

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الفرع: التدريب الرياضي

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: التحضير البدني

رقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر

إعداد الطالبة: فايزة بن حميدوش

تحت عنوان

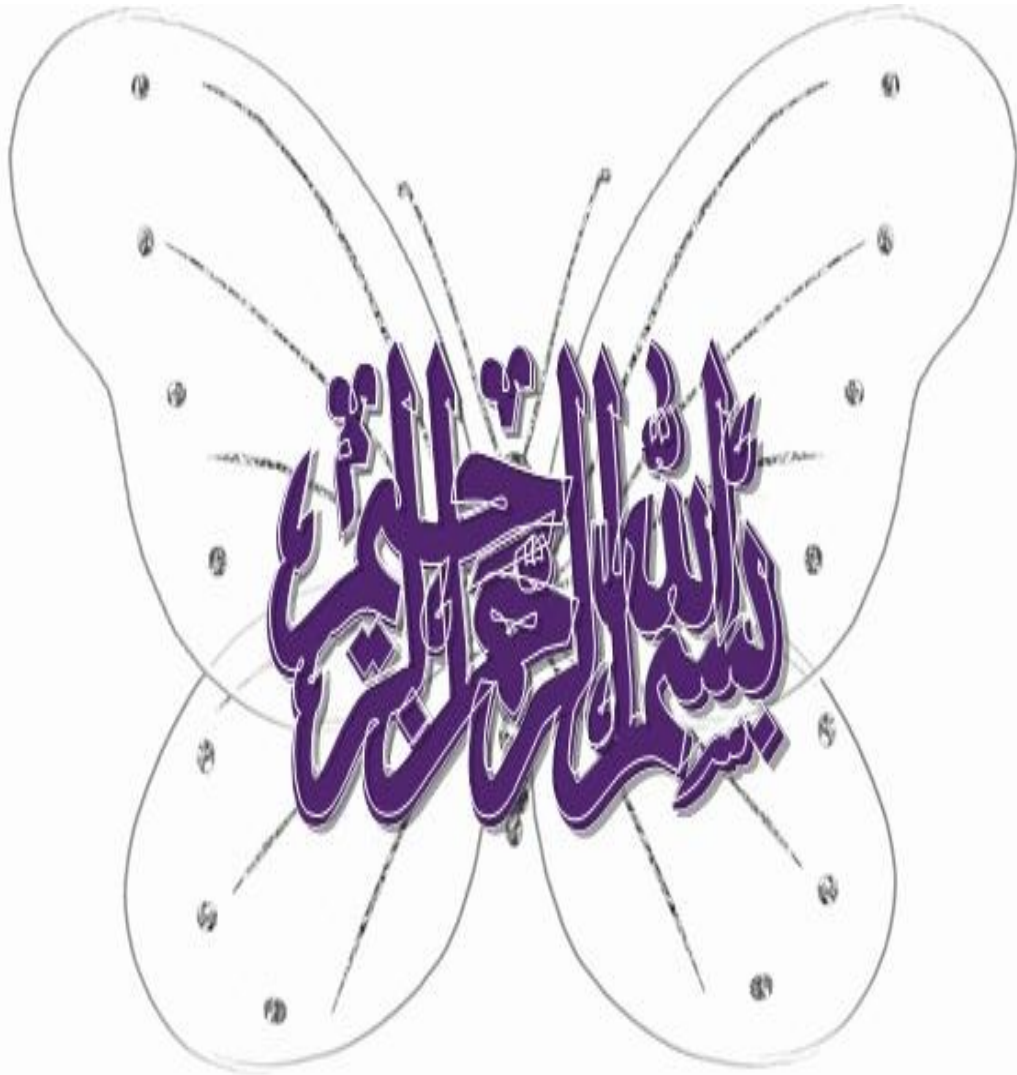
أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل
من الوزن لدى المراهقين (15-18) سنة

دراسة مقارنة بين المراهقين الممارسين للرياضات الجماعية والفردية

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة: المسيلة	د/ سديرة ساعد
مشرفا ومقررا	جامعة: المسيلة	د/ أحمد بوسكرة
مناقشا	جامعة: المسيلة	د/ قارة السعيد
مناقشا	جامعة: المسيلة	د/ غلاب حكيم

السنة الجامعية: 2018/2019



شكر و عرفان

أشكر الله سبحانه وتعالى على فضله لي، والقائل في محكم تنزيله

«لئن شكرتم لأزيدنكم»

يسعدني كثيراً أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذي الجليل والعلم القدير

الأمين العام للمجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة الدكتور الفاضل

بوسكرة أحمد الذي سهل لي طريق العمل ولم يبخل علي بنصائحه القيمة

فوجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب، فكان نعم المشرف

كما أتقدم بالشكر إلى الدكتور قارة سعيد ودكتور غلاب حكيم اللذان ساعداني في بحثي

من بدايته حتى النهاية

وعمال مكتبة المعهد وإلى كافة أساتذة معهد لما قدموه

من معلومات وتوجيهات خلال المشوار الدراسي بالمعهد.

إهداء

إلى من قال عز وجل « وارضها كما ربياني صغيرا »

(الآية 24 – سورة الإسراء)

أولاً: أماه.. لو كان عمرك بيدي لزدته ولو كان فيه فنائي..

أماه.. لو كان أمري بيدي لرفعتك لعنان السماء..

والله.. لن يوفيك حقك إلا الله..

إليك أيتها الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى أمي الغالية "حليمة"

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقى في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى

إلى أبي العزيز " جمال الدين "

إلى أخي الكبير أدامه الله تاج فوق رأسي "محمد"

إلى أختي الكبيرة نبع الحان فاطيمة وزوجها باديس وابنتيها شيماء وحليمة وأبها آدم.

إلى أختي العزيزة سندي في الدراسة بثينة وزوجها يوسف وأبناها عبد الغاني.

إلى أخي الصغير عادل.

إلى كل من شجعني في رحلتي إلى التميز والنجاح

أستاذي غلاب حكيم وقارة سعيد.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة نجاحي.

فايزة

DesiBlanda

محتوى الدراسة

الصفحة	المحتوى
-	- شكر وإهداء
ب-ت	- مقدمة
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
04	1- النشاط البدني حسب المنظمة العالمية للصحة
04	2- أنواع النشاط البدني الرياضي التنافسي
04	1-2 الرياضات الفردية
04	2-2 الرياضات الجماعية
04	1-2-2 ألعاب الهادئة
04	2-2-2 ألعاب البسيطة
04	3-2-2 ألعاب المنافسة
05	3- خصائص النشاط البدني الرياضي التنافسي
05	4- دوافع النشاط الرياضي التنافسي
06	1-4 أنواع الدوافع
06	1-1-4 الدوافع الأولية
06	2-1-4 الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط الرياضي التنافسي
06	3-1-4 الدوافع غير مباشرة للنشاط البدني الرياضي التنافسي
07	5- نصائح وإرشادات عامة عند ممارسة النشاط البدني التنافسي
08	6- النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى المراهق
09	7- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني التنافسي بانتظام لدى المراهقين
09	8- البرنامج الرياضي الخاص باللاعب المصاب بالوزن الزائد
09	1-8 نوع النشاط البدني
10	2-8 شدة النشاط البدني
10	3-8 مدة النشاط البدني
10	4-8 التدرج في الشدة والتكرار
11	9- دور النشاط البدني التنافسي في التقليل من الوزن ومكافحة السمنة
11	10- الوزن الزائد

11	10-1 أسباب الوزن الزائد
13	10-2 أمراض السمنة المفرطة
14	10-3 أهم الأعراض الناتجة عن تقليل الوزن
14	10-4 قياس الوزن الزائد
15	11- إنقاص الوزن وعدم الإصابة بالبدانة
16	12- المراهقة الوسطى (15-18 سنة)
16	12-1 خصائص النمو في مرحلة المراهقة
20	12-2 الصفات البدنية أثناء المراهقة الوسطى (15-18 سنة)
21	13- الدراسات السابقة
28	13-1 التعليق على الدراسات السابقة وتوظيفها في الدراسة الحالية
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
31	1- الكلمات الدالة للدراسة
31	1-1 النشاط البدني الرياضي التنافسي
31	1-2 الوزن الزائد
32	1-3 المراهقة
32	2- إشكالية الدراسة
32	2-1 التساؤل العام
33	2-2 التساؤلات الجزئية
33	3- أهداف الدراسة
34	4- أهمية الدراسة
34	5- فرضيات الدراسة
35	5-1 الفرضية العامة
35	5-2 الفرضيات الجزئية
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
37	1- الدراسة الاستطلاعية
37	1-1 خصائص العينة الاستطلاعية
38	2- المنهج المتبع في الدراسة
38	3- المجتمع وعينة الدراسة
40	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات

43	5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
44	6- إجراءات التطبيق الميداني
45	7- الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
47	1- عرض النتائج وتحليلها
49	2- مقابلة النتائج بالفرضيات
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
55	1- استنتاجات
55	2- اقتراحات
-	- قائمة المراجع
-	- الملاحق
-	- ملخص الدراسة

الصفحة	قائمة الجداول
16	الجدول رقم (01): مؤشر الكتلة الجسمية
38	الجدول رقم (02): توزيع العينة الاستطلاعية للاعبين
40	الجدول رقم (03): توزيع العينة النهائية حسب الفرق
43	الجدول رقم (04): يوضح مؤشر الكتلة الجسمية لكلا الجنسين
46	الجدول رقم (05): يمثل " ت " لعينتين مترابطتين لدى لاعبي كرة القدم
50	الجدول رقم (06): يمثل " ت " لعينتين مترابطتين لدى لاعبي الكرة الطائرة
50	الجدول رقم (07): يمثل " ت " لعينتين مترابطتين لدى لاعبي السباحة
51	الجدول رقم (08): يمثل " ت " لعينتين مترابطتين لدى لاعبي ألعاب القوى
54	الجدول رقم (09): يمثل " ت " يمثل الفرق بين متوسطات الوزن قبل وبعد الممارسة لكل رياضة



مقدمة

مقدمة:

لقد قطعت الرياضة مراحل عدة من العهد البدائي إلى يومنا هذا إذ مارست الشعوب الأولى بعض الأنشطة البدنية للتعبير عن انفعالاتها و عواطفها كسباقات الجري , المصارعة ،استخدام الملاكمة ، التسلق ، الرماية ، السباحة وبعض ألعاب الكرة.

ترجع التربية الرياضية الحديثة في اعتبارها إلى وسيلة الحصول على القوة البدنية والصحة و تنمية الثقة بالنفس وتنمية القوام الرشيق وتنمية صفات الجرأة وضبط النفس والأخلاق الكريمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا من عناصر التربية التي توافقت وتكيفت بين الإنسان وبيئته كما أنها تحتل مكانا هاما ومتميزا لأنها تلمس كل جوانب شخصية الطفل وتعامله كوحدة واحدة نفسيا ، اجتماعيا وبدنيا ، وتتجلى مكانة وهدف النشاطات الرياضية في تطورها وتقدمها السريع وتعداد فروعها .

تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من أي وقت مضى إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وإلى خطورة الحمل البدني على صحته ووظائفه الجسمية، حيث أن آثاره السلبية على المجتمع تفوق تلك الآثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة الكوليسترول في الدم أو ارتفاع ضغط الدم الشرياني، نظرا لأن نسبة الحاملين بدنيا في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصابين بارتفاع في الكوليسترول الدم أو زيادة في ضغط الدم الشرياني أو حتى نسبة المدخنين، نتيجة التغيرات الحياتية التي شهدتها العالم الصناعي في النصف الثاني في القرن الماضي، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة ومنها أمراض القلب وداء السكري وهشاشة العظام والبدانة. (رائد الرقاد وآخرون، 2007، ص119)

في مقال نشرته جريدة الشروق سنة 2011 كشفت دراسة للمعهد الوطني للصحة العمومية عن إصابة 51% من المواطنين بزيادة الوزن والسمنة التي وضعها المختصون في دائرة الأمراض المزمنة التي يجب مكافحتها والحذر منها حيث كشفت الدكتورة زهراء كمال، رئيسة أمراض الغدد بالمستشفى المركزي للجيش محمد صغير نقاش أسباب الارتفاع المفرط للوزن إلى انتشار واستهلاك المواد الغذائية المصنعة الغنية بالدهون والسكريات والملح والفقيرة من الألياف، ووصفت الإصابة بالسمنة ب"القنبلة الموقوتة" التي تهدد العديد من دول العالم، خاصة أن زيادة الوزن تسبب العديد من الأمراض الخطيرة المزمنة من بينها أمراض القلب وداء السكري والإصابة بالكوليسترول وارتفاع ضغط الدم الشرياني.

وفي حين تبقى الدراسات المهمة بزيادة الوزن والبدانة في الجزائر ناقصة فقد كشفت الدراسة تم إجراءها على بعض ولايات الوطن أن نسبة زيادة الوزن والبدانة في مدينة بوزريعة تعادل 18% و 9.92% في مدينة قسنطينة.

(Belounis Rachid,2012,P5)

وفيما يخص تنامي شبح زيادة السمنة في فترة المراهقة بصفة عامة وفي فترة المراهقة المتوسطة بصفة خاصة (15-18 سنة) والتي تقابل فترة التعليم الثانوي، وهي فترة محل بحثنا هذا لما يحدث فيها من تطورات وتغيرات بدنية وجسمية، والتي تؤثر أيضا على الجانب النفسي الانفعالي للمراهق، حيث تتكون مجموعة من الانفعالات والسلوكيات الجديدة كالقلق والعدوان فكل هته التغيرات التي تصحب فترة المراهقة وعدم فهمها وعدم التعامل معها بجديّة وطرق علمية تزيد من تفاقم وتزايد مخاطر المرحلة العمرية ومن بينها العزوف عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، والتي تؤدي إلى تراكم الدهون بصفة كبيرة مما يسبب الزيادة في الوزن.

ومنه يجب التدخل السريع لإيجاد الحلول الناجعة للحد من تفاقم هذه الظاهرة الخطيرة التي تستدعي تضافر الجهود كل الجهات الفعالة، سواء على الصعيد المجتمعي أو على صعيد الفرد.

بحيث وجب التأكيد على أن الحل الأمثل يكمن في إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أنواعها سواء داخل المؤسسات التربوية من خلال المنهاج المسطرة في حصة التربية البدنية والرياضية، أو في الأندية الرياضية التي تهدف إلى الجانب التنافسي من النشاط البدني والرياضي، أو بغرض الترويح أو العلاج، لخدمة الأغراض اليومية للحياة.

ومنه جاء بحثنا تحت عنوان :

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لتقليل من الوزن الزائد لدى المراهقين (15-18) سنة

"دراسة مقارنة بين المراهقين الممارسين للرياضات الجماعية والفردية"

حيث كان تقسيمنا لهذا البحث كالتالي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

وفي آخر بحثنا وضعنا اقتراحات وتوصيات والتي نأمل أن تكون هذه الدراسة المتواضعة قد أضافت ولو لبنة في مسرح التربية البدنية والرياضية وبخصوص النشاط التنافسي الذي هو السبب من الأسباب الرئيسية للقضاء على الوزن الزائد عند فئة المراهقين.



الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- النشاط البدني حسب المنظمة العالمية للصحة:

النشاط البدني هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة، أما الخمول البدني (قلة النشاط البدني) فهو يحتل المرتبة الرابعة ضمن عوامل الخطر الرئيسة الكامنة وراء الوفيات التي تسجل على الصعيد العالمي (6% من الوفيات العالمية) وتشير التقديرات إلى أن الخمول البدني يمثل السبب الرئيسي الذي يقف وراء حدوث نحو 25% من حالات سرطاني القولون والثدي و 27% من حالات السكري، وقرابة 30% من عبء المرض الناجم عن مرض القلب. (محمد عادل خطاب، 1965، ص60)

2- أنواع النشاط البدني الرياضي التنافسي:

1-2 الرياضات الفردية:

هي تلك الرياضات التي يواجه فيها اللاعب خصما واحدا في الميادين الرياضية، وهي الميادين التي تعود ممارستها على الشجاعة والصبر وبذل الجهد واستخدام الفكر وحسن التصرف وتجنب اليأس في حالة الهزيمة ومن أمثلتها: ألعاب القوى، الجمباز، الجيدو، السباحة.... الخ

2-2 الرياضات الجماعية:

يحصل فيها تفاعل كبير بين الرياضيين بكل كبيرة وصغيرة، وهذا التفاعل ينجم عنه ما نسميه بالديناميكية الجماعية حيث يحقق فيها تنظيم علاقة الفرد الواحد بالفريق الذي ينتمي إليه، وفيها أيضا تنظيم دقيق لعلاقة الفرد أمام الخصم ونسي أنانيته والتعود على تحمل المسؤولية عن طيب خاطر وتشجيع روح التضامن القوي والتعاون الوثيق.

هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة، وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

1-2-2 الألعاب هادئة: لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ، ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف، وأغلب ما تكون هذه الألعاب فكرية مثل الشطرنج.

2-2-2 الألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقروءة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال كالموجودة في المسرحيات.

3-2-2 الألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا ومن أمثلتها كرة القدم والجمباز. (محمد عادل خطاب، 1965، ص70)

إذا بما أن المنافسة يشترط فيها توفر خصمين أو متنافسين، فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحق للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.

3- خصائص النشاط البدني الرياضي التنافسي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص منها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- يعد جسم الإنسان وما يصدر عنه من حركات المحور الأساسي في النشاط البدني الرياضي.
- التدريب و المنافسة أهم مكونات النشاط البدني الرياضي الذي يتطلب مجهود بدني والذي يؤثر على الحالة النفسية التي تتطلب الانتباه والتركيز
- يبرز النشاط البدني الرياضي قيم اجتماعية ونفسية كالفوز والخسارة والنجاح والفشل بصورة مباشرة أكثر من أي نشاط آخر.
- النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي. (عصام عبد الخالق، 1982، ص12)

4- دوافع النشاط البدني الرياضي التنافسي:

الدافع بصفة عامة عبارة عن مثيرات يؤدي وجودها إلى زيادة في احتمال حدوث استجابة، والدافع الأساسي لكل نشاط ذاتي، وهي تأخذ أشكالاً عديدة، وبهذا فالدافع هو أية حالة في الفرد توجهه نحو ممارسة العمل معين وتحدد مدى كفاية نشاطه وإتمام عمله. (السيد خير الله، 1986، ص297)

إذن فالدافع يوجه الفرد نحو مواقف معينة، ويحدد قدرة النشاط ومدى كفاية الفرد في عمله، ويقصد بالدافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين، فالطفل نجده يقبل على اللعب ويبدل جهداً بدنياً كبيراً بدافع إشباع تعطشه الجامح للحركة.

والدوافع ليست شيئاً مادياً، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة وإنما هي حالات في كائن الحي، يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة، ومن نشاط الكائن الحي نفسه.

فلمصادر الدوافع ليست خارجية وإنما داخلية، فهي عبارة عن مثيرات داخلية توجه الفرد إلى القيام بعمل ما. (محمد حسن علاوي، 1986، ص158)

1-4 أنواع الدوافع:

يمكن تقسيم الدوافع إلى نوعين أساسيين هما:

1-1-4 الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع والحاجات الفيزيولوجية أو الجسمانية، وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين الجسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى شراب، الحاجة إلى الراحة، الراحة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال مثلا)، والحاجة إلى الحركة والنشاط...

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ "الغرائز" إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح "الغرائز" لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمونه لتفسير سلوك الحيوان.

وتسمى أيضا بالدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية، إذ يكتسبها الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية غير أنها تستقل عنها، وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع والحاجات الثانوية، الحاجة إلى التفوق، الحاجة إلى التقدير والحاجة إلى إثبات الذات.... (سيد خير الله، 1986، ص 159)

نستخلص أن الدوافع الأولية تشمل حاجات الفرد الفيزيولوجية من أجل المعيشة الطبيعية، أما الدوافع الثانوية فتشمل حاجات الفرد البيئية أي الحاجات من أجل التأقلم مع الطبيعة التي ينشط فيها.

من خلال ما سبق عرفنا الدافع بصفة عامة، وكما هو معلوم أن الفرد في حياته اليومية يمارس عدة نشاطات، وقبل ممارستها تكون لديه دوافع تجعله يقوم بذلك، ومن بين هذه النشاطات، النشاط البدني الرياضي. (السيد خير الله، 1986، ص 162)

2-1-4 الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط الرياضي التنافسي:

تتلخص أهم الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط البدني الرياضي فيما يلي:

- الإحساس بالرضاء والإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.

- تسجيل الأرقام القياسية والبطولات وأثبات التفوق وإحراز الفوز.

نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما

4-1-3 الدوافع غير مباشرة للنشاط البدني الرياضي التنافسي:

من أهم الدوافع غير مباشر للنشاط البدني الرياضي ما يلي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي فإن سألت الفرد عن سبب ممارسته النشاط

البدني الرياضي فإنه قد يجيب بما يلي: أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.

- ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في رفع المستوى قدرته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل.

- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي إذ قد يجيب بما يلي: بدأت في ممارسة النشاط البدني الرياضي لأنه

من الضروري على حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، نظرا لأنها إجبارية تدخل ضمن البرنامج

الدراسي.

الوعي بالدور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة، إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية،

ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا، ومن خلال ذكرنا للأهداف السابقة يمكن القول بأن لممارسة

النشاط البدني الرياضي دور فعال في حياة الأفراد، فمنه يكتسبون اللياقة البدنية الجيدة ويزداد نشاطهم العملي

ويندمجون في الوسط الاجتماعي، ويبرز أثره الخاص عند فئة المراهقة. (محمد حسن علاوي، 1986، ص 160،

161)

5- نصائح وإرشادات عامة عند ممارسة النشاط البدني التنافسي:

● تشير التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إلى أن أي شخص دون الأربعين من العمر ولا يعاني من

المشكلات الصحية، وليس لديه أي مخاطر صحية مهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية، يمكنه ممارسة النشاط

البدني بدون الحاجة إلى إجراء الكشف الطبي. (منظمة الصحة العالمية، 2010، ص 30)

أما من هو فوق الأربعين من العمر أو من يعنون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب (مثل ارتفاع ضغط الدم، أو زيادة

الكوليسترول في الدم، أو من المدخنين، أو يعاني من داء السكري، أو ممن أصيب أحد والديه أو أخوته بأمراض القلب

قبل عمر 55 سنة)، فيلزمه إجراء الفحص الطبي بما في ذلك عمل تخطيطا للقلب أثناء الجهد.

● عند القيام بممارسة النشاط البدني، ينبغي على الممارس أن يتوقف عن الممارسة عند شعوره بألم في صدر أو

الكتفين، أو شعوره بضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ما شابه ذلك ومن ثم عليه استشارة

الطبيب.

- على الممارس ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات وقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة، كما أن الرياضة الأخرى كالتنس وغيرها لها أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق.
- ينبغي عند ممارسة الأنشطة البدنية ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.
- من الضروري اختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديتين، مع الابتعاد ما أمكن عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء مثل أرصفة الشوارع المزدهمة بالسيارات، كما يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة كالأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاد على المفاصل.
- لا تمارس النشاط البدني مرتفع الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة، بل أنتظر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم مارس نشاطك البدني المفضل، ولا تنسى تعويض السوائل المفقودة من خلال العرق بشرب كميات كافية من الماء.
- يجب البدء بالممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة، مع عدم إغفال تمارين الإطالة.
- من الضروري وضع أهداف طويلة المد، وبالبدء بالتدرج سواء في الشدة أو المدة أو حتى تكرار الممارسة، أو في حالة الانقطاع لسبب من الأسباب، لا بد من مراعاة التدرج أيضا. (منظمة الصحة العالمية، 2010)
- عند حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة الحرارة الجسم نتيجة الإصابة بالأنفلونزا مثلا، يستحسن عدم مزاوله أي نشاط بدني مجهود، بعد تحسين الحالة الصحية، يمكن معاودة الممارسة ولكن بالتدرج.
- تجنب حمام ساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة، نظرا لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة والحمام الساخن أو ساونا تزيد من اتساعها مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الشرياني خاصة عند فقدان كمية من السوائل أثناء ممارسة النشاط البدني كما ينبغي تعويض السوائل المفقودة قبل الدخول إلى الساونا.

6- النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى المراهق:

- يلعب النشاط البدني الرياضي التنافسي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من إنجاز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن النشاط الرياضي التنافسي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات والنشاط الرياضي التنافسي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين، ويفضل النشاط الرياضي التنافسي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، ويدججه في المجتمع.
- ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:
- تحسين الحالة الصحية للمواطن.

- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.
- التقدم بالمستويات العالية. (عصام عبد الخالق، 1982، ص 75)
- 7- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني التنافسي بانتظام لدى المراهقين:**
 - 1- ارتفاع كفاءة القلب والرئتين.
 - 2- تحسين لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
 - 3- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال:
 - 4- ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C)
 - 5- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
 - 6- خفض نسبة الشحوم في الجسم.
 - 7- انخفاض ضغط الدم الشرياني (إذا كان مرتفعا).
 - 8- زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم
 - 9- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفف من فرص حدوث الجلطة.
 - 10- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفف سكر الدم
 - 11- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة
 - 12- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للسكر.
 - 13- خفض القلق والكآبة (هزاع محمد هزاع، 2002، ص 35)
- 8- البرنامج الرياضي الخاص باللاعبين المصابين بالوزن الزائد:**
 - 1- نوع النشاط البدني:

وفيما يتعلق بأنواع الأنشطة الممارسة فتشر التوصيات إلى أن أنواع الأنشطة الممارسة لتنمية الصحة العامة لدى الأطفال (18.5) سنة يمكن أن تكون مشيا أو ركوب الدرجات أو صعود السلام أو أعمالا منزلية أو أنشطة بدنية تحمل وزن الجسم وتؤدي إلى تحسين صحة العظام مثل التمرينات والجمباز والتمرينات الهوائية الإيقاعية والقفز والألعاب الجماعية مثل كرة السلة، أما أنواع الأنشطة البدنية التي تمارس لغرض التنمية والمحافظة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال والمراهقين عمر (11، 18) سنة فهي عبارة عن المشي السريع والهرولة وصعود السلام وكرة القدم والسلة وألعاب المضرب والساجحة والتزحلق وركوب الدرجات. (عصام حسنت، 2009، ص 168)

أن ممارسة رياضة الجري هي أمثل طريقة لإنقاص الوزن وتقليل نسبة الدهون والسمنة في الجسم، كما أنه يحسن من المظهر الخارجي للجسم، ولو أنك قمت بتناول كمية سعرات حرارية أكثر من مما يحتاجها جسمك سوف يخزن هذه الطاقة الزائدة على هيئة دهون، لذا إذا أردت إنقاص وزنك فیتبغى عليك أن تحرق سعرات حرارية أكثر مما تأكل، والجري هو أفضل وسيلة لزيادة كمية السعرات الحرارية التي يستهلكها الجسم. (أوين باردر، 2004، ص 14)

ويرى مهند حسين البشتاوي أن الجري من أفضل الطرق لإنقاص الوزن لأنه يستهل طاقة أكثر من أي النشاطات والتمارين التي تحرق الأوكسجين (الأيروبيك) مثل المشي وركوب الدراجة والسباحة. (مهند حسين البشتاوي، 2004، ص116)

8-2- شدة النشاط البدني:

تلعب الأنشطة الحركية دورا هاما في الحصول على الوزن المناسب، والمحافظة على هذا الوزن، ولكن لا يجب بالضرورة أن يكون النشاط عنيفا، فقد تكفي ممارسة التمرينات الهوائية (الأيروبيك) داخل نادي صحي للوصول إلى الأهداف المطلوبة. (مدحت قاسم، أحمد عبد الفاتح، 2004، ص189)

حيث يجب ممارسة أي رياضة خفيفة بشكل منتظم لأنها تساعد على حرق الدهون وأنسب رياضة هي رياضة المشي ولقد وجد أن المشي لمدة ساعة يوميا بمعدل أربع كيلومترات في الساعة بخطوات سريعة ينتج عنه فقد 300 كالوري. (حازم النهار وآخرون، 2010، ص235)

وصدرت مؤخرا توصيات خاصة بالأطفال عمر 18.5 سنة تشير إلى أهمية أن يمارس هؤلاء الأطفال أنشطة بدنية معتدلة الشدة (كحد أدنى) لمدة ساعة واحدة في اليوم، وعلى قلبي النشاط البدني من صغار السن أن يمارسوا أنشطة بدنية معتدلة الشدة لمدة لا تقل عن نصف ساعة في الأسبوع. (عصام حسنات، 2009، ص167)

8-3- مدة النشاط البدني:

أما فيما يتعلق بالأطفال والمراهقين من (21.11) سنة فتشير التوصيات أن عليهم يمارسوا أنشطة بشكل يومي، أو أغلب أيام الأسبوع، وعلى أن تكون هذه الأنشطة جزءا من اللعب أو ألعاب جماعية، والمنافسات الرياضية والعمل والتنقل والتربية البدنية، وبرامج الأنشطة البدنية المقننة على أن يكون ذلك في إطار العائلة أو المدرسة أو المجتمع، كما أن على هذه الفئة ممارسة أنشطة بدنية معتدلة الشدة ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 20 دقيقة أو أكثر للجرعة التدريسية الواحدة. (عصام حسنات، 2009، ص167)

ويرى الهزاع أنه يجب ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة بمعدل 5.4 ساعات في الأسبوع على الأقل، وكلما ازداد مقدار الوقت كلما كان ذلك أفضل، حيث العبرة في مجمل الطاقة المصروفة في الأسبوع وليس بالشدة. (هزاع بن محمد الهزاع، 2009، ص52)

8-4- التدرج في الشدة والتكرار:

في برامج خفض الوزن للأطفال البدناء والناشئين، يجب التركيز على مدة النشاط البدني وتكراره بغرض النظر عن الشدة، آخذين في الحسبان قاعدة التدرج بالطبع، ويمكن البدء ببرنامج لخفض الوزن تتم ممارسته 3 مرات في الأسبوع على الأقل، لمدة تتدرج لتصل بعد عدة أسابيع إلى ساعة كل يوم ويتكرر يصل إلى 4 أو 5 مرات في الأسبوع، ولا بد هنا من الإشارة إلى مراعاة أن يكون البرنامج مشوقا، ويسعى إلى تطوير المهارات الحركية للطفل أو الناشئ. (هزاع بن محمد هزاع، 2001، ص122)

- يجب عدم رفع أوزان ثقيلة (التكرار يجب ألا ينقص عن 8) في أي حال من الأحوال، حيث أن الأوزان الثقيلة يمكن أن تشكل خطراً وتلفاً في تركيب الهيكل والمفاصل، ولا يوصي بأداء تمارين المقاومة إلى حد التعب العضلي الوقي.
- بمجرد حدوث تأثير التدريب فإنه يمكن زيادة الحمل أولاً عن طريق زيادة عدد التكرارات للتمرين ومن ثم زيادة الوزن (عصام حسنات، 2009، ص166)
- زيادة مدة النشاط بالتدرج وعدد مرات تكراره في الأسبوع لتصل بعد فترة من التدرج إلى 60 دقيقة يومياً أو معظم أيام الأسبوع، حيث تزيد مدة النشاط وعدد مرات تكراره في الأسبوع أولاً ثم شدة النشاط لاحقاً. (هنزاع بن محمد الهزاع، 2012، ص254)

9- دور النشاط البدني الرياضي التنافسي في خفض الوزن:

يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة، سواء بغرض المحافظة على الوزن الطبيعي أو من أجل فقدان الشحوم الجسم، ويكون تلخيص أهم أدوار النشاط البدني الرياضي التنافسي 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 إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع حمية .
- ويعتقد العديد من المختصين أن الدور الحقيقي للنشاط البدني الرياضي التنافسي في مكافحة السمنة يكمن في الواقع في الوقاية منها على المدى الطويل حيث تشير النتائج العديد من البحوث أن انخفاض النشاط البدني لدى المراهقين يعد أحد العوامل الرئيسية المهيئة 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 الدرجات.... ويؤكد أهمية تكثيف ممارسة النشاط البدني الأسبوعي وهذا ما جاء في تقرير علمي صادر من الكلية الأمريكية للطب الرياضي بشأن الإستراتيجيات الملائمة لخفض الوزن الوقاية من السمنة مفاده أن ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة يصل في مدته ما بين 200-300 دقيقة في الأسبوع بعد فترة من التدرج. (هنزاع محمد هنزاع، 1995، ص8)

10- الوزن الزائد:

10-1- أسباب الوزن الزائد:

للوزن الزائد أسباب كثيرة ويتفق الأطباء على مجموعة منها وهي:

✓ النمط الغذائي:

حيث أنه من المؤكد أن تناول الغذاء الغني بالسعرات الحرارية العالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم الإنسان علما بأن الدهون لها القدرة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية. (حازم النهار وزملاؤه، 2010، ص 228)

✓ قلة النشاط والحركة:

وهي أكثر أنواع الوزن زائد شيوعاً، وذلك بسبب الخمول وقلة التدريب الرياضي، مما يسبب زيادة الوزن حتى مع تناول كمية غذاء معتدلة، لأن عدم النشاط يقلل من استهلاك الجلوكوز مما يقلل من الإحساس بالجوع، ومع ذلك يعاني الشخص زيادة في الوزن خاصة النساء. (حشمت ومحمد صلاح الدين، 2009، ص 115-116)

✓ العوامل النفسية:

هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال فحين يتعرضن لمشاكل نفسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام.

✓ الأسباب الوراثية:

تؤكد الأبحاث الحديثة أن الوراثة تحتل بين 80.6% من أسباب الإصابة بمرض السمنة والمسؤول عنه الجينات الوراثية في الجسم وقد تم اكتشاف أكثر من 200 جين مسؤولاً عن السمنة في الحيوانات المعمل إلا أن معظمها مازال تحت مجال البحث بالنسبة للإنسان، والأسباب الوراثية تشمل طريقة توزيع الدهون في الجسم، معدل الحرق للجسم وكيفية تحويل الدهون إلى الطاقة كما أن نشاط بعض الأنزيمات يعتمد على بعض الجينات الوراثية.

✓ الجنس:

هناك بعض الأجناس الأكثر عرضة للوزن الزائد مثل سكان منطقة حوض الأبيض المتوسط والأمريكان من الأصل مكسيكي والزنوج الأمريكيين، بينما تقل بين الأجناس الشرق الأقصى مثل اليابان والصين والأجناس البيضاء في أوروبا وأمريكا. (حازم النهار وزملاؤه، 2010، ص 231).

✓ السن:

وتزيد معدلات الوزن الزائد مع السن فكلما تقدم السن زاد الوزن ومن المقبول أن يزداد الوزن بمعدل (42 كغم) كل 10 سنوات وهذه الزيادة الطبيعية مع تقدم السن لها فوائد خاصة بين الإناث فهي تحمي من الإصابة بمرض هشاشة العظام حيث تقوم الدهون بإفراز هرمون الأستروجين، كما أنها تقلل من ظهور التجاعيد في الوجه والرقبة والكفين ومن المعروف أن الأطفال المصابون بالوزن الزائد معرضون للإصابة بالوزن الزائد مدى الحياة.

✓ الهرمونات والغدد:

وهناك فترات حرجة للإصابة بمرض السمنة وأهمها فترة البلوغ والحمل والإرضاع وفترة انقطاع الطمث ومن المعروف أن هذه الفترات يصاحبها الاضطرابات في الهرمونات الجسم وخاصة هرمونات الأنثوية ولذلك فالإصابة بالسمنة بالنسبة للإناث هي ضعف الرجال، وهناك بعض الأسباب التي يمكن التحكم فيها وعلاجها وهي:

1. السلوكيات والعادات الصحية المرتبطة بالتغذية والرياضة.

2. بعض الأدوية التي تؤدي إلى فتح الشهية والإقلال من معدل حرق الجسم وتخزين الدهون وأهمها الكورتيزون ومضادات الحساسية المهستامين ومضادات الاكتئاب.

3. الضغوط النفسية اليومية والقلق والتوتر الدائم والاكتئاب (وهي من أهم الأسباب الخارجية) وقدرت الأبحاث أن 70% من المصابين بمرض السمنة هو نتيجة للتوتر والقلق والضغوط النفسية. (حازم النهار وزملاؤه، 2010، ص 232).

بالإضافة إلى أسباب أخرى مثل:

ساهم أسلوب حياة المدن وعمولة أسواق الطعام في زيادة انتشار الوزن الزائد في العالم مما أسفر عن وجود أكثر من مليار شخص من سكان العالم البالغين وأكثر من 155 مليون طفل يعانون من زيادة الوزن عالميا، وربما تساهم البطالة في زيادة الوزن و خاصة إذا كان لديه مصادر مالية من الوالدين أو الأصدقاء (كمال جميل الرضي، 2008، ص 162)

10-2- أمراض السمنة المفرطة:

تشكل السمنة المفرطة خطورة كبيرة على الجسم الإنسان لما تحدثه من تغيرات كثيرة في جسمه ومنها:

- اضطرابات في دقات القلب والدورة الدموية بشكل عام.

- إصابة الفرد بالجلطات بأنواعها المختلفة جلطة القلب وجلطة أوعية الأطراف، لأن دهون البطن المتراكمة تسبب تحرر حموض دهنية حرة في الوريد الكبير الذي ينقل الدم من المعدة والأمعاء إلى الكبد، وتسبب هذه الدهون لاحقا تضيقا وتصلبا في الشرايين تقود بالتالي إلى أمراض الجلطات القلبية والدماعية.

- أمراض السكري وارتفاع الدهون في الدم

- أوجاع المفاصل والركبتين والظهر والقدمين.

-إحداث خللا في عمل الجهاز التنفسي بسبب الضغط الزائد على العضلات التنفسية.

- اضطرابات هرمونية "اضطرابات الدورة الشهرية عند المرأة"

- تتوافق البدانة أيضا مع مرض السرطان، وكما يقول العلماء أن هذا الموضوع بحاجة إلى العديد من الدراسات لتأكد ذلك إلا أن الخبراء في هذا المجال يعتقدون أن المستويات العالية من الأنسولين في أجسام البدنيين قد تنشط وتطور الأورام كما أن الرجال البدنيين معرضون أكثر لخطر الوفاة من السلطان القولون والمستقيم البروستات والنساء البدنيات في سن اليأس معرضات أكثر لخطر الإصابة بسلطان الثدي والرحم والمبيض. (شعبان بروال، 2006، ص 75)

10-3- أهم الأعراض الناتجة عن تقليل الوزن:

- ✓ فقدان الحيوية والنشاط في الجسم.
- ✓ الاضطرابات النفسية والأرق ليلا
- ✓ ارتعاش الأطراف
- ✓ سرعة نبض القلب

هذه الأعراض ربما توافق عملية إنقاص الوزن وليس بالضرورة تحصل جميعها عند الفرد، ربما واحدة منها، وهذا يعتمد على تقبل الفرد لهذا الشكل أو ذلك من الحمية، وهذه الأعراض تنطبق على جميع أنواع وأشكال الحميات المختلفة. (رائد الرقاد، 2007، ص 23)

10-4- قياس الوزن الزائد:

قبل التطرق لقياس الوزن الزائد يستلزم معرفة الوزن المفضل الذي يجب أن يتمتع به كل إنسان وذلك بالجوء إلى القياسات ومعدلات حسابية، ومن بين هذه القياسات مؤشر كتلة الجسم "XEDNI SSAM YDOB" الذي هو مقياس متعارف عليه عالميا للتمييز بين الوزن الزائد والتحول والوزن المثالي.

مؤشر كتلة الجسم الذي حددته منظمة الصحة العالمية، يرتبط بمتغيرين بسيطين هما الوزن والطول وفقا للمعادلة التالية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلو غرام}}{\text{مربع الطول بالمتري}} \quad (P, 2006, OMS 1)$$

- لكن في الواقع هناك العديد من المؤشرات المستخدمة في قياس الوزن الزائد، إلا أن استخدام مقياس مؤشر كتلة الجسم هو أكثرها استخداما، وبالرغم من وجود بعض المأخذ على هذا المؤشر إلا أن سهولة قياسه ساعد على استخدامه في معظم الدراسات المتعلقة بالوزن الزائد.

مثال: عندما يكون شخص طوله 1م و 55سم والوزن 75كلغ فيكون حساب مؤشر كتلة الجسم كما يلي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{75}{(1.55)(1.55)} = 31.25 \text{ وبالتالي هذا الشخص يعاني من الوزن زائد}$$

ويعطى هذا المؤشر فكرة عن نسبة الشحوم في الجسم، فلو قمت ذات مرة بحساب قياساتك بنفسك كشخص بالغ فسوف تعرف أن هناك أرقام عالمية تحريك بأنك تحت الوزن الصحي أو الطبيعي أو فوق الوزن الصحي أو تعاني الوزن الزائد فإن مؤشر كتلة الجسم يكون كالتالي: (P, 2012, Baribeau 67)

الجدول رقم (1): مؤشر كتلة الجسم

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم BMI	خطورة الإصابة بالأمراض المصاحبة للسمنة
ناقص الوزن	أقل من 18.50	قليل (ولكن الإصابة بأمراض أخرى)
المعدل الطبيعي	18.50-24.99	معدل طبيعي
ما قبل السمنة	25-29.99	يزداد الخطر
سمنة رقم 1	30-34.99	متوسط
سمنة رقم 2	35-39.99	شديد
سمنة رقم 3	< 40	شديد الخطورة

وتعتقد منظمة الصحة العالمية أن قياس الوزن الزائد عند المراهقين لا يمكن الاعتماد عليه باستخدام مؤشر كتلة الجسم فقط، وذلك للتغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للمراهق وبخاصة تراكم الدهون في هذه المرحلة، لذا فقد قامت المنظمة بإعداد مقياس آخر للوزن الزائد عند المراهقين يعتمد على قياس سمك الجلد، بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم، وقد أوضحت دراسة حديثة مقارنة لهذه المقاييس أن مقياس منظمة الصحة العالمية المعتمد على مؤشر كتلة الجسم، بالإضافة إلى سمك الجلد عالياً، مما يجعل استخدام مؤشر كتلة الجسم لوحده، كما أن مقدار الخطأ في قياس سمك الجلد عالياً، مما يجعل استخدام هذا المقياس في الدول النامية التي تفتقر إلى الأشخاص المؤهلين في قياس سمك الجلد صعباً وتنقصه الدقة. (مصيقر، 2007، ص 372)

11- إنقاص الوزن وعدم الإصابة بالبدانة:

تساءل الكثيرون منا ما إذا كان للنشاط البدني دور في تركيب الجسماني ونعني بذلك وزن الجسم وخاصة المنتظم منه، وكانت الإجابة في كمية الطاقة المصروفة حيث تبدأ الزيادة في الوزن عندما تكون الطاقة المصروفة أصغر من الطاقة المستهلكة التي نحصل عليها من الطعام الذي نتناوله. (عصام الحسانات، 2008، ص 54)

ويمكننا القول بأن زيادة النشاط البدني الرياضي التنافسي يؤدي إلى:

- التقليل من الاحتمال الإصابة بالآلام أسفل الظهر.

- العمل على تحسين نسبة الجلوكوز والتخفيض التأثيرات المحتملة لمرض السكر.

12- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع شخص آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات 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. (حامد عبد السلام زهران، ص 252)

12-1- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (16-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي، ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا. (محمد مصطفى زيدان، 1975، ص 152)

✓ النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (محمد عوض البسيوني، 1992، ص 147)

إنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة. (قاسم المنديلاوي وآخرون، 1990، ص 21)

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

✓ النمو الحركي :

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها. (بسطوسي أحمد، 1996، ص 185)

✓ النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادسة عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه. (محمد مصطفى زيدان، 1975، ص 154)

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلأوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولا سيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكييف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما

في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، ص 21)

✓ النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية الفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول "محمد حسين علاوي" يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

أ- الذكاء:

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة، يلاحظ عنه نمو مفرط وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية. (نور حافظ، 1990، ص 48)

ب- الانتباه:

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

ج- التذكر:

يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.

د- التخيل: يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير، ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات. (نور حافظ، 1990، ص 48)

✓ النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس

الأخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر.

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي. (حامد عبد السلام زهران، ص 396)

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لأفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

✓ النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية... الخ، وتزيد هذه المفاهيم عمقا مع النمو، ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر، والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (حامد عبد السلام، ص 394-399)

✓ النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يتمثل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بانفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في إعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه مع الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.

- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار. (بسطوسي أحمد، 1996، ص 177-183)

✓ النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ المراهق مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله. (توما جورج خوري، 2000، ص 111)

كما يرى البعض أن: " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له "

12-2- الصفات البدنية أثناء المراهقة الوسطى (15-18) سنة:

✓ **القوة:** تزداد القوة المطلقة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن 18 سنة يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث 40%، وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوغرام في كتلة الجسم عند الإناث ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.

✓ **السرعة:** ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكتمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي والعضلي، ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

✓ **المرونة:** تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية، وتكون مؤشرات المرونة الحاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائما ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحريك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي.

✓ **التحمل:** يتم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة، وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تستند إلى استخدام ثلاث أنواع من مصادر تكون الطاقة اللاأسيديّة اللاغازية، أسيديّة لاغازية وغازية. (ريسان خريبط محمد، 1998، ص 34-39)

13- الدراسات السابقة:

الدراسة 1:

صاحب الدراسة: شريط عادل (2016-2017)

عنوان الدراسة: دراسة علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة وزيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة "دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية قسنطينة"

الأهداف العامة:

- المساهمة في وضع برنامج وطني لمحاربة البدانة وزيادة الوزن.
 - معرفة مدى انتشار البدانة لدى المراهقين
 - معرفة ودراسة علاقة الخمول البدني بظهور السمنة.
 - معرفة الفرق في مؤشر الكتلة بين الذكور والإناث.
 - معرفة مدى ومستوى ممارسة التلاميذ للنشاط البدني في الأسبوع.
- التساؤل العام: هل توجد علاقة بين مستوى النشاط البدني وزيادة الوزن والبدانة لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة بين التلاميذ ذوي النشاط البدني المنخفض وزيادة الوزن؟
- هل توجد علاقة بين التلاميذ ذوي النشاط البدني المتوسط والوزن الطبيعي؟
- هل توجد علاقة بين التلاميذ ذوي النشاط البدني العالي و الوزن الطبيعي؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تم اختيارهم بطريقة العشوائية

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان، الطريقة الإحصائية، مؤشر الكتلة الجسمية

أهم النتائج:

- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي النشاط البدني المنخفض وزيادة الوزن.
 - وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي النشاط البدني المتوسط والوزن الطبيعي.
 - وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي النشاط البدني العالي والوزن الطبيعي.
- وأخيرا يمكننا القول أن مستوى النشاط البدني NAP له علاقة وتأثير سواء بالسلب أو الإيجاب على مؤشر الكتلة الجسمية IMC وذلك المتمثل في تصنيف الوزن الزائد والسمنة بالإضافة لتصنيف الوزن الطبيعي لدى أفراد العينة، على اختلاف الجنس.

الاقتراحات:

- تشجيع الطلبة والباحثين للقيام بإثراء الموضوع بصورة جيدة وأكثر دقة.
- تشجيع الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها وأشكالها وتوعية التلاميذ بممارستها حول انتشار البدانة وزيادة الوزن.
- إبراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في محاربة الوزن الزائد والسمنة، وكذلك المحافظة على وزن الجسم لدى أفراد المجتمع.
- وضع خطط عمل من أجل زيادة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي، على أن تكون هذه الخطط مستدامة وشاملة وأن تحظى بمشاركة نشطة من قبل الجميع.

الدراسة 2:

صاحب الدراسة: كريمة مقساوي (2016-2017)

عنوان الدراسة: فعالية برنامج نفسي معرفي سلوكي للتخفيف من البدانة لدى فئة المراهقين.

الهدف العام:

- بناء برنامج نفسي معرفي سلوكي موجه لتخفيف البدانة لدى فئة المراهقين.
- بناء وتصميم أدوات القياس النفسي الخاصة بالدراسة وحساب صدقها وثبتها.
- التعرف على مدى فاعلية برنامج نفسي، معرفي، سلوكي في التخفيف من البدانة لدى فئة المراهقين من كلا الجنسين.

- مساعدة فئة المراهقين البدنين في التخلص من السممة الزائدة لمن أراد ذلك وكذا تقييم برنامج متكامل يمكن للهيئات الصحية المهمة الاستفادة منه وكذا أولياء المراهقين.

التساؤل عام: ما مدى فعالية البرنامج النفسي المعرفي السلوكي لتخفيض البدانة لدى فئة المراهقين من كلا الجنسين؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في زيادة الدافعية للانخراط في برنامج تخفيض الوزن لدى فئة المراهقين كلا الجنسين بعد تطبيق البرنامج النفسي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تغير الأفكار السلبية المؤدية إلى البدانة لدى فئة المراهقين كلا الجنسين بعد تطبيق البرنامج المعرفي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في التعديل السلوكيات السلبية المؤدية إلى البدانة لدى فئة المراهقين كلا الجنسين بعد تطبيق البرنامج السلوكي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في خفض مؤشر كتلة الجسم لدى المراهقين في كلا الجنسين؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: اختيار العينة بشكل قصدي

الأدوات المستخدمة في الدراسة: المقابلة، مقياس البدانة، مؤشر كتلة الجسم، الاستبيان، الملاحظة، استمارة جمع المعلومات والقياسات الخاص بالاختبار

أهم النتائج:

- نتوقع أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زيادة دافعية للانخراط في برنامج تخفيض الوزن لدى فئة المراهقين كلا الجنسين بعد تطبيق البرنامج النفسي.

- نتوقع أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تغيير الأفكار السلبية المؤدية إلى البدانة لدى فئة المراهقين كلا الجنسين بعد تطبيق البرنامج المعرفي.

- نتوقع أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعديل السلوكيات السلبية المؤدية إلى البدانة لدى فئة المراهقين كلا الجنسين بعد تطبيق البرنامج السلوكي.

- نتوقع أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في خفض مؤشر كتلة الجسم لدى المراهقين في كلا الجنسين.

الاقتراحات:

- ضرورة تنمية وعي الأسر والأفراد بمخاطر البدانة والأضرار الناجمة عنها.
- ضرورة تدريب على الفنيات العلاج المعرفي السلوكي وكيفية استخدامها في علاج وتعديل سلوكيات الأفراد الذين يعانون البدانة.
- ضرورة إنشاء مراكز متخصصة لعلاج البدانة على غرار الدول العربية خاصة العلاج النفسي المعرفي السلوكي.
- الاهتمام بتوافر الخدمات النفسية للأشخاص الذين يعانون البدانة وخاصة فئة المراهقين.

الدراسة 3:

صاحب الدراسة: لقريري خير (2014-2015)

عنوان الدراسة: علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر (دراسة ميدانية لتلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف).

الهدف العام:

- رصد ومراقبة مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف يساعد على تخطيط المستقبل.
- معرفة مدى انتشار البدانة بين الأوساط الثانوية للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف وذلك لمحاولة مكافحتها والحد منها.
- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين تدني مستوى النشاط البدني وظاهرة البدانة عند تلاميذ المقاطعة الشمالية لولاية سطيف.

التساؤل العام:

ما طبيعة العلاقة بين مستوى النشاط البدني وظاهرة البدانة عند تلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة الشمالية لولاية سطيف؟

التساؤلات الجزئية:

- هل بعض من تلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف يعانون من البدانة؟

- هل هناك تباين في مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف؟
- هل توجد علاقة بين تدني مستوى النشاط البدني وظاهرة البدانة عند تلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة الشمالية لولاية سطيف؟

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة الموضوع

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان، المقابلة، مؤشر الكتلة الجسمية (IMC)

أهم النتائج:

- بعض تلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف يعانون من البدانة وزيادة الوزن وهذا ما تم التوصل إليه من خلال قياس مؤشر الكتلة الجسمية.
- هناك تباين في مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة سطيف الشمالية ويمارسون أنشطة عادية وعالية و عالية جدا وهذا ما تم التوصل إليه من خلال رصد مستوى النشاط البدني بواسطة استبيان خاص بمقياس مستوى النشاط البدني.
- علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة هي علاقة عكسية ضعيفة أي كلما كان مستوى النشاط البدني عالي كلما انخفضت نسبة البدانة والعكس صحيح وهذا يدل أيضا على أن البدانة تساهم فيه عوامل أخرى مثل: التغذية والعامل الوراثي والتي تحتاج دراسة في المستقبل.

الاقتراحات:

- ضرورة قياس مستوى النشاط البدني والبدانة لأفراد المجتمع، وتوفير التوعية المناسبة لهم عن أهمية النشاط البدني للصحة العضوية والنفسية، وإرشادهم للبرامج البدنية الملائمة لمحاولة مكافحة البدانة والحد منها.
- ضرورة قيام الأولياء بتشجيع أبنائهم على ممارسة الأنشطة الرياضية سواء كان ذلك في الحصص المخصصة للتربية البدنية والرياضية في المدارس، أم في عطلة نهاية الأسبوع حتى يعتادون على حياة صحية.
- ينبغي على جهات المعنية توفير الأماكن الرياضية المناسبة التي تشجع ممارسة النشاط البدني.

الدراسة 4:

صاحب الدراسة: عبد القوي رشيد (2012-2013)

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة.

الهدف العام:

- تصميم وتطبيق برنامج رياضي لخفض نسبة الشحوم لعينات البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.
- تحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح في خفض نسبة الشحوم عند التلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة
- تحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح على بعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية) عند تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.
- دراسة العلاقة بين خفض نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية) عند تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.

التساؤل العام: ما مدى فاعلية برنامج رياضي مقترح في خفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة في مرحلة المتوسطة (12-15) سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في خفض نسبة الشحوم في الجسم عند التلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة؟
- هل هناك فروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في بعض المتغيرات الوظيفية عند التلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية) عند تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: أجريت الدراسة على عينة عمدية

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان، البرنامج الرياضي

أهم النتائج:

- توجد فروق دالة بين الاختبار القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى في خفض نسبة الشحوم في الجسم عند تلاميذ العينة التجريبية المصابين بالسمنة (ذكور وإناث).
- توجد فروق دالة بين الاختبار القبلي و البعدى لصالح الاختبار البعدى في بعض المتغيرات الوظيفية عند التلاميذ المصابين بالسمنة (ذكور وإناث).
- توجد علاقة ارتباطية بين خفض نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية عند التلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة (12-15) سنة.

الاقتراحات:

- توعية أولياء التلاميذ المصابين بالسمنة بخطورة هذه الظاهرة وتبعاتها الصحية والاجتماعية والتعليمية.
- تنوع الأنشطة الرياضية المستخدمة في خفض الوزن أو نسبة الشحوم، خاصة الألعاب الرياضية وشبه الرياضية.
- استخدام المسالك الريفية والابتعاد عن الأماكن المكتظة بالناس عند ممارسة المشي السريع أو الجري أو الألعاب الرياضية

الدراسة 5 :

صاحب الدراسة: محجوب لعرايى لحسن (2009-2010)

عنوان الدراسة: النشاط البدني والرياضي وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر (دراسة ميدانية حول طلبة الثانوية لبلدية الوادي الفضة ولاية شلف)

التساؤل العام: هل لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور ايجابي في الحد من ظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين فئتي الممارسين وغير الممارسين لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية فيما يخص زيادة الوزن؟
- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين حجم الممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وزيادة الوزن؟
- هل هناك فروق بين الجنسين في درجة التعرض للبدانة؟

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تم اختيار البحث بالطريقة العنقودية

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استمارة الاستبيان،

أهم النتائج:

- وجود فروق دالة بين الممارسين وغير ممارسين لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة لمؤشر الكتلة الجسمية وهذا بغض النظر عن طبيعة هذه الأنشطة، المدة الزمنية لممارستها ظروف ممارستها وشدتها.
- عدم وجود الفعالية اللازمة بالنسبة لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة من طرف أفراد العينة.
- وجود فروق بين الجنسين فيما يخص التعرض للزيادة في الوزن.

الاقتراحات:

- ضرورة تكاثف الجهود للحد من ظاهرة البدانة عند الأطفال والمراهقين وهذا عن طريق التوعية المستمرة بهذه الآفة.
- العمل على تطوير البحوث في هذا المجال من خلال تسليط الضوء على مختلف الجوانب المتعلقة بالزيادة في الوزن.
- ضرورة تسطر مخططات خاصة بالتوعية بالمشكل وهذا بالاستعانة بوسائل الإعلام المختلفة مع تشريع القوانين مناسبة للحد من الفوضى السائدة في مجال الإشهار على حسب صحة المواطن.

13-1- التعليق على الدراسات السابقة وتوظيفها في الدراسة الحالية:

- اعتمدت الباحثة على عدة دراسات محلية وقد تم التركيز من طرف الباحثة على الدراسات الحديثة وكذا الدراسات التي تخدم موضوع الدراسة وهي كانت بنتائج متنوعة ومفيدة إلا أن الطالبة الباحثة تذكر مايلي:
- من حيث الهدف: أغلب الدراسات تناولت النشاط البدني وعلاقته بظاهرة السمنة عند المراهقين وكان الهدف منها معرفة تأثير النشاط البدني على هذه الظاهرة .
- من حيث المنهج: في كل الدراسات التي تطرقنا إليها اختلف نوع المنهج المتبع وذلك راجع لنوع الدراسة حيث اختلفت الدراسات بين المنهج الوصفي والتجريبي وذلك من خلال تصميم برامج رياضية وكذلك نفسية في معالجة هذه الظاهرة.
- من حيث العينة: اختلف عدد العينة من دراسة إلى أخرى وذلك حسب المنهج المتبع وكذا المجتمع المراد دراسته إلى أنه أتفق جميعها على فئة المراهقين.

- من حيث النتائج: أسفرت نتائج الدراسات السابقة على أن النشاط البدني الرياضي له تأثير كبير في التقليل والقضاء على السمنة لدى المراهقين حيث أن جميع الممارسين للنشاط البدني أقل عرضة للسمنة.

13-2 الاستفادة من الدراسات السابقة

وعليه فقد استفادت الطالبة الباحثة من هذه الدراسات في تحديد العديد من الإجراءات المنهجية وترتيب الأفكار التي يجب أن تحترم منهجية الدراسة العلمية، وكذا أسلوب المعالجة الإحصائية.

وكانت أوجه الاستفادة فيما يلي:

- مساعدة الطالبة الباحثة في تحديد جوانب الإشكالية وفهم الموضوع أكثر.
- كما أفادت الطالبة الباحثة في تدعيم الإطار النظري للدراسة الحالية.
- نتائج الدراسات السابقة ساعدت الطالبة الباحثة في تحليل وتوضيح وتفسير نتائج الدراسة الحالية.
- تحديد نوع العينة وضبط عددها بطريقة سليمة.
- تحديد المنهج المتبع ألا وهو المنهج الوصفي.

وعليه فإننا نستنتج أن كل البحوث مكملتها لبعضها البعض وكل بحث هو منطلق لبحث آخر من خلال توصيات البحوث الأخرى وعليه من دراستنا لجميع محتوى الدراسات السابقة من إشكالية وفرضيات وأهداف الدراسات وأهميتها وجدت الباحثة أنها تمكنت من إعطاء أحسن السبل وكذا إلقاء نظرت على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من السمنة والحد منها بشكل كبير لدى هذه الفئة.



الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة:

1-1 النشاط البدني الرياضي التنافسي:

اصطلاحاً: هو ذلك النشاط الذي تنظمه هيئات متخصصة تقوم هذه الهيئات بتنظيم مسابقات أو مباريات تشترك فيها الفرق الرياضية النخبة في كل رياضة. (الخولي، الشافعي، 2000، ص 25)

الرياضة الفردية: وتشمل الألعاب التي يستطيع أن يقوم بها لاعب واحد مثل تنس الطاولة، رفع الأثقال، ألعاب القوى..

الرياضات الجماعية: وهي كل الألعاب التي يقوم بها أكثر من لاعب من خلال الجهد الجماعي متكامل مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة (محمد سلمان الخزاعة، وصفي محمد الخزاعة، 2009، ص 241)

إجرائياً: هي مجموعة الأنشطة البدنية الجماعية (كرة القدم، كرة الطائرة) والفردية (سباحة، ألعاب القوى) الممارسة من طرف اللاعبين في الفرق النشطة على مستوى الرابطة الجهوية التي تتبع لها ولاية المسيلة.

1-2 الوزن الزائد

لغة: هي تلك الحالة الطبيعية التي تتراكم فيها الدهون.

اصطلاحاً: تعني ببساطة وجود كمية من الدهون تزيد 10٪ عن المعدل الطبيعي بالنسبة لطول الفرد وعمره نتيجة تراكم الدهون ويحدث نتيجة تناول غذاء يحتوي على سعرات حرارية عالية. (علي أبو صالح، 2009، ص 9)

إجرائياً: يعرف بشكل عام بأنها الزيادة الوزن الجسم للاعبين عن المعدل الطبيعي ، والمقصود به هو زيادة وزن الرياضي عن للوزن المثالي الذي يحتاجه في الرياضة التخصصية.

1-3 المراهقة:

لغة: في مشتقة من المصطلح اللاتيني EERCSELODA معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد. (هدى محمد فندي، 1992، ص 3)

تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه هذا اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد البهي السيد، 1994، ص 5)

اصطلاحاً: هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو فرد غير ناضج انفعالياً جسمياً وعقلياً، من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (رابح تركي، 1990، ص241)

إجرائياً: مجموعة اللاعبين الذين يمارسون الأنشطة الفردية أو الجماعية في المرحلة 15-18 سنة على مستوى الرباطات الجهوية التي تتبع لها ولاية المسيلة.

2- إشكالية الدراسة:

تعد الأنشطة اليومية للإنسان ومن بينها ممارسة الرياضة من أهم العوامل المؤثرة والمساعدة في تنمية وتحسين شكل جسم الرياضي ومساعدته على التخلص من الوزن الزائد والبقاء في لياقة جيدة وصحة مثالية وبغض النظر على نوع الأنشطة الرياضية من ترفيهيه وصحية إلى أن رياضة المنافسات تعد شكلاً من أشكال الرياضة، وتعد من أكثر الأشكال شيوعاً في العالم وذلك لكثرة مسابقاتها الدولية والعالمية والقارية والمحلية وتلقى المنافسات تأييداً واهتماماً زائداً من الأندية والمدن والدول ويخصص لها الدعم المالي المناسب لتغطية تكلفتها الباهظة ولرياضة المنافسات نظمها وقوانينها ولوائحها المعروفة دولياً. (الحمامي، 1983، ص23)

ويشير علاوي إلى أنه يجب أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب (علاوي، 1987، ص50)

فالألعاب الجماعية والألعاب الفردية قائمة على أساس التنافس ، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة أو العمل لوحده من أجل الفوز الشريف، وأن يوظف اللاعب جميع إمكانيته الذاتية وقدراته الفنية في خدمة الجميع وفي خدمة نفسه، ثم إن اللعب الجماعي والفردى يوفر الأجواء السلمية (زيتون هاني، 2014، ص42)

يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة اتزان الطاقة، سواء كان ذلك بغرض المحافظة على الوزن الطبيعي، أو من أجل فقدان شحوم الجسم وحتى إن لم يكن هناك انخفاض ملحوظ في وزن الجسم، علماً بأن النشاط البدني يقود إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عن تزامنه مع الحمية الغذائية، مقارنة بالحمية فقط، ويدعم دور النشاط البدني في ضبط الوزن نتائج مراجعة حديثة صادرة من مراجعات كوكرين *review systematic cochrane* خاصة عندما يتزامن مع الحمية الغذائية، وبالإضافة إلى دور النشاط البدني كعامل مهم في معالة السمنة، يعتقد العديد من المختصين أن الدور الحقيقي للنشاط البدني يكمن أيضاً في مكافحة السمنة وفي الوقاية منها على المدى الطويل. (هنزاع بن محمد هنزاع، 1995، ص80)

إن مشكلة الوزن الزائد لدى فئة المراهقين تكون نتيجة لقلة الحركة، ووجود العادات الغذائية الخاطئة والناجئة عن قلة الوعي الغذائي، مما يؤدي إلى تراكم كميات كبيرة من الدهون في أجزاء مختلفة من الجسم، وهذا بدوره يؤدي إلى الكثير من المضاعفات كترهل الجسم وعدم تناسقه، مما يؤدي إلى اختلال المظهر العام للمراهق ولتجنب هذه المضاعفات على المراهق التخلص من البدانة (السمنة) وذلك بإتباع طرق علمية حديثة قد تكون مفيدة.

ومما سبق ذكره ترى الباحثة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي سواء جماعي أو فردي يتطلب متطلبات مرفولوجية ومن بينها تحكم الممارس في وزنه المثالي الذي يحتاجه في نوع الرياضة التي يمارسها ومن خلال ملاحظتنا للواقع فإن الممارسين للرياضات الجماعية والفردية يجدون صعوبة في تحديد النمط الجسمي أو معرفة الوزن المثالي الذي يجب أن يكون لديهم وهذا ما يعاب على المدربين لعدم مراعاة هذه الناحية لوضعها المتغير عن متغيرات الحفاظ على اللياقة البدنية الجيدة والأداء المثالي، وعليه يجد الباحث في الإشكال القائم لدى الرياضيين الممارسين أي نوع من الرياضات التي يستطيع فيها الرياضي التخلص من الوزن الزائد والذي نلاحظه في المرحلة الانتقالية من الموسم التي لاوعي فيها الرياضي إلى حالته الجسمية ويعطي العنان لنفسه في الخروج على النظام الغذائي الذي يساعده على المحافظة على وزنه وكذا التخلي عن ممارسة أي نشاط رياضي أخرى وكذلك المحافظة على لياقته.

وعند بداية كل موسم يصطدم الرياضي والمدرّب بزيادة في الوزن وعليه يكون في حيرة من أمره لكيفية التخلص من هذا المشكل، ومن خلال ملاحظة الباحث للواقع الميداني ولمعرفة أي الرياضات التي تؤدي لخفض الوزن الزائد هل هي الرياضات الجماعية والتي يكون فيها الإنجاز جماعي وفيها المنافسة أو الرياضات الفردية والتي يكون فيها الإنجاز فردي أي تحمل الرياضي المسؤولية لوحده ويتنافس لتغلب على نفسه من خلال تحدي وجوده في أحسن لياقة وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

2-1 التساؤل العام:

- ما أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من السمنة لدى لاعبي الرياضات الجماعية والفردية على فئة المراهقين (15-18) سنة؟

2-2 التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن لاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن السباحين قبل وبعد الممارسة ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة ؟

5- ما هي الرياضة الأكثر تقليلا للوزن؟

3- أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في الرياضات الجماعية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في الرياضات الفردية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة أي من الرياضات أكثر تقليلا للوزن.

4- أهمية الدراسة:

لا شك أن ظاهرة السمنة على درجة عالية من التعقيد، وهذا بحيث تتداخل الأسباب الفيزيولوجية بالعوامل النفسية الاجتماعية وكذلك بين المسببات الداخلية (الوراثة، العوامل النفسية) والمسببات الخارجية (عوامل محيط)، إن تداخل هذه العوامل يفرض علينا لدراسة هذه الظاهرة

- السمنة مشكل صحي يهدد الصحة العمومية وله تداعياته على صحة المريض، إن الأهمية الكبيرة للبدانة كمشكلة صحية نابع من خصائصها في سرعة الانتشار وكذلك في الآثار المدمرة للصحة العمومية بشكل عام وهو ما استدعى تغيير مفهومها الاستمولوجي من مجرد عامل خطر إلى مرض ثم إلى آفة.

- دراسة السمنة تستدعي مختلف قواعد علوم التغذية، وهذا باعتبار زيادة الوزن ناتج في جزء منه عن اختلال في السلوك الغذائي نتيجة دوافع داخلية أو خارجية.

- ارتباط الدراسة بمرحلة نفسية حساسة من عمر الإنسان وهي مرحلة المراهقة، وهي مرحلة معروفة بجملة الأخطار المترتبة عن المتغيرات السريعة على كل المستويات النفسية، الاجتماعية .. مما يجعل آثار الظاهرة ذات حدة مضاعفة .

- إن للسمنة انعكاسات اجتماعية متعددة خاصة من خلال تأثيرها على أداء الدراسي للتلاميذ في المدارس.

- للظاهرة تكاليف اقتصادية أخرى غير مباشرة من خلال ضعف أداء الشخص البدني مما يؤثر على المردودية الفردية والجماعية.

5- فرضيات الدراسة:

بما أن الفرضيات تتمثل في ذهن الباحث أو مجموعة من الباحثين احتمالا وإمكانية لحل المشكلة التي هي موضوع الدراسة فلقد تم وضع احتمالات يمكن أن تؤكد أو تنفي من خلال اختبارها في الواقع الميداني، وطبعاً فإن ذلك يكون باستخدام منهج علمي وبالاستعانة بأدوات ووسائل لجمع البيانات ثم تفريغها وتحليلها وتفسيرها ومن خلال دراستنا لهذا الموضوع يمكن طرح الفرضيات التالية:

1-5 الفرضية العامة: ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي أثر تقلل من السمنة لدى لاعبي الرياضات الجماعية والفردية على فئة المراهقين (15-18) سنة.

2-5 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن لاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن السباحين قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- الرياضة الأكثر تقليل للوزن هي الرياضة الفردية



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً. (قاسم حسن المنلاوي وآخرون، 1989، ص 107)

قبل شرونا في الدراسة الميدانية، ارتأينا إلى أن نقوم بدراسة استطلاعية والتي بدأت من أكتوبر 2018 إلى نوفمبر 2018 بعد تصميم استمارة الاستبيان، قامت الطالبة الباحثة باختبارها ميدانياً من خلال الدراسة الاستطلاعية على لاعبي بعض فرق ولاية المسيلة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهم جزء من عينة الدراسة وهم ثلاث لاعبي من فريق كرة الطائرة و3 لاعبي من كرة القدم و3 لاعبي من سباحة و3 لاعبي من ألعاب القوى وبالغ عددهم 12 لاعب من مجموع أربع فرق كما قامت الطالبة الباحثة بتوزيع استمارة الكشف عن السمعة الوراثية على جميع لاعبي 4 فرق المختارة واللاعب الذي يتحصل على درجتين فما فوق يستبعد مباشرة من الدراسة الميدانية والدراسة الاستطلاعية، وقد أستغرق من 15 إلى 20 دقيقة لكل فريق، كما قامت الطالبة الباحثة بالإطلاع على الدفاتر كل لاعبين المدون فيها كل ما يخص قياسات اللاعبين قبل الموسم (طول وزن السن نتائج جميع الاختبارات) وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية مايلي:

- ✓ التعرف على مكان وإمكانية إجراء دراستنا.
- ✓ التعرف على مشاكل والصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.
- ✓ تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
- ✓ التقرب والاحتكاك من أفراد العينة.
- ✓ الممارسة العملية لتوزيع استمارة الاستبيان.
- ✓ معرفة الوقت المستغرق للإجابة على استمارة الاستبيان.
- ✓ معرفة مدى سهولة وصعوبة الألفاظ وفهمها من طرف اللاعبين.

خصائص العينة الاستطلاعية:

الجدول رقم (2): توزيع العينة الاستطلاعية للاعبين

عدد العينة الاستطلاعية	التخصص	الفريق	السن
3 لاعبين	كرة الطائرة	رائد شباب المسيلة	15-18 سنة
3 لاعبين	سباحة	حضانة المسيلة	15-18 سنة
3 لاعبين	كرة القدم	شباب سيدي حملة	15-18 سنة
3 لاعبين	ألعاب القوى	شبيبة سيدي حملة	15-18 سنة

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها ، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه " . (رشيد زرواتي، 2002 ،ص119) ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح ، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في " أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لتقليل من الوزن الزائد لدى المراهقين " يملي علينا اختيار المنهج الوصفي وتحديد طريقة الدراسات السببية المقارنة التي تشبه في تطبيقها تصميم المجموعة الواحدة في المنهج التجريبي باستثناء أنه لم نطبق تجربة في دراستنا لذا إعتدنا المنهج الوصفي في طريقة المقارنة و هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (عمار بوحوش ومحمد محمود ذنبيات، 1995، ص129-130).

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1 مجتمع الدراسة:

يعتبر مجتمع الدراسة المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن فريق، أو مدارس أو تلاميذ أو سكان، أو وحدات أخرى. (وجيه محجوب، 2001، ص285)

وبالنسبة للدراسة الحالية فمجتمع الدراسة يتمثل في لاعبي الفرق الرياضية لنشاط التنافسي الجماعي والفردى لبعض فرق ولاية المسيلة.

3-2 عينة الدراسة:

إن الأهداف التي وضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي استخدمها تحدد طبيعة العينة التي اخترها. (وجيه محجوب، 2001، ص285)

ويشترط في العينة الجيدة أن تكون ممثلة لجميع الصفات المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه، حتى يصبح استنتاجا صحيحا وإلا أخطأنا في حكمنا على صفات ذلك الأصل. (فؤاد البهى السيد، 1987، ص519)

وبالنسبة للدراسة الحالية فمجتمع الدراسة يتمثل في لاعبي الفرق الرياضية لنشاط التنافسي الجماعي والفردى لبعض فرق ولاية المسيلة.

لذا اختارت الطالبة الباحثة عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وذلك لتمثل المجتمع الأصلي الذي يسمح لنا فيما بعد بتعميم النتائج ، إذ اشتملت عينة الدراسة على 2 فرق من الألعاب الجماعية وهي كرة الطائرة وكرة القدم و2 فرق من الألعاب الفردية وهي ألعاب القوى والسباحة من ولاية المسيلة بمعدل 10 لاعبين في كل فريق أي 40 لاعب.

3-3 مجالات الدراسة:

أ- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على مستوى أربعة 4 فرق للنشاط البدني الرياضي التنافسي بولاية المسيلة وهم:

- كرة الطائرة رائد شباب المسيلة
- السباحة حضنة المسيلة للسباحة
- شباب سيدي حملة لكرة القدم
- شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى

ب- المجال الزمني:

امتدت مدة الدراسة من 9 جانفي 2019 إلى غاية 28 مارس 2019

3-4 مواصفات العينة النهائية:

الجدول رقم (3): توزيع العينة النهائية حسب الفرق

الفريق	كرة الطائرة رائد شباب المسيلة	السباحة حضنة المسيلة للسباحة	شباب سيدي حملة لكرة القدم	شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى	المجموع
عدد اللاعبين	10	10	10	10	40

3-5 ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة (الدخيلة)، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع).

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص143)

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

- السن: اعتمدت الباحثة في اختيار العينة على اللاعبين تتراوح أعمارهم من 15-18 سنة.

- الجنس: اعتمدت اللاعبة في اختيار العينة على الذكور فقط

- العمر التدريبي: اختيار اللاعبين الذي يتجاوز عمر التدريبي لهم 3 سنوات فما فوق.

- استبعاد اللاعبين المتحصلين على 2 درجة فما فوق في استمارة الكشف عن السمعة الوراثية

- استمارة استبيان لمقارنة تجانس اللاعبين في عاداتهم اليومية الأكل والنوم لكي لا تؤثر على نتائج الدراسة فقط

3-6 تجانس العينة:

وعليه لكي تكون العينة متجانسة تم استبعاد جميع الاستمارات الرياضيين الذين يختلف نمط حياتهم عن بعض لتحصل في الأخير رياضيين متجانسين في نمط الحياة لكل رياضة من الرياضات المعتمدة في الدراسة.

3-7 تحديد متغيرات الدراسة

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل ولصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

- المتغير المستقل: في بحثنا هذا يتمثل في أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي

- المتغير التابع: هو التقليل من الوزن الزائد ونسعى في هذا البحث إلى معرفة ما إذا كان النشاط التنافسي الفردي أو الجماعي هو أفضل وأسرع في التقليل من السمعة.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

4-1 الدراسة النظرية:

وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بموضوع البحث وتتناسب مع أهدافه، وقد اعتمدت في هذا البحث على (38) مرجعاً باللغة العربية، (03) مراجع باللغة الأجنبية و (1) مراجع من الأنترنت، بالإضافة إلى (07) دراسات.

4-2 الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أداة تستخدم في البحوث العلمية للحصول على البيانات المرتبطة بالموضوع كما أنه يتبع نوع الدراسة التي تتعلق بتطبيقه. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص76)

استخدمنا استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات الميدانية اللازمة لهذه الدراسة، وهذه الأداة تساعد بدورها في تسجيل البيانات الخاصة وأنها أداة تستعمل في مختلف البحوث الاجتماعية، تسمح للباحث بجمع المعطيات الميدانية، فهي مجموعة من الأسئلة تطرح على المبحوثين والإجابة عليها تشكل المعطيات وهي تعد في ضوء طبيعة المجتمع الدراسة وخصائص عينة البحث من ناحية وفرضيات الدراسة والتصور النظري أهداف الدراسة من ناحية أخرى. (عمر الجولاني فادية، 2006، ص188) وتم استخدام استبيان على شكل استمارة معلومات وذلك بهدف جمع المعلومات عن نمط الحياة الرياضيين فيما يخص مدة التدريب، التغذية، النوم.. إذ تم أخذ الرياضيين الذين لديهم نفس نمط الحياة كي تكون النتائج معزوة فقط لدور الرياضة في الإنقاص من الوزن.

وقد تم تصميمها بصورة تنسجم مع طبيعة الدراسة وأهدافها وتحتوي على 32 سؤالاً مقسمة كالتالي:

- الجزء الأول: يحتوي على المعلومات الشخصية خاصة بأفراد العينة.

- الجزء الثاني: يحتوي على أسئلة متعلقة بالنشاط البدني الرياضي لأفراد العينة

- الجزء الثالث: يحتوي على أسئلة متعلقة بالتغذية قد تكون لها علاقة بالبدانة

- الجزء الرابع: يحتوي على معلومات خاصة بالنشاط الرياضي التنافسي الجماعي أو الفردي

* استمارة الكشف عن السمنة الوراثية :

مستمدة من الدراسات حديثة قام بها هزاع بن محمد هزاع في المملكة العربية السعودية تحت عنوان قياس النشاط البدني والطاقة المصروفة، والمعدلة من طرف الطالبين سيفي بلقاسم وبن شاعة عسري عن طريق تحكيمها من طرف خبراء ومختصين، في إطار التحضير لنيل شهادة المساتر في تخصص النشاط الحركي مكيف، حيث تضمن الاستبيان الخاص بنمط الحياة والممارسة البدنية لدى أطفال مرحلة المتوسط (12.16) سنة، في المحور الأول الاستبيان الخاص بالكشف عن السمنة الوراثية الموضح في الملحق رقم (01). (سيفي بلقاسم، بن شاعة عسري، 2011).

4-3 المقابلة: كأداة تعتبر من أهم الوسائل التقنية لجمع البيانات والمعلومات من الميدان والمقابلة في البحث الميداني

تقنية مباشرة تستعمل لاستخلاص معلومات كيفية عن طريق معرفة عمق الأشخاص المبحوثين وسلوكهم ومواقفهم في ظروف وأوقات معينة، وفي هذه الدراسة استعملت المقابلة على النحو التالي:

وتتمثل في المقابلات الشخصية التي تجرى على المبحوثين من الجنسين ويتراوح أعمارهم من 15 إلى 18 سنة، بطريقة عشوائية دون قيد وفي شكل حوار مفتوح بهدف الحصول على بيانات متعلقة بموضوع البحث والتي تتمثل في : سؤال المبحوثة عن الزمن الذي يقضيه في النوم وأمام التلفزيون والمشى وعدد الحصص التدريبية في الأسبوع ما هي الرياضة حسب نظرهم التي تساعد في تقليل من البدانة في أسرع وقت هذا من جهة.

ومن جهة أخرى قياس طول قامة المبحوث بالمتر وزنه بالكيلوغرام وذلك لقياس مؤشر الكتلة الجسمية (IMC)

4-4 مؤشر الكتلة الجسمية (IMC):

يعرف كذلك بمؤشر Quetelet نسبة إلى العالم الرياضي البلجيكي Adolphe Quetelet الذي يعتبر أول من أشار إليه سنة (1871)، ويوضح الجدول معايير تصنيف مؤشر الكتلة الجسمية حسب تصنيف المنظمة العالمية للصحة L'OMS، ودرجة المخاطر الصحية المترتبة على الجسم لكلا الجنسين ذكور وإناث من 15 إلى 18 سنة وذلك وفق المعادلة التالية:

poids

MCI= _____

taille²

جدول رقم 04 يوضح مؤشر الكتلة الجسمية لكلا الجنسين

بالنسبة للذكور: (المصدر: coll et cole 2000)

السنوات	وزن ناقص	وزن عادي	وزن زائد	السمنة
15 سنة	17.25-14.6	23.29-17.26	28.6-23.29	أكثر من 28.6
16 سنة	17.8-15.12	23.9-17.8	29.14-23.9	أكثر من 29.3
17 سنة	18.25-15.6	24.46-18.23	29.7-24.46	أكثر من 29.3
18 سنة	18.5-16	25-18.5	30-25	أكثر من 30

بالنسبة للإناث: (المصدر: coll et cole 2000)

السنوات	وزن ناقص	وزن عادي	وزن زائد	السمنة
15 سنة	17.69-15.01	23.94-17.69	29.29-23.94	أكثر من 29.29
16 سنة	18.09-15.46	24.37-18.09	29.56-24.37	أكثر من 29.56
17 سنة	18.38-15.78	24.70-18.38	29.84-24.70	أكثر من 29.84
18 سنة	18.5-16	25-18.5	30-25	أكثر من 30

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

لا بد أن لكل أداة قياس أو أداة جمع البيانات أن تحظى بدرجة من الموضوعية كي تعطينا نتائج أكثر مصداقية، وعليه يجب أن تتمتع بالصدق والثبات، وقد قامت الطالبة بحساب كل من صدق والثبات.

5-1 الصدق: يعتبر أحد المعاملات المهمة للاختبار الجيد وهو يقيس الاختبار بقية الشيء الذي وضع من أجله ويعرف الصدق بأنه "الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه" (ليلي السيد فرحات، 2001، ص 111).

5-2 الثبات: ويقصد به "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى، وفي الظروف نفسها" (دوقان عبيدات وآخرون، 1992، ص 164)

5-3 الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من الحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وتحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما تريدها أن تكون. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين عضين، 1996، ص 321)

➤ وفي هذا البحث لا نستطيع حساب الخصائص السيكومترية لأن إستمارة الاستبيان صممت من أجل جمع المعلومات (نمط الحياة، خصائص الوراثة، التغذية..). وذلك لمساعدة الباحثة للتعرف على العينة البحث بشكل جيد.

6- إجراءات التطبيق الميداني:

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة الدراسة، إذا قامت الطالبة الباحثة بالإشراف على توزيع استمارة الاستبيان على أربع فرق وكان ذلك أيام:

- الاثنين الموافق 2019/03/04 لفرق رائد شباب المسلة لكرة الطائرة.

- الخميس الموافق 2019/03/07 لفريق حضانة المسيلة لسباحة.
 - الثلاثاء الموافق 2019/03/20 لفريق شباب سيدي حملة لكرة القدم.
 - الخميس الموافق 2019/03/28 لفريق شبيبة سيدس حملة لألعاب القوى.
- حيث قامت الطالبة الباحثة بالشرح الوافي لعبارات وبنود الاستبيان وطريقة ملئها والإجابة عنها لعينة الدراسة وكذلك القيام بإجراء قياسات بسيطة لطول ووزن اللاعبين وإجراء مقابلة سريعة عند تقدم كل لاعب لأخذ قياساته.
- وقد تم إبلاغ اللاعبين بأن النتائج هذه الدراسة إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وقد وجدت الطالبة استجابة وتعاون من طرف مدربي ولاعبي الفريق، حيث تم توفير الظروف الملائمة لتوزيع استمارات الاستبيان والإجابة على تساؤلاتهم بطريقة صحيحة وأخذ القياسات (الطول، الوزن).
- وقامت الطالبة الباحثة بعد ذلك بإجراء الخطوات التالية:
- جمع البيانات وترميزها و ادخلها في الحاسوب.
 - معالجة البيانات إحصائيا وتحليل النتائج وعرضها وتفسيرها.

6-1 صعوبات ومشاكل البحث: من أهم الصعوبات التي وجهتنا في دراستنا:

- غياب القدرة على التحكم في عامل الوراثة والتغذية رقم توزيع استمارة الكشف عن السمنة الوراثية واستبعاد اللاعبين المصابين بها
- رفض بعض اللاعبين الإجابة على أسئلتنا.
- صعوبة الاتصال بعينة الدراسة لانشغالهم في الدراسة.
- نقص المراجع والبحوث التي تناولت هذا الموضوع وخاصة على مستوى مكتبتنا.
- عدد العينة صغير مقارنة بمجتمع البحث وطبيعة الدراسة
- الميزان المستخدم في الدراسة الميدانية لا يخض لأية معايير .
- الفترة الزمنية لقياس اللاعبين كانت في الفترة المسائية لم تكن على حسب رغبة الباحثة في الفترة الصباحية.

7- الأساليب الإحصائية:

تم تفرغ جميع البيانات المحصل عليها من خلال تطبيق أداقي الدراسة، تمهيدا لإدخالها إلى الحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لتوظيف برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)

1-7 تعريف برنامج (SPSS):

يعتبر برنامج SPSS من أفضل البرامج الإحصائية اللازمة لتحليل البيانات الأبحاث العلمية وكلمة (SPSS) تعني حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، ولا يختلف المحتوى الإحصائي لبرنامج (SPSS) باختلاف إصدارته ولكن يختلف شكله مع اختلاف بيئات التشغيل (أحمد رفاعي، 2000، ص123)

ويتم إدخال البيانات المراد عمل التحليل الإحصائي لها في جدول يفتح مع فتح البرنامج نفسه، ويتم إدخال البيانات مباشرة بكتابة الرقم ثم الضغط على مفتاح التنفيذ Entrée دون الحاجة إلى تحديد حقوق البيانات.

كما يسهل البرنامج أيضا إمكانية إجراء الرسوم البيانية بكفاءة عالية وبأكثر من طريقة مع إمكانية تعديلها، وبهذا يوفر على الباحثين جهدا كبيرا ووقتا مهما في معالجة البيانات وتحليلها.

2-7 استخدام (SPSS) في الدراسة:

اعتمدت الطالبة الباحثة في هذه الدراسة بنسبة كبيرة في تحليل البيانات المجموعة على برنامج (SPSS) حيث تم إجراء الحسابات اللازمة المتوسط الحسابي لدرجات مؤشر الكتلة الجسمية.



الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها وتحليلها

1- عرض النتائج وتحليلها:

1-1 الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن لاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة

تم حساب نتائج هذه الفرضية باستخدام "T" لعينتين مترابطتين، النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يمثل "T" لعينتين مترابطتين لدى لاعبي كرة القدم

دلالة T	قيمة T	الانحراف المعياري بعد الممارسة	الانحراف المعياري قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	متوسط الوزن قبل الممارسة	لاعي كرة القدم
0.01	3.28	8.27	8.76	52.40	53.80	10

من خلال تحليل الجدول نجد أن قيمة $T=3.28$ بمستوى دلالة $(T)Sig=0.01 > 0.05$ أي توجد فروق في الإنقاص من الوزن لدى لاعبي كرة القدم لصالح الممارسة (الفرضية تحققة)

1-2 الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة

تم حساب نتائج هذه الفرضية باستخدام "T" لعينتين مترابطتين، النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يمثل "T" لعينتين مترابطتين لدى لاعبي الكرة الطائرة

دلالة T	قيمة T	الانحراف المعياري بعد الممارسة	الانحراف المعياري قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	متوسط الوزن قبل الممارسة	لاعي كرة الطائرة
0.037	2.44	6.15	6.03	74.50	75.30	10

من خلال تحليل الجدول نجد أن قيمة $T=2.44$ بمستوى دلالة $(T)Sig=0.037 > 0.05$ أي توجد فروق في التقليل من الوزن لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح الممارسة (الفرضية تحققة) 74.50 مقابل 75.30

1-3 الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن السباحين قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة

تم حساب نتائج هذه الفرضية باستخدام "T" لعينتين مترابطتين، النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يمثل "T" لعينتين مترابطتين لدى لاعبي السباحة

السباحين	متوسط الوزن قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	الانحراف المعياري قبل الممارسة	الانحراف المعياري بعد الممارسة	قيمة T	دلالة T
10	62.10	62.20	14.37	13.48	0.07	0.94

من خلال تحليل الجدول نجد أن قيمة $T=0.07$ بمستوى دلالة $(T)Sig=0.94 < 0.05$ أي لا

توجد فروق في التقليل من الوزن لدى السباحين قبل وبعد الممارسة وعليه فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق

1-4 الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة

تم حساب نتائج هذه الفرضية باستخدام "T" لعينتين مترابطتين، النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): يمثل "T" لعينتين مترابطتين لدى لاعبي ألعاب القوى

لاعبي ألعاب القوى	متوسط الوزن قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	الانحراف المعياري قبل الممارسة	الانحراف المعياري بعد الممارسة	قيمة T	دلالة T
10	64.20	62.50	7.85	7.35	5.07	0.001

من خلال تحليل الجدول نجد أن قيمة $T=5.07$ بمستوى دلالة $(T)Sig=0.001 < 0.05$ أي

توجد فروق في التقليل من الوزن لدى لاعبي ألعاب القوى لصالح الممارسة 62.50 مقابل 64.20 (الفرضية تحققة)

1-5 الفرضية الخامسة: الرياضة الأكثر تقليل للوزن هي الرياضة الفردية

تم حساب هذه الفرضية باستخدام الفرق بين متوسطات الوزن قبل وبعد الممارسة لكل رياضة النتائج موضحة في الجدول

التالي:

الجدول رقم (09): يمثل الفرق بين متوسطات الوزن قبل وبعد الممارسة لكل رياضة

نوع الرياضة	متوسط الوزن قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	الفرق في الوزن ب (كغ)
كرة القدم	53.80	52.40	-1.4
كرة الطائرة	75.30	74.50	-0.8
السباحة	62.10	62.20	+0.1
ألعاب القوى	64.20	62.50	-1.7

من خلال تحليل الجدول نجد أن الرياضة التي قللت أكثر من وزن لاعبيها هي رياضة ألعاب القوى ب (1.7 كغ) وزن ناقص بعد الممارسة تليها رياضة كرة القدم ب (1.4 كغ خسارة في الوزن) ثم رياضة كرة الطائرة ب (0.8 كغ خسارة في الوزن) ثم نجد أن السباحة لم تنقص السباحين في الوزن بل أكسبتهم 0.10 وزن زائد بعد الممارسة وعليه فإن الفرضية الخامسة تحققت أي أن الرياضة الفردية (ألعاب القوى) هي الرياضة الأكثر تقليلاً في الوزن

عند المقارنة بين كرة القدم وكرة الطائرة نجد أن كرة القدم هي الأكثر تقليلاً للوزن

عند المقارنة بين ألعاب القوى والسباحة نجد أن السباحة هي الأكثر تقليلاً للوزن

2مقابلة النتائج بالفرضيات:

1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

افتترضت الباحثة أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن لاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة"

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) كان المتوسط الحسابي للاعبين كرة القدم قبل الموسم التدريبي 53.80 وكان المتوسط الحسابي بعد المنافسة هو 52.40 وبالتالي يظهر من خلال المنافسة أن اللاعبين قد تخلصوا من الوزن الزائد الذي كان يعقهم على ممارسة النشاط الرياضي التنافسي واكتساب وزن مثالي خاص برياضة كرة القدم مما يعطي صورة واضحة للمدرب أنه كل ما تقدم اللاعبون في مدة الممارسة كلما اكتسبوا وزن مثالي للممارسة بشكل أفضل.

وكذا العمل الجيد خلال التدريبات بشكل منتظم وبدون انقطاع مما يعطي للرياضي إحساس بتحسين أدائه من خلال اكتسابه لياقة عالية ونمط جسمي يكسبه الرضا النفسي وكلما كان هذا الرضا عاليا كلما أحس بأنه في الوزن المثالي، وينعكس ذلك على سلوكياته الغذائية وعادات النوم حيث يصبح اللاعب يولي أهمية كبيرة لهذه الجوانب والاهتمام بها

لاعتبرها من أهم العوامل المساهمة في اكتساب الوزن الزائد الذي يعيقه وكذا إعطاء أهمية قصوى للفترة الانتقالية حيث يجب المحافظة على لياقته التي أكتسبها من خلال الموسم التدريبي السابق وذلك بيمارسته نشاط آخر بعيدا عن تخصصه.

وهذا ما أكد عليه **حشمت محمد صلاح الدين** أنه من بين أسباب الوزن الزائد عند اللاعبين هو قلت النشاط والحركة أثناء فترة الانتقالية بين الموسمين وكذا قلت التدريب مما يسبب زيادة الوزن حتى مع تناول كمية غذاء معتدلة لأن النشاط يقلل من استهلاك الغلوكوز مما يقلل من الإحساس بالجوع ومع ذلك يعاني الشخص زيادة في الوزن (**حشمت محمد صلاح الدين**، 2009، ص 115-116)

وهذا ما أكدت عليه دراسة **لقريدي خير (2014-2015)** بعنوان "علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر (دراسة ميدانية لتلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف)" أنه عند قياس مؤشر الكتلة الجسمية نجد فئة المراهقين يعانون من البدانة والوزن الزائد وأنه كلما زاد مستوى النشاط البدني العالي كما ساعد على إنقاص الوزن، وكذلك وجد أن هناك تباين في مستوى النشاط البدني الذين يمارسون أنشطة عادية وعالية وعالية جدا وفي الأخير توصل أن علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة الوزن الزائد هي علاقة عكسية ضعيفة أي كلما كان مستوى النشاط البدني عالي كلما انخفض الوزن والعكس صحيح .

وبهذا يمكن القول بأن النشاط البدني الرياضي التنافسي في كرة القدم يؤدي إلى تقليل من الوزن الزائد وبالتالي **الفرضية الأولى قد تحققت**

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

افتترضت الباحثة أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي كرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة"

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) كان المتوسط الحسابي للاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة 75.30 وكان المتوسط الحسابي بعد المنافسة هو 74.50 وبالتالي يظهر من خلال المنافسة أن اللاعبين قد تخلصوا من الوزن الزائد الذي كان يعقهم على ممارسة النشاط الرياضي التنافسي واكتساب وزن مثالي خاص برياضة الكرة الطائرة مما يعطي صورة واضحة للمدرب أنه كل ما تقدم اللاعبون في مدة الممارسة كلما اكتسبوا وزن مثالي للممارسة بشكل أفضل.

وباعتبار أن كرة الطائرة من الرياضات التي تتطلب عمل لاهوائي بنسبة كبيرة إلى أنها تظهر للعيان رياضة لا تتطلب جهد كبير غير أن النظام الطاقوي الذي تتطلبه هذه الرياضة يستلزم عمل لاهوائي كبير في التدريبات وهذا ما ينعكس على أصحاب هذه الرياضة ويؤدي إلى اكتساب خفة كبيرة نظرا للعمل التقني والتكتيكي من خلال الجهد المتكرر الذي يكون في زمن قصير وكذا تكرار السرعات (RSA) في فترات متقاربة مما يتطلب عمل وتحضير كبير خلال فترة التحضير

الخاص PPS خاصتا من جانب القوة والسرعة وهما إحدى الصفات المؤثرة على الوزن الزائد مما يتطلب القضاء عليه خلال هذه الفترة وخاصتا خلال المنافسات التي تكون المحك الحقيقي للاعب لمعرفة مدى وصوله إلى الوزن المثالي الذي تتطلبه رياضته.

حيث تتفق نتيجة الفرضية الثانية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي كرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة" وكذلك ما جاء في تقرير علمي صادر من الكلية الأمريكية للطب الرياضي يؤكد أهمية تكثيف مدة ممارسة النشاط البدني الأسبوعي بشأن الإستراتيجيات الملائمة لخفض الوزن والوقاية من السمنة، مفاده أنه ينبغي ممارسة نشاطا بدنيا معتدل الشدة يصل في مدته بعد فترة من التدرج ما بين 250-300 دقيقة في الأسبوع.

مع دراسة محجوب لعرايبي لحسن (2009-2010) بعنوان: " النشاط البدني والرياضي وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر (دراسة ميدانية حول طلبة الثانوية لبلدية الوادي الفضة ولاية شلف) حيث توصل في دراسته على أنه توجد فروق دالة بين الممارسين وغير الممارسين لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة لمؤشر الكتلة الجسمية وهذا بغض النظر عن طبيعة هذه الأنشطة والمدة الزمنية لممارستها وظروف ممارستها وشدتها .

وبهذا يمكن القول بأن النشاط البدني الرياضي التنافسي في الكرة الطائرة يؤدي إلى تقليل من الوزن الزائد وبالتالي الفرضية الثانية قد تحققت

2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

افتترضت الباحثة أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن السباحين قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة"

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) كان المتوسط الحسابي للسباحين قبل الموسم التدريبي 75.30 وكان المتوسط الحسابي بعد المنافسة هو 74.50 وبالتالي يظهر من خلال الموسم التدريبي أن اللاعب السباح لم يتخلصوا من الوزن الزائد وبالتالي زاد وزنهم بمقدار 0.8 وزن زائد.

ونظرا لمتطلبات رياضة السباحة وخاصتا مسافات السرعة 25م، 50م، 100م، 200م، والتتابع 4×100 بشقي أنواعها أن يكون للرياضة كتلة عضلية كبيرة وتمتعه بتخزين طاقة آنية لأستعملها في هذه المنافسات وكذا النظام الطاقوي اللاهوائي الحمضي يفرض على الرياضي نمط جسمي عضلي يكتسبه اللاعب من خلال تدريبات خاصة مبنية على برامج تقوية عضلية لزيادة حجم الكتلة، وهذه المتطلبات تعدي للاعب مؤثر إيجابي في التقليل من الكتلة الدهنية إلى أنها لا تمنع الزيادة في حجم الكتلة العضلية بحجم أكبر من نقصنها في الكتلة الدهنية وبالتالي تحقيق زيادة في الوزن بسبب الكتلة العضلية كما أكد عليه هزاع بن محمد الهزاع على ما جاء في مراجعات كوكرين زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة لا يقلل من فقدان الكتلة العضلية وهذا أمر في غاية الأهمية، حيث المرغوب في الواقع هو تقليص

كتلة الشحوم وإبقاء ما أمكن على كتلة العضلات، وكذا يدعم دور النشاط البدني في ضبط الوزن خاصة عندما يتزامن مع الحماية الغذائية. (هزاع بن محمد الهزاع، 1995، ص75)

وكذلك ما خلصت دراسة شريط عادل (2016-2017) تحت عنوان "دراسة علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة وزيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة" دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية قسنطينة" بأنه يمكننا القول أن مستوى النشاط البدني NAP له علاقة وتأثير سواء بالسلب أو الإيجاب على مؤشر الكتلة الجسمية IMC وذلك المتمثل في تصنيف الوزن الزائد والسمنة بالإضافة لتصنيف الوزن الطبيعي لدى أفراد العينة، على اختلاف الجنس ومنه الفرضية الثالثة لم تتحقق

2-4 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

افترضت الباحثة أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة"

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (09) كان المتوسط الحسابي للاعبي ألعاب القوى قبل الموسم التدريبي 64.20 وكان المتوسط الحسابي بعد المنافسة هو 62.50 وبالتالي يظهر من خلال المنافسة أن اللاعبين قد تخلصوا من الوزن الزائد الذي كان يعيقهم على ممارسة النشاط الرياضي التنافسي واكتساب وزن مثالي خاص برياضة ألعاب القوى مما يعطي صورة واضحة للمدرب أنه كل ما تقدم للاعبون في مدة الممارسة كلما اكتسبوا وزن مثالي للممارسة بشكل أفضل.

إن المتطلبات البدنية لرياضة ألعاب القوى خاصتها في المسافات نصف طويلة تعتمد على النظام الهوائي بشكل كبير جدا وهذا ما يعطي للمسابقات خلال التدريبات خلال المنافسة حيز كبير لإنقاص الوزن والوصول إلى الوزن المثالي الذي تتطلبه هذه السباقات وبشكل أفضل على الرياضات الأخرى نظرا لعدم احتياج هذه السباقات لبنية عضلية للإنتاج بل كلما كان تحمل الهوائي كبير كلما كانت النتائج جيدة وهذا ما يعطي تصور إلى أن أصحاب هذه الرياضات هم الأكبر إنقاصا للوزن من الرياضات الأخرى.

حيث تتفق نتيجة الفرضية الرابعة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة" مع دراسة عبد القوي رشيد (2012-2013) بعنوان "فاعلية برنامج مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة" حيث توصل إلى أنها توجد فروق دالة بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي في خفض نسبة الشحوم في الجسم عند التلاميذ العينة التجريبية المصابين بالسمنة وكذلك توجد علاقة ارتباطية بين خفض نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية عند التلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.

وبهذا يمكن القول بأن النشاط البدني الرياضي التنافسي في ألعاب القوى يؤدي إلى تقليل من الوزن الزائد وبالتالي الفرضية الرابعة قد تحققت

2-5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

افترضت الباحثة أنه " الرياضة الأكثر تقليل للوزن هي الرياضة الفردية"

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (10) كان المتوسط الحسابي للألعاب الجماعية لكل من لاعبي كرة القدم قبل الموسم التدريبي (53.80) وبعد المنافسة (52.40) أي كان الفرق في الوزن هو 1.4- والكرة الطائرة قبل الممارسة (75.30) وبعد الممارسة (74.50) والفرق في وزن 0.8- أي كانت الخسارة الإجمالية في ألعاب الجماعية 2.2- أما المتوسط الحسابي للألعاب الفردية لكل من لاعبي السباحة كان قبل الممارسة (62.10) وبعد الممارسة (62.20) الفرق في الوزن كان بزيادة 0.1+ وبالنسبة لألعاب القوى قبل الممارسة كان (64.20) وبعد الممارسة (62.50) أي الفرق في الوزن كان 1.7- أي كانت الخسارة الإجمالية في ألعاب الفردية 2.5- ومنه نجد أن الرياضة الأكثر إنقاصا للوزن هي الرياضات الفردية مقارنة بالرياضيات الجماعية بنسبة 0.3- عند مقارنة الرياضات الفردية فيما بينها نجد أن رياضة ألعاب القوى هي الأكثر تقليلًا للوزن مقارنة برياضة السباحة بنسبة 1.6- عند مقارنة الرياضات الجماعية فيما بينها نجد أن رياضة كرة القدم هي الأكثر تقليلًا للوزن مقارنة برياضة كرة الطائرة بنسبة 0.6-

حيث تتفق نتيجة الفرضية الخامسة " الرياضة الأكثر تقليل للوزن هي الرياضة الفردية" وهذا ما أكدته هزاع بن محمد الهزاع أن الطاقة الكلية المطلوب صرفها خلال الأسبوع من أجل المحافظة على الوزن وعدم زيادته مع التقدم في العمر تتمثل في ممارسة نشاطا بدنيا هوائيا يعادل ساعة من الهرولة في الأسبوع أو 3-4 ساعات من المشي أسبوعيا، علما بأن المقصود بالنشاط الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة الذي يمكن للفرد من الاستمرار في ممارسته بشكل متواصل لعدت دقائق، بدون شعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه ، وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجات الثابتة أو العادية. (هزاع بن محمد الهزاع، 1995، ص75)

وهذا ما يتلاءم مع نتائج هذه الفرضية التي أكدت الرياضة الأكثر تقليلًا للوزن هي رياضة ألعاب القوى (المسافات النصف الطويلة) وهي رياضة ذات نظام هوائي تعتمد على الجري ومن الفرضية الخامسة تحققت.



الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص مايلي:

- 1- عند القيام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في كل من الرياضات كرة القدم، الكرة الطائرة، ألعاب القوى نجد أن هناك تقليل للوزن الزائد واكتساب الرياضي الوزن المثالي الخاص بنوع الرياضة التخصصية.
- 2- نستنتج أنه عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي من قبل لاعبي السباحة نجد أن الوزن بعد المنافسة زاد بشكل بسيط مقارنة بالوزن قبل الموسم التدريبي نظرا لخصوصية البنية المورفولوجية المطلوبة لهذه الرياضة.
- 3- عند قيام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي من قبل لاعبي الرياضات الجماعية والفردية نجد أن الرياضة الأكثر إنقاصا للوزن هي رياضة ألعاب القوى (نصف الطويلة).

2- الاقتراحات وتوصيات:

انطلاقا من الدراسة وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها يمكننا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات ونخص بالذكر مدربي وممارسي الرياضات الجماعية والفردية، والتي نرجو أن تكون سبيلا من سبل التي تساعدنا في النجاح وهي كالتالي:

- 1- تنمية الفكر الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى المراهقين من قبل الاحصائين
- 2- ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية الخاصة بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لمختلف النواحي الصحية والجمالية للجسم أي أن ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن والرشاقة وأناقة الجسم.
- 3- ضرورة اهتمام المدربين ببحث الرياضيين على ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي خلال الفترة الانتقالية
- 4- ضرورة توعية الممارسين لأتباع نظام غذائي صحي خلال المنافسة وكذا أثناء فترة ما بين الموسمين

3- الآفاق المستقبلية:

- 1- إعادة دراسة هذا الموضوع من جانب النظام الغذائي المتبع من طرف الرياضيين.
- 2- دراسة الموضوع من جانب تجريبي أي وضع برنامج خاص بكل فريق.
- 3- القيام بدراسة تقارن بين النشاط البدني الرياضي التنافسي والنشاط البدني الترويحي.



المراجع

أ- المصادر:

- القرآن الكريم

- السنة النبوية

ب- مراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم محمد عبد المقصود، القيادة الإدارية في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2003.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، الرياضة وإنقاص الوزن (الطرق إلى اللياقة والرشاقة)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1993.
- 3- الحمامي، محمد محمد، أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، مطبوعات نادي مكة المكرمة، 1973.
- 4- الخولي، أمين أنور، الشافعي، جمال الدين، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، 2000.
- 5- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط 1، 1996.
- 6- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2009.
- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط1، 2002.
- 8- توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط1، 2000.
- 9- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة،
- 10- رابح تركي، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1990.
- 11- رائد الرقاد، الثقافة الرياضية، دار تسنيم للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007.
- 12- ريسان خريط محمد، النظريات العامة في التدريب الرياضي، دار النشر، ط 1، 1998.
- 13- سالمى محمد ملحم، علم النفس النمو (دورة حياة الإنسان)، دار الفكر، ط2، عمان، 2012.
- 14- ساهر حنا بولص، ثقافة الرياضية، دار المناهج، ط1، عمان، 2013.
- 15- شعبان البروال، السممة أسبابها طرق الوقاية منها علاجها، جامعة فرحات عباس سطيف الجزائر، دار الهدى، 2006.
- 16- عصام الحسنات، علم الصحة والرياضة، دار أسامة، عمان الأردن، 2008.

- 17- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1982.
- 18- علي محمد عايش أبو صالح، غازي بن قاسم حمادة، الصحة واللياقة البدنية، ط1، 2009
- 19- علي أبو صلاح، الصحة واللياقة البدنية، مكتبة العبيكان، ط1، 2009.
- 20- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 21- فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص519.
- 22- قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق، ب ط، 1990.
- 23- ليلي سباعي، السمنة وطرق الرجيم، جلال حزي وشركاه، الإسكندرية، 2007.
- 24- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987.
- 25- محمد خليفة بركات، علم النفس التعليمي، ج1، دار التعلم، بيروت، لبنان، 1975.
- 26- محمد سلمان الخزاعة، وصفي محمد الخزاعة، التربية الرياضية الفاعلية وطلبة كليات التربية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2009، ص475)
- 27- محمد علال الخطاب وكمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة، 1965
- 28- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1992.
- 29- محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بط، 1975.
- 30- مخائيل إبراهيم أسند، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1991.
- 31- نور حافظ، المراهق، دار النشر، بيروت، لبنان، ط2، 1990.
- 32- هدى محمد فنادي، سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 33- هزاع بن محمد الهزاع، زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية، 1995
- 34- رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1 ، 2002
- 35- رائد الرقاد وآخرون، الثقافة الرياضية، ط3، دار تسنيم للنشر والتوزيع، الأردن، 2007.
- 36- عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، ب ط، 1994.
- 37- عمار بوحوش ومحمد محمود ذنبيات، مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب ط، 1995، ص129-130.

38- مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية ودار الثقافة، ط2002، 1

- موقع الأنترنت:

- من موقع: الفضاء الرياضي التربوي <http://www.epsarabe.com>.

- المذكرات

- شريط عادل، دراسة علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة وزيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18)

سنة "دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية قسنطينة"، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بجامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2017

- لقريدي خير، علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر، رسالة ماجستير، معهد التربية

البدنية والرياضية بسيدي عبد الله زالدة، جامعة الجزائر - 03، 2015.

- محجوب عرايبي لحسن، النشاط البدني وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر(دراسة ميدانية حول طلبة الثانوية لبدية

الوادي الفضة- ولاية شلف)، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي براهيم، 2010.

- عبد القوي رشيد، فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية

للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن

باديس (مستغانم)، 2013.

- زيتون هاني، تركيز حمض اللاكتيك بين الرياضات الفردية والجماعية، محضر بدني، جامعة بسكرة، غير منشورة،

2014.

- سيفي بلقاسم، بن شاعة عسري، علاقة نمط الحياة الحديث والحمول البدني مع أنماط الجسم المختلفة لدى مرحلة

التعليم المتوسط، جامعة مستغانم، معهد التربية البدنية، 2011.

- كريمة مقساوي، فعالية برنامج نفسي معرفي سلوكي للتخفيض من البدانة لدى فئة المراهقين، شهادة دكتوراه، كلية

العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر "باتنة01"، 2017

- مراجع باللغة الفرنسية:

- Belounis Rachid:lasédenté et les habitudes alimentaires comme facteurs de risque de l'obésité chez les adolescents.thèse de doctorat. université Alger

3.2012.p5

- Barbeau,Helene.(2012).les Bonnes Attitudes et Habitudes A Adapter Pour un Passeport Sante.

- Deborah Rachid: la sédentarité et les habitudes alimentaires comme facteurs de risque de l'obésité chez les adolescents. thèse de doctorat. université Alger 3.2012-2013



الملاحق

استمارة استبيان:

معلومات شخصية:

الفريق:

الاسم واللقب (اختياري):

المستوى الدراسي:

العمر: العمر التدريبي: الجنس: الطول:

الوزن الحالي: الوزن قبل بدأ الموسم التدريبي:

1- ما نوع الرياضة التي تمارسها؟

- جماعية - فردية

2- ما هو التخصص الرياضي الذي تمارسها؟

- سباحة - ألعاب القوى - كرة طائرة - كرة القدم

3- متى تستيقظ في الصباح الباكر؟

- السادسة صباحا - السادسة ونصف صباحا - السابعة صباحا - السابعة ونصف صباحا

4- مكان الإقامة؟

- حضري - شبه حضري - ريفي - مرتفعات

5- في حصة التربية البدنية والرياضية هل أنت؟

- معفى - كسول - نشط - جد نشط

6- كم وقت تستغل للعب في الشارع يوميا؟

- أقل من 1 سا - من 1 سا إلى 1.30 سا - من 1 سا إلى 2 سا - أكثر من 2 سا

7- متى تنام في الليل؟

- قبل 8 مساء - قبل 9 مساء - قبل 10 مساء - بعد 10 مساء

8- كم ساعة تنام في الليل؟

- من 6-7 سا - من 7-8 سا - من 8-9 سا - من 9-10 سا

9- كم عدد الوجبات التي تتناولها في البيت يوميا؟

- وجبة واحدة - وجبتين - 3 وجبات - أكثر من 4 وجبات

10- كم عدد الوجبات التي تتناولها خارج البيت؟

- وجبة واحدة - وجبتين - 3 وجبات - أكثر من 4 وجبات

11- هل تتناول وجبة غذائية بعد التدريب مع الفريق؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

12- ما هي كمية الأكل المتناولة؟

- صحن صغير - صحن متوسط - صحن كبير - أكثر من صحنين

13- نوع الغذاء المتناول؟

- خضر - لحوم ومشتقاتها - العجائن - كل أنواع

14- هل نوع الرياضة التي تمارسها يتطلب إتباع حمية غذائية معينة؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

15- هل تقوم باتباع نظام غذائي بعد نهاية الموسم الرياضي؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

16- هل تعتقد أن إهمال الحمية الغذائية سبب من أسباب السمنة؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

17- هل لديك اهتمام بممارسة رياضة المشي بشكل مستمر؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

18- هل في رأيك رياضة المشي تساعدك في إنقاص الوزن؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

19- ما هو عدد الحصص التدريبية في الأسبوع؟

- حصة واحدة - من 2-3 حصص - من 3-5 حصص - أكثر من 5 حصص

20- ما هي المدة الزمنية للوحدة التدريبية؟

- أقل من 1 سا - من 1 سا إلى 1.30 سا - من 1.30 إلى 2 سا - أكثر من 2 سا

21- ما هو عدد المنافسات خلال الموسم التدريبي؟

- أقل من 10 - من 10 إلى 30 - من 30 إلى 40 - أكثر من 40

22- ما هي مدة المنافسة؟

- أقل من 1 سا - من 1 سا إلى 2 سا - أكثر من 2 سا - غير محددة

23- ما هي التشجيعات التي يقدمونها عند الفوز في المنافسة؟

- مادية - معنوية - مادية ومعنوية - لاشيء

24- هل يتواجد محضر بدني خاص بالفريق في الحصص التدريبية؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

25- هل يقوم المدرب بمراقبة وزنك بشكر مستمر؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

26- هل تلاحظ تغير في وزنك قبل بداية الموسم التدريبي وبعد نهاية فترة المنافسة؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

27- هل تقوم بممارسة نشاط بدني خارج عن تخصصك أثناء الفترة الانتقالية؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

28- ما سبب اهتمامك بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي؟

- إنقاص الوزن - الترويح - الحفاظ على صحتي - هدف نفسي

29- هل التدريب الجماعي يحفز على بذل مجهود أكبر؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

30- هل يتأثر مستوى لياقتك البدنية بالزيادة في الوزن؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

31- هل وجدود لاعبي الخصم يلزمك على التمتع بالوزن المثالي؟

- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا

32- في رأيك ما هي الرياضة التي تساعد على إنقاص الوزن بشكل أسرع؟

- السباحة - ألعاب القوى - كرة الطائرة - كرة القدم

استمارة الكشف عن السممة الوراثية:

أجب ب (نعم) أو (لا)

من هؤلاء المصاب بالبدانة في العائلة:

الأب الأم الأخ الأخت الجد الجدة

ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة: أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للتقليل من الوزن الزائد لدى المراهقين (15-18) سنة " دراسة مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية"
- أهداف الدراسة:

- تحدف الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في الرياضات الجماعية.
- تحدف الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في الرياضات الفردية.
- تحدف الدراسة إلى معرفة أي من الرياضات أكثر تقييلا للوزن.

➤ تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن لاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن السباحين قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- ما هي الرياضة الأكثر تقييلا للوزن؟

➤ فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن لاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن السباحين قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- الرياضة الأكثر تقييلا للوزن هي الرياضة الفردية.

➤ عينة الدراسة: تكونت العينة من 40 لاعب من فرق ولاية المسيلة

➤ المنهج المتبع: المنهج الوصفي

➤ أدوات الدراسة: مؤشر الكتلة الجسمية، استبيان، مقابلة

➤ النتائج المتوصل إليها:

- عند القيام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في كل من الرياضات كرة القدم، الكرة الطائرة، ألعاب القوى نجد أن هناك تقييلا للوزن الزائد واكتساب الرياضي الوزن المثالي الخاص بنوع الرياضة التخصصية.

- نستنتج أنه عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي من قبل لاعبي السباحة نجد أن الوزن بعد المنافسة زاد بشكل بسيط

➤ الاستنتاجات والاقتراحات:

- تنمية الفكر الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى المراهقين من قبل الاخصائين
- ضرورة اهتمام المدربين ببحث الرياضيين على ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي خلال الفترة الانتقالية

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: Effet de l'exercice physique compétitif sur la réduction de l'embonpoint des adolescents (15-18 ans) "Etude comparative entre sports collectifs et individuels"

Objectifs de l'étude:

- L'objectif de cette étude est de connaître l'effet de l'activité physique compétitive sur la perte de poids dans les sports collectifs.
- L'objectif de l'étude est de déterminer l'effet de l'activité physique compétitive sur la perte de poids dans les sports individuels.
- Le but de l'étude est de savoir quel sport est le moins poids.

Questions d'étude:

- Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans le poids des joueurs de football avant et après la pratique en faveur de la pratique?
- Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans le poids des joueurs de volleyball avant et après la pratique en faveur de la pratique?
- Y a-t-il des différences significatives dans le poids des nageurs avant et après la pratique en faveur de la pratique?
- Y a-t-il des différences statistiquement significatives dans le poids des joueurs d'athlétisme avant et après la pratique en faveur de la pratique?
- Quel est le sport le plus léger?

Hypothèses d'étude:

- Il existe des différences statistiquement significatives dans le poids des joueurs de football avant et après la pratique en faveur de la pratique.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le poids des joueurs de volleyball avant et après la pratique en faveur de la pratique.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le poids des nageurs avant et après la pratique en faveur de la pratique.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le poids des joueurs d'athlétisme avant et après la pratique en faveur de la pratique.
- Le sport qui réduit le plus le poids est le sport individuel.

Échantillon de l'étude: L'échantillon était composé de 40 joueurs des équipes de l'État de Maseela.

Méthodologie: approche descriptive

Outils d'étude: indice de masse corporelle, questionnaire, entretien

Résultats:

- Dans l'exercice de l'activité physique sportive compétitive dans chacun des sports de football, volley-ball, athlétisme, nous constatons une réduction de poids et un gain de poids idéal du type de spécialiste du sport.
- Nous concluons que dans l'exercice de l'activité physique sportive compétitive par les nageurs, nous constatons que le poids après la compétition a légèrement augmenté

Conclusions et suggestions:

- Le développement de la pensée positive envers l'exercice de l'activité physique sportive chez les adolescents par les spécialistes
- La nécessité de l'attention des entraîneurs Recherche des athlètes pour exercer une activité physique sportive pendant la période de compétition

كشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للموسم الدراسي [2018 / 2019] على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل:.....

رقم التسجيل: 1435082937

الطالبة: بن حميدوش فايزة

تاريخ المناقشة: 2019/06/15

المذكرة: أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن لدى عنوان
المراهقين (15-18)

لغة المذكرة: اللغة العربية

إشراف: بوسكرة أحمد

عدد الصفحات : 55

ملف إلكتروني (PDF * word * cd-Rom)

التخصص: التحضير البدني

فرع : التدريب الرياضي

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن لدى المراهقين (15-18) سنة دراسة مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية

الهدف من الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في الرياضات الجماعية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في الرياضات الفردية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة أي من الرياضات أكثر تقيلا للوزن.

مشكلة الدراسة : ما أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن الزائد لدى لاعبي الرياضات الجماعية والفردية على فئة المراهقين (15-18) سنة؟

فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن لاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن السباحين قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- الرياضة الأكثر تقيلا للوزن هي الرياضة الفردية.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة مؤشر الكتلة الجسمية، استبيان، مقابلة

كلمات المفتاحية :

- بالفرنسية

Activité physique compétitive

Surpoids

Teenage

بالإنجليزية

Keywords:

Competitive physical activity

Overweight

Teenage

. فصول في البحث هذا جاء

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

الباحث إليها توصلت التي النتائج أهم

- عند القيام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في كل من الرياضات كرة القدم، الكرة الطائرة، ألعاب القوى نجد أن هناك تقليل للوزن الزائد واكتساب الرياضي الوزن المثالي الخاص بنوع الرياضة التخصصية.

- نستنتج أنه عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي من قبل لاعبي السباحة نجد أن الوزن بعد المنافسة زاد بشكل بسيط

: أهمها التوصيات من للعديد الباحث توصل

- تنمية الفكر الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى المراهقين من قبل الاخصائين

- ضرورة اهتمام المدربين ببحث الرياضيين على ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي خلال الفترة الانتقالية

كشاف بالفرنسية

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et
physiques**

Département :

N° d'ordre :.....

N° d'inscription : 1435082937

Chercheur : BEN HAMIDOUCHE FAYZA.

Soutenu publiquement le : 15/60/2019

Titre de la thèse (mémoire) : Effet de l'exercice physique compétitif sur
la réduction de l'embonpoint des adolescents (15-18 ans) "Etude
comparative entre sports collectifs et individuels"

Language de la thèse : ARABIC

Modèle de la thèse : MASTER

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur

Grade : conférencier

Nombre de page :55

(cd-Rom* word * PDF) Ficher électronique

Spécialité :

Option : preparation physique sportif

Résumé : Titre de l'étude

Le but de l'étude

- . - L'objectif de cette étude est de connaître l'effet de l'activité physique compétitive sur la perte de poids dans les sports collectifs.
- L'objectif de l'étude est de déterminer l'effet de l'activité physique compétitive sur la perte de poids dans les sports individuels.
- Le but de l'étude est de savoir quel sport est le moins poids

Problématique: Quel est l'effet de l'exercice physique de compétition sur la réduction du poids des athlètes individuels et collectifs du groupe d'âge (15-18 ans)?

hypothèses:

- . - Il existe des différences statistiquement significatives dans le poids des joueurs de football avant et après la pratique en faveur de la pratique.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le poids des joueurs de volleyball avant et après la pratique en faveur de la pratique.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le poids des nageurs avant et après la pratique en faveur de la pratique.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le poids des joueurs d'athlétisme avant et après la pratique en faveur de la pratique.

- Le sport qui réduit le plus le poids est le sport individuel.
Échantillon de l'étude: L'échantillon était composé de 40 joueurs des équipes de l'État de

.Mots clés : approche descriptive

- Les résultats atteints les plus importants sont:

- Dans l'exercice de l'activité physique sportive compétitive dans chacun des sports de football, volley-ball, athlétisme, nous constatons une réduction de poids et un gain de poids idéal du type de spécialiste du sport.
- Nous concluons que dans l'exercice de l'activité physique sportive compétitive par les nageurs, nous constatons que le poids après la compétition a légèrement augmenté

Conclusions et suggestions:

- Le développement de la pensée positive envers l'exercice de l'activité physique sportive chez les adolescents par les spécialistes
- La nécessité de l'attention des entraîneurs Recherche des athlètes pour exercer une activité physique sportive pendant la période de compétition

ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة: أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للتقليل من الوزن الزائد لدى المراهقين (15-18) سنة " دراسة مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية"
- أهداف الدراسة:

- تحدف الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في الرياضات الجماعية.
- تحدف الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في الرياضات الفردية.
- تحدف الدراسة إلى معرفة أي من الرياضات أكثر تقييلا للوزن.

➤ تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن لاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن السباحين قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- ما هي الرياضة الأكثر تقييلا للوزن؟

➤ فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن لاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن السباحين قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لاعبي ألعاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة.
- الرياضة الأكثر تقييلا للوزن هي الرياضة الفردية.

➤ عينة الدراسة: تكونت العينة من 40 لاعب من فرق ولاية المسيلة

➤ المنهج المتبع: المنهج الوصفي

➤ أدوات الدراسة: مؤشر الكتلة الجسمية، استبيان، مقابلة

➤ النتائج المتوصل إليها:

- عند القيام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في كل من الرياضات كرة القدم، الكرة الطائرة، ألعاب القوى نجد أن هناك تقييلا للوزن الزائد واكتساب الرياضي الوزن المثالي الخاص بنوع الرياضة التخصصية.

- نستنتج أنه عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي من قبل لاعبي السباحة نجد أن الوزن بعد المنافسة زاد بشكل بسيط

➤ الاستنتاجات والاقتراحات:

- تنمية الفكر الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى المراهقين من قبل الاخصائين
- ضرورة اهتمام المدرسين ببحث الرياضيين على ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي خلال الفترة الانتقالية

