختيار الزواج. (سامي محمد ملحم، 2014، ص388)

3-2-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

تتلائم هذه المرحلة العمرية مع مرحلة التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي، وهي قلب مرحلة المراهقة، وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة.

- النمو الجسمي :

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى المراحل الأساسية للنمو الجسمي السريع لذا يعلق المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاهتمام بالصحة الجسمية.

- مظاهره:

تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة السابقة إلا أن زيادة واضحة والفوارق ملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين، وتزداد الحواس دقة وإرهافا وتحسن الحالة الصحية للمراهق.

- الفروق بين الجنسين:

يزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور، وتصل الإناث على أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة، بينما تستمر زيادة الطول عند الذكور حتى السن 17-19 سنة، ويزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور منه عند الإناث ويتفوق الذكور على الإناث في القوة الجسمية. (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص336).

- النمو الفيزيولوجي :

يلعب التوازن الغددي دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والحركية والحسية والانفعالية للفرد والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب.

- مظاهره :

تقل عدد ساعات اليوم عن ذي قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلا كما تزداد الشهية والإقبال على الأكل بالنسبة لكل من نبض ضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهود أقصى دليل على تحسن في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك 02 عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطوسي، 1996، ص183).

- النمو الحركي :

يلاحظ أن نشاط المراهق يأخذ في الزيادة، ويكون هذا النشاط من النوع البناء والذي يرمي إلى تحقيق هدف معين.

- مظهره :

تصبح حركات الحركات المراهق أكثر توافق وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته وإتقان المهارات الحركية مثل العزف على الآلات الموسيقية والكتابة على الآلة الراقنة والمهارات الحركية الرياضية كما تزداد سرعة الاستجابة الحركية (زمن الرجوع)، وهو الزمن الذي يمضي بين مثير وبين الاستجابة لهذا المثير.

الفروق بين الجنسين :

يلحق الذكور بالإناث من حيث النمو والقوة، والمهارات الحركية ويسبقوهن ويتفوقوا عليهن، ويظل الحال كذلك بعد ذلك.

ملاحظة : يلاحظ إن نقص الرغبة والقدرة على المشاركة في حصص التربية البدنية والرياضية ترتبط بسمات مثل الخجل والحساسية وعدم تحمل الإحباط والهزيمة. (زهران، 2001: ص339).

- النمو العقلي:

في هذه المرحلة يساعد النمو العقلي على ظهور الاعتزاز بالذات، وفي نفس الوقت فإن التأخر العقلي والدراسي يؤدي على الشعور بالنقص لأنه يمس النقطة الحساسة بالنسبة للمراهق.

- مظهره:

تهدأ سرعة نمو الذكاء ويقترب هنا من الوصول إلى اكتماله في الفترة 15_18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة اللفظية والميكانيكية وسرعة الإدراك، كما يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلال وذكاء وأصالة في التفكير والأعلى في مستوى الطموح.

ويؤخذ التعليم طريقة نحو التخصص المناسب للمهنة، وتنمو المعارف وينمو معها التفكير المجرد والابتكاري كما يميل التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وقصص.

- الفروق بين الجنسين :

تتفوق الإناث على الذكور في القدرة اللغوية، بينما يتفوق الذكور في القدرة العددية والقدرة الميكانيكية كما لا تلعب الوراثة دورا في وجود فروق فردية في الذكاء والقدرات العقلية كما يؤثر المدرسون في النمو العقلي للمراهقين.

كما يعتبر الحرمان الثقافي والفشل الدراسي والاهمال وسوء الرعاية ونقص الدوافع من العوامل التي تعيق للنمو العقلي. (زهران، 2001، ص344).

- النمو الجنسي :

تعرف ظاهرة النمو الجنسي التي تحدث عند المراهق باسم عملية البلوغ التي تخضع لعوامل مختلفة تتصل بالجنس والبيئة وطبيعة المراهق نفسه والحالة الاجتماعية والثقافية، حتى الاتجاه الديني.

مظاهره: تزداد الانفعالات الجنسية وتكون موجهة صوب الجنس الآخر كما يتمادى المراهق في التعرض للمثيرات الجنسية كأحلام اليقظة، وكما يزداد حب الاستطلاع الجنسي والرغبة في جلب الانتباه للجنس الآخر أما عن التغيرات الظاهرة، فعند الإناث تزداد المنطقة التي تعلو الفخذ استدارة و يبرز الثديين وتكبر الأرداف، أما عند الذكور فيظهر الشعر على الذقن وفوق الشفا العليا وتحت الإبط وفوق العانة، ويسبب تضخم الصوت مضايقات للمراهق. (فهمي، 1967، ص165).

- الفروق بين الجنسين:

يكون الذكور هم السابقون في النشاط الجنسي قبل الإناث وهذا راجع إلى ظروف الثقافة التي تحرم على الإناث السلوكات الجنسية. (زهران، 2001، ص359).

3-2-4- أهمية مرحلة المراهقة :

تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل في عمر الإنسان فهي انتقال من الطفولة إلى الرشد.

- المراهق في هذه المرحلة يسعى للتخلص من اعتماده المالي على أبويه والآخرين
- يسعى المراهق إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة إلى المساعدة.
- السعي إلى تحمل المسؤوليات. - تحقيق الذات و الميول و إشباع حاجاته.
- السعي وراء تحقيق الحرية و السلطة. (كاميلا، 1998، ص14)

فهذه الأخيرة أيضا تستحق الانتباه و الاهتمام، ففيها تتبلور الشخصية و فيها يحدث ما هو خطير و ينبغي الالتفات إليه و هو يبرع الأمراض النفسية و من بينها مرض الفصام التي تجد في هذه الفترة الواهية من حياة الإنسان أرضا صالحة للازدهار فتضفي على العقل فترة الصراع. (ملحم، 2014، ص353)

بالإضافة إلى استيعاب القيم الروحية و اكتساب النزعات المثالية التي لم يقوى اكتسابها بعد، خاصة إذا وجد التوجيه الصائب و الصحيح فتبنى فيها الشخصية أو تنعدم (العيسوي، 2008، ص208) لذا دلت على ذلك دراسات فرويد و أدريونج " أن فترة المراهقة تستوجب التقليل من جانب الراشد لفكرة فرض الاستقلال الذاتي المشفوع بالنصح و التوجيه و الإرشاد مع منح المجال للمراهق للشعور بالمسؤولية. (الجسماني، 1994، ص97)

3-2-5- مشاكل المراهقة :

3-2-5-1. مشاكل نفسية:

تعد المشكلات النفسية للمراهق نتيجة لعوامل كثيرة بعضها اجتماعية و أخرى فيزيولوجية أو جنسية تتمثل في الحساسية للنقد و التجريح، الشعور بالندم، عدم التمكن من السيطرة على أحلام اليقظة

والخوف من ارتكاب الأخطاء، الشعور بالحزن و الضيق دون سبب.(سامي محمد ملحم ، 2009،384)

ويحس المراهق في بعض المواقف بضعف الثقة بالنفس، و لكن يزداد لدى البعض المراهقين هذا الإحساس بحيث يفقده القدرة على التكيف النفسي الاجتماعي وتتخذ هذه المشكلة أعراضا متباينة كالتردد والخل والانطواء، وكذلك العناد بالإضافة إلى الكذب والنزعة العدوانية . (أسعد , 1991،ص145)

كما تتميز حياة المراهق النفسية بالقلق الذي يعيق تفكيره و يصعب تركيز انتباهه مما يدفعه إلى الشرود الذهني، وقد لوحظ في بعض الدراسات النفسية والاجتماعية للنمو الجسمي المبكر أو المتأخر لدى المراهق يسبب له نوعا من الحساسية الشديدة مما يؤدي به إلى الانطواء والكراهية، أما عند فئة المتأخرين فكثيرا ما يعانون من قصر البنية وضعف العضلات إلى جانب بعض الأمراض فيؤدي بهم إلى الشعور بالنقص و بالتالي إلى سوء التوافق.

2-5-2-3 . مشاكل صحية:

إن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء.

(العيسوي , 1992، ص 41)

3-5-2-3 . مشاكل اجتماعية:

كما هو معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية وغير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية وقيود المؤسسات. (عزت احمد , 1989 ، ص211)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه تعتبر السمنة مشكلة صحية عويصة يصعب التحكم فيها حيث أنها تؤثر على سلامة الفرد و المجتمع، كما أنها أصبحت من الأمراض التي لا يكاد يخلو بيت منها، والسمنة هي مرض خطير يهدد الحياة كونها تسبب العديد من المشكلات الصحية و باتت تشكل خطرا على الفرد وخاصة التلاميذ في الطور المتوسط ، فمن الضروري جدا الاهتمام بصحتهم ومراقبة أوزانهم من البدايات الأولى للعمر لما لها من فائدة كبرى لتلافي حالات الإصابة بأمراض القلب وفرط الضغط كما تتطلب الارتفاع بمستوى التوعية والتثقيف بالمخاطر الناجمة عن السمنة لأوسع حد.

الفصل الرابع

الجانب التطبيقي

منهجية الدراسة

- 1-4- الدراسة الاستطلاعية
- 2-4- منهج الدراسة
- 3-4- متغيرات الدراسة
- 4-4- مجتمع وعينة الدراسة
- 5-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
- 6-4- مجالات الدراسة وإجراءاتها الميدانية
- 7-4- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
- 8-4- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

تمهيد :

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة ,لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة .

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من مراحل هامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث ,ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية , ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ,على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ,كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .
وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جمع هذه النقاط وبالتفصيل .

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عينة الدراسة والمتمثلة في الدراسة الحالية، وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث لعينة الدراسة ومدى مناسبتها لخصائص هذه العينة من حيث سهولة ووضوح العبارات عند الأساتذة والهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التحضير الجيد للدراسة الأساسية، حيث قام الباحث بزيارة متوسطة بوزيدي بوكامل بلدية برهوم ، للقيام بدراسة ميدانية لجمع المعلومات الخاصة بالمجتمع الأصلي، وكذا اختيار العينة الخاصة بموضوع دراسته، وقد شملت هذه الدراسة:

■ قيام الباحث بقياس مدى ملائمة وصلاحيّة الأداة المستعملة ومناسبتها لقياس ما وضعت من اجله وتطابقها للشروط السيكو مترية (الصدق والثبات)، وذلك بتقديم أداة البحث المتمثلة في الاختبار .

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة انطلاقاً من مبدأ أن هذه الأخيرة ليست ملك لأحد لكن بناء دائم ومستمر، ويرى " بوحوش ودينيات" "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة "ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية" (عمار بوحوش، 1995، ص 89).

نظراً لطبيعة الموضوع اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطياً بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع و الأنسب لحل مشكلة موضوعنا، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لأنه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب.

و قد عرفه محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب بأنه "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و من بينها الرياضة.

ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معاً لم الطريقة العلمية بصورة واضحة، ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة، ويحدث في بعضها تغييراً مقصوداً، ويتحكم في متغيرات أخرى وذلك حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي.

وتعتمد الفكرة الأساسية التي يقوم عليها المنهج التجريبي على أنه إذا كان هناك مجموعتان من الأفراد متشابهتان في جميع الخصائص والعوامل ثم أضفنا عنصراً معيناً إلى إحدى المجموعتين دون

الأخرى ، فإن أي تغير أو اختلاف بعد ذلك بين المجموعتين يرجع الى هذا العنصر المضاف ، كما أنه في حال تشابه المجموعتين وحذف عنصر معين من أحدهما دون الأخرى فإن الاختلاف أو التغير الذي يظهر يرجع الى غياب هذا العنصر. (بوداود ، عطالله أحمد ، 2009، ص136-137)

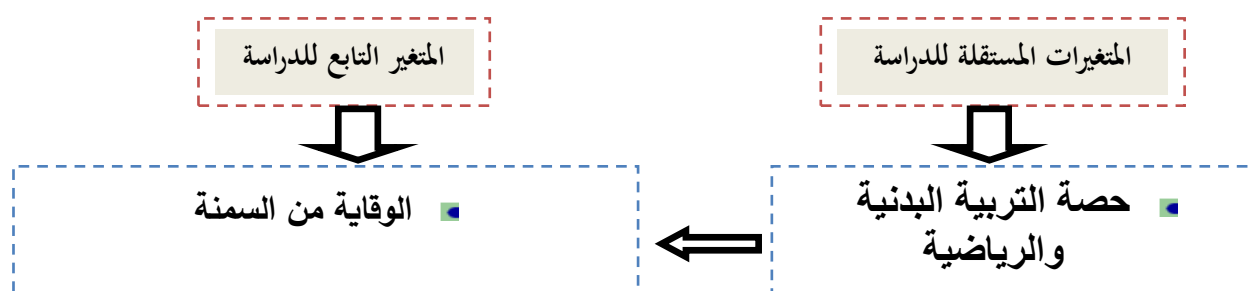
4-3- متغيرات الدراسة : تتمثل متغيرات الدراسة في:

■ المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها.

■ حصة التربية البدنية والرياضية

■ المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها،

■ الوقاية من السمنة



الشكل رقم (04) يمثل متغيرات الدراسة

4-4- مجتمع وعينة الدراسة :

- مجتمع الدراسة:

يتمثل في **16 تلميذ** في متوسطة بوزيدي بوكامل بلدية برهوم

- عينة الدراسة : العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي، 2007 ،ص 334)

فتعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها، فإذا كانت فكرة الباحث تعتبر بمثابة البذرة، فإن المنهج بمثابة التربة كما تعتبر العينة بمثابة السماد، لذلك إذا أحسن الباحث اختيار التربة والسماد الملائمين للبذرة، فسوف ينمو البحث نموا سليما ويخرج ثمارا لها وزنها وقيمتها. (عمار بوحوش، 1995، ص 67)

فالعينة تعتبر تمثيلا للمجتمع، فهي الجزء من الكل، و دراسة المجتمع كله يعني أنه يستغرق وقتا طويلا، مما يعرض العمل إلى الأخطاء، والبحث بطريقة العينة هو البحث الذي يدرس حالة جزء معين أو النسبة المعينة عن أفراد المجتمع الأصلي، ثم ينتهي بتعميم نتائجه على هذا المجتمع الأصلي كله (عمار بوحوش، 1995، ص 68).

ومن أجل القيام بهذه الدراسة قام الباحث باختيار عينة البحث قصدية التي تعتبر أكثر العينات موضوعية ومصادقية في النتائج وهذا من أجل تحقيق أهداف الدراسة المطلوبة.

وشملت العينة 16 تلاميذ وذلك بعد قياس مؤشر الكتلة لديهم بين (30-40)، 04 منهم تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية عليهم، حيث سيتم إجراء التجربة قبلها بالركض لمسافة 400 متر للعينتين التجريبية والشاهدة، ثم بعديا بإخضاعهم لحصة التربية البدنية والرياضية لمدة ساعتين خلال الفصل الثاني، ثم قيامهم بالركض لمسافة 400 متر للعينتين التجريبية.

أ- المجموعة التجريبية:

و تضم 06 تلاميذ من الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية متوسطة بوزيدي بوكامل بلدية برهوم

ب- المجموعة الضابطة:

و تضم 06 تلاميذ المعفيين من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية من متوسطة بوزيدي بوكامل بلدية برهوم

ج- تجانس مجموعات البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المجرى أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث

الجدول (03): يمثل تجانس عينة الدراسة:

وسائل إحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		(ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	13.00	1.15	13.00	0.81	1.00	0.05	غير دال
الوزن	84.75	1.70	86.00	1.82	0.27	0.05	غير دال
الطول	164.25	3.59	165.50	4.20	0.74	0.05	غير دال

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمدنا عليها التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والشاهدة، نلاحظ عم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات المعتمدة لتحقيق من تكافؤ المجموعتين والتي هي (السن -الوزن -الطول) حيث بلغت (ت) المحسوبة على التوالي (1.00-0.27-0.74) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر والطول والوزن

4-5- أساليب جمع البيانات والمعلومات:

اعتمد الباحث في دراسته الحالية على الاختبار والذي يعد أداة رئيسية لجمع البيانات . حيث يعرف "بين " الاختبار على أنه مجموعة المثيرات التي يمكن بواسطتها قياس بعض العمليات العقلية أو الخصائص النفسية بطريقة كمية أو كيفية والمقصود هنا أن هناك شيئاً ما على الاختبار أن يقيسه أو يقيمه.(سلمى ، 2001، ص12)

كما يعرف أيضاً بأنه مجموعة المثيرات أو المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف وقياس سلوك معين بطريقة كمية أو كيفية أو هما معا ،مما يؤدي في النهاية الى ضبط التقاسير الممكنة للمشكلة المدروسة (برو محمد ، 2014، ص115)

- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

❖ حساب مؤشر الكتلة الجسمية

❖ مؤشر كتلة الجسم BMI:والذي يتم حسابه من خلال :
مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام مقسوماً على مربع الطول بالمتراً .

$$BMI = \frac{\text{(كغ) الوزن}}{\text{(م) الطول}^2}$$

ويتم تصنيفها حسب الجدول رقم (04)

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم
نحيف	أقل من 20
طبيعي	20-24.9
زيادة الوزن	25-29.9
سمنة	30-40
سمنة مفرطة	أكثر من 40

لمعرفة مؤشر الكتلة الجسمية وتحديد التلميذ الى أي صنف يتم تصنيفه يجب علينا إجراء اختبارين
❖ اختبار قياس الطول

وصف الأداء :يقف المختبر على القاعدة وظهره في مواجهة القائم معتدل القامة، بحيث يكون العقبان متلاصقتين ويجب على المختبر أن يشدد جسمه للأعلى بحيث نظره إلى الأمام، حيث يتم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للرأس (أعلى نقطة في الجمجمة)، ثم يسجل الرقم المواجه للحامل والذي يدل على طول المختبر بالسنتيمترات لأقرب 0.1 سم.

❖ اختبار قياس الوزن

هدف الاختبار: الوزن الكلي

وصف الأداء: يقف التلميذ المختبر منتصب على الميزان بحيث يوزع وزنه بالتساوي على القدمين وبعد ذلك تؤخذ القراءة التي تظهر على الشاشة لأقرب (0.50) كغ، ثم يسجل الوزن في استمارة خاصة بالوزن

الجدول رقم (05): العينة التجريبية

التلميذ	الوزن	الطول	مؤشر كتلة الجسم BMI
01	79	161	30.48
02	84	163	31.62
03	86	169	30.62
04	82	160	32.03
05	83	164	30.86
06	91	174	30.06

مثال للتلميذ 01

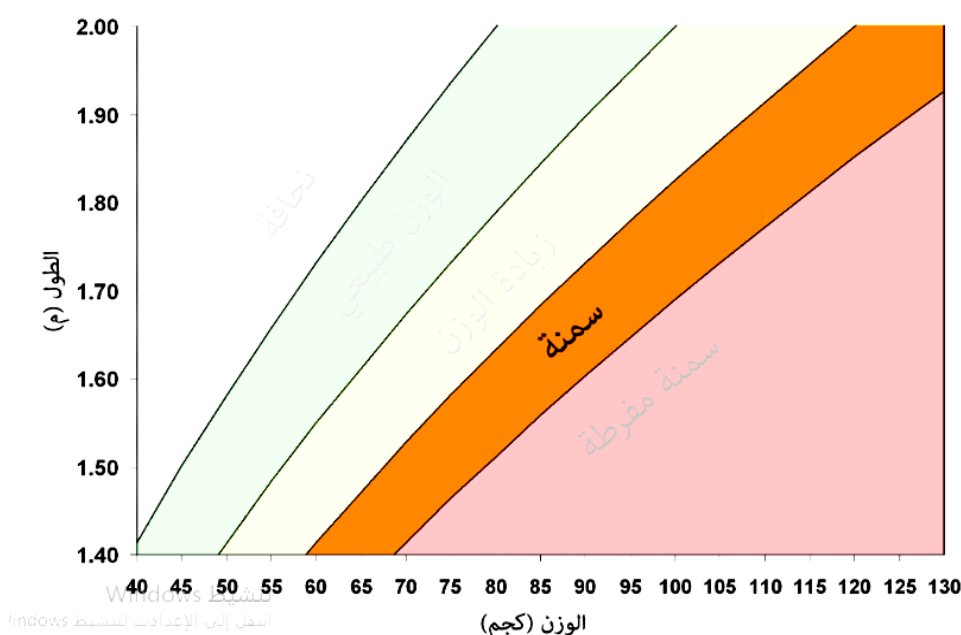
الشكل رقم (05) يمثل مؤشر كتلة الجسم للعينة التجريبية

كتلة الجسم 30.48 كجم - (سمنة)

تحتاج لانقاص 14.2 كجم من أجل الوصول الى الوزن الطبيعي



مؤشر كتلة الجسم (BMI)



الجدول رقم (06): العينة الشاهدة

التلميذ	الوزن	الطول	مؤشر كتلة الجسم BMI
01	87	166	31.57
02	85	166	30.85
03	82	161	31.63
04	81	161	31.25
05	91	173	30.07
06	88	169	30.81

مثال : التلميذ رقم 01

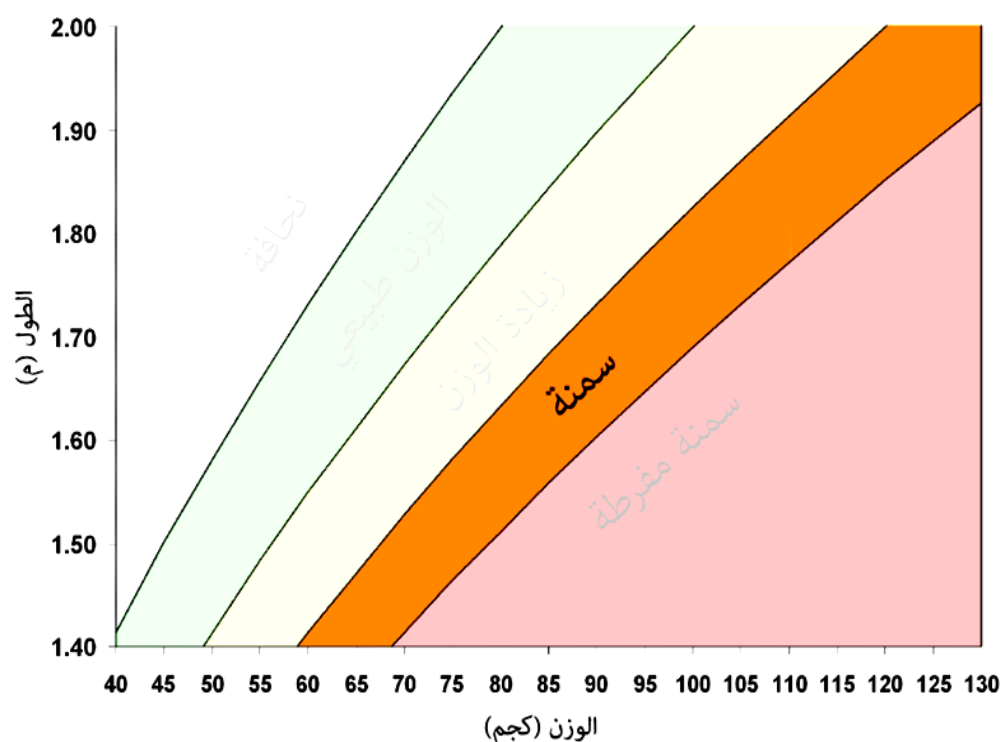
الشكل رقم (06) يمثل مؤشر كتلة الجسم للعينة الشاهدة

كتلة الجسم 31.57 كجم - (سمنة)

تحتاج لانقاص 18.11 كجم من أجل الوصول الى الوزن الطبيعي



مؤشر كتلة الجسم (BMI)



❖ اختبار الركض لمسافة 400م حول الملعب

- هدف الاختبار: برمجة حصص تحتوي على نشاط جماعي (كرة اليد) وبعض الألعاب الشبه رياضية + قياس إنجاز ركض 400 م (حول ملعب المؤسسة)
- طريقة الانجاز : يقوم التلميذ بإجراء حصة التربية الرياضية وعند الانتهاء يقوم بالجري لمسافة 400 متر

- الأدوات المستعملة :

- صفارة - مقياتي - أقماع
- استمارة التسجيل
- ملعب المتوسطة

- وصف الأداء :

الجزء التمهيدي: يحتوي على تمارينات إحماء عامة للتدفئة وتهيئة الجسم وإعداده بدنياً ونفسياً لتقبل الممارسة والتدريب ومدته 15 دقائق و10 دقائق أخرى للقيام بلعبة شبه رياضية.

الجزء الرئيسي: مدته 85 دقيقة ويتم خلاله حرق أكبر كمية من السعرات الحرارية خلال التمارين المقترحة حيث يتكون من عدة تمارين . يختتمها الأستاذ بالجري حول الملعب لمسافة 400 متر (4 دورات)

الجزء الختامي: يحتوي على تمارينات التهدئة والاسترخاء للعودة بالأجهزة الوظيفية إلى الحالة الطبيعية ومدته 10 دقائق.

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

صلاحية ومصداقية أدوات البحث: (الشروط السيكو مترية للأداة):

الشروط العلمية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية):

أ- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52)

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار ركض 400 متر باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 4 تلاميذ يعانون من السمنة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأمامية (العينة الاستطلاعية) حيث وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، ولمعرفة مدى ثبات الاختبار قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط " بيرسون " فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

الجدول (07) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار الركض 400 متر:

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار ركض 400 متر	0.81	0.88

يتضح من الجدول (07) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبار ركض 400 متر قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبار ككل.

ب- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات سيبرمان للاختبار.

ج- موضوعية الاختبار:

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف الحكمين ، وبما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالديكامتر مثلا وهذا في قياس اختبار ركض 400 متر فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتماً واحد. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص34)

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

الأساليب الإحصائية: تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء SPSS، ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية - المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، ..، س ن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س.

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث ن: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

- **الانحراف المعياري:** هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة ل (ع): تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

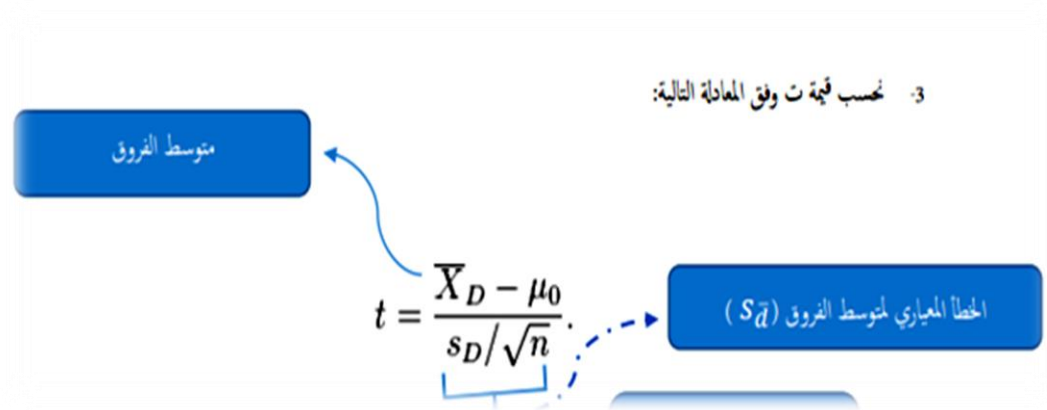
$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{n-1}}$$

حيث: ع: تمثل الانحراف المعياري.

ص: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي . ن: عدد العينة.

- **T test لعينتين مرتبطتين**



8-4- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

- **المجال المكاني:** تمت الدراسة على مستوى ملعب متوسطة بوزيدي بوكامل ببرهوم
- **المجال الزمني:**
- **الجانب النظري:** كان الانطلاق في هذه الدراسة ابتداء من أوائل شهر نوفمبر لتجميع المادة العلمية.
- **الجانب التطبيقي:** كان الانطلاق من بداية الفصل الثاني الى نهايته

خلاصة الفصل :

إن التطرق لمنهجية الدراسة الميدانية، يتيح لنا أن نتعرف على المنهج المستخدم، العينة، الأدوات والأساليب الإحصائية وغيرها من الأدوات يساعدنا على الحصول على نتائج واضحة ودقيقة في تحليلنا للبيانات، لأن أي بحث علمي تكمن أهميته في إتباع الطريقة الصحيحة للوصول الى الموضوع المراد دراسته

الفصل الخامس

الجانِب التطبيقِي

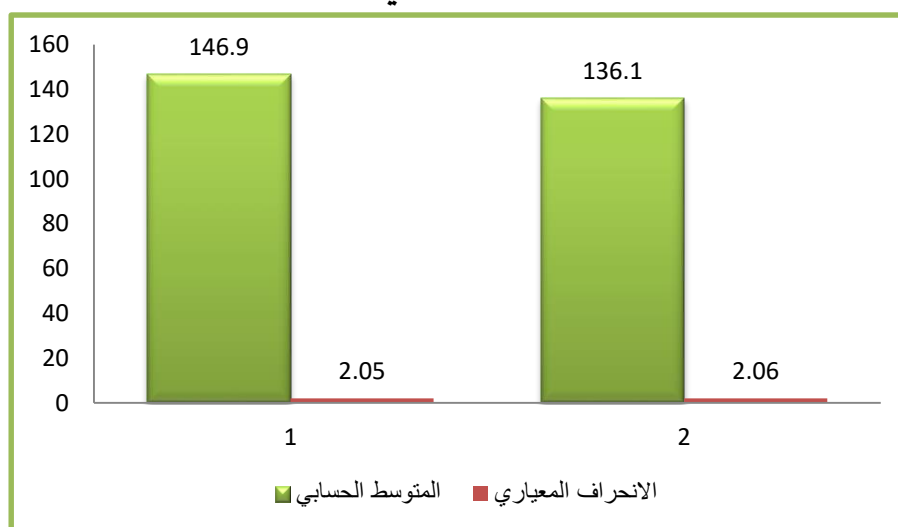
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- تحليل ومناقشة عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض نتائج اختبار إنجاز 400 م للعينة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	الفروق	ن	الاختبار
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري
146.90	2.05	136.10	2.06	10.00	0.00	5	دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05
الفرض الصفري: $\text{sig} > 0.05$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $\text{sig} < 0.05$ (توجد فروق)							

جدول رقم (08) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار إنجاز 400 متر للعينة التجريبية



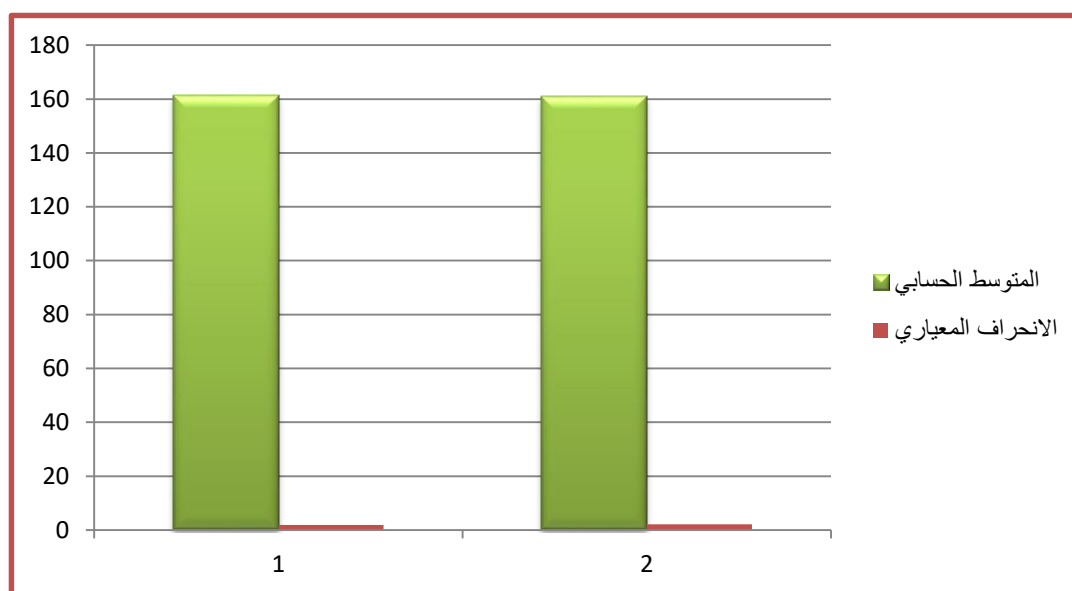
الشكل رقم (07) يمثل مقارنة بين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للعينة التجريبية

يبين الجدول رقم (08) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (146.90) والانحراف المعياري (2.05) أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (136.10) والانحراف المعياري (2.063.00)، وقدرت (ت) المحسوبة بـ (10.00) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.00) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض نتائج اختبار 400 م للينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.35	1.03	2.09	160.95	1.91	161.34	6	اختبار ركض 400 م
الفرض الصفري: $\text{sig} > 0.05$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $\text{sig} < 0.05$ (توجد فروق)									

جدول رقم (08) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار 400 م



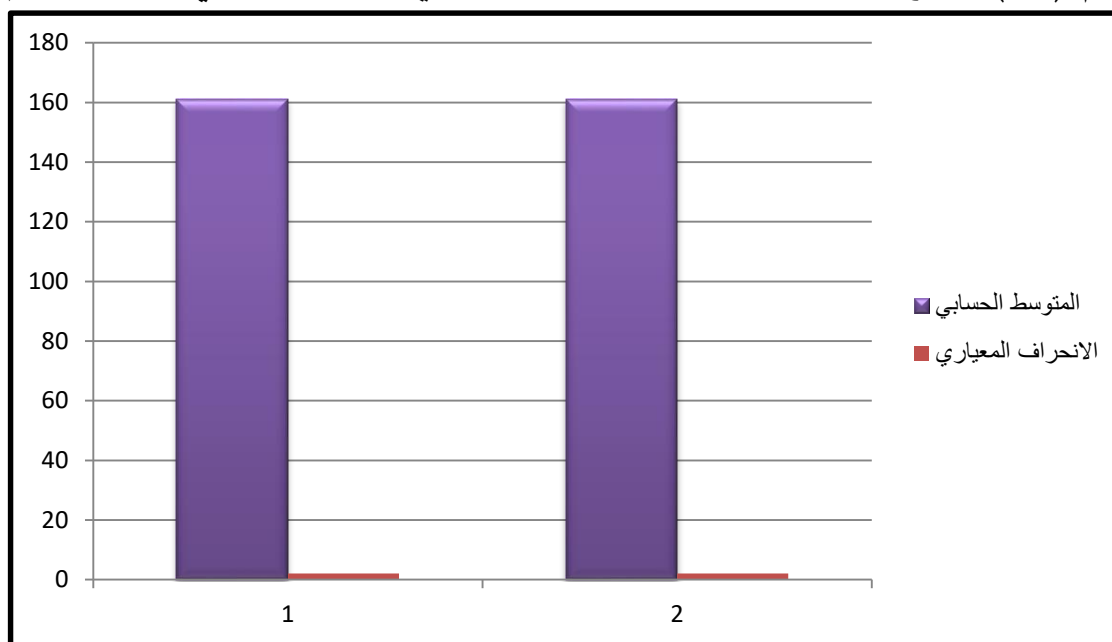
الشكل رقم (08) يمثل مقارنة بين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للينة لتجريبية

يبين الجدول رقم (08) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للينة الشاهدة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (161.34) والانحراف المعياري (1.91) أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (160.95) والانحراف المعياري (2.09)، وقد رت (ت) المحسوبة بـ (1.03) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.35) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي لم يكن هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة .

- عرض نتائج اختبار 400 متر البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

المجموعة الشاهدة	المجموعة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية sig	درجة الحرية	الفروق	ن	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري						
160.95	2.09	2.06	24.56	0.00	5	دالة احصائيا عند مستوى الدالة 0.05	6	الاختبار البعدي
الفرض الصفري: sig>0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)								

جدول رقم (09) يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختبار 400 م



الشكل رقم (09) يمثل مقارنة بين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للعينة لتجريبية

يبين الجدول رقم (09) نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (160.95) والانحراف المعياري (2.09) ،أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي (136.10) والانحراف المعياري (2.06) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (24.56) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.00) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

4-1- مناقشة النتائج بالفرضية الأولى:

• **والتي تنص على:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح الاختبار البعدي من خلال نتائج الجدول رقم (07) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (10.00) وقيمة sig (0.00) وبما أن T المحسوبة أكبر من sig وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث (0.05 > 0.00) فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لصالح العينة التجريبية التي قامت بإجراء حصة التربية البدنية والرياضية ثم قامت بإجراء ركض 400 متر .

حيث أن حصص التربية البدنية التي تم إجرائها خلال أسبوعين من خلال 3 حصص في الأسبوع ساهمت بشكل ايجابي في انخفاض من نسبة الدهون تحت الجلد في منطقة البطن والكتف والعضد وحرقت السرعات الحرارية للتقليل وتخفيض بعض الوزن . وأن التمارين المطبقة في حصة التربية البدنية والرياضية كانت لها فعالية كبيرة في تحسين القوة البدنية والمحافظة على الصحة الجسمية نتيجة التغيرات المرفولوجية والفيسيولوجية التي تحدث عند الممارسة لمدة أطول.

و هذا ما أشارت إليه الدكتورة ليلي برهام كثير هن الأسر تعتمد على إتباع أنظمة غذائية لعلاج السمنة، هذه الأسر يجب توعيتها بأن التغيير في أسلوب ونمط الحياة وممارسة الرياضة مع حماية غذائية تعتبر الوسيلة المضمونة لإنقاص الوزن على المدى البعيد

وهو ما أسفرت عنه دراسة جابر حسنين رضوان 1993 خير دليل على أن ممارسة النشاط البدني والحركة لفترات طويلة وإتباع العادات الغذائية السليمة والنوم الصحي يؤدي إلى تحسين المتغيرات الفيسيولوجية و وزن الجسم المثالي لدى أفراد عينة البحث بين الممارسات البدنية وتغير مؤشر كتلة الجسم، وقد سجلت هذه الدراسة ارتفاع مؤشر كتلة الجسم الممارسين للأنشطة البدنية لفترات غير كافية وبدون انتظام، وهذا كون زيادة النشاط البدني سيؤدي الى زيادة الطاقة المصروفة عن طريق التأثير الحراري للجهد البدني،

حيث يتبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية المطبقة على التلاميذ البدناء ساهمت في حرق السرعات الحرارية وتخفيض نسبة الشحوم في الجسم على شكل مخلفات (عرق) وزيادة مصروف الطاقة مما ساهم في إكمال السباق في مدة أقل من التلاميذ الذين لم يقوموا بإجراء الحصة ،ويتبين ذلك من خلال عملية تحليل النتائج التي أظهرت التحسن الملحوظ عن طريق الأرقام التي كانت لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ،وعليه يمكن القول بأن حصة التربية البدنية والرياضية قد حققت

الهدف المسطر في تخفيض من السمنة عبر حرق الدهون وفقدان السرعات الحرارية وبالتالي نجد أن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى من الدراسة التي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح الاختبار البعدي.

4-2- مناقشة النتائج بالفرضية الثانية:

• **والتي تنص على:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء .

من خلال نتائج الجدول رقم (08) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (1.03) وقيمة sig (0.35) وبما أن T المحسوبة أكبر من sig وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث (0.05 > 0.00) فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة

حيث أن التلاميذ البدناء عند قيامهم بركض 400 متر كانت نتائجهم متقاربة الى حد كبير في القياسات القبلية والبعدية وعدم مقدرتهم على إكمال الركض وشعورهم بالتعب والإرهاق نتيجة عدم ممارستهم للرياضة بشكل عام وعدم ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بشكل خاص وطلبهم الإعفاء منها نتيجة السمنة التي أثرت على الحركة الطبيعية لهم .

حيث تبين لنا أن التلاميذ يعانون من السمنة وزيادة في الوزن نتيجة عدة عوامل منها الإفراط في الغذاء وتناول الأطعمة السريعة أثر بشكل كبير ومباشر على العوامل النفسية التي من شأنها أن تؤثر على التوازن الهرموني وبالتالي إفراز الغدد مما يعرضهم للإرهاق النفسي ، والورثة عامل آخر تظهر في الأولاد من خلال الوالدين أو أحدهما ، وقد أثبتت بعض الدراسات أنه إن كان كلا الوالدين سمينين فإن احتمالات إنجاب الأولاد سمان ترتفع الى 80 %.

ويرى الباحث أن عدم وجود فروق للعينة الشاهدة هو عدم ممارستهم لأي نشاط رياضي صفي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية أو لا صفي من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة في النوادي الرياضية أو نتيجة قلة النشاط الحركي مما يقلل من حرقهم للسرعات الحرارية ،زيادة الوزن تبدأ عندما تكون الطاقة المصروفة أقل من الطاقة المستهلكة .

حيث يتبين لنا أن عدم ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية المطبقة على التلاميذ أثرت بشكل كبير على النشاط والحركة لدى التلاميذ البدناء وبالتالي نجد أن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الثانية من الدراسة التي تقول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء .

4-3- مناقشة النتائج بالفرضية الثالثة:

- والتي تنص على: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح الاختبارات التجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (09) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (24.56) وقيمة sig (0.00) وبما أن T المحسوبة أكبر من sig وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث (0.05 > 0.00) فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة للاختبار البعدي وفق حصص تربية البدنية والرياضية لاختبار إنجاز ركض 400 متر.

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ومن خلال الجدول رقم 7 يتبين من خلال عملية تحليل النتائج التي أظهرت التحسن الملحوظ عن طريق الأرقام التي كانت لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ومنه يتضح لنا أن لحصص التربية البدنية أهمية كبيرة على تخفيض وزن الجسم وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية وبصورة عامة فإن التمارين الرياضية كانت ذا فاعلية على التلاميذ البدناء مما أدى إلى حدوث نقص السرعات الحرارية اللازمة للاداء البدني وبالتالي إلى لجوء العضلات إلى أخذ طاقتها من الشحوم المخزونة .

ويتفق هذا مع دراسة الجميلي ،حيث يرى أن أفضل الطرائق لخفض الدهون من الجسم هي الطريقة المشتركة بين البرنامج الرياضي والتنظيم الغذائي .

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح الاختبارات التجريبية

الفصل السادس

الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

6-2- الاقتراحات

6-3- الفرضيات المستقبلية

6-1- الاستنتاج العام :

من خلال دراستنا كنا نهدف إلى تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية في الوقاية من السمنة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط و قد وضعنا لدراسة هذا الموضوع ثلاث فرضيات مفادها:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح الاختبار البعدي
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح المجموعة التجريبية وكانت العينة المستخدمة في الدراسة في صورتها النهائية تتألف من 12 تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير ممارسين للحصة التربية البدنية والرياضية فئة البدناء .
- حيث خلصنا الى استنتاجات منها:
- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح الاختبار البعدي.
 - أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء.
 - أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح المجموعة التجريبية.
- وعلى ضوء ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسة من خلال الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لها نستنتج عموماً بأن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الوقاية من السمنة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

6-2- الاقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة تم الخروج باقتراحات وتوصيات تسمح لنا بترك المجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة حيث إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ،ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، وفي حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

- ❖ ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة لحصة التربية البدنية والرياضية للبدناء وأهمية ممارستها لمختلف النواحي الصحية والجمالية للجسم والتي تعتبر من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن ورشاقة وأناقة الجسم.
- ❖ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كالمشي والهرولة والجري وركوب الدراجة وغيرها من الرياضيات التي تساعد على تخفيف الوزن والمحافظة عليه طبيعيا وأنيقا.
- ❖ القيام بالأعمال اليدوية إن وجدت مما يساعد الجسم على حرق أكثر للدهون والسوائل بالجسم.
- ❖ توعية التلاميذ بمدى خطورة السمنة والأمراض المترتبة عنها، جراء العادات السلبية التي يتبعونها في حياتهم اليومية خصوصا كثرة الأكل، والكسل والخمول
- ❖ تنمية التفكير الإيجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من قبل الأساتذة.
- ❖ محاولة المشاركة في المنافسات الرياضية الرسمية لما تبعته من عزيمة وإصرار لدى الممارس للتدرب بشكل أفضل وباستمرار.
- ❖ زيادة الحجم الساعي في وقت حصة التربية البدنية والرياضية خاصة للتلاميذ الذين يعانون من مثل هذه الحالات (السمنة والوزن الزائد).

6-3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

- إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني، وسعيا منا الى تطوير الرياضة المدرسية عامة، وإيماننا منا أيضا بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي تفتح لنا وللآخرين أفاقا مستقبلية للدراسة نذكر منها :
- ❖ إجراء مزيد من الدراسات حول متغير السمنة .
- ❖ القيام بحملات تحسيسية حول السمنة ومخاطرها ،ولفت انتباه الأولياء لضرورة مراقبة الأبناء على مستوى طريقة أكلهم ،وحنثهم على تشجيع التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وإبراز دورها في حياتهم المستقبلية.
- ❖ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- ❖ إجراء دراسة على عينة أكبر وتشمل جميع المراحل التعليمية.
- ❖ عقد ملتقيات وطنية ودولية لتبادل المعارف والمعلومات بهدف الاتصال وتبادل الخبرات. حول السمنة وكيفية الوقاية منها في حصة التربية البدنية والرياضية.

قائمة المصادر والمراجع

❖ قائمة المصادر والمراجع:

❖ المصادر:

القرآن الكريم

❖ المراجع:

- ❖ أحمد زكي بدوي، 1993: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية عربي - انجليزي، بيروت.
- ❖ أسامة كامل راتب، 1990: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي.
- ❖ أسعد خير الله، 1981، مفهوم الذات، أسسه النظرية والتطبيقية، دار النهضة العربية، بيروت.
- ❖ أكرم رضا، 2000: مراهقة بلا أزمة، ب.ط، مصر، دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- ❖ أمين الخولي، 1996: أصول التربية البدنية والرياضية المدخل التاريخ والفلسفة، ط1، دار الفكر العربي.
- ❖ بسطوسي، 1996: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1
- ❖ بوسكرة أحمد، 2005: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر .
- ❖ جاسم محمد جندل، 2016: السمنة والنحافة، دار البداية ناشرون وموزعون، ط1، عمان ، الأردن.
- ❖ حامد عبد السلام زهران، 2001: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، القاهرة.
- ❖ حسن شلتوت، حسن معوض، 1996: التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- ❖ حسني فكري منصور، 2004: كيف تنقص وزنك، دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع.
- ❖ خطاب عادل محمد، كمال الدين تركي، 1965: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ❖ رائد الرقاد وآخرون، 2007: الثقافة الرياضية، الأردن، دار تسنيم للنشر والتوزيع.
- ❖ رشيد زرواتي، (2007): مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الجزائر، دار الهدى.
- ❖ زكي محمد حسن، 2004: التنشئة الصحية من الطفولة الى المراهقة، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
- ❖ زكي محمد محمد حسن، 2010: الرياضة والصحة والتغذية في تدريب الألعاب الجماعية، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة.
- ❖ سامي محمد ملحم، 2014: علم نفس النمو (دورة حياة الانسان)، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط3.

- ❖ الشاذلي ، عبد الحميد، 2001: علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، ط2 ، الاسكندرية،
- ❖ صبحي أحمد قبلان، 2014: الرياضة للجميع، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- ❖ عباس محمود عوض، 1980: علم النفس الاجتماعي، دار المعارف الجامعية، الاسكندرية.
- ❖ عبد الرحمان العيسوي، 1995: تربية المراهق العربي، دار النهضة العربية.
- ❖ عبد الرحمان العيسوي. (2008). المراهقة والمراهق. لبنان: دار النهضة العربية.
- ❖ عبد العلي الجسماني، 1994: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، بيروت.
- ❖ عبيد مصيقر ، 2010: السمنة في الوطن العربي الواقع المأمول، البحرين ، مركز البحرين للدراسات والأبحاث
- ❖ عزت احمد، (1989): اصول علم النفس، بيروت، لبنان، دار القلم.
- ❖ علاء الدين محمد عليوة وآخرون ، 2013: التربية الصحية في المجال الرياضي، ما هي للنشر والتوزيع، الاسكندرية .
- ❖ علي الديري، طرق تدريس التربية البدنية في المرحلة الاساسية ،دار الكندي للنشر، عمان ،الاردن، 1999.
- ❖ فايز مهند، 1987: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق.
- ❖ فهمي مصطفى، 1967، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة ، ط2 ، بيروت.
- ❖ قاسم المنذلاوي وآخرون، 1989: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد.
- ❖ كاميل، عبد الفتاح، 1998: المراهقون وأساليب معاملتهم، دار قباء ،القاهرة ، مصر .
- ❖ كمال عبد الحميد، 1994: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة.
- ❖ محسن محمد حمص، 1997: المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف الاسكندرية، 1998
- ❖ محمد الأفندي، 1965: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتاب، القاهرة
- ❖ محمد الحمامي، و انور الخولي. (1996). اسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ❖ محمد بن عثمان الركبان، 2009: البدانة "الداء والدواء"، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر والتوزيع، الرياض.
- ❖ محمد سعيد عزمي، 1996: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

- ❖ محمد عوض بسيوني، 1992: نظريات وطرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- ❖ مروان عبد المجيد :2000: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ❖ مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الدار العلمية الدولية، عمان ، ط1 .
- ❖ مكارم علمي أبو هرجة وآخرون، 1999: منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر .
- ❖ ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهمي ، 1968 : طرق التدريس في التربية البدنية.
- ❖ ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهمي، 2004: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، مصر .
- ❖ محمد أيوب شحيمي، 1999: دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1 ، دار الفكر اللبناني، بيروت
- ✚ القواميس والمعاجم:
- ❖ المنجد في اللغة و الأعلام (1969): دار المشرق ،بيروت ، ط1، 1987.
- ✚ الدوريات والمجلات:
- ❖ عقيل عبد الله وآخرون، 1986: التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل، بغداد.
- ❖ صالح بن عبد الحبيب النهدي، 2020: علاقة ظاهرة السمنة بمستويات النشاط البدني لدى الطلاب، مقال في المجلة العلمية للبحث العلمي ،العدد 23 / جامعة جدة، المملكة العربية السعودية.
- ❖ أمين أنور خولي، 1997: أثر استخدام إستراتيجية التعليم التعاوني في تدريس مقرر الاجهزة والمعدات الكهربائية لتلاميذ الصف الثاني ثانوي الصناعي على التفاعل الفضي وتحصيلهم الدراسي، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط ،المجلد 1 العدد13،
- ❖ ميخائيل ابراهيم أسعد. (1991): مشكلات الطفولة والمراهقة ،(المجلد طبعة الثانية). بيروت، دار الافاق الجديدة.
- ❖ بومعراف نسيم، 2014: تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ،جامعة الوادي ،العدد 041-08-28، الجزائر
- ✚ الرسائل الجامعية:
- ❖ بوجمعة ياسمين، 2016/2017 : دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التخفيف من السمنة لدوي الاحتياجات الخاصة ،جامعة محمد بوضياف ،المسيلة

❖ ماهر احمد عاصي، 2000: تأثير برنامج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية جامعة بغداد.

❖ بن ستيتي عمر ، 2017/2016: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

،جامعة المسيلة.

✚ مراجع بالفرنسية:

- ❖ Tyler, C. et Fullerton, G: The definition and assessment of hildhood overweight, A developmental perspective. In Handbook of hildhood and adolescent obesity, Springer US. US Department of Health and Human Services,2008

قائمة الملاحق

الملحق: 01

نتائج متغيرات الدراسة للعينة التجريبية

التلميذ	الوزن	الطول	مؤشر كتلة الجسم BMI	سمنة
01	79	161	30.48	سمنة
02	84	163	31.62	سمنة
03	86	169	30.62	سمنة
04	82	160	32.03	سمنة
05	83	164	30.86	سمنة
06	91	174	30.06	سمنة

نتائج متغيرات الدراسة للعينة الشاهدة

التلميذ	الوزن	الطول	مؤشر كتلة الجسم BMI	سمنة
01	87	166	31.57	سمنة
02	85	166	30.85	سمنة
03	82	161	31.63	سمنة
04	81	161	31.25	سمنة
05	91	173	30.07	سمنة
06	88	169	30.81	سمنة

الملحق: 02

- جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية

اللاعب	اختبار 400 متر القبلي	اختبار 400 متر البعدي
1	146.20 ثا	134.40 ثا
2	148.10 ثا	133.20 ثا
3	147.00 ثا	136.90 ثا
4	149.30 ثا	137.50 ثا
5	147.50 ثا	138.80 ثا
6	143.30 ثا	135.85 ثا

جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الشاهده

اللاعب	اختبار 400 متر القبلي	اختبار 400 متر البعدي
A	159.60 ثا	158.40 ثا
B	161.30 ثا	160.20 ثا
C	162.80 ثا	161.60 ثا
D	158.70 ثا	159.45 ثا
E	161.90 ثا	161.75 ثا
F	163.75 ثا	164.35 ثا

الملحق: 03

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الاختبار القبلي الجري م	161,3417	6	1,91061	,78000
	الاختبار البعدي الجري م	160,9583	6	2,09462	,85512

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الاختبار القبلي الجري م	146,9000	6	2,05037	,83706
	الاختبار البعدي الجري م	136,1083	6	2,06165	,84167

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الاختبار البعدي الجري ش	160,9583	6	2,09462	,85512
	الاختبار البعدي الجري م	136,1083	6	2,06165	,84167

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	مجموعة تدريبية السن التدريبي & مجموعة شاهدة السن التدريبي	4	,000	1,000

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	مجموعة تدريبية الطول & مجموعة شاهدة الطول	4	-,629	,371

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	مجموعة تدريبية الوزن & مجموعة شاهدة الوزن	4	,428	,572

Case Processing Summary			
Cases	Valid	4	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	4	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,888	2

الملحق: 04

t Table

cum. prob	t _{.50}	t _{.75}	t _{.80}	t _{.85}	t _{.90}	t _{.95}	t _{.975}	t _{.99}	t _{.995}	t _{.998}	t _{.9995}
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

الملحق: 05



الملحق :06

متوسطة بوزيدي بوكامل :

المستوى : ثانية متوسط

السنة الدراسية: 2022/2023

الأستاذ : جمعي عبد الرؤوف

مذكرة رقم : 01		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي أولي.			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي أولي.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الانطلاق . الجري في المحور . استعمال السرعة القصوى . كيفية إنهاء السباق . - <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج . تطبيق نظام الدورات . التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة . - 25 د عمل - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن - التنسيق بين الذراعين والرجلين	
النشاط الثاني : كرة اليد					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير , الاستقبال . القذف نحو المرمى . التتطيط . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> منافسة بين الأفواج . التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل - تطبيق قوانين كرة اليد	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة . اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية .	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .	

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- التحكم في الجسم اثناء الانطلاق .			
هدف النشاط : 2		- تنمية التعاون اثناء التمرير والاستقبال .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	-الموقف الأول :.....10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين . -الموقف الثاني :.....15د يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . -الموقف الثالث :.....10 د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 60 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق	
		النشاط الثاني : كرة اليد			
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملاسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .	-الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : مدة الإنجاز 10د على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا , والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . الموقف الثاني : مدة الإنجاز15د كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . الموقف الثالث : مدة الإنجاز 10د نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة , إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملاسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	
		النشاط الثاني : كرة اليد			
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.	

النشاط الثاني : كرة اليد

النشاط الأول : السرعة

مذكرة رقم : 03

هدف النشاط : 1

- تنمية التدرج في الجري مع استقامة الجسم .

هدف النشاط : 2

التحكم في الجسم اثناء التتطيط والتقل بالكرة .

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للوراء , قف , 03, 02.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات .	- 10د عمل . - الانتباه . - التركيز

النشاط الأول : السرعة

مرحلة التعلم	- إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء . - التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال . - التسلسل في الأداء . - الإبداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق . - المسار المتعدد .	- <u>الموقف الأول</u> :10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . - <u>الموقف الثاني</u> :15د يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . - <u>الموقف الثالث</u> :10د يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . <u>ملاحظة</u> : يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .	- التمييز بين السرعة والبطء - العمل المتواصل . - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - ابداع حركات جديدة - القدرة على الأداء .	- الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي
--------------	---	---	--	--

النشاط الثاني : كرة اليد

مرحلة التعلم	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل للسليم والصحيح . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول</u> : مدة الإنجاز15د عمل بالمجموعة : كل مجموعة في منطقة محددة بالأقماع والقيام بالتنقل بدون كرة , بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . <u>الموقف الثاني</u> : مدة الإنجاز25د كل مجموعة في منطقة , العمل بالكرة : تشكيل دائرة يتمركزها قائد المجموعة , أولاً يقوم برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وارجاعها وينتقلون في الاتجاه الجانبي من الدائرة .	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل للسليم والصحيح . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	- تجنب الوقوف أثناء التنقل والمحافظة على الوضعية الأساسية . - القيام بالتنقل الجانبي ومراقبة الكرة .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة .	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

مذكرة رقم : 04

هدف النشاط : 2/1

- التنسيق بين الاطراف أثناء الجري . / تقوية الارتكازات أثناء التسديد .

النشاط الثاني : كرة اليد

النشاط الأول : السرعة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعية .	- كل فوج في منطقته : يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرية في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للوراء , قف , 03, 02..... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصبور - المسبق
النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار لخطوات والارتكاز . - منافسة	- <u>الموقف الأول :</u>10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتقل ب سرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التقل . - <u>الموقف الثاني :</u>15د يقوم عناصر الفوج بالتقل ب سرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويحاول إنهاء المسار قبل أن يمسكه زميله , والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . - <u>الموقف الثالث :</u>10د القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين وإعطاء ترتيب الأفواج .	- التقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	- التركيز - على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة - فهم طريقة المنافسة .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المنروس	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز15د عمل بالأفواج: على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ , يتوسطها أحد التلاميذ , يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه , ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز10د على شكل منافسة بين الأفواج . فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته	- استعمال الوضعية الأساسية أثناء التقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . - تغطية مساحة اللعب بالتقل السريع نحو الكرة . - * التحكم في التنقلات نحو الكرة - * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال تمريرات بين أعضاء المجموعة - توجيه الكرة .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	- البحث على تحسين النتيجة .	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

مذكرة رقم : 05

النشاط الأول : السرعة

النشاط الثاني : كرة اليد

هدف النشاط : 1

- ترشيد للجري الاستعدادي 2 - تنمية التفاهم والتعاون أثناء الدفاع والهجوم.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	عمل بالأفواج . جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . تمرينات خاصة بالمرونة . تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم

النشاط الأول : السرعة

مرحلة التعلم	- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادئة . - لعبة الوضعيات . - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتعب . - لعبة المطاردة . - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> - <u>الموقف الأول :</u> 10د..... يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة - <u>الموقف الثاني :</u> 15د..... تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس تعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . - <u>الموقف الثالث :</u> 10د..... نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله . بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .	- الأداء الجيد . - السرعة في الأداء - الحفاظ على التوازن . - سرعة الاستجابة . - القدرة على التمييز بين المؤثرات . - الأداء الصحيح لكل إشارة .	- الانتباه للإشارة - تغيير العناصر في كل مرة - الذي يمسك بزميله يعاقبه . - التمييز بين الإشارة - إنهاء المسافة - الجري في خط مستقيم

النشاط الثاني : الكرة اليد

مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز 15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03) أمتار , في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز 15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز 10د شبه منافسة بين الأفواج . بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

مذكرة رقم : 06		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تجنيد القوة الكاملة اثناء الجري 2.- تحسين التواجد في المناطق الحساسة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	عمل بالأفواج جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . تمرينات خاصة بالمرونة . تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار لخطوات والارتكاز . - منافسة	-الحالة التعليمية رقم:02 الموقف الأول :.....د10 عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنتقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنتقل . الموقف الثاني :.....د 15 يقوم عناصر الفوج بالتنتقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع .ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسه زميله , والذي يمسه يؤدي عقوبة من اختيار زميله . الموقف الثالث :.....د10 القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج	- التنتقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	-التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	
النشاط الثاني : كرة اليد					
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	-الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : مدة الإنجازد15 عمل بالأفواج: كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات , ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال الموقف الثاني : مدة الإنجازد15 في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم الموقف الثالث : مدة الإنجازد10 اجراء سباق حول الملعب لمسافة 400 متر دورتين حول ملعب المؤسسة	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنتقل ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنتقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة	
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط	

ملخص الدراسة

. **العنوان :** دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيض من السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط .
. **أهداف الدراسة :**

- تحديد مدى تأثير السمنة على أداء التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.
 - التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في الوقاية من السمنة عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمحافظة على الصحة العامة.
 - مدى نجاعة النشاط البدني والرياضي في الحد أو التقليل من السمنة لدى التلاميذ.
- . **منهج الدراسة :** المنهج التجريبي
- . **مجتمع وعينة الدراسة:** تمثل مجتمع الدراسة في التلاميذ البدناء بمرحلة التعليم المتوسط متوسطة بوزيدي بوكامل برهوم والبالغ عددهم (16) أستاذ، في حين تمثلت عينة الدراسة في (12) تلميذ بدين تم اختيارهم بطريقة قصدية .
- . **اساليب جمع البيانات :** الاختبار.
- . **نتائج الدراسة :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح الاختبار البعدي
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للتخفيض من السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة البدناء لصالح المجموعة التجريبية
- . **الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :**

- ❖ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كالمشي والهرولة والجري وركوب الدراجة وغيرها من الرياضيات التي تساعد على تخفيف الوزن والمحافظة عليه طبيعيا وأنيقا.
- ❖ القيام بالأعمال اليدوية إن وجدت مما يساعد الجسم على حرق أكثر للدهون والسوائل بالجسم.
- ❖ توعية التلاميذ بمدى خطورة السمنة والأمراض المترتبة عنها،جاء العادات السلبية التي يتبعونها في حياتهم اليومية خصوصا كثرة الأكل،والكسل والخمول

Title: The role of the physical education and sports class in reducing obesity among middle school students

Study objectives:

- ☐ Determining the effect of obesity on students' performance in the physical education and sports class.
- ☐ Recognizing the role of the physical and sports education class in preventing obesity by practicing physical and sports activities to maintain public health.
- ☐ The extent of the effectiveness of physical and sports activity in reducing or reducing obesity among students.

The study method: the experimental method

The study population and sample: The study population consisted of obese students at the intermediate stage of Bouzidi Boukamel Barhoum, who numbered (16) teachers, while the study sample consisted of (12) obese students who were chosen intentionally.

Data collection methods: testing.

Study results:

- There are statistically significant differences in the experimental sample between the pre and post tests to reduce obesity among obese middle school students in favor of the post test
- There are no statistically significant differences in the control sample between the pre and post tests to reduce obesity among obese middle school students.
- There are statistically significant differences in the post-test between the control and experimental groups to reduce obesity among obese middle school students in favor of the experimental group.

Future suggestions and hypotheses:

- ☐ Practicing physical and sports activities such as walking, jogging, running, cycling and other sports that help in losing weight and maintaining it naturally and elegantly.
- ☐ Doing manual work, if any, which helps the body to burn more body fluids and fats.
- ☐ Educating students about the seriousness of obesity and the diseases resulting from it, as a result of the negative habits that they follow in their daily lives, especially excessive eating, laziness and lethargy.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ