

## تأثير السمنة على الممارسة الرياضية اللاصفية لدى تلميذات المرحلة

### الثانوية دراسة ميدانية ببعض ثانويات بلدية بسكرة

أ . برجى هناء \*

أ . قطوشة هناء \*

**الملخص:** تهدف هذه الدراسة إلى توضيح تأثير ظاهرة السمنة لدى تلميذات المرحلة الثانوية على مختلف النشاطات الرياضية التي تقوم بممارستها ، و بالأخص النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي ، الذي أصبح هاجسا أمام هذه الفئة التي تعاني من السمنة ، و تقف حاجزا على قيامها بالأنشطة الرياضية المدرسية ، و بالتالي انسحابهم عن أدائها و من أجل معرفة ذلك أكثر تم استخدام مقياس الاتجاه على عينة قصدية من تلميذات المرحلة الثانوية ، و قد قدر عدد العينة 50 تلميذة موزعين بالثانويات 10 التي تم اختيارها كعينة للدراسة و التحليل ، و قصد معرفة مدى اعراض هاته التلميذات التي تعاني من السمنة على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي. وبعد التحليل والمناقشة توصلنا الى:

- 1 - جل التلميذات لديهم إدراك سلبي للسمنة .
  - 2 - التلميذات الذين لديهم سمنة لديهم تصور قاصر لذواتهم.
  - 3 - السمنة عائق كبير للتلميذات للممارسة النشاط البدني اللاصفي.
- الكلمات الدالة: السمنة - الأنشطة اللاصفية - المرحلة الثانوية.

### Abstract

This study aims to clarify the impact of the phenomenon of obesity among women at various sporting activities that are exercising, and in particular sports activity school extracurricular who became an obsession in front of this group suffering from obesity, and a barrier to doing sports activities and school, and consequently withdrew its performance In order to find out the most was the use of the direction scale to deliberate from schoolgirls high school sample and the sample number 50 had estimated schoolgirl Mtozein Balthanuyat 10 that have been selected as an area of study and analysis and inadvertently see how the symptoms of these circumstances pupils suffering from obesity to exercise physical activity school extracurricular

\* جامعة محمد خيضر - بسكرة hanasocio@yahoo.com

**مقدمة:** مما لا شك أن جوانب الشخصية الإنسانية متكاملة و يؤثر بعضها في البعض الآخر ، و يتأثر به ، و هي وحدة مترابطة و لا يمكن الفصل بينهما إلا في مجال الدراسة النظرية ، فمنذ مهد الإنسان إلى الوقت الذي يتم فيه نضجه و يكتمل نموه تتفاعل عناصر تكوينه المختلفة ، و يحدث التأثير المتبادل بينهما على نحو ما قد يكون ظاهر حيناً و قد يكون مستتر أحياناً أخرى . إذ هناك اتصال وثيق بين النفس والجسم فالنفس تؤثر في الجسم و يؤثر في النفس ، و لانفصال بين هذا و ذاك ، ولذلك نجد أن النمو الجسمي يؤثر في جوانب النمو الأخرى العقلي و النفسي والاجتماعي ويتأثر بها.

فلا شك أن الصحة و القوة و حسن النمو و اللياقة البدنية تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في النمو العقلي للفرد ، وفي تكامل شخصيته و في نجاحه في الحياة و تقرر الحكمة اليونانية الشهيرة العقل السليم في الجسم السليم قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا ، إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل و الجسم معا و ليس في مقدور الانسان الذي يعاني من الأمراض ، أن ينتفع بذكائه و قدراته العقلية فهو حبيس جسده العليل ، و أسير أمراضه و علله ، فالنشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما و محوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية ، و الخلقية ، و النفسية ، و الاجتماعية . فالنشاط البدني الرياضي يعد واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية و بعض الأساليب النفسية و الخلقية ، و بالتالي النمو النفسي الاجتماعي ، و نظرا لما له من ضرورة حتمية في حياة الأفراد أصبحت جل المدارس تولي اهتماما بالغا بأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية و ادرجها ضمن البرنامج المدرسي ، بشكل كبير حيث صارت تدرس كمادة ، و من الملاحظ أن اقبال التلاميذ على هذه المادة يكون في الغالب اقبالا جد كبير نظرا لما تقدمه لهم من راحة نفسية و غيرها ، فالنشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما و محوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية ، و الخلقية ، و النفسية ، و الاجتماعية ، غير أن هناك فئة من التلاميذ يعتزلون هذا النشاط الرياضي المدرسي بسبب ظاهرة السمنة التي أصبحت مؤخرا هاجسا يحول دون قيامهم بهذا النشاط ، و خاصة التلميذات الذي قاموا بتقديم اعفاء حول هذه الأنشطة ، على رغم من رغبتهم الداخلية في هذه المادة ، إلا أن سمنتهن منعتهن من ممارسة هذه الأنشطة الرياضية المدرسية ، و هذا ما سيتم البحث فيه في هذا العرض حول مدى تأثير السمنة على التلميذات و ممارستهن للنشاط الرياضي المدرسي ، في مرحلة التعليم الثانوي ، بحيث كان التساؤل العام

يدور حول هل للسمنة تأثير على اتجاه التلميذات لممارسة للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي؟

و بالتالي كانت الفرضية العامة تدور حول:

للسمنة تأثير على اتجاه تلميذات المرحلة الثانوية على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي.

### 1 . أهداف الدراسة:

- التعرف على حقيقة ظاهرة السمنة لدى الفتيات المتمدرسات.
- الوصول الى حقيقة تأثير ظاهرة السمنة عند التلميذات مرحلة التعليم الثانوي.
- الكشف على واقع الممارسة الرياضية اللاصفية في هذا الطور من التعليم و أهم عوائق التي تعترض الفتيات عن الاندماج فيها.
- التعرف على مدى تأثير السمنة على ممارسة الفتيات لهذه الأنشطة الرياضية.
- محاولة التعرف على محتويات التفكير الاجتماعي عند هؤلاء التلميذات اللاتي يعانون من ظاهرة السمنة و سبب انسحابهم من ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية.

### . تحديد بعض المفاهيم الخاصة بدراسة:

أ. **التربية البدنية والرياضية:** التربية البدنية و الرياضية هي ذلك الجزء من التربية العامة و أنها تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنمية من الناحية العضوية التوافقية و العقلية و الانفعالية و هذه الأغراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان ذلك في الملعب أو في حوض السباحة.(مكارم حلمي ، ص 19 ، 20) يعرفها بيوتشر بأنها جزء متكامل من التربية العامة ، و هي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تطبيق المهام.

ب. **النشاط البدني الرياضي التربوي:** و هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي ما أو يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي و هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي و هي عبارة عن التربية البدنية و لرياضة دورات رياضية تنافسية و غير تنافسية ممارسة داخل و خارج المؤسسة و المنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها و المنظمة الداخلية

الخاصة أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة. هو ميدان من التربية عموماً و التربية البدنية خصوصاً و يعد عنصرًا فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه النمو البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلفي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (عيسى بن صديق ص 110).

**ج. تعريف السمنة:** تعرف حالات السمنة و فرط الوزن على أنها تراكم الدهون بشكل شاذ و مفرط قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض (WHO, 2000). و يعد منسب كتلة الجسم مؤشراً بسيطاً للوزن مقابل الطول يستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن و السمنة بين البالغين من السكان و الأفراد عموماً. و يحسب ذلك المنسب بتقسيم الوزن) بالكيلوغرام (على مربع الطول بالمتراً) كيلوغرام / 2م). (هزاع ، 2005).

**د - السمنة و النشاط البدني:** يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح و مهم في معادلة إتران الطاقة ، سواء كان ذلك بغرض المحافظة على وزن طبيعي ، أو من أجل فقدان شحوم الجسم. و يمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في خفض الوزن فيما يلي:

- زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة.
- التقليل من فقدان الكتلة العضلية ، و هذا أمر في غاية الأهمية ، حيث المرغوب في الواقع هو تقليص كتلة الشحوم و الإبقاء ما أمكن على كتلة العضلات.
- منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة ، من اجراء الحمية الغذائية.

- خفض المخاطر الصحية الأخرى كارتفاع ضغط الدم و السكري و دهون الدم و شحوم الأحشاء ، الخ ، حتى و ان لم يكن هناك انخفاض ملحوظ في وزن الجسم. علماً بأن النشاط البدني يقود إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تازمنه مع الحمية الغذائية مقارنة بالحمية فقط. و يدعم دور النشاط البدني في ضبط الوزن نتائج مراجعة حديثة صادرة من مراجعات كوكرين ، (Cochrane systematic review) خاصة عندما يتزامن مع الحمية الغذائية.

**هـ / مرحلة التعليم الثانوي :** هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل الوزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة كآخر مرحلة التعليم الأساسي.

**المحور الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة:**

**. مجالات الدراسة:**

**- المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة ببعث ثانويات بلدية بسكرة (الجزائر) و

قدر عددهم بـ 10 ثانويات.

- **المجال الزمني:** تم توزيع استمارة المقابلة على المبحوثين في الفترة الممتدة من 15 أفريل 2016 إلى 20 أفريل 2016.

- **المجال البشري:** تمثل في تلميذات المستويات الثلاث (أولى ، ثانية ، ثالثة ثانوي).

- **عينة الدراسة:** تم الاعتماد على العينة القصدية ، بحيث وجهت أسئلة أداة البحث الى التلميذات اللاتي يعانون من ظاهرة السمنة ، و الذي بلغ عددهم 50 تلميذة موزعين بالمؤسسات الثانوية 10.

- **أدوات جمع البيانات:** ان هدف الدراسة المراد القيام بها أو الفرضية المراد التحقق منها يلجأ الباحث الى مجموعة من الأدوات التي قد يختار أحداها تبعا لما تفترضه سيرورة بحثه ، إلا أنه قد يضطر إلى استخدام أكثر من تقنية أو أداة و يعود ذلك في العموم إلى ما تتسم به الظواهر من تشابك العديد من المؤشرات و تفاعلها و هذا راجع إلى أنه: لكل بحث علمي يتطلب في جمع بياناته أدوات محددة تتماشى مع الموضوع و الهدف منه و الذي يرتبط بحد ذاته بمنهج العمل (Madeleine Gravitz '1976'p333)

و في هذه الدراسة تم الاعتماد فيها على الأدوات التالية:

أ. **الملاحظة:** و هي عبارة عن معاينة للمواضيع السلوكية و الحصول على المعلومات في الواقع الطبيعية. (بلقاسم سلاطينية ، 2003/2004 ، ص 71).

استخدام هذه الأداة كان خلال الزيارات الاستطلاعية التي تم القيام بها خلال جمع المعطيات التي بإمكانها أن تساعد على فك الرموز حول ظاهرة السمنة عند التلميذات.

- **أساليب المعالجة الاحصائية :**

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري.

- النسبة المئوية.

- **مقياس ليكرت :** نظرا لطبيعة الدراسة كان لا بد من بناء مقياس لقياس اتجاهات أفراد العينة وقد تم استخدام بناء المقياس على طريقة ليكرت.

**المحور الثالث: عرض و تحليل و تفسير نتائج الدراسة.**

**وصف العينة :**

- **حسب الجنس:** كان جنس العينة متجانس بحيث عينة دراسة كانت

معظمها تلميذات المرحلة الثانوية واللاتي قدر عددهن ب 50 تلميذ أي بنسبة 100 % متوزعين بشتى الثانويات محل الدراسة.

### - حسب المستوى :

النسبة المئوية	العدد	المستوى
40 %	20	الأولى ثانوي
30 %	15	الثانية ثانوي
30 %	15	الثالثة ثانوي
100 %	50	المجموع

المصدر: بيانات متحصل عليها من قبل عينة البحث.

من خلال الجدول نلاحظ أن عينة البحث تتوزع كالاتي السنة أولى ثانوي بنسبة 60% الثانية ثانوي بنسبة 30 % و الثالثة ثانوي بنسبة 30% ، مما يلاحظ أن ظاهرة السمعة كان أكثر نسبة عند التلميذات بالسنة الأولى ثانوي أكثر مها في مستويات الأخرى.

**- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :** بعد جمع البيانات حسب استمارة الاستبيان لمقياس كينيون للاتجاهات ، قام الباحث بمعالجتها إحصائيا و عرضها حسب محارها وكما يلي :

#### 1. 4. عرض فقرات محور الخبرة الاجتماعية وفق الجدول التالي

يبين الأوساط الحسائية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الخبرة الاجتماعية

%	الانحراف المعياري	المتوسط لحسابي	العبارة
88.39	1.29	3.55	ان الاتصال الاجتماعي من اجل ممارسة النشاط الرياضي لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى
40.56	1.34	2.82	اميل إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده
50.80	1.35	2.54	لا يعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من التلاميذ
40.67	1.04	2.03	اهم ناحية تجعلني امارس الرياضة التي أستطيع من خلال ممارستها أن اتصل بالزملاء التلاميذ
38.93	0.94	1.95	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من التلاميذ
35.87	0.94	1.79	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين
32.67	0.74	1.63	الاتصال الجماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبيرة بالنسبة لي
31.73	0.75	1.59	يبغى الاهتمام بدرجة كبيرة بالأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون

تتضح من الجدول:الاستجابات والمتوسطات الحسائية بلغت ما بين 1.59 - 3.55 والانحرافات المعيارية ما بين 0.74 و 1.35 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول (الخبرة الاجتماعية)

**- عروض محور الصحة واللياقة :** الجدول يبين المتوسطات الحسائية

## والانحرافات المعيارية لمحور الصحة واللياقة

العبارة	ح/م	م/م	%
الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيس للممارسة الرياضية	3.04	1.33	61.64
اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها كبرى في الصحة	3.01	1.30	60.80
عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فاندته من الناحية الصحية للجسم	2.96	1.45	57.87
لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية خاصة إنقاص الوزن والرشاقة	2.21	1.02	40.47
أفضل الأنشطة الرياضية التي تنقص الوزن وتحافظ على اللياقة البدنية	1.75	1	40.22
المزايا الصحية للممارسة الرياضية هامة جدا بالنسبة لي	1.80	1.12	38
في النشاط الرياضي ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة	1.78	1.24	37.67
الوقت الذي أبذله في ممارسة التمرينات الرياضية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى	1.66	0.93	36.57
لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط	1.49	0.80	34.86
الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة والرشاقة	1.67	0.90	34.80
ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي	1.80	0.76	40

تتضح من الجدول: الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 1.49 - 3.04 والانحرافات المعيارية ما بين 0.76 و 1.45 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الثاني (الصحة واللياقة)

. عرض نتائج محور التوتر والمخاطرة ومناقشتها

الجدول التالي: يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور التوتر والمخاطرة

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	%
إذا طلب مني الاختيار فإبني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية	3.87	1.12	82.33
أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة	3.34	1.22	71.53
لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة	3.53	1.17	68
إذا طلب مني الاختيار فإبني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة	3.33	1.39	66
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة	2.6	1.27	52
لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطرة والاحتمالات الكبيرة للإصابات	2.47	1.41	49.69
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن غيرها	2.31	1.19	45.78
الأنشطة الرياضية التي تتطلب جراءة ومقاومة أفضلها إلى أقصى مدى	2.13	1.34	42
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة	2.11	1.17	40.47

تتضح من الجدول: الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 2.11 - 3.87 والانحرافات المعيارية ما بين 1,12 و 1.41 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الثالث (التوتر والمخاطرة)

عرض نتائج محور الجمالية ومناقشتها : الجدول التالي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور الجمالية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	%
1.81	2.24	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة	48.46
1.24	2.91	استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية	44.74
1.1	2.31	أثناء تعليم المهارات الرياضية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال الحركات	40.86
1.21	2.3	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي	43
1.86	2.11	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي والفني	41.3
0.86	1.67	الرياضية تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية	39.74
1.38	1.73	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها الممارس	39.64
0.8	1.56	استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية	34
0.74	1.39	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات	30.08

تتضح من الجدول: الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 1.39 - 2.91 والانحرافات المعيارية ما بين 0.74 و 1.81 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الرابع (الجمالية) العلاقة بين صورة الجسم والاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي:

الابعاد	خبرة اجتماعية	صحة ولياقة	التوتر والمخاطرة	محور الجمالية	العلامة الكلية
صورة الجسم المدركة	0.06-	0.23	0.34	0.26	0.23
صورة الجسم الاجتماعية	0.18	0.20	0.35	0.24	0.32
صورة الجسم الانفعالية	صفر	0.12	0.20	0.32	0.17
العلامة الكلية	0.070.	0.26	0.41	0.36	0.32

يظهر من خلال الجدول ما يلي :

### 1. صورة الجسم المدركة.

- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم المدركة وخبرة اجتماعية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي .

- توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين صورة الجسم المدركة وبين كل من الصحة واللياقة والتوتر والمخاطرة وكذا محور الجمالية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي .

### 2. صورة الجسم الاجتماعية :

توجد علاقة دالة إحصائية عند (0.01) بين صورة الجسم الاجتماعية وبين



كل ابعاد الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي .

**3 . صورة الجسم الانفعالية :** لا توجد علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم الانفعالية وكل من خبرة اجتماعية وصحة ولياقة ولكن توجد علاقة بين بعد التوتر والمخاطرة وبعد الجمالية وكذا العلامة الكلية لاتجاه نحو الممارسة النشاط الرياضي .

#### 4 . بالنسبة لبعد العلامة الكلية لمقياس صورة الجسم

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلامة الكلية للمقياس لصورة الجسم وبعد الخبرة الاجتماعية توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين العلامة الكلية لمقياس صورة الجسم وبين بعد الصحة واللياقة وبعد التوتر والمخاطرة وبعد الجمالية وكذا العلامة الكلية لمقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي .

**. تفسير النتائج المتحصل عليها :** يتضح من الجدول السابق إلى أن النشاط البدني كخبرة جمالية يمثل أعلى الاتجاهات لدى عينة البحث بوزن نسبي (84.96) ؛ فما يعني أن درجة الاتجاهات لدى عينة البحث كبيرة وفسر الباحثان ذلك إلى أهمية ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي وخاصة الألعاب التي تهتم بالجسم كرياضة التمارين البدنية المهمة للجسم كرياضة كمال الأجسام و الجيدو . إذ يرى تلاميذ المرحلة الثانوية - خاصة مع مرحلة المراهقة - بروز عضلات أجسامهم دليلاً على قوة الجسم وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كل من :دراسة بهجت أبو طامع (2005) ، ودراسة أزيير الشنباري (2006) ودراسة أنور رحيم(2006) ، ودراسة وليد سابق (1999) ودراسة هاردين (1992) وقد رأى علاوي : (1994) إلى أن الكثير من الأفراد يدركون أن هناك من يرون أن ممارسة النشاط الرياضي ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فنية أو جمالية معينة ، أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض .

وبالنسبة لبعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (79.39) مما يعني أن درجة الاتجاهات لدى عينة البحث كبيرة وفسره الباحثان ذلك إلى العدوانية التي تنشأ عند التلميذ في المرحلة الثانوية وبداية تغيير نظرتهم إلى الحياة وبداية مرحلة المراهقة ، والتي تنعكس بالسلب عليه وعلى سلوكياته وكذلك على ألعابهم المفضلة وبالنسبة للاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة فكانت عالية ، ويمكن تفسير ذلك في أن ممارسة الرياضات الخطرة إنما تعبر عن سمة من السمات الشخصية لدى التلاميذ المراهقين . وتتفق نتائج الدراسة

الحالية مع نتائج دراسة كلاً من بهجت أبو طامع (2005) ، ودراسة ودراسة أنور رحيم (2006) ودراسة 1998 ( ودراسة رحيم و مار ينير ) ودراسة زومينج (Carlson 1997) ودراسة كارسون عام (1994) ودراسة هاردن (1991)

وقد أشار محمد علاوي (1998): (إلى أن النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة عبارة عن تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة يدركها الفرد فتشير لدية شعوراً بالتوتر والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغيير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل تلك المواقف والسيطرة عليها. أما فيما يخص النشاط البدني كخبرة اجتماعية في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (78.89) مما يعني أن درجة الاتجاهات لدى عينة البحث كبيرة ، وقد عزا الباحثان ذلك لعدم وجود حصص التربية الرياضية بشكل الكافي ومنتظم في المدارس ، حيث أن هناك بعض المدارس لا توجد بها ملاعب أو أماكنات وعتاد لممارسة للتربية الرياضية ، مما ينتج عن ذلك نقص في العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ الثانوية في حصة التربية البدنية وإن كونت العلاقة فكانت على أساس النجاح في المسابقات او المنافسة داخل الحصة دون مراعاة الجوانب الأخرى ووهذا ما ذهب اليه كل من (مجاور و الديب) أن ارتباط الاتجاه بالمواقف الاجتماعية السائدة يجعل له دلالة خاصة من الناحية التربوية مثل الاتجاه العلمي والاتجاه نحو التعاون والاتجاه العائلي وما يتصل بذلك كما يصطلح له بالصبغة الاجتماعية العامة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلاً من: بهجت أبو طامع (2005) ، ودراسة أزيير الشنباري (2006) ودراسة أنور رحيم (2006) ، ودراسة وليد سابق (1999) ودراسة صديقة أحمد (1980) ) ودراسة رحيم و مار ينير (1997))

وقد رأى محمد علاوي : (1994) أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتفاع بذلك النوع من النشاط الذي يمارسه الفرد. لنشاط البدني للصحة واللياقة في المرتبة السادسة بوزن نسبي (676). مما يعني أن درجة الاتجاهات لدى عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية كبيرة أرجعه الباحثان إلى أن دور التربية الرياضية منقوصاً في تحقيق النمو الشامل والمتكامل للنشء من النواحي العقلية والجسمية و النفسية والاجتماعية. فالتربية الرياضية كمادة دراسية صممت لجميع التلاميذ وليس لفئة منهم ودون تحديد الفروق الفردية في ذلك ، ولعل هذا الأمر يتطلب مزيداً من التوعية عند المجتمع المحلي عامة وتمثل هذه النتيجة أهمية كبيرة نظراً لارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الذين يعانون من البدانة ، كما يمكن تفسير امتلاك بعض التلاميذ لاتجاهات

سلبية نحو النشاط الرياضي للصحة واللياقة أنهم لا يجدون الأنشطة التي تشبع لديهم هذا الجانب ، وذلك ربما يحتاج إلى المزيد من البحث .

وأظهرت النتائج المتحصل عليها عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم المدركة و بعد الخبرة الاجتماعية ، ذلك لأن صورة الجسم المدركة تمثل تصور عام ومعرفة التلميذ لشكله ووزنه وحجمه ومظهره وأجزاء وحركة جسمه في حين يمثل بعد الخبرة الاجتماعية تلك الصورة التي يكونها الأفراد العائلة والأسرة وكذا الزملاء وجماعة الأقران وهي ليست بالضرورة يصدقها أو يرفضها التلميذ ، وهذا ما يفسر أن التلميذ كون تصورا عاما عن جسمه حتى وإن كان سمينا (بدين). وأظهرت انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم المدركة وبين بعد صحة و لياقة و التوتر والمخاطرة وبعدها الجمالية لاتجاه نحو النشاط الرياضي وهو ما يفسر بأن إدراك التلميذ الايجابي لصورة الجسم ينعكس بصورة ايجابية على ممارسته للنشاط الرياضي وأن تكوين صورة الجسم المدركة الايجابية تنعكس على قابليته لممارسة النشاط الرياضي من أجل تكوين لياقة بدنية سليمة وصحة وتتفق هذه نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة إليزابيث (Elizabeth) (2006) أن مستويات الرضا عن صورة الجسم ترتبط بمستويات عالية من تقدير الذات وينتج عنه ذلك قابليته على ممارسة النشاط الرياضي و أن قابليته للتوتر والمخاطرة ناتج عن عدم إحساسه بالنقص مع زملائه في ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما يفسر ميله إلى النشاط الرياضي من اجل البعد الجمالي للجسم .

**ب. بالنسبة لبعد صورة الجسم الاجتماعية :** وقد أظهرت النتائج انه توجد علاقة بين بعد صورة الجسم الاجتماعية مع العلامة الكلية للمقياس وكذا مع أبعاد المقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي ، فسره الباحثان أن الاتجاهات الاجتماعية من الأسرة والمجتمع تركت بعض من التأثير على الطفل البدين وان الطفل يشعر بالرضا عند عدم ذكر حالته أو صفته ومعاملته معاملة عادلة مع اقرانه وزملائه وهذا ما ذهبت إليه نتائج دراسة انجي (Angie ، 2004) حيث بينت أن الأفراد الذين يفضلون مظهرهم من خلال التعليقات الايجابية يميلون إلى تحقيق الذات العام وهو ما يظهر من خلال ميوله إلى ممارسة النشاط الرياضي .

**- بالنسبة لصورة الجسم الانفعالية :** أشارت النتائج المتحصل أن التلميذ وعند تكوين صورة الجسم المدركة تنشأ فكرة الرضا أو عدم الرضا وبالتالي في لا تؤثر على صورة الجسم الانفعالية في بعد الخبرة الاجتماعية للاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما ذهبت إليه نتائج دراسة ما لوني و أودي (Maloney & Odea ، 2000) التي أشارت إلى أن صورة الجسم منتشرة في المدارس

وقدر (ستايسي Stasy ، 2001) أن تقييم المعلمين لانجاز الطلاب يساهم في الانجاز الأكاديمي والرياضي .

وأشارت أيضا النتائج المتحصل عليها عن وجود علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم الانفعالية والأبعاد التوتر والمخاطرة وبعد الصحة واللياقة وبعد الجمالية والعلامة الكلية لمقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي فسراه الباحثان أن صورة الجسم تعبر عن وعي التلميذ بمظهره الخارجي ككل أو جوانب من جسمه كما ذكر فوكس وكورين (Fox & Corbin ، 412p1989) أن الكفاية الرياضية والحالة البدنية وجاذبية الجسم والقوة البدنية حيث يهتم التلاميذ البدن بمظهرهم كون الآخرين ينظرون إليهم وهو ما يفسر الاتجاه نحو المخاطرة في النشاط الرياضي والبحث عن المراد من النشاط الرياضي والبحث عن الجمالية في الجسم وعموما فإنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلامة الكلية لمقياس صورة الجسم ومقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي ، فسره الباحثان أن صورة الجسم لدى التلميذ في المرحلة المتوسطة ورضاه عن مظهره وشكله وسط زملائه وجماعة اقرانه يزيد من ثقته في نفسه وفي تفاعله معهم و اتجاهه نحو ممارسة النشاط الرياضي ولأن صورة الجسم والسمنة التي يعاني منها التلاميذ لم تؤثر كثيرا في اتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي .

### الاستنتاجات:

- 1- جاءت اتجاهات أفراد العينة من تلاميذات المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي بايجابية على أبعاد المقياس المستخدم.
- 2 - ظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثير في اندماج التلميذات اللاتي يعانون من السمنة تختلف عنه من التلاميذ الآخرين.
- 3 - بينت الدراسة أن ممارسة النشاط الرياضي عند التلميذات اللاتي يعانون من السمنة في المرحلة الثانوية ينظرون إلى النشاط الرياضي كحالة علاجية لظاهرة السمنة عندهم.

**خاتمة:** من خلال ما سبق ذكره يمكن القول بأن إن ارتباط النشاطات الرياضية المدرسية اللاصفية باللياقة والرشاقة ليس من باب الترف والتسلية ، بل من باب الضرورة للارتقاء بالجوانب النفسية والجسمية للتلميذ ، هذا ما أكدت عليه كثير من الدراسات و الأبحاث العلمية الحديثة ، و في عالمنا العربي مازالت النظرة ضيقة حول أهمية هذه العلاقة ، ومدى التأثير البالغ والمباشر حيث لا توجد دراسات معمقة حولها و إن وجدت فهي مهملة ، و بالتالي في كثير من الأحيان

تحوّل حصص التربية الرياضية إلى تدريس مواد نظرية ، نظرا لعزوف البعض عند الاشتراك في هذه الأنشطة خاصة الذين يعانون من السمنة وبالأخص الفتيات ، و هذه إشكالية حقيقية يجب العمل على حلها ، فالحديث عن الرياضة و الصحة في الآونة الأخيرة لم يعد يقتصر فقط على الجانب النظري فقط ، بل تعدى ذلك الجانب و أصبح ذا أهمية بالغة في حياته خصوصا في تنمية جميع الجوانب الصحية.

### أما توصيات الدراسة فكانت على النحو التالي :

- 1 - تنمية التفكير الايجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من قبل الأساتذة و المشرفين التربويين .
- 2 - الاستمرار في تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الأساتذة و كذا المشرفين عن تلك الأنشطة.
- 3 - ضرورة زيادة الثقافة و المفاهيم الرياضية و الخاصة بأهمية الممارسة الرياضية لمختلف نواحي الصحة و الجمالية للجسم 'ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن و رشاقة و أناقة الجسم .
- 4 - الاهتمام بالنشاط الرياضي ذي الطابع الصحي مثل : برامج رياضية و تنظيم دروس لياقة بدنية و تدريبات هوائية بالإضافة إلى تنظيم أنشطة رياضية تستطيع التلميذ من خلالها إنقاص وزنه .
- 5 - ضرورة قيام باحثين آخرين ببناء مقاييس أخرى نفسية في المحيط الجامعي للتعرف على الواقع و الميول نحو الأنشطة الرياضية المختلفة في المؤسسات التربوية.

### المراجع:

- 1 - بالقاسم سلاطينة: محاضرات في المنهجية ، مطبوعات جامعية محمد خيضر بسكرة ، عين مليلة ، الجزائر ، 2003 ، 2004.
- 2 - عيسى بن صديق : من النشاط التربوي و الترفيهي إلى ألداء الرياضي الرفيع المستوى ، الملتقى الدولي الثالث ، تيبازة 2 - 1 مارس 2000 .
- 3 - مكارم حلمي ابو هرجة وآخرون ، مدخل التربية والرياضة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002.
- 4 - الهزاع ، هزاع محمد فيزيولوجية الجهد البدني لدى الأطفال و الناشئين . الرياض الإتحاد السعودي للطب الرياضي. 2003.
- 5 - الهزاع ، هزاع بن محمد كتاب فيزيولوجية الجهد البدني لدى الأطفال و الناشئين . الرياض الإتحاد السعودي للطب الرياضي. 2003
- 6 - الهزاع ، هزاع بن محمد: السمنة و النشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة ، مامدى انتشارهما ؟ وما العلاقة بينهما؟ كتاب تغذية الأطفال و المراهقين في دول الخليج العربية ، مركز البحرين للدراسات والبحوث ، المنامة البحرين ، 2006
- 6 - جابر ، رمزي :أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث في فلسطين .مجلة جامعة

- النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية.(جامعة النجاح الوطنية) ، فلسطين .مجلد / 22 عدد.1 2008
- 7 - الأبحر ، عاطف : اتجاهات طلاب الجامعة نحو الأنشطة الرياضية ، المكتبة المصرية ، سلسلة الطفل العربي ، العدد التاسع ، الإسكندرية ، مصر 2004 .
- 8 - ابن منظور: لسان العرب ، دار صادر بيروت ، 1997 ، ط 1 ، .
- 9 - عبد المنعم حنفي: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، مكتبة مدبولي ، دار العودة ، بيروت ، بلون سنة نشر ، .
- 10 - حسن علي فايد: دراسات في الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث ، مصر ، 2001 ، ط 1.
- 11 - عبد الرحمان عيسوي ، تربية المراهق العربي ، دار النهضة العربية ، مصر 20

### باللغة الاجنبية:

5 \_Madeleine Gravitz. Méthode de Sciences sociales 3eme éd, Paris , Dalloz

www.omeno.net لبلانة عدد الاطفال دعبتاني

www.byotna.kenanaonline.com

www.werathah.com

www.childclinic.net.com

www.organicconsumer.com

www.startimes2.com

7 . www.sehha.com/ebooks/obesity2.htm

8.www.haridy.com/ib/showthread.php?t 30325