



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مستغانم عبد الحميد ابن باديس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badi
MOSTAGANEM



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badi
MOSTAGANEM

عنوان المذكرة :

تأثير السمنة على عزوف تلاميذ الطور الثانوي عن
المشاركة في حصص التربية البدنية بولاية مستغانم
(ثانوية بن زازة مصطفى)

بحث مقدم لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس :

بحث وصفي بالأسلوب التحليلي .

تحت إشراف :

الدكتور سيفي ع .

إعداد الطالبان :

-العربي محمد زين الدين.

-دفان عبد المالك رشيد.

السنة الجامعية :

2023 - 2022

شهادة شكر و عرفان

باسم الله الرحمن الرحيم ، نتكلم بصفة لسان واحد نحن الزميلان في تقديم هذه الكلمات لعلها توفي بعض الشيء ،فيا رب اوزعني ان اشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين 'الاية 19 من سورة النمل'.

نشكر الذي خلقنا و شق سمعنا و بصرنا و قوته الله عز و جل ،نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه أن وقفنا لإتمام هذا العمل الذي نعتبره قطرة من بحر .

كما نتقدم بكل كلمات الشكر و العرفان و أسمى عبارات الإحترام و التقدير الى الأستاذ المشرف السيد " الدكتور سيفي " صاحب الفضل في مساعدتنا و توجيهنا و الذي لم يبخل علينا بشيء ،فكان نعم الأستاذ كما لا يفوتنا ان نشكر جميع بقية الأساتذة طيلة المشوار الدراسي، نقدم يد الشكر إلى من مد لنا يد العون طيلة فترة إنجاز هذا العمل عن قريب او بعيد او خاصة عمال المكتبة.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الرحمان " و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة " إلى والدي الكريمين ، إلى التي ربنتني و جعلت مني طالب علم . إلى التي حملتني وهنا على وهن و وضعتني الى قرة عيني و نور حياتي امي الغالية اطال الله في عمرها ، إلى التي كانت سندا و عوناً لي إلى الذي كرمه الرحمان بالهبة و الوقار و علمني العطاء دون انتظار ، إلى والدي العزيز إلى الذي زاد حلاوة العيش في حياتي و إلى كل من اعطاني من بحره قطرة كلهم حفظهم الله و رعاهم . إلى الذين كانوا سندا لي و عوناً طوال هذه السنوات ، إلى كامل زملائي و أعز اصدقائي و أساتذتي الأخيار كلهم بدون تفضيل .

باسمنا نحن الطالبان .

فهرس المحتويات

رقم الصفحات

العناوين

- شهادة شكر و عرفان .	
- إهداء .	
- قائمة المحتويات .	
- قائمة الجداول .	
- قائمة الأشكال .	
- مدخل إلى البحث :	
- مقدمة .	01
- التساؤل الفرعي للبحث .	03
- فرضيات البحث .	03
- الفرضية العامة .	03
- الفرضية الجزئية .	03
- أسباب اختيار موضوع .	04
- أهداف البحث .	05
- أهمية البحث .	05
- مفاهيم البحث .	06
- العينة .	06
- تعريف المصطلحات للمتغير التابع .	06
- الحالة البيداغوجية .	07
- الدراسات المشابهة المرتبطة بالموضوع " الدراسات السابقة " .	09
- التعليق على الدراسات السابقة .	10
- الجانب النظري -	

12	- تمهيد
12	- معنى الوزن الزائد
12	- مفهوم السمنة
13	- أنواع السمنة
14	- قياس السمنة
14	- مؤشر كتلة الجسم
14	- شريط القياس
14	- الميزان
14	- مسببات السمنة
14	- النفسية
15	- الفيزيولوجية
16	- البيولوجية
16	- بعض أمراض الغدد
16	-أضرار و أعراض السمنة
16	- الصحية
16	- النفسية
17	- السمنة وأمراضها
17	- السمنة و أمراض القلب و الموت المفاجئ
17	- السمنة و مرض السكري
17	- السمنة و ارتفاع ضغط الدم
18	- السمنة و المفاصل و الأربطة
18	- السمنة و الجلد
18	- علاج السمنة
18	- العلاج الدوائي

19..... الأسلوب الامثل لتخفيف الوزن

20..... خلاصة

الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضة في الطور الثانوي -

21..... تمهيد

22..... تحديد مصطلحات الدراسة

22..... أستاذ التربية البدنية

22..... أستاذ التربية البدنية و الرياضة

23..... مرحلة المراهقة

23..... أسباب نفور التلاميذ

24..... تعريف التربية البدنية و الرياضة

24..... أهمية التربية البدنية و الرياضة

25..... أهمية التربية البدنية و الرياضة في الطور الثانوي

25..... أهداف التربية البدنية

26..... برنامج التربية البدنية و الرياضة لتلاميذ الطور الثانوي

27..... حصة التربية البدنية

28..... أهداف درس التربية البدنية و الرياضة

29..... درس التربية البدنية و الرياضة للطور الثانوي

29..... مراحل درس التربية البدنية و الرياضة

30..... مدة درس التربية البدنية و الرياضة

الفصل الثالث: أسباب البيداغوجية و النفسية -

31..... تمهيد

31..... الحالة النفسية و الإجتماعية

31..... تعريف الحالة النفسية

31..... تعريف الحالة الإجتماعية

32..... الإكتئاب

- 32..... العزلة -
- 32..... قلة الاهتمام الذاتي -
- 33..... الأسباب -
- 33..... الآثار . -
- 33..... العلاج -
- 34..... أسباب الضغط النفسي -
- 36..... أسباب أخرى -

..... الجانب التطبيقي -

..... الفصل الاول :منهجية البحث و الإجراءات الميدانية -

- 37..... تمهيد -
- 37..... المنهج المستخدم -
- 37..... مجتمع البحث -
- 38..... عينة البحث -
- 38..... متغيرات البحث -
- 38..... تحديد المتغير المستقل -
- 38..... تحديد المتغير التابع -
- 39..... ضبط المتغيرات المشوشة -
- 39..... مجالات البحث -
- 39..... المجال الزمني و المكاني -
- 39..... الدراسة الاستطلاعية -
- 39..... أدوات البحث -
- 40..... الشروط العلمية للأداة -
- 42.....-بطاقة تقنية لأسئلة الإستبيان
- 42..... الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة -
- 43.....-عرض نتائج التحكيم

44.....تحليل معطيات الجدول

الفصل الثاني - عرض وتحليل و مناقشة النتائج .

45..... عرض وتحليل نتائج المقابلة للعينة

46..... السؤال الأول- التحليل -الإستنتاج

47..... السؤال الثاني -التحليل -الإستنتاج

48..... السؤال الثالث -تحليل -الإستنتاج

49 السؤال الرابع -تحليل -الإستنتاج

50..... السؤال الخامس- تحليل -الإستنتاج

51..... السؤال السادس- تحليل -الإستنتاج

52..... السؤال السابع تحليل- الإستنتاج

53..... السؤال الثامن -تحليل- الإستنتاج

54..... السؤال التاسع -تحليل- الإستنتاج

55..... السؤال العاشر تحليل- الإستنتاج

56..... السؤال الحادي عشر- تحليل -الإستنتاج

57..... السؤال الثاني عشر- تحليل- الإستنتاج

58..... السؤال الثالث عشر -تحليل- الإستنتاج

59..... التحليل العام للعينة على ضوء الفرضية

59..... استنتاج عام

59..... التوصيات و الإقتراحات

60..... خاتمة

- المراجع .

- قائمة الملاحق .

- استمارة الإستبيان مع المحكمين .

- قائمة الجداول :

- جدول رقم (1) يمثل معدل السمنة لدى الرجال و النساء .
- جدول رقم (2) يمثل معدل الخصر لدى الذكور و الاناث في حالة الخطر الشديد الفعلي .
- جدول رقم (3) يبين محتوى برنامج التربية البدنية و الرياضة لتلاميذ الطور الثانوي و الهداف التربوية .
- جدول رقم (4) يمثل عدد المصابين بالسمنة في السنة الاولى ثانوي بثانوية مصطفى بن زازة بمستغانم .
- جدول رقم (5) يمثل عدد المصابين بالسمنة في السنة الثالثة ثانوي .
- جدول رقم (6) يمثل العينات المدروسة بثانوية بن زازة مصطفى بمستغانم وعدد المصابين بالسمنة بها.
- جدول رقم (1) من السؤال (1) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (2) من السؤال (2) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (3) من السؤال (3) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (4) من السؤال (4) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (5) من السؤال (5) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (6) من السؤال (6) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (7) من السؤال (7) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (8) من السؤال (8) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (9) من السؤال (9) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (10) من السؤال (10) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (11) من السؤال (11) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (12) من السؤال (12) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .
- جدول رقم (13) من السؤال (13) الذي يمثل تحليل نتائج الاستبيان .

- قائمة الاشكال :

- الشكل رقم (01) يوضح النسبة المئوية للسؤال (01) من المقابلة الممثلة بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (02) يوضح النسبة المئوية للسؤال (02) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (03) يوضح النسبة المئوية للسؤال (03) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (04) يوضح النسبة المئوية للسؤال (04) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (05) يوضح النسبة المئوية للسؤال (05) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (06) يوضح النسبة المئوية للسؤال (06) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (07) يوضح النسبة المئوية للسؤال (08) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (08) يوضح النسبة المئوية للسؤال (08) الممثلة بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (09) يوضح النسبة المئوية للسؤال (09) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (10) يوضح النسبة المئوية للسؤال (10) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (11) يوضح النسبة المئوية للسؤال (11) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (12) يوضح النسبة المئوية للسؤال (12) الممثل بدوائر نسبية .
- الشكل رقم (13) يوضح النسبة المئوية للسؤال (13) الممثل بدوائر نسبية .

التعريف بالبحث

المقدمة :

السمنة مرض مزمن وباء القرن الثاني و العشرون ، حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية بالنظر لمليار فأكثر من شخص عالميا يعاني منها ، فقلة الحركة والوجبات السريعة و العادات الغذائية الخاطئة كلها بعض الأسباب التي تعد على الأصابع لتزايد هذا الرقم الرهيب حتى لدى الفئات الصغرى ، دون نسيان السبب المحوري لسالف الأسباب ألا و هو ارتفاع مستوى المعيشة . (تقرير منظمة الصحة العالمية عن السمنة ص 12، 2018)

في عديد من الدول الصناعية انتشرت السمنة زاحفة نحو البلدان السائرة في طور النمو و ذلك ما حذرت منه العديد من التقارير الصادرة من منظمة الصحة العالمية حول تفشي السمنة في دول العالم ، و اهمية اتخاذ كل السبل لمكافحة هذا الخطر الفتاك لصحة الانسان و لها تبعات نفسية و تشير الدراسات الحديثة الى ان موقع تراكم الشحوم في الجسم هو الاكثر ارتباطا بالمخاطر الصحية الناتجة عن السمنة ، و من المؤكد ان تراكم الشحوم حول الجذع و البطن و في الاحشاء اكثر خطورة على الصحة من تراكمها في الفخذين و الارداف ، و يعتقد ان احد الاسباب المهمة المؤدية الى ذلك يكمن في ان الخلايا الشحمية الموجودة في منطقة البطن للأفراد الذين لديهم بدانة مفرطة تقوم بإطلاق دهونها في الاوعية الدموية . (مجلة السفير العراقية صفحة ويب ص 59 بتصرف، 2018/10/29).

و من هذا المنطلق تسعى دراستنا لتسليط الضوء على فئة هي غير مستقرة و هي فئة نوي الوزن الزائد و التي نعبر عنها بالسمنة، و لذلك فهي من المشكلات الاكثر اهمية لدى الانسان المعاصر و قد تحتل مرتبة الصدارة بين طرفي المعادلة المريض و المعالج و قد حذر خبراء دوليون من السمنة على صلة بمنظمة الصحة العالمية من ان زيادة الوزن تنتشر بصورة وبائية في العالم ، حتى ان المراهقين غير متقبلين لزيادة في الوزن و ذلك مع المقارنة بأقرانهم في مثل سنهم (من 15 الى 18 سنة) فيصبحون تحت ضغوطات نفسية تؤدي الى عزلة عن المجتمع ، و من المؤكد ان هناك عدة عوامل تؤدي الى البدانة فمثلا في اليابان لقب احد الاطفال بالبدين في

قسمه فشاهد ذلك الطفل فوق جسر ، و عند سؤاله عن السبب ارجع سبب ذلك الخبراء النفسانيون على ان الوزن هو ما ورا الحادثة ، و هنا تتدخل البيئة المحيطة بالفرد كل هذه العوامل اثرت على الاطفال و المراهقين خاصة و التي ادت الى ظهور زيادات في الوزن بالنسبة للتلاميذ في المحيط المدرسي و خاصة الثانوي .

و للإحاطة بالموضوع اثرت السمنة هذه على العديد من الاوساط المدرسية خاصة منها الثانوية بصفتهم مراهقين و مصاحبة لذلك تبعات نفسية ، كل هذا يؤدي بهم الى نتائج و خيمة كعدم الرغبة و العزوف عن عدة أنشطة مدرسية كحصول التربية البدنية ، و ايضا هناك عوامل نفسية سنتطرق لها في فصل السمنة الذي يتحدث عن اسباب السمنة و التي هي فرضيات الدراسة بالإضافة الى فصل الاسباب النفسية و البيداغوجية الذي نتكلم فيه عن فئة (15 -18 سنة) و خصائص هذه المرحلة الخ و هذا من اجل الإحاطة بموضوع البحث من كل الجوانب و ايجاد الحلول المناسبة لهذه الفئة و للأسباب المؤدية على وجه الخصوص . (ايمن ص22،

(2018)

حسب ما كشفته دراسة للمعهد الوطني للصحة العمومية ، فان اخطار الوفيات في تزايد بسبب ارتفاع نسبة الكولسترول لدى شريحة واسعة من الجزائريين جراء النظام الغذائي و قلة الحركة و مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة ، مما تسبب في اصابة 51 بالمئة من المواطنين بالسمنة التي وضعها المختصون في دائرة الامراض المزمنة التي يجب مكافحتها و الحذر منها .

و تعتبر الصناعات الغذائية المسؤول الاول عن ارتفاع نسبة الاصابة بالسمنة في الجزائر ، حيث ان الابتعاد عن الانظمة الغذائية التقليدية و الاقبال المفرط على الانظمة العصرية الغربية ساهم بشكل واسع في ارتفاع نسبة السمنة ، في حين تعددت الاسباب الاخرى كالتلفزيون بالنسبة للاطفال و كذلك استهلاك المواد الغذائية المصنعة الغنية بالدهون و السكريات و الملح و الفقيرة من الالياف.

كما اكدت دراسات ان السمنة مست الاطفال من 6 سنوات الى 7 سنوات بنسبة 37 بالمئة ومن 11 الى 12 سنة بنسبة 29 بالمئة و من 14 الى 16 بنسبة 33 بالمئة و من 15 الى

18 سنة بنسبة 40 بالمئة ، و بينت كذلك ان 31 بالمئة من الاطفال يتناولون وجبات اضافية و 17 بالمئة يتناولون الطعام في (فاست فود) ، بينما يتناول 48 بالمئة طعامهم امام التلفزيون فيجب الابتعاد عنه وعن العادات السلبية كالاكثار من الشيبس و الحلويات .

ايضا دلت الدراسات على ان هذه الظاهرة لها عديد الاسباب على غرار اسباب النفسية و بيذاغوجية ، خاصة بالإحاطة بعينة موضوع دراستنا الخاص بفئة الطور الثانوي و تأثير مختلف النشاطات كالرياضية و البدنية و العزوف عنها و عدم الرغبة الملحة .

و على ضوء القراءات و الاقتراحات و المشاورات مع السيد المشرف تم حصر مجال الدراسة في (تأثير السمنة على عزوف تلاميذ الطور الثانوي عن المشاركة في حصص التربية البدنية بولاية مستغانم) ، و ذلك من خلال تحليل مجموعة الدراسات السابقة التي تم نشرها في مجلات علمية ، و التي حلت مدى تأثير السمنة في عزوف الفئة المذكورة عن المشاركة و الإندماج في حصص التربية البدنية و الرياضية و من هنا نطرح المشكلة الخاصة بموضوع البحث .

-المشكلة :

- هل تؤثر ظاهرة السمنة عند تلاميذ المرحلة الثانوية في عدم رغبتهم لأداء حصة التربية البدنية ؟

- فرضيات البحث :

- الفرضية العامة :

- تؤثر السمنة على عزوف تلاميذ الطور الثانوي عن المشاركة في حصص التربية البدنية ببلدية مستغانم .

-الفرضيات الجزئية :

أ - تؤثر السمنة على تلاميذ السنة اولى ثانوي..

ب - تؤثر السمنة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

ج - تؤثر السمنة على فئة الذكور.

د - تؤثر السمنة على فئة الإناث .

- اسباب اختيار موضوع البحث :

عدة اسباب سأعرضها في نقاط فيما يلي :

- أ - رغبتني و ميولي الشخصي في معالجة هذا الموضوع الذي كان يراودني كثيرا .
- ب - ملائمة موضوع البحث لقدراتي و مكتسباتي المعرفية التي اكتسبتها خلال حياتي الجامعية من خلال مجال تخصصي في النشاط البدني المكيف بمعهد علوم النشاطات البدنية الرياضية .
- ج - رغبتني الملحة في مساعدة ذوي الوزن الزائد نتيجة لانعدام الدراسات في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية .
- د - فتح مجال البحث الاكاديمي في مثل هاته المواضيع .
- ه - انتشار كبير للظاهرة مما ادى بي الى البحث على الاسباب الموضوعية و العلمية لها ، و خاصة في هذا العصر الذي قلت و انعدمت فيه الحركة نتيجة للتطور الهائل و الكبير للتكنولوجيا ، مما ادى بالحركة الى زوالها و انعدامها كليا ان صح التعبير. (ادم ب.، مذكرة تخرج ماستر 2018 بام البواقي علاقة بعض الخصائص بزيادة السمنة في الوسط المتوسط (ص 14، 2018)

5- اهداف البحث : تتمثل فيما يلي :

- العمل على دراسة العلاقة بين كل من السمنة و تأثيرها على عزوف التلاميذ عن المشاركة في حصص التربية البدنية ، اي دراسة اسباب عزوف التلاميذ عن حصص التربية البدنية من ناحية الجانب النفسي نتيجة القلق و التوتر و غيرها و الجانب البيداغوجي و غيرها من الاسباب و التي لها تأثير كبير لأصحاب الوزن الزائد عينة دراستنا .

-أهمية الدراسة :

تتمثل فيما يلي : دراسة العلاقة المطروحة في التساؤل الفرعي التالي :

- إيجاد العلاقة بين السمنة و عزوف تلاميذ الطور الثانوي عن حصص التربية البدنية .

- شرح مصطلحات البحث :

-البدانة :

أ- التعريف اللغوي :

اسمن يسمن اسمانا فهو مسمن و المفعول مسمن اسمن الانسان و الحيوان صيره سميना كثير الشحم و اللحوم (اسمن الفرس) تغيير المرعى يسمن العجول . (مثل اجنبي معجم اللغة المعاصرة غوغل)

ب - التعريف الاصطلاحي :

إن كلمة البدانة تعني زيادة الوزن والسمنة تعني البدانة و جميعها مرادفات لمعنى واحد و هو البدانة ، و ربما

من الناحية الفنية تكون هناك بعض الفروق بين كل منهما فزيادة الوزن تعني الزيادة عن الوزن الطبيعي و القياسي لفرد ما هو مراعاة العلاقة بين الطول و الوزن . (الجبور، 2014)

التعريف الإجرائي:

الأسباب النفسية و البيداغوجية لعزوف التلاميذ وعلاقتها بالبدانة لدى التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة .

- التربية البدنية و الرياضية ،

لقد تعددت التعريفات للتربية البدنية و الرياضية ، حيث عرفها بيوتشر على أنها جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية و النفسية و الإجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحاصلات. (الشحات، 2007)

كما أن تعريف فيري لا يختلف عن التعريف السابق بقوله: (إن التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزء من التربية العامة) و أنها تشغل إذن دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية و الإنفعالية. (مفتي، 1996) (الخ96)

التعريف الإجرائي :

التربية البدنية والرياضية نظام تربوي، له أهداف يسعى من خلالها إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية

وتربوية هامة، وتعمل التربية البدنية والرياضية كنظام على اكتساب المهارات الحركية و
اتقانها و العناية باللياقة البدنية. (الخولي، 1996)

- العينة المدروسة :

تلاميذ مرحلة الطور الثانوي الثالثة ثانوي .

- مصطلحات و مفاهيم البحث:

الحالة النفسية :

اسم منسوب إلى نفس.

- **التعريف الإجرائي:** ما يحل بالنفس من تأثير أو انفعال شديد، النفسية: (علوم النفس) الحالة
العامة في الإنسان الناتجة عن مجمل ما انطوت عليه من ميول ونزعات وانطباعات
ومشاعر نفسية .

● الحالات البيداغوجية :

نلخصها فيما يلي :

-الطرق والاساليب البيداغوجية المستعملة من طرف الاستاذ تعتبر من ضمن الاسباب
المؤدية ، اي عزوف التلاميذ عن ت ب ر ، فقد يكون السبب في نفور او جذب لحب هاته
الفئة لحصّة التربية البدنية .

- معاملة الاستاذ لتلاميذه وأسلوبه القيادي يؤثر على مواظبتهم ، ويؤدي الى عزوفهم على
حصّة التربية البدنية والرياضية.

- محتوى حصّة التربية البدنية والرياضية له دور في عزوف التلاميذ واقبالهم عليه ، فيجب
عليه الأخذ بعين الإعتبار لفئة البدناء في اجراء الحصّة .

- الوسائل البيداغوجية والمنشآت الرياضية و تأثيرها في إقبال التلاميذ على حصّة التربية
البدنية والرياضية

، فعلى سبيل المثال تمرين سباق 100 متر لشخص بدين مع شخص عادي ، مهام صعبة
اخرى للبدناء ..الخ

- الدراسات المشابهة و المرتبطة بالموضوع (الدراسات السابقة) :
- بعد اطلعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد في مجالى الرياضة وجدنا بعض الدراسات المشابهة و من بينها :
 - دراسة: "السمنة والعزوف عن التمارين الرياضية لدى التلاميذ في المدارس الابتدائية" (المصدر: Nader PR ،Bradley RH ،Houts RM ،et al. ،Pediatrics ،2006).
 - تناقش هذه الدراسة تأثير السمنة على معدل العزوف عن حصص التربية البدنية لدى التلاميذ في المدارس الابتدائية ، وجدت الدراسة أن التلاميذ المصابين بالسمنة يكونون أكثر عرضة للعزوف عن التمارين الرياضية والمشاركة في الأنشطة البدنية المدرسية.
 - دراسة: "تأثير السمنة على النشاط البدني والمشاركة في الأنشطة الرياضية لدى المراهقين" (المصدر: Davison KK ،Birch LL ،Medicine & Science in Sports & Exercise ،2001).
 - تستكشف هذه الدراسة علاقة السمنة بالنشاط البدني والمشاركة في الأنشطة الرياضية لدى المراهقين، وجدت الدراسة أن الأشخاص المصابين بالسمنة يكونون أقل مشاركة في الأنشطة البدنية وأقل نشاطاً بدنياً بشكل عام، مما يؤدي إلى زيادة احتمالية العزوف عن حصص التربية البدنية في المدارس.
 - دراسة: "تأثير السمنة على التحصيل الدراسي والمشاركة في الأنشطة البدنية لدى التلاميذ المراهقين" (المصدر: Sigmund E ،El Ansari W ،Sigmundová D ،BMC Public Health ،2013).
 - تحلل هذه الدراسة تأثير السمنة على التحصيل الدراسي والمشاركة في الأنشطة البدنية لدى التلاميذ المراهقين، وجدت الدراسة أن الطلاب المصابين بالسمنة يعانون من

- انخفاض في التحصيل الدراسي ويكونون أقل مشاركة في الأنشطة البدنية المدرسية مقارنة بالطلاب غير السمينين.
- دراسة: "السمنة والتمييز الاجتماعي: تأثير الوزن على الفرص الاقتصادية والاجتماعية" (المصدر: Puhl RM، Heuer CA، Obesity Reviews، 2009).
 - تناقش هذه الدراسة تأثير السمنة على التمييز الاجتماعي والفرص الاقتصادية والاجتماعية. توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص المصابين بالسمنة يواجهون التمييز في مجالات مثل التوظيف والرواتب والترقيات، ويواجهون صعوبة في الاندماج الاجتماعي.
 - دراسة: "تأثير السمنة على الاجتماع والعلاقات الاجتماعية" (المصدر: Robinson E، Sutin AR، Psychological Science Agenda، 2017).
 - تبحث هذه الدراسة في تأثير السمنة على العلاقات الاجتماعية والتفاعلات الاجتماعية، تشير النتائج إلى أن الأشخاص المصابين بالسمنة يواجهون صعوبة في التكيف الاجتماعي وتشكل السمنة عقبة أمام الاندماج الاجتماعي بسبب التحيزات الاجتماعية والمظاهر النمطية المرتبطة بالوزن.
 - دراسة: "السمنة والعزلة الاجتماعية" (المصدر: McLaren L، Kuh D، International Journal of Obesity، 2004).
 - تستكشف هذه الدراسة العلاقة بين السمنة والعزلة الاجتماعية، تشير الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة يشعرون بمزيد من العزلة الاجتماعية وانعدام الدعم الاجتماعي، مما يؤثر سلبًا على قدرتهم على الاندماج في المجتمع.
 - دراسة الدكتورة الزهراء الزايدى فاطمة (رسالة دكتوراة ، 2012).
- الإصابة بالسمنة وإدراك الضغوط النفسية في دراسة ميدانية على عينة من الفتيات العازبات المصابات بالبدانة ،هدفت هذه الدراسة إلي:
- معرفة ظروف بداية المرض ونشأته.
 - معرفة الآلام النفسية التي تسببها البدانة.

- معرفة الطموحات والتخوفات المستقبلية للفتاة وتأثيرها على النظرة المستقبلية وتوصلت إلى النتائج التالية:

*إن هناك علاقة بين السمنة وإدراك الضغط لدى العازبات.

*تشكيل السمنة مرض لا يستهان به للضغط النفسي لهذه الفئة.

* صورة الجسم صورة سلبية بالنسبة للفتيات المصابة بالسمنة

- و يقول "بيار شازور" aud chaz.P أن المعرفة الحقيقية هي داخل الفرد الذي له الامكانيات و القدرات في حل المشكلات التي تعرضه من أجل تطوير معرفته، و ما على التلاميذ سوى التنظيم من أجل تحقيق الاهداف المسطرة، و الاستاذ ما عليه سوى التحفيز و التنشيط و التدخل إذا تطلب الامر و ما يؤكد ذلك أيضا "بدور المطوع و سهر بدير" أن طريقة الاستاذ لابد أن تستثمر دوافع التلاميذ و تدفعهم لبذل الجهد لتحقيق الاهداف، و أن تساعد الطريقة واسلوب التلاميذ على ممارسة مواقف التعلم بأنفسهم، و أن تساعد الطريقة التلاميذ على تقويم أنفسهم و دراسة النتائج التي توصلوا إليها .

المقولة التي تقول : أن معاملة الاستاذ و أسلوبه القيادي يعتبر من ضمن الاسباب المؤدية للعزوف عن التربية البدنية والرياضية .

- دراسة "اندرسون Anderson و زملائه" تناولت طبيعة العلاقة بين سلوك الاستاذ وتلاميذه توصلوا بأن الاستاذ المسيطر الديكتاتوري يؤثر سلباً على التوافق الجيد لتلاميذه، ما يقلل و يقتل الدافعية لديهم لمزاولة أي نشاط معروض عليهم و خاصة إذا كان يستخدم التهديد و التوبيخ و الاحراج خلال الحصة، مما يؤدي إلى تكوين و خلق عوائق مباشرة و غير مباشرة لتلاميذه، و منه تؤثر على مردودهم و اجازاتهم الرياضية و يقودهم إلى النفور و العزوف و فقدان الرغبة بممارسة و حضور حصص ت ب ر، دون أن ننسى الاسلوب المعاكس الذي يؤدي الى التسليب و عدم الاهتمام.

- و يقول في نفس الصدد "مارسال بوستيك" Postic.M أن الحكم على العلاقة البيداغوجية القادمة تكون معرفية لا عاطفية وجدانية ما تسبب عدم التواصل مع التلاميذ و الإبتعاد عليهم من خلال السلوكات و التصرفات السلبية ما يؤدي إلى زرع عدم الاهتمام و اللامبالاة و ما يؤكد هذه الفرضية كذلك ما جاء به مارسال بوستيك" Postic.M في كتبه

المختلفة في علم النفس التربوي و العلاقة التربوية أن الاستاذ ينقل مكبوتاته أكثر من معلوماته أي ما يوجد في شعوره أكثر ما يوجد في شعوره.

- دراسة: دراسة د. حرشاوي يوسف :

"الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي"

هدف الدراسة:

-معرفة طبيعة اتجاهات التلاميذ ذكورا واناثا نحو ممارسة النشاط البدني في مناطق,

الساحل, الهضاب

والصحراء.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 1170 تلميذ ذكر و 377 انثى

أداة الدراسة: من استخدام مقياس كنيون (حيث قام باقتباسه زلمد حسن عالوي 1998)

- دراسة: د. رمزي جابر :

"اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الانشطة الرياضية في مدارس قطاع غزة"

هدف الدراسة:

-التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني في مدارس قطاع

غزة.

-التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني تبعا لدفعري اجنس.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 203 طالب وزعت بالتساوي بين الذكور

والاناث.

أداة الدراسة: من استخدام مقياس كنيون (حيث قام باقتباسه زلمد حسن عالوي 1998).

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- حققت الاهداف التي وضعتها, وكانت في موضوعها تهدف الى التعرف على اتجاهات

التلاميذ نحو ممارسة الانشطة الرياضية,

- استخدمت الدراسات المنهج الوصفي.

-استخدمت غالبية الدراسات السابقة مقياس كينيون لمعرفة الاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية،

- اظهرت مجموع الدراسات وجود اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي سواء أكان ذلك فيما يخص الذكور ام الاناث .

ومن الملاحظ ان عينات الدراسات اختلفت من دراسة لآخرى ، فمنها ما تم على تلاميذ المرحلة الثانوية ومنها ما تم على المرحلة المتوسطة كما هو حاصل في الدراسة الحالية، اما فيما يخص النتائج فقد دلت نتائج لدراسة على وجود اتجاهات ايجابية لدى جميع التلاميذ .

والجدير بالذكر ان الدراسة الحالية تناولت شريحة مهمة وحساسة من شرائح المجتمع وهي التلاميذ ذوي الوزن الزائد.

- اما بتعليقنا على بقية الدراسات فمن خلال ما سبق ذكره من الدراسات السابقة والمثابفة والتي كانت مرتبطة بموضوع بحثنا يتجلى لنا أن البدانة ظاهرة تؤدي إلى أمراض عديدة خاصة عند شعور الفرد بقيمة الصحة والجسم ... ، ولذلك ركزت هذه الدراسات أكثر على الجانب النفسي (الضغوط النفسية، الإكتئاب، القلق العزلة) ، وأيضا السلوكيات التي يمارسها البدناء داخل الوسط المدرسي والمجتمع ككل ... ، ومن هنا نستنتج أن البدانة من أمراض العصر الحالي والتي سنركز من خلال دراستنا على العلاقة ما بين البدانة و أحد أسبابها العوامل النفسية ويظهر التقارب في دراستي مع دراسة الدكتور لفاطمة الزهراء في الجانب النفسي و الذي توصلت إليه بأن السمنة تؤثر على الحالة النفسية عند الفتيات العازبات و منه اسقاطا على فئة التلاميذ البدناء ، وأيضا الدراسات الأخرى التي ركزت على العرق و التمييز العنصري الذي هو حالة اجتماعية سببها كبير جدا من حيث الضغوط النفسية. (ادم ب.، مذكرة تخرج ام البوافي 2018

الجانب

النظري

تمهيد :

تعتبر السمنة مشكلة صحية فتاكة و التي انتشرت عالميا بارقام مرعبة حتما فحسب ما اعلنته منظمة الصحة العالمية فان السمنة ستصبح وباء القرن الواحد و العشرون ، نظرا لأكثر من مليار شخص يعانون من البدانة، هذا العدد في تزايد مستمر حتى في الأعمار الصغيرة بسبب ارتفاع مستوى المعيشة قلة الحركة و الإقبال الزائد على مطاعم الوجبات السريعة والعادات الغذائية التي تساعد على تراكم الدهون وحدوث السمنة التي تؤدي إلى الكثير من المشاكل الصحية والأمراض.

- معنى الوزن الزائد :

يعني الوزن الزائد أن هناك فرصة مهياة للانفعال إلى السمنة، إذا لم يعير الفرد انتباها لوجباته الغذائية، ولكن أحيانا يكون الوزن الزائد نتيجة لتضخم الكتل العضلية في الجسم، وهذا يعني الصحة بذاتها ولا تشكل خطورة على الفرد في هذه الحالة، وهذا التضخم العضلي جاء نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية باستخدام الأثقال بأوزان مختلفة، وخاصة إذا رافق ذلك وجبات غذائية متوازنة بمكونات الغذاء المعروفة وخاصة البروتينات (اخرن)

ترتبط في بعض الأحيان بمواصفات الجسم من حيث عرض الكتفين وحجم العظام وبالنسبة للرياضيين تكون أوزانهم أعلى من المعدل الطبيعي بالرغم من انخفاض نسبة الدهون ويعلل ذلك بزيادة حجم العضلات في الجسم.

مثال : لاعب كرة القدم الأمريكية يزيد وزنه عن مائة كيلو غرام بالرغم من أن نسبة الدهون في جسمه تشكل 8% في الوزن الكلي للجسم (قبلان، 2011)

مفهوم السمنة :

تعرف السمنة بأنها هي تراكم متزايد للدهون أكثر مما يعتبر عاديا بالنسبة للسن والجنس ونمط الجسم والسمنة هي حالة من زيادة الدهون وليس فقط زيادة الوزن وتعتبر حالة السمنة قائمة عن وجود أكثر من 20% دهون للرجال/ أكثر من 30% للسيدات، كما تعرف على أنها كمية من الدهون بالجسم تفوق المعدل الطبيعي بالنسبة للسن والطول

والجنس إذ تزيد عن حاجة الجسم لأداء وظائفه الطبيعية (علاء الدين محمد عليوة و اخرون)

السمنة أو النحافة كليهما يمثل انحرافا عن التركيب الطبيعي لجسم الإنسان، حيث أن الدهن يعتبر من مكونات الجسم الأساسية ويمثل وجوده نسبة مئوية من وزن الجسم تقدر بحوالي 15% للرجل، و25% بالنسبة للمرأة، لذلك فإن زيادة نسبة الدهن عن هذا المستوى يمكن اعتبارها بداية للسمنة، مع مراعاة أن عامل السن له تأثيره حيث يميل الجسم بطبيعته إلى السمنة بعد مرحلة الشباب، ولذا فإنه يمكن إضافة مقدار 5% إلى النسب النموذجية واعتبار أن نسبة السمنة للرجل والمرأة تبدأ من أكثر من 20% للرجل وأكثر من 30% للمرأة، وبالطبع فإن درجات السمنة تزيد عن ذلك حتى يمكن أن تصل إلى نسبة 50-70% من وزن الجسم (سد، 1994)

تعني السمنة ببساطة وجود كمية من الدهون بالجسم تزيد 10% عن المعدل الطبيعي بالنسبة لطول الفرد وعمره، وحقيقة أن العلم الحديث مازال عاجزا عن التوصل للوزن الصحيح وبطريقة علمية مطلقة ، رغم هذا إلا أن هناك العديد من المعدلات التي أشارت إليها مجموعة من المراجع تحدد لنا الوزن الطبيعي للجسم. (الريضي، 2008)

السمنة هي زيادة نسبة الشحوم في الجسم عن المعدل الطبيعي ففي الرجال 15% من الوزن الكلي، أما إذا ارتفعت إلى 20% فإن الرجل يعتبر سميئا، أما بالنسبة للسيدات 20-25% من الوزن الكلي للدهون فإذا ارتفعت عن 25% فإن المرأة تعد سميئة (صبحي احمد قبلان و نايف مفي الجبور ، عمان الاردن 2014)

– أنواع السمنة : يوجد نوعين :

- سمنة الطفولة .

- سمنة البلوغ.

– سمنة الطفولة :

سمنة الطفولة هي أكثر صعوبة نظرا لزيادة النسيج الدهني على حساب كل من تضخم حجم وعدد الخلايا الدهنية ، ولذلك يظل حوالي 80% من الأطفال المصابين بالسمنة على حالتهم حتى بعد البلوغ ومن هنا تبرز أهمية الاهتمام بالوقاية من السمنة منذ الطفولة

باعتبار أن هذه الفترة تعتبر من أكثر فترات الجسم استعدادا للإصابة بالسمنة (علاء الدين محمد عليوة و اخرون)

حيث قد يساعد ذلك في الحد من الزيادة الكبيرة في عدد الخلايا الدهنية خلال هذه الفترة من النمو، ولذلك يفضل البدء بتعويد الأطفال على الممارسة الرياضية وتنظيم الغذاء والمحافظة على تركيب الجسم السليم. (سيد)

– سمنة البلوغ :

عند البالغين تكون طردا مع زيادة حجم الخلايا الدهنية و ليس عددها و عليه بممارسة نظام غذائي و برنامج رياضي جيد يمكن اعطاء نتائج ايجابية ، و بهذا يتم تحليل الخلايا الدهنية (اخرن، مرجع سابق بتصريف)

– قياس السمنة :

– مؤشر كتلة الجسم :

هي طريقة من الطرق لتحديد درجة البدانة بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر

، و توجد معادلة بوكا تتبع و ببساطة و هي طول الجسم-100مربع

فان الوزن يكون دون الطبيعي	20	اذا كانت النتيجة اقل من
// // // طبيعي	25 - 20	// // //
// // // زائد عن الطبيعي	30 - 25	// // // //
فان الشخص يعتبر بدينا	35 - 30	// // // //
// // // بدينا جدا	40 - 35	// // // //
فان الشخص يعتبر مفرط في البدانة	40	و اذا كانت النتيجة اكثر من

جدول 1 : يمثل معدلات السمنة لدى الرجال و النساء .

– شريط القياس :

من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن بقياس محيط الخصر، فالدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطرا من الدهون الموجودة في محيط الأرداف أو في أي جزء آخر في الجسم

، فتراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم والجدول يعبر:
(الربطي)

الجنس	خطر شديد	خطر شديد فعلي
الذكور	أكثر من 94 سم	أكثر من 102 سم
الإناث	أكثر من 80 سم	أكثر من 88 سم

جدول 2 : يبين معدل الخصر لدى الذكور و الإناث في حالة الخطر الشديد الفعلي .

– الميزان :

نقيس الطول بالسنتيمتر و الوزن بالكغ و من ثم نقارن الوزن مع الطول و العمر و الجنس و استنتاج الوزن الزائد .

– أسباب السمنة :

تشير الدراسات إلى علاقة حتمية ذات دلالات بين الانفعالات و العوامل النفسية، وبين معظم أمراض الجسم مثل: ضغط الدم و أمراض العيون و درجة الحرارة، و قرحة المعدة و أمراض القلب و من أسباب السمنة مايلي : (بطرس، 2008)

أ-أسباب نفسية :

- القلق النفسي وحرمان العاطفي و الضغط والكآبة.

- تنفيس الهموم بالاكل و صراع القلق بالطعام، و قد كشفت عيادة الدكتور(هالبرستام) 05,09% من حالات السمنة التي ترتبط بأي سبب عضوي و إنما هي ذات مصدر نفسي بحت.

- أثبت علماء التحليل النفسي أن هناك دوافع لا شعورية قوية تدفع الإنسان لتناول المزيد من الطعام في

حالات الاكتئاب و الضيق و قد يحدث عكس ذلك، أما "أنا فرويد" فتربط بين الشراهة في الاكل و أسلوب

التنشئة الاجتماعية.

- قد يكون نكوص للمرحلة الفنية بجانب دوافع نفسية أخرى.

ب-أسباب فيزيولوجية: و تتمثل فيما يلي:

- إحتمال و جود خلل فيزيولوجي في الدماغ تحت تأثير الضغط.

- وجود اضطراب في الهيبيوثالموس المسؤولة عن الوظائف كالنوم والجنس.

ج-أسباب بيولوجية:

-الخمول و قلة الحركة و الجلوس الطويل و عدم المشي و الرفاهية و الاعتماد على وسائل الترفيه.

- وفرة الاطعمة الدسمة وفوضى التغذية والاسراف دون معايير.

د-بعض أمراض الغدد :

هناك نسبة ضئيلة من السمنة تكون بسبب بعض أمراض الغدد مثل: نقص إفراز الغدد الدرقية غير أن هذه النسبة لا تتعدى 9% من الاسباب المؤدية للسمنة ، فإذا كان الشخص يعاني من مشاكل و اضطرابات في الغدد و خاصة الغدد الدرقية إما الافراط أو التفريط في الافراز قد يسبب السمنة (فاطمة، 2012)

– اضرار و اعراض السمنة :

– الصحية :

تعتبر السمنة سببا رئيسيا للكثير من الأمراض الخطيرة خلافا لتأثيرها السلبي على نفسية الفرد و تتلخص أهم هذه الأضرار في: ارتفاع ضغط الدم، أمراض عضلة القلب، أمراض الكلى، السكر، المرارة، التهاب المفاصل والتقوس، أمراض الجهاز التنفسي، حيث أن السمنة مرض، وهذه حقيقة يجب أن يعرفها كل إنسان فليس من الطبيعي أن يكتنز الجسم شحما يزيد على ما يحتاج إليه للقيام بوظائفه الضرورية والطبيعية (علاء الدين محمد عليوة و اخرون)

– النفسية :

-إنخفاض في العلاقات الاجتماعية.

-إختلالات نفسية مرتبطة بالجانب الجسمي بين المراهقات.

-مشاعر الكبت و العدوان.

-التعرض للاهانة و السخرية من الاخرين.

-إنخفاض تقدير الذات و عدم الرضا عن الوزن.

- السمنة و امراضها :

من المناسب الآن أن نتعرف على مضاعفات هذا المرض .

- السمنة وأمراض القلب والموت المفاجئ :

هل تعلم أنه من النادر ما تجد معمرا بدينا، قد تكون هذه النظرية فيها شيء من المغالطة ولكنها مؤشرا عاما للبدنيين بدانة مفرطة بأهمية تخفيض وزنهم، فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين حيث يحتاج كل منها إلى مجهود مضاعف ورغم عدم معرفة العلاقة بين السمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أنها علاقة موجودة، وإن كانت هذه العلاقة تتعلق أيضا بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدنيين حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية بالدهون أو المقلية أكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات ، وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكوليسترول في الدم وهذا عامل الخطورة الأول لأمراض القلب (صبحي قبلان و اخرون)

أما علاقة السمنة بأمراض القلب والموت المفاجئ فهي علاقة تعتمد على مدة البدانة أو عمرها عند الشخص ، وجدت بعض الدراسات أن استمرار السمنة لمدة تزيد عن 12 سنة تزيد نسبة التعرض لهذا المرض بالذات عند الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة أو في مرحلة الشباب الأولى. (الهزاع)

- السمنة ومرض السكري :

إن كل خلية عليها مواد تستقبل هرمون الأنسولين الذي يحرق الجلوكوز لينتج الطاقة هذه المواد تسمى مستقبلات الأنسولين ، وإذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية وبالتالي لن يستفاد من الجلوكوز فترتفع نسبته في الدم، وهذه المستقبلات تكون على الخلية الدهنية العادية فإن زاد حجم الخلية كما هو الحال في البدن فإن عدد المستقبلات تكون قليلة. (صبحي قبلان و اخرون)

بالنسبة لمساحة الخلية الكبيرة الحجم ولهذا ينصح الأشخاص البدنيين بتخفيض وزنهم حيث أنه العلاج الأمثل لمرضى السكري إذا أن تخفيف الوزن يؤدي إلى حالة إفراز الأنسولين واستقباله عند المرضى. (الهزاع ه.)

- السمنة وارتفاع ضغط الدم :

يكفي القول أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين ذوي السمنة تصل إلى ثلاث أضعاف النسبة بين العاديين وأن تخفيف الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مرتفعي ضغط الدم يحسن ضغط الدم لديهم في حدود تصل إلى 52 % (الهزاع هـ).

- السمنة والمفاصل والأربطة :

السمنة حمل زائد أيضا على مفاصل الجسم وأربطته ويظهر ذلك في صورة آلام متعددة بالمفاصل .

- السمنة والجلد :

السمنة تزيد كمية الإنشاءات في الجلد ويكون الجلد عرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية إلى جانب عدم تحمل الطقس الحار (صباحي قبلان و اخرون)

- علاج السمنة :

يمكن إتباع تقنيات مختلفة من الانظمة الغذائية، التي تؤدي لفقدان الوزن و الانسجة الدهنية الزائدة، و هناك من التعليمات الغذائية لعلاج السمنة مشابهة للأشخاص العاديين (حامد، 2009)

- الاكثار من تناول المواد الغذائية غير المصنعة التي تعطي في النظام الغذائي.

- الحد من استهلاك الدهون، السكر والكحول.

- تناول الاطعمة الغنية بالألياف.

لم تكن هناك، بحسب الابحاث، أفضلية كبيرة وصحية لطريقة علاج السمنة على طريقة آخر غير أن هناك أهمية كبيرة لتثقيف المرضى لعلاج السمنة، بخصوص كيفية التخطيط مبكرا لقائمة الطعام اليومية، وتسجيل وجبات الطعام التي تم تناولها. فالتثقيف السلوكي في علاج السمنة هو عبارة عن حجر الأساس في الطريق لانقاص الوزن بطريقة صحيحة.

إن ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للمحافظة على فقدان الوزن وعلاج السمنة للمد الطويل و يسبب

النشاط الجسماني زيادة في إستهلاك السعرات الحرارية في الجسم.

ومن المهم أن نشير ونؤكد أن ممارسة الرياضة لوحدها تؤدي إلى إنقاص قليل في الوزن، أما الميزة الرئيسية لممارسة الرياضة هي أنها تساعد في الحفاظ على نقصان الوزن مع مرور الوقت فيوصي اليوم بممارسة النشاط البدني المعتدل المجهد لمدة ساعة في اليوم.

العلاج الدوائي:

تمت الموافقة على عدد قليل جدا من الادوية لعلاج السمنة التي بحاجة لوصفة طبية، التي يوصي بها لتخفيف الوزن، يوصي بتناول الادوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة.

إن الادوية التي تعطى اليوم هي رديكتيل silbtramine الذي يؤدي لخسارة 5 كغ خلال 0-39 شهر، ودواء أورليستات orlistat الذي يؤدي لخسارة 0 كغ خلال 0-39 شهرا. يجدر التنبيه إلى أنه توجد للأدوية آثار جانبية كثيرة هي:

- قد يسبب الرديكتيل : جفاف ، ألم ، الامساك ، الدوخة ، الارق.
- وقد يسبب الاورليستات: الاسهال و حدوث اضطرابات مختلفة في الجهاز الهضمي.
- إضافة إلى ما سبق هناك عدة خطوات يجب إتباعها للتخلص من السمنة (فاطمة، 2012)
- التعرف على العادات الخاطئة في الاكل مثل استهلاك الدهون بكثرة وتناول الاكل أمام التلفزيون مما يسبب الافراط في الاكل بدون شعور.
- عمل مفكرة للأكل لمدة أسبوع يسجل فيها نوع الاكل وكميته ومكان تناوله وبصحبة من، ذلك يمكن معرفة نقاط الضعف والعادات الخاطئة المسببة للسمنة.

– الأسلوب الأمثل لتخفيف الوزن :

هو الجمع بين النشاط البدني وتنظيم الغذاء من ناحية الكمية والنوعية وأفضل أنواع النشاط البدني هو النشاط البدني الهوائي أو الأكسيجيني، أو ما يعرف بالتمارين الأكسيجينية وهي التمرينات التي تمتاز بشدة متوسطة وأقل من المتوسط وحجم مرتفع وكثافة قليلة أو بدون راحة مثل تمارينات المشي والهرولة والتمارين السويدية البسيطة والسباحة لفترات طويلة. (ادم ب.، 2018)

خلاصة :

أصبحت ظاهرة السمنة في بشكل متزايد، تتركز الاخيرة في نوعية الحياة ومتوسط عمر الشخص الذي يعاني منها ، توجد العديد من طرق علاج البدانة ، المبدأ الأساسي الذي تتركز عليه هذه الأساليب هو اتباع نمط حياة صحي، يشمل ممارسة التمارين والرياضة وكذلك إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، احيانا يتم الاستعانة بالأدوية أو إجراء عملية جراحية ، ولكن مع معرفتنا لهذه الأوضاع والصعوبات التي تخلفها من اضطرابات نفسية وأخرى ينصح بعدم الوصول لوضع يحتم القيام بهذه الإجراءات لعلاج السمنة .

الفصل الثاني
التربية البدنية و
الرياضية في الطور
الثانوي

تمهيد :

تعد الممارسة الرياضية من اهم العوامل التي تساعد على الارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد و تكسبه القوام الجيد ، كما تعتبر الرياضة أداة اتصال و تعاون لذا سهرت الجزائر على تطوير هذا القطاع و أضحت بمختلف الشرائح و الفئات الاجتماعية التي تقبل على ممارسة الرياضة ، و بالحديث عن الوسط المدرسي الثانوي منها موضوع دراستنا التي تعاني في ذاتها من عدم الرغبة بسبب تداخل امور نفسية و بيداغوجية التي ادت الى عدم الممارسة في المؤسسات التربوية ..

إن التطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم والتي تتعاون فيما بينهم من أجل الوصول بالانسان إلى أعلى درجات الرقي الحضاري ومحاولة إسعاده بأكبر قدر ممكن وتوجيه الحياة ، وذلك من خلال الانتاج الضخم في جميع الميادين منه الاقتصادية والصناعية، وبالموازاة مع هذا يشهد المجال الرياضي تطورا كبيرا من حيث استعمال الاجهزة و الاساليب العملية الحديثة التي كان لها دور كبير في نشر التربية البدنية والرياضية.

تعد التربية البدنية والرياضية في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية وثقافية و حضارية يمكننا من خلالها تقييم وقياس مدى تقدم وتطور الشعوب والامم، فمنذ تقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى قدرات الدولة المادية، حيث بذلت الدولة الجزائرية جهودا في تطوير التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال إنشاء معاهد وأقسام خاصة في تطوير التربية البدنية و الرياضية وذلك من أجل تحقيق المستوى العاليي للتربية البدنية والرياضية، كما يساهم في تدعيم المسار الرياضي للدولة في إطار المنافسات الوطنية و الدولية والاستفادة من كفاءات رياضية عالية. (الدين، 2020)

تعتبر الالعب الرياضية علاجا حيا للقيود التي تفوض الحياة الاجتماعية وهي بأوضاعها الجديدة و طرقها الحديثة عامل مهم في بناء كيان الامة الذي أصبح من الضروري أن تكون الالعب الرياضية الملائمة لرغبات التلاميذ و ميولهم حتى تصبح محببة و غير مرهقة للجسم كما تحقق الاهداف التربوية المرجوة منها (الدين، 2020).

حيث تنقسم هذه الالعب إلى قسمين رئيسيين في مناهج التربية الوطنية في المؤسسات التربوية وهي الالعب الفردية و الالعب الجماعية من خلال عمل أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الميدان لوحظ ميول التلاميذ نحو نشاط معين خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية ، و خاصة في المرحلة الثانوي حيث تنفر أحيانا التلاميذ من ممارسة الحصة او الاعفاء منها ، و قد تم دراسة هذا الموضوع كثيرا من خلال بحوث علمية و الخروج بنتائج توضح الاسباب و في بعض الاحيان لوحظ ميول التلاميذ نحو ممارسة نشاط معين . (الدين، 2020)

حيث من خلال ملاحظات أساتذة المادة و بإجماعهم و من خلال النقاشات بين الزملاء و سنوات الخبرة في الميدان لوحظ ميول التلاميذ إلى ممارسة النشاط الجماعي و النفور من ممارسة النشاط الفردي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

– **أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة النمو التربوي على الوجه الاكمل الرياضي نتيجة بعض أو كل العناصر التالية:

-المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.
-ذو المبادئ و المحافظ يميل إلى التخطيط ، الذي ينفعل بسهولة و يساعد التلاميذ على تحقيق
تحصيل دراسة الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
-**التعريف الاجرائي:**

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعميم و التعمم.

-**التربية البدنية والرياضية:**
يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الانشطة البدنية والرياضية ، إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العموم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلائم وحاجاته

والمجتمع الذي يعيش فيه ، و تعمل على تقويم سلوكه العام و تطويره (الدين، 2020)

. **التعريف الإجرائي:**

التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة، تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ

عليه من قوة جسم و سلامة البدن و حيوية و نشاط عن طريق الانشطة البدنية المختارة التي تمارس بقيادة و إشراف أساتذة ، وهذا بهدف إعداده بصفة الثقة من الجوانب البدنية العقلية و الاجتماعية. (الدين، 2020)

مرحلة المراهقة:

هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من

تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عليها توترات انفعالية ، وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية

التي غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل. (زيدان)

التعريف الاجرائي:

هي فترة التحولات التي تطرأ على الجسم و النفس ، كما تسمى بالمرحلة الجديدة لعملية التحرر لمختلف

أشكال التبعية القديمة ، فهي كلمة واسعة ودقيقة ،حيث أن المعنى يعطي الانتقال إلى الرشد. (الدين، 2020)

-اسباب نفور التلاميذ:

التعريف الاجرائي: هي العوامل التي تؤثر سلبا على أداء الاساتذة لمهامهم اثناء القيام بعملهم اليومي.

-التربية البدنية والرياضية:

-تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية أوسع بكثير بالنسبة للحياة اليومية إذ ما قورنت بأي تعبير هو قريب من مجال التنمية الشاملة التي تشكلت منه التربية جزءا حيويا ،وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الامر، بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أهنئ وأسعد (قاسم، 1979).

والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تتصلب على مفهوم التربية البدنية، أما عندما نقوئل التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لاعداد الفرد اعدادا متكاملتا اجتماعيا وعقليا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدتا من التربية البدنية والرياضية (مختار، لبنان 1962)

وعرفت بأنها تجميع الالعب الرياضية المنظمة ذات الاهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها (سامي، 1988)

-أهمية التربية البدنية والرياضية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتجسيد ثقافة الامة، وتساعد بصفتها لونا من ألوان التربية في العميل على تحقيقى هذه الاغراض، ويحتاج الامر إلى وصفك أهمية التربية البدنية وأثرها في العملية التربوية

والتي تمكن من تحسين الصحة، وغرض تحسينيا له علاقة بالنشاط الذي يمارسه الشخص في ساعات وأوقات فراغه وأثناء عمله، والطريقة التي يقضي بها الفرد وقته الحر، نى لتحديد بدرجة كبيرة على مدى صحته الجسمية والعقلية و الانفعالية والروحية.

فهناكى مجايل واسع وتشكيلة متنوعة من أوجه النشاط التي تهيا يلفرد أن يعمل لتحسين صحته العضوية، كما أنها تمنح الفرد الاسترخاء وتمهد له السبيل للهروب من الضغط في العمل، وتمنح له فرصة ينسى فيها مشاكله.

فمن ثمة هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعملئ على تمتع الانسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعملئ على خلقى علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمى بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكاملئ وتطور الشخص كله. (انطوان، لبنان 1978)

وتهدفك التربية الرياضية إلى تكوين الافراد تكوينا شاملا، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية

العقلية، البدنية، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأغراضه وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وان يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه (فايز م.، طرابلس ليبيا 1985)

- أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي:

لقد تحددت أهمية التربية البدنية والرياضية فيما يلي: (ياسين، 1992)

-المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلميذ.
-المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لممارستها داخل المدرسة

وخارجها.

-المساعدة على تطوير الصفات البدنية من ث: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل والتنسيق.

-التحكم في القوام في حالي الحركة والسكون.

-اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أساس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجيا والبيوميكانيكية.

-تدعيم الصفات المعنوية والسمات الارادية والسلوك اللائق والمحترم.

-التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

أهداف التربية البدنية والرياضية:

إن للتربية البدنية والرياضية أهدافا تربوية عامة تحاولي الوصول إليها عن طريق ممارسة التلاميذ للتربية

البدنية والالعاب والنشاطات الرياضية خلالتي حياته الرياضية ويمكن أن تلخص الاهداف في النقاط التالية-:

- تحسين الصحة.

الزمني التشريحي، الفيزيولوجي والعقمي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية كثيرا في عملية التقسيم (اتشالز، القاهرة 1964) كَ فالعمر الزمني يمثل سن التلاميذ حسب التقويم والسن والشهور، والعمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام وفي بعض الاحيان تستخدم عظمة الرسغ الصغيرة لهذا الغرض، وأشعة (X) ولقد اتبعت طرقى كثيرة لدراسة مراحل النمو المختلفة، ولكن هناى طريقة لتقرير العمر ضرورة عملية لتحديد العمر التشريحي ويتلخص برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني في الجدولئ التالي

المحتوى	الاهداف التربوية
العاب ذات تنظيم ممهدة للألعاب الكبيرة	تنمية القدرات النفسية و البدنية و الحركية و التفكير التكتيكي
انشطة ايقاعية وتشمل الايقاعات الاساسية	تنمية الرشاقة و المرونة و التركيز
العاب و مهارات فردية	تنمية الصفات البدنية مثل السرعة و القوة و المداومة و التنسيق الخ وكذلك تنمية الصفات النفسية مثل الارادة و الشجاعة حب التفوق الخ
العاب المطاردة	تنمية الصفات البدنية و الحركية و النفسية و التفكير التكتيكي
حركات الرشاقة مثل الجمباز	تنمية الصفات الحركية و البدنية و النفسية

والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي والاهداف التربوية.

-حصة التربية البدنية و الرياضية :

إن ايلحصة هي الشكلئ الاساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، ودرس التربية البدنية هوأيضا شكل أساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة بجانب الاشكائئ التنظيمية الاخرى التي يزاولئ فيها التلاميذالرياضة منئ الاعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ

أما الدرس فيمكن أن نميزه بعدة خصائص، فهو محدد زمنيا تبعا لقانون المدرسة وهي في الغالب 2 ساعات ،كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج، الذي تؤدي فهو الحصة وظيفية هامة.

-أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة تربوية رياضية على حدى يجب أن يتحقق جزء معين من الاهداف العامة التعليمية التربوية

-الاهداف التعليمية:

إن الهدف التعليمي العام للحصة التربية البدنية هو " رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه العام " تدرج منه مجموعة الاهداف الجزئية الآتية:

-محتوى الاهداف التربوية للالعاب ذات تنظيم ممهدة لألعاب الكبيرة تنمية القدرات البدنية والنفسية والحركية والتفكير التكتيكي.

-أنشطة إيقاعية وتشمل الايقاعات الاساسية تنمية الرشاقة ،المرونة ،التركيز.

-العاب ومهارات فردية تنمية الصفات البدنية مثل السرعة ،القوة المداومة، التنسيق ،... الخ، وكذلك تنمية الصفات النفسية مثلئ الارادة ،الشجاعة ،حب التفوق.. الخ

-العاب المطاردة لتنمية الصفات البدنية ،الحركية ،النفسية والتفكير التكتيكي.

-حركات الرشاقة مثلئ الجمباز لتنمية الصفات الحركية ،البدنية والنفسية.

-تنمية الصفات البدنية مثلئ القوة ،التحمل ،السرعة ،الرشاقة والمرونة.

-تنمية المهارات الاساسية مثلئ الجري ،الوثب ،الرمي ،التسلق ، الحجلئ والمشئ... الخ، وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الاساسية مثلئ العاب القوى ،الجمباز، التمرينات والالعاب.

-إكساب التلاميذ معارفك نظرية رياضية ،صحية وجمالية.

-الاهداف التربوية:

إن الجانب التربوي لحصة التربية البدنية و الرياضية الذي تحظى عادة في كتابات طرقئ التدريس بالاهتمام الكافي، وذلكئ حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها ، والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوي في

حصة التربية البدنية والرياضة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية و مسبقة من جانب المدرس.

إن الجدول رقم (1) يمثل محتوى الألعاب والنشاطات التي يمارسها التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية وبالأحرى الألعاب المبرمجة لبلوغ أهدافك تربوية مسطرة ، إذ نجد اختلافا وتنوعا وذلك تماشيا مع قدرة الاطفال واستعداداته البدنية والنفسية والحركية ، بالمقابل مع كيفية إجراء مختلف التمارين والألعاب ودرجة صعوبة تنفيذها (محمد عوض بسيوني الشاطي ياسين)

-درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي:

-مراحل درس التربية البدنية والرياضية:

يتكون درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني من ثلاث مراحل هي:

أ- المرحلة التحضيرية:

وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي تبرمج خلال هذه المرحلة ماهي إلا تحضير وتسخين واعداد للمرحلة الموالية وتهدكف إلى:

-تهيئة الجسم إلى تحمل جهود المرحلة الاساسية (تهيئة الجهاز التنفسي الجهاز الدموي ...الخ) مثل لعبة

المطاردات أو التداولت بالسرعة.

-تنمية بعض جوانب اللياقة البدنية القوة ، السرعة ، التحمل (أو مهارات التواكيف الحركي (مهارة التحكم في التنقل التي يمكن لالعب بشكلها الاجمالي أن تطورها بصفة خاصة.

ب - المرحلة الرئيسية:

وهي المرحلة الاساسية ، تتكون من العاب تهدكف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعاة خصائص و مميزات

أطفال هذه المرحلة وأعمالها- ومستواها الدراسي وذلك بالتنوع في الألعاب تفاديا لثملل والحفاظ على الهيكلة

العامه للحصة.

ج - المرحلة الختامية:

وتسمى أيضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء ، فبعكس المرحلة التحضيرية تهدكف هذه المرحلة إلى استعادة حالتها بطريقة تدريجية ، كما تهدكف إلى رجوع التلاميذ لحالة الهدوء بعد هيجان اللعب والنشاط ويستغلئ

المربي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعملية الغسلئ ولبس الثياب

كما يجد الباحثون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ الطور الثاني وهي كما يلي:

-انطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصة حسب تدرج الالعاب والنشاطات حسب الاهداف المختارة.

-اختيار التمارين والالعاب ، أشكاليا وتطبيقاتها الكمية وتدرجيا يكون مبني أساسا على المبادئ التالية:

*تقديم النشاطات في أشكال الالعاب مختلفة.

*التنوع في التمارين والالعاب حفاظا على مستوى الادرايج ودرجة الانتباه والتركيز لدى التلاميذ.

*اختيار كمية الجهد أو تحقيق الاهداف المختارة دون إجهاد التلاميذ.

*التناوب بين العملئ الموجود و العملئ الحر.

*تسجيلئ النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات.

-مدة درس التربية البدنية والرياضية:

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصة في الاسبوع ب2 ساعة .(1984)

- 1ساعة للنشاط الفردي .

- 1 ساعة للنشاط الجماعي .

الفصل الثالث

أسباب عزوف تلاميذ الطور

الثانوي عن حصة التربية

البدنية

تمهيد :

الإنسان بطبيعته و منذ الولادة يمر بمراحل حتى اخر العمر لكن هناك مرحلة توجيهية تتداخل عليه تغيرات في هذه المرحلة الحساسة و الصعبة التي تلي مرحلة الطفولة تسمى مرحلة المراهقة ، نظرا لتغيرات في جميع الجوانب الانفعالية النفسية الاجتماعية الفيزيولوجية الجسمية و منهم من هم في سن المراهقة، دون نسيان تأثير بعض المؤثرات كالأمراض المزمنة منها السمنةالخ مما تنعكس سلبا في الوسط الاجتماعي و بقية الاوساط كمثال نسقطه على هذا الفصل و موضوع مذكرتنا لتسهيل هذه العملية ، سندرس تاثير السمنة في عزوف فئة الوسط الثانوي عن حصة التربية البدنية فما ينتج من اسباب هذا هو ما سنتناوله في هذا الفصل .

و لهذا سلطنا الضوء في هذا الفصل على ماهية هذه الاسباب النفسية و المعاملتية .

-الحالة النفسية و الاجتماعية :**-تعريف الحالة النفسية :**

هي حالة من الشعور بالحزن و القلق و التشاؤم و الذنب الذي يتولد نتيجة الشعور بعدم وجود هدف للحياة وتعتبر حالة الكابة من اكثر الامراض و الاضطرابات شيوعا، و تصنف ضمن الاضطرابات النفسية التي تتسم بالخلل في المزاج و اهم ما يميزها هو الابتعاد عن الانشطة و النفور منها ، ويمكن ان تؤدي الي احداث تأثيرات سلبية على سلوك الفرد و افكاره و مشاعره و نظرتة الى المحيط و العالم .(علي، 2011)

تعريف الحالة الاجتماعية:

تدل على الوضع الاجتماعي لكل فرد من افرادها و ذلك لتحديد كونه اعزبا ام من الخيارات المتوفرة للحالة الاجتماعية في البطاقات الشخصية التي تصدرها الحكومة للتعريف بكل فرد بعد بلوغه سن الرشد ، كما هو الحال في جواز السفر و رخص القيادة و غيرها من الاوراق الرسمية الحكومية و الخاصة الاعراض الظاهرية للحالة النفسية (مرح)

الاكتئاب :

تنتج الكابة كرد فعل طبيعي ناتج عن حدث محدد و ليست بالضرورة اضطراب نفسي حيث يشعر المصاب بالاكتئاب بالفراغ و بالحزن و القلق و تعكر في مزاجه اضافة الى الاضطراب و الألم المعنوي ، و ايضا الاهتمام بالعديد من الانشطة و الاعمال التي كانت محببة لديه كما يمكن ان يعاني المصاب من الافراط في الاكل او فقدان الشهية، و ايضا مشاكل في التركيز و التفكير في الانتحار او الاقدام عليه. (الحلايقية، 2016)

-من الاسباب التي تؤدي الى الاكتئاب :

- الظروف المحزنة و التوتر الانفعالي و الكوارث القاسية يمكن ان تنتج هذه الحالة عن حرمان و فقدان المحبة و المساندة العاطفية .

-الفشل و الاحباط و الكبت و خيبة الامل و القلق .

-اتهام الذات و ضعف الانا العليا و الشعور بالذنب نتيجة سلوك ارتكبه الشخص المصاب سابقا و هناك اسباب اخرى كسن الياس و الوحدة. (الحلايقية، 2016)

تعريف العزلة :

هي حالة من الانعزال بمعنى عدم وجود اتصال مع الناس و قد يتسبب في العزلة علاقات سيئة فقدان الاحباء و امراض معدية و اضطرابات نفسية او عصبية او ظروف عمل ، غالبا تفدر اهمية العزلة قصيرة المدى كالوقت الذي يقضيه الشخص في العمل او التفكير او الراحة بدون ازعاج ، حيث يميل الكثير من الاشخاص للعزلة و الجلوس بمفردهم و ينطبق هذا على المراحل العمرية المختلفة ، و هناك عدة اسباب من بينها احتياج الشخص على الوحدة من الصغر و عدم الثقة في النفس و الانشغال بمواقع التواصل الاجتماعي و انفصال الاب و الام و الوصول الى مرحلة المراهقة (بول تيليش)

قلة الاهتمام الذاتي:

حالة سلوكية يهمل فيها الفرد في تلبية احتياجاته الأساسية، مثل النظافة الشخصية، والملابس المناسبة، والتغذية، أو الاعتناء بشكل مناسب بأي ظروف طبية لديهم وبشكل أعم، يمكن الإشارة إلى أي نقص في الرعاية الذاتية من حيث الصحة الشخصية والنظافة الشخصية والظروف المعيشية على أنها إهمال ذاتي. (معلومات عن اهمال الذات ، 2020)

الأسباب :

يمكن أن يكون إهمال الذات نتيجة لإصابة الدماغ أو الخرف أو المرض العقلي. يمكن أن يكون نتيجة لأي مرض عقلي أو جسدي له تأثير على القدرات البدنية للشخص، ومستويات الطاقة، والاهتمام، والمهارات التنظيمية أو الدافع. يمكن أن يكون الانخفاض في الحافز أيضًا أحد الآثار الجانبية للأدوية النفسية، مما يعرض أولئك الذين يحتاجونهم لخطر الإهمال الذاتي بشكل أكبر مما قد يكون سببه المرض العقلي وحده. (معلومات عن اهمال الذات، 2020)

الآثار :

بدون نظافة شخصية كافية، يمكن أن تتطور القروح وقد تصاب الجروح الطفيفة بالعدوى، قد تتفاقم المشاكل الصحية القائمة، بسبب عدم الاهتمام الكافي بهم من قبل الفرد قد يعني إهمال النظافة الشخصية أن الشخص يعاني من صعوبات اجتماعية وعزلة. يمكن أن يؤدي الإهمال الذاتي أيضًا إلى انخفاض الفرد بشكل عام في محاولات الحفاظ على نمط حياة صحي، مع زيادة التدخين أو إساءة استخدام العقاقير أو عدم ممارسة الرياضة. وقد تؤدي أي أسباب عقلية لإهمال الذات إلى رفض الأفراد تقديم المساعدة من الخدمات الطبية أو الخدمات الاجتماعية للكبار (معلومات عن إهمال الذات، 2020)

- العلاج :

قد يشمل العلاج معالجة سبب إهمال الفرد لذاته، مع علاجات مثل تلك المتعلقة بالاكتئاب أو الخرف أو أي مشاكل جسدية تعيق قدرته على رعاية نفسه يمكن رصد الفرد، بحيث يمكن ملاحظة أي تدهور زائد في صحتهم أو مستويات الرعاية الذاتية واتخاذ إجراءات بشأنها يمكن أن يشمل العلاج العاملين في الرعاية الذين يقدمون الرعاية المنزلية، أو الذين يقومون بالتنظيف، أو ارتداء الملابس أو إطعام الأفراد عند الضرورة، دون التقليل من استقلاليتهم واستقلالهم الذاتي أكثر من كونه ضروريًا. (معلومات عن إهمال الذات، 2020)

- الضغط النفسي: (علي ب.، 2011)

هو واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية، وغيرها، ويرجع سبب تفشيها إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد وتعدّ الكثير من أمور الحياة وانسحاب القيم الروحية التي كانت تمد للإنسان شيئًا من الطمأنينة والسلام، إن موضوع الضغط النفسي هو موضوع العصر، حيث أنه يمس جميع شرائح المجتمع بلا استثناء.

شاع استخدام كلمة ضغط في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة ومع تعدد التعاريف للضغط النفسي وتنوعها إلا أنها تُجمع على مفهوم واحد، فقد عرفه سيد محمود الطواب بأنه: «الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف». وقد تحدّث عن نوعين من الضغط النفسي: ضغط نفسي صحي يحفز الفرد على الإبداع والإنجاز وضغط نفسي مَرَضِي يثبط العزيمة ويعرقل مسار الحياة، أما سبيلبيرجر، فعبر عنه إجمالاً بأنه عبارة عن «قوى خارجية تُحدث تأثيراً داخلياً في الفرد» وعرفه فينك، بأنه: «عدم قدرة الفرد على التكيف مع الحياة الاجتماعية كمتطلبات الحياة نتيجة إدراك عقلي خاطئ للأمور الحياتية مما يسبب قلق وتوتر عاطفي»، في حين عرفه حسين وحسين بأنه: «قدرة الفرد على التكيف مع البيئة، وتقديره بأنها شاقة ومرهقة وتنفوق قدرته للتعامل معها، مما يعرضه للإصابة بأمراض عدة».

أسباب الضَّغَط النفسي (اسباب الضغظ النفسي) :

الإفراط في العمل:

يؤدي الإفراط والإدمان في العمل حتماً إلى أشد درجات الإجهاد وهو سبباً لحدوث الضغظ النفسي.

القلق:

من مسببات الضغظ النفسي التفكير الكثير بأسوأ العواقب والخوف الزائد عند التعرض لصعوبات أو مشكلات تواجهنا في الحياة عموماً، فكلما زاد شعورنا بالقلق عند التفكير ازداد تعارض ذلك مع نومك وبالتالي تأثيره عليك وعلى أدائك

التوتر:

يؤدي التوتر الزائد إلى مشاكل كثيرة وذلك بسبب تصوّرات داخلية ومشاعر سلبية اتجاه الوضع المحيط بنا، عندما نعتقد أن المتطلبات التي تقع على عاتقنا تتجاوز قدرتنا على التعامل معها، حينها نكون عرضة للتوتر والإجهاد مما ينتج عنه ضغظ نفسي وعدم ارتياح.

الكافيين:

يميل الناس المعرضون لأعمال شاقة أو أوقات عمل طويلة إلى استهلاك كميات كبيرة من الكافيين للحصول على دفعة من الطاقة التي تساعدهم على الاستمرار خلال اليوم. إلا أن الكافيين في الواقع يزيد من حدة مستويات الإجهاد ويؤثر إلى حد كبير على كمية ونوعية النوم الذي تحصل عليه. لا تدع عدة أكواب من القهوة تصبح عادة لمساعدتك على الاستمرار خلال يوم عمل مرهق.

روتين الحياة شديد الإشغال:

جميعنا بشر ويجب أن نعمل لكن بمقدار ما تسمح به قدراتنا البدنية والعقلية. سواء كان عمل في المنزل أو في مجالات أخرى لا بد من ان لا يكون هذا العمل يفوق طاقاتنا وقدرة تحملنا ولا يستهلك من الوقت الذي علينا تكريسه للنوم ولأنفسنا، يؤثر هذا الروتين في الواقع على قدرتك على العمل بكل طاقاتك ويسبب الضغوط النفسية.

التغيرات والاحداث:

يشكل التغيير المستمر والسريع مصدر ضغط نفسي كبير في حياتنا، فتفوق متطلبات الظروف قدرتنا على مواجهتها ، فكلما زادت هذه التغيرات والاحداث وتعاضمت أهميتها كلما عانينا من استجابة ضغط عاطفي وجسدي لانها احداث مفاجئة وغير مؤلفة وأيضاً بعضها حتمية كالوفاة والطلاق والمشاكل الزوجية والمرض المشاكل المادية والكثير من الاحداث.

قلة النوم والأرق:

يعد الاستيقاظ بشكل متكرر خلال الليل والصعوبة في النوم من الأعراض المقلقة والتي تؤثر على أداء اليوم وتخفف الرغبة في النشاطات اليومية والعمل وبذلك تسبب الضغط النفسي و عدم الارتياح في البيئة الرياضية .

الحساسية الجسدية:

قد يواجه بعض التلاميذ صعوبة في أداء بعض التمارين البدنية أو الرياضية بسبب قدراتهم الجسدية المحدودة أو وجود مشاكل صحية ، قد يشعرون بالخلج أو الإحراج من مواجهة هذه الصعوبات أمام زملائهم.

عدم الارتياح في البيئة الرياضية:

قد يعزو التلاميذ عدم مشاركتهم في حصص التربية البدنية إلى عدم الارتياح في البيئة الرياضية المدرسية، قد يكون هناك عوامل مثل العنف اللفظي أو الجسدي، أو التنمر، أو تجربة سوء مع مدرب رياضي، وهذا يجعلهم يشعرون بعدم الأمان والرغبة في تجنب المشاركة.

تأثير على العلاقات الشخصية:

قد يؤثر الوزن الزائد على العلاقات الشخصية، فقد يشعر الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد بالرهبة من الرفض أو التمييز من قبل الآخرين، مما قد يؤثر سلبيًا على الثقة بالنفس والقدرة على بناء علاقات صحية ومستدامة.

اسباب اخرى :

- دون نسيان بعض الاسباب التي ستلخص في نقاط منها :
- معاملة الاستاذ لتلاميذه خاصة البدناء وأسلوبه القيادي يؤثر على اندماجهم و مواظبتهم، ويؤدي الى عزوفهم على حصة التربية البدنية والرياضية.
 - محتوى حصة التربية البدنية والرياضية له دور في عزوف التلاميذ واقبلهم عليها فيجب التكيف على حساب كل الحالات .
 - الطرق والاساليب البيداغوجية المستعملة من طرف الاستاذ تعتبر من ضمن الاسباب المؤدية الى عزوف التلاميذ عن ت ب ر.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية الدراسة و

اجراءاتها الميدانية

تمهيد :

ان الفرضية التي وضعناها من خلال اخضاعها الى التجريب العلمي بتوظيف مجموعة من المواد العلمية باتباع طريقة تتلائم مع طبيعة الدراسة ، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي كونه يركز على ظاهرة من الظواهر بتشخيصها و كشف جوانبها المختلفة و بأسلوب تحليلي لتحليل مجموع الدراسات السابقة .

الجانب التطبيقي يشمل فصلين الفصل الاول يمثل الطرق المنهجية للبحث و التي تشمل على المجال الزمني و المكاني ، و ايضا الشروط العلمية للأداة و التي اعتمدنا على ما يساعد دراستنا و هي الإستبيان المغلق و مع ضبط متغيرات الدراسة كما تشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم و ادوات الدراسة سابقة الذكر و الاجراءات التطبيقية .

اما الفصل الثاني فيحتوي على عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث .

-المنهج المستخدم :

و هو المنهج الوصفي التحليلي .

-مجتمع البحث :

يتمثل في التلاميذ البدناء بثانوية بن زازة مصطفى .

-المستوي الاول :

الشعب الأعداد	عدد الاقسام	عدد المصابين بالسمنة	العدد الكلي
شعبة جذع مشترك علوم تجريبية	القسم الاول	3	13
	القسم الثاني	7	
	القسم الثالث	3	
شعبة جذع مشترك اداب	القسم الاول	6	11
	القسم الثاني	5	

جدول رقم (04) : يمثل عدد المصابين بالسمنة في السنة الاولى ثانوي بثانوية مصطفى بن زازة بمستغانم.

- المستوي الثالث :

الشعب الاعداد	عدد الأقسام	عدد المصابين بالسمنة	العدد الكلي
شعبة اداب و فلسفة	القسم الأول	7	12
	القسم الثاني	5	
شعبة لغات اجنبية	قسم واحد	1	1
شعبة تقني رياضي	قسم واحد	2	2
شعبة علوم تجريبية	القسم الاول	3	4
	القسم الثاني	1	

جدول رقم (05) : يمثل عدد المصابين بالسمنة في السنة الثالثة ثانوي بثانوية مصطفى بن زازة مستغانم.

- عينة البحث :

العينات الاعداد	الاقسام	عدد المصابين بالسمنة
العينة الاولى	قسم السنة الاولى ثانوي	24
العينة الثانية	قسم السنة الثالثة ثانوي	19

جدول رقم (06) : يمثل العينات المدروسة بثانوية بن زازة مصطفى بمستغانم و عدد المصابين بالسمنة بها .

- متغيرات البحث :

تحديد المتغير المستقل : و هو السمنة .

تحديد المتغير التابع :

و هو عزوف التلاميذ عن المشاركة في حصة التربية البدنية.

-ضبط المتغيرات المشوشة :

تمثلت في فئة قليلة من التلاميذ و كان عددها 8 تلاميذ .

- مجالات البحث :**- المجال الزماني و المكاني:****- المكان:**

تمت الدراسة على مستوى تلاميذ السنة الاولى ثانوي و السنة الثالثة ثانوي بولاية مستغانم.

- الزمان :

تم اجراء البحث في الفترة الممتدة من 15 جانفي الى غاية 16ماي 2023 و تضمنت هذه الفترة من تحضير الجانب النظري و تسليم الاستمارة و غيرها من 15 مارس الى 16 ماي 2023 من خلال تحضير اسئلة المقابلة ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

-الدراسة الإستطلاعية :

قمنا بدراسة استطلاعية بثانوية بن زازة مصطفى بمستغانم و هذا راجع لقرب المسافة و ربح الوقت ، حيث كان الهدف وراء ذلك الحصول على معلومات كافية حول عدد التلاميذ ذوي الوزن الزائد و تحركاتهم في وسط حصص التربية البدنية و طبيعة الحصة كيف تجرى ، و تم الاتصال بأخصائي نفساني و دكتور لاعطاء شروحات وافية و تحليل يساعدنا فيئ اختيار العينة و تبسيط ما هو قادم .

- ادوات البحث :

أن حصولنا على المعلومات الكافية و البيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الالمام بأغلب جوانب الدراسة و جاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها ، و تختلف هذه الطريقة باختلافك الموضوع و حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة فاستعملنا في بحثنا:

طريقة الاستبيان المغلق.

-الاستبيان المغلق (المحدد الإجابة): ويتضح من اسمه؛ حيث يستخدم الباحث أسئلة مركزة، ويحددها بنوعيات مقيدة من الإجابات، وقد يكون ذلك بموافق - غير مُوافق، أو نعم - لا، أو ضعيف - جيد - متوسط - ممتاز... إلخ، ويتسم بالسهولة في التصميم، وعدم إرهاق المبحوثين، غير أنه يشوبه بعض السلبية في عدم مقدرة أفراد عينة الدراسة على الإجابة بشكل وافٍ؛ نظرًا لتقيدهم بالإجابات التي يصوغها الباحث.

-الشروط العلمية للأداة (الصدق والموضوعية)

- الصدق: (صدق المحكمين)

قمنا بتوزيع اسئلة الاستبيان على مجموعة من الاساتذة المحكمين من معهدنا معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لتعديل ما يمكن تعديله .

- الموضوعية: يعتبر الاستبيان موضوعي اذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين ، ولذلك فانه من الافضل استخدام اسئلة الصح والخطأ ونعم أو لا حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمة الذاتي في تقدير الدرجة كما يقصد بموضوعية الاستبيان عندما يكون لاسئلته نفس المعنى أو الاجابة عن مختلف افراد العينة التي تطلق عليها الاستبيان ، ويتحقق الباحث من ذلك بإجراء تجربة استطلاعية فبناء الاستبيان هو عملية هامة لجمع المعلومات والبيانات من الأفراد أو المجموعات المستهدفة. ولضمان جودة البيانات وموثوقيتها، يجب أن يتم بناء الاستبيان على أسس علمية. فيما يلي بعض الأسس العلمية الأخرى التي يمكن اتباعها لبناء استبيان :

1- يجب أن يكون لديك فهم جيد للمعلومات التي ترغب في جمعها وللأهداف التي تريد تحقيقها من خلال الاستبيان.

2- يجب أن تكون معرفة الجمهور المستهدف مفصلة وواضحة.

3- الأسئلة المفيدة والواضحة : يجب تصميم أسئلة الاستبيان بعناية لضمان فهمها السليم وإمكانية الرد عليها بوضوح. يفضل أن تكون الأسئلة محددة وغير غامضة، وتسمح بالإجابة المفتوحة أو المغلقة وفقاً للحالة.

- 4- يجب تصميم الأسئلة وترتيبها بطريقة تجنب التوجيه أو التأثير على الآراء المستجيبة.
- 5- التحقق من صدق الاستبيان: يجب إجراء اختبارات للتأكد من صدق الاستبيان، وذلك عن طريق إجراء دراسة أولية أو تجربة مسبقة للتأكد من قدرة الاستبيان
- 6- التحقق من الموثوقية
- 7- التنظيم والترتيب
- 8- الاهتمام بسرية المعلومات : يجب التأكد من أن تلتزم بهذه الأسس

بطاقة تقنية لأسئلة الإستبيان:

في اطار اتمام مذكرة تخرجنا لهذا العام تحت عنوان تأثير السمنة عن المشاركة في حصص التربية البدنية و بمناسبة تطرقنا لاستعمال اداة الدراسة الا و هي الإستبيان المغلق و بتحضيرنا لمجموعة اسئلة

موجهة لعينة بحثنا تلاميذ الطور الثانوي البدناء وجهنا لهم أسئلة سأعرضها فيما يلي :

- 1- هل تشعر بارتياح نفسيا؟ نعم لا
- 2- هل تقييمك لادائك لحصة التربية البدنية فوق الجيد؟ نعم لا
- 3- هل ترغب في الحصول على افضل بنية جسمية ؟ نعم لا
- 4- هل مظهرك الخارجي الحالي يؤثر او يزجج تأقلمك و تسيء و تجعل من نفسك مهبطة ؟ نعم لا
- 5- هل انت اي امراض مصاحبة بعد الاصابة بالسمنة ؟ نعم لا
- 6- هل تدفعك السمنة للانفراد و التوحد ؟ نعم لا
- 7- هل تحاول التغيير من نمط حياتك الصحي ؟ نعم لا
- 8- هل تسبب لك السمنة بظهور القلق و التوتر عليك ؟ نعم لا
- 9- هل تزعت الثقة بالنفس لديك بعد اصابتك بالسمنة ؟ نعم لا
- 10- هل تشارك في حصص التربية البدنية بنشاط ؟ نعم لا
- 11- هل تؤثر عليك معاملة الاخرين إبان الحصة ؟ نعم لا
- 12- هل يأخذ الاستاذ بعين الاعتبار حالتك النفسية ؟ نعم لا
- 13- هل تؤثر عليك نظرات الاخرين اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية نعم لا

- عرض نتائج تحكيم الإستبيان :

الاساتذة	مقبول	غير مقبول	اعادة الصياغة	النسبة المئوية
1	13	0	0	%100
2	13	0	0	%100
3	6	3	4	%46.154
4	11	0	2	%84.615
5	13	0	0	%100
6	5	0	8	%38.461
المجموع	61	3	14	%78.205

جدول رقم-أ- يمثل نتائج التحكيم للإستبيان.

-تحليل معطيات الجدول:

من خلال الجدول الموضح اعلاه لتحليل الاساتذة المحكمين لأسئلة الإستبيان نلاحظ ان معظم الأسئلة تلقت قبول من طرف الاساتذة الستة المحكمين مع بعض الاقتراحات بتغيير كلي لبعض الأسئلة من طرف المحكم الثالث و التي بلغ عددها 3 اسئلة مع اعادة صياغة وصل لمجموع كلي 4 اسئلة مع ذلك نجد نسبة قبول كبيرة في المجموع و في الاخير تلقينا نسبة 78.205 % كنسبة كلية للتحكيم حول هذا الإستبيان المغلق.

الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الاحصائية في بحثنا ليكون الاحصاء هو

الاداة والوسيلة الحقيقة التي نعالج بها النتائج وتساعدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة

التالية:

(القاعدة الثلاثية:)

ع : تمثل عدد الافراد.

ت : تمثل عدد التكرارات.

س : تمثل النسبة المئوية.

ع _____ %100

ت _____ س

النسبة المئوية = (التكرارات x 100%) / ع

ويختار سؤال من اسئلة الإستبيان وي طرح على مجموعة من الأفراد ويطلب من كل واحد منهم ان يوضح بعض اذا كان ذو معنى السؤال ، فإذا كان هناك اتفاق على المعنى كان صياغة السؤال موضوعية وليس هناك اختلاف حول المعنى فلا بد من اعادة صياغته حيث يتحقق شرط الموضوعية.

الفصل الثاني

عرض وتحليل

و مناقشة

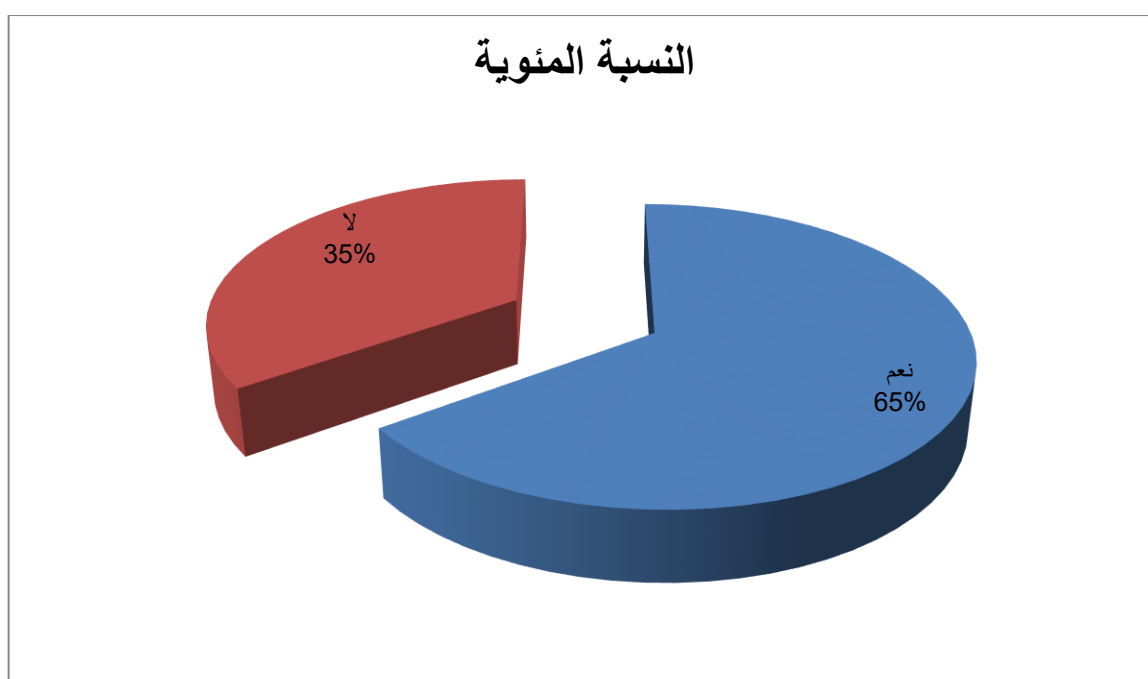
النتائج

عرض و تحليل نتائج المقابلة للعيينة :

- السؤال الاول : هل تشعر بارتياح نفسيا ؟

النسبة المئوية	التكرارات	
65.116	28	نعم
34.883	15	لا
100	43	المجموع

جدول (1)



-الشكل رقم (1) : يوضح النسبة المئوية للسؤال (1) من الاستبيان بالدوائر النسبية .
من خلال الجدول رقم (1) اعلاه نلاحظ ان النسبة الاكبر من العينة و التي تمثل %65 يوضحون انهم يشعرون بارتياح نفسي ، هذا راجع الى عدم تاثير السمنة عليهم و خلوهم من اي ضغط النفسي و قلق او توتر ، في حين ان النسبة الاقل و التي تمثل %34 لا يشعرون بارتياح نفسي لعدة اسباب ممكنة و متعددة نذكر منها تاثير السمنة عليهم و التسبب لهم في مشاكل نفسية كقلق حول حالتهم الصحية و مكانتهم الاجتماعية .

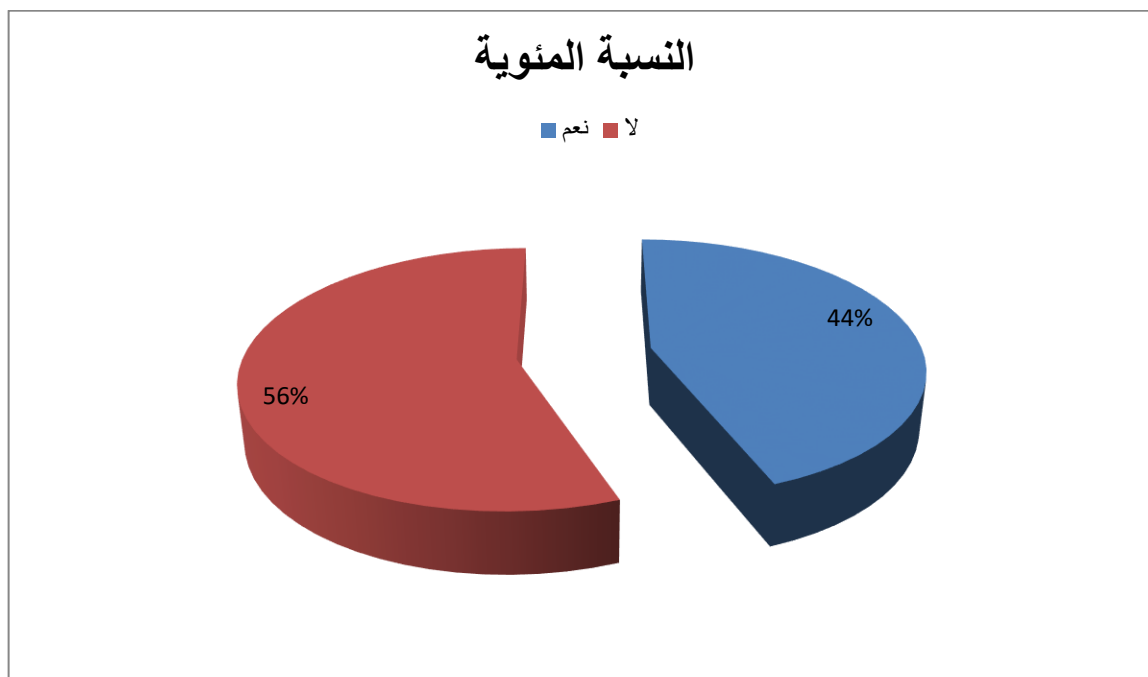
الاستنتاج:

هناك فئات من اصحاب الوزن الزائد تؤثر عليهم السمنة و هناك فئة من لا تؤثر عليهم على حسب تاثيرات الوسط المحيط بهم .

السؤال الثاني : هل تقييمك لحصة التربية البدنية فوق الجيد ؟

التكرارات	النسبة المئوية	
19	44.186	نعم
24	55.814	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (02)



الشكل رقم (02) : يوضح النسبة المئوية للسؤال (02) من الاستبيان ممثل بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (02) اعلاه النسبة الاكبر من العينة تمثل 56% لا يقيمون الحصة جيدا أي لا يستمتعون بحصة التربية البدنية ، و هذا راجع الى وجود مضايقات جانبية محرجة من طرف زملائه ابان الحصة بالاضافة الى محتوى استاذ التربية البدنية في اجراء الحصة و دمج هذه الفئة ببرامج ترفيهية محببة و محفزة للاستمتاع بالحصة ، في حين ان

النسبة الاخرى و التي تمثل نسبة 44% يقيمونها فوق الجيد و ادوا استحسانهم و استمتعهم بهذه الحصة لعدم وجود مضايقات و لوجود تحفيز و تكيف داخل الحصة و للبرنامج الثري و المستمتع للاستاذ .

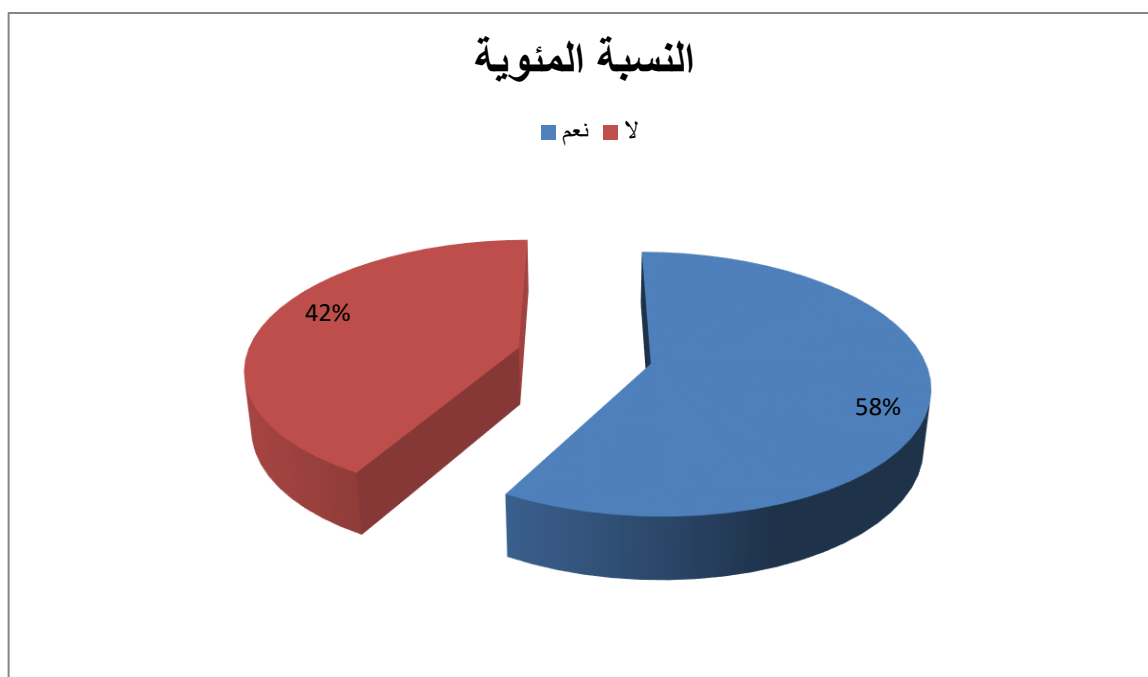
-استنتاج :

الوسط المحيط بالتلميذ من استاذ و زملاء هو الناتج عن الاستمتاع حصة التربية البدنية من عدمه.

السؤال الثالث : هل ترغب في الحصول على افضل بنية جسمية ؟

التكرارات	النسبة المئوية	
25	58.139	نعم
18	41.860	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (03)



الشكل رقم (03) : يوضح النسبة المئوية (03) من الاستبيان بدوائر نسبية .

من خلال الجدول رقم (03) اعلاه نلاحظ ان النسبة الاكبر من العينة و التي تمثل 58% يرغبون في الحصول على افضل بنية جسمية ، هذا راجع الى رغبتهم في اداء الحصة

مثلهم مثل بقية زملائهم بجسم مثالي و منه لتفادي تلقي التنمر و السخرية ، و لكي لا يحس بالاختلاف و للتمكن من اداء النشاطات التي تصعب عليه في حالة السمنة في حين ان النسبة الاقل و التي تمثل %48 لا يرغبون في الحصول في افضل بنية جسمية بسبب الظروف الملائمة في الوسط الداخلي و تلقيهم التحفيز ودمجهم في الحصة وعدم تلاقحهم نظرة احتقار من طرف زملائهم ، في حين وجود سبب اخر و هو تكيف هذه الفئة في الحصة للقيام بالاداء الجيد من طرف الاستاذ .

الاستنتاج :

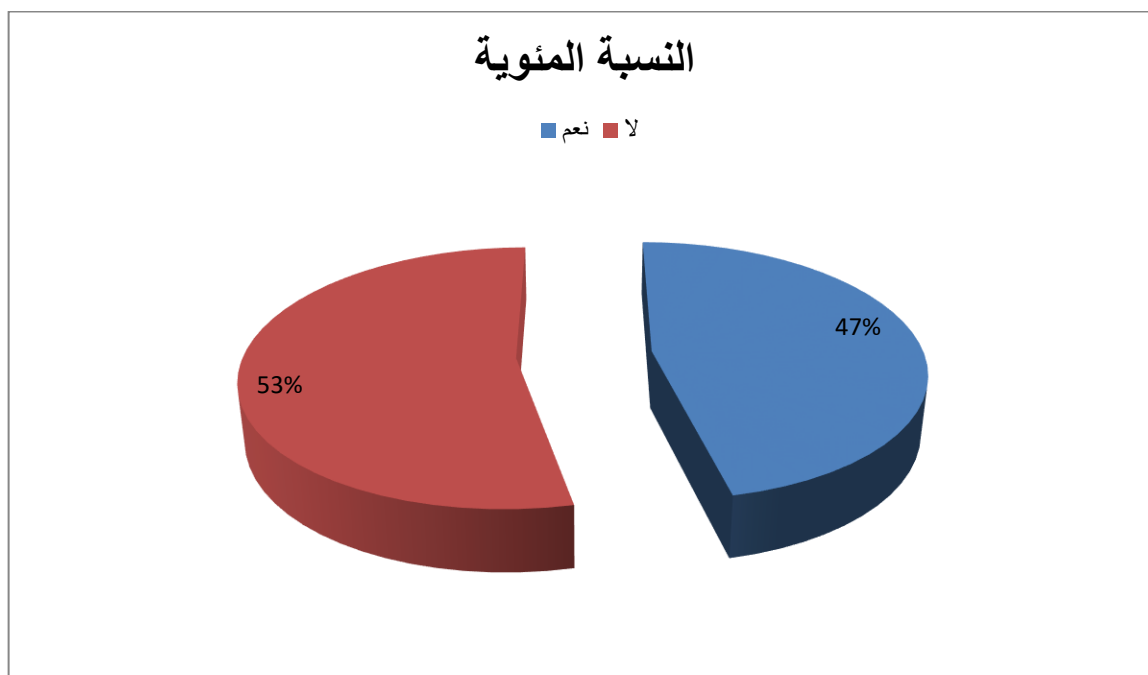
من هذا التحليل نستنتج ان ميول التلميذ ذو الوزن الزائد يعود الى رغبة الاخير يا اما في تغيير بنيته الجسمية او دون ذلك .

السؤال الرابع :

هل مظهرك الخارجي الحالي يؤثر او يزعج تأقلمك و تسيء و تجعل من نفسيتك محبطة ؟

التكرارات	النسبة المئوية	
20	46.512	نعم
23	53.488	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (04)



الشكل رقم (04) : يمثل النسبة المئوية (04) لأسئلة الاستبيان ممثلة بدوائر نسبية. من خلال الجدول رقم (04) اعلاه نلاحظ ان النسبة الاكبر من العينة و التي تمثل 53% يصرحون بتاثير المظهر الخارجي و يجعل من نفسيته محبطة ، و هذا بسبب تراكم الشحوم مما يعطي شكل البدانة الذي لا يساعد على الجري و ممارسة الرياضة بشكل عادي ، على غرار نظرة زملائه في الحصة كل هذا يساهم في تحبيط النفسية للخوض بأريحية في الحصة التعليمية اما النسبة الاقل التي وصلت الى 47% اكدت بانها لا تتاثر و لا تنتزعج حول ذلك ابدا ، و ذلك لعدة اسباب منها الجو الملائم الموفر في الوسط مع استاذاه اولا و زملائه ثانيا مما يجعله يتكيف مع الحصة ومنه نفسية ممتازة التي تعطي لنا اداء فعالا له و الحصول على افضل النقاط التي تحفزه اليا على الاندماج اكثر و تقبل الذات .

-الاستنتاج :

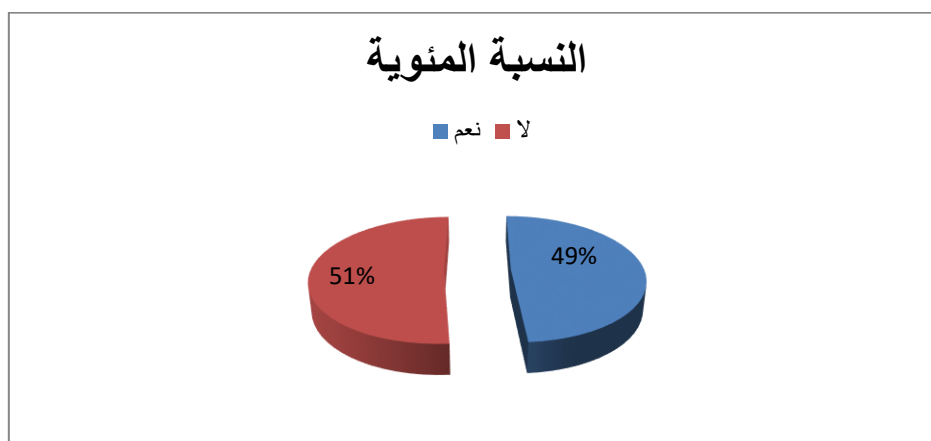
الجو المحيط لأداء الحصة التعليمية للتربية البدنية هو المسؤول عن التأقلم و التحكم في النفسية .

السؤال الخامس :

هل انت امراض مصاحبة بعد الإصابة بالسمنة؟

النسبة المئوية	التكرارات	
48.837	21	نعم
51.163	22	لا
100	43	المجموع

جدول رقم (05)



الشكل رقم (05) : يمثل النسبة المئوية لأسئلة الاستبيان ممثلة بدوائر نسبية.

من خلال ما يوضحه الجدول رقم (05) اعلاه نجد ان الآراء تكاد متساوية بالنصف لكن النسبة الاكبر لمن اتت امراض مصاحبة بعد إصابتهم بالسمنة ، راجع ذلك لتاثير السمنة عليهم كمثال التسبب في الضغط النفسي و الدخول في حالات الاكتئاب حسب تصريحاتهم ، اما النسبة الأخرى تمثلت في عدم اصابتهم باي امراض دليل على عدم اهتمامهم بالاراء السلبية للوسط الخارجي او تلقي تحفيزات في وسط حصة التربية البدنية مما ترفع المعنويات و تساهم لما لا غير في تغييره نحو الأفضل .

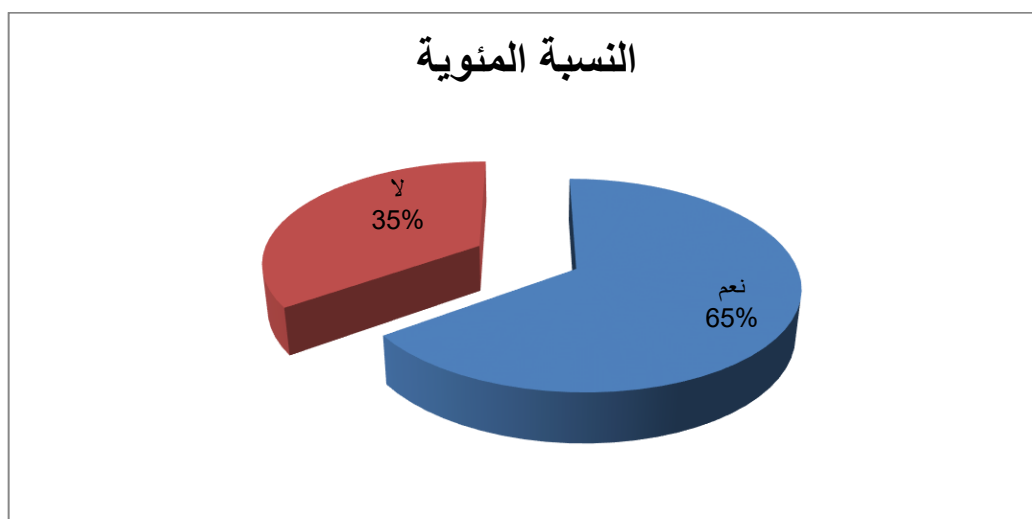
الإستنتاج:

ذات الشخص البدن و معدنه و من جهة اخرى تاثير الوسط الخارجي او تاقلمه معه هي المسؤولة عن التسبب في الأمراض المرافقة من عدمها.

السؤال السادس: هل تدفعك السمنة الى الإنفراد و التوحد ؟

التكرارات	النسبة المئوية	
28	65.116	نعم
15	34.884	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (06)



الشكل رقم (06): يمثل النسبة المئوية لأسئلة الاستبيان ممثلة بدوائر نسبية.

من خلال الجدول رقم (06) اعلاه نلاحظ ان النسبة الأكبر من العينة و التي تمثل 65% تدفعهم السمنة الى الانفراد و التوحد بسبب الضغط الممارس من بقية الزملاء اثناء الحصة الرياضية ، بالسخرية من ادائه و ابعاده عن تشكيلة الفريق في المواجهة و غيرها من

الأسباب ، على غرار النسبة الأخرى الممثلة بنسبة 35% لا يدفعهم وزنهم الزائد الى التوحد و الضغط لاندماجهم مع زملائهم و تقديرهم لذاتهم و قدراتهم البدنية .

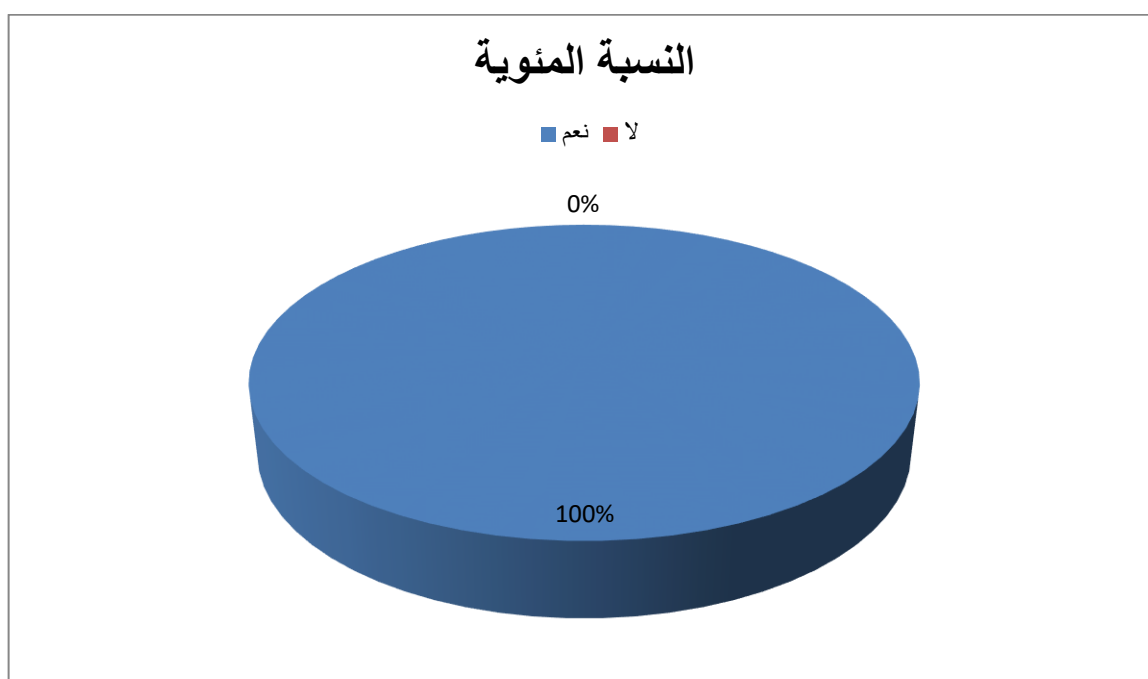
الإستنتاج :

يمكن للسمنة التأثير على اصحاب الوزن الزائد بالتسبب في امراض نفسية اخرى كالتوحد و الإكتئاب .

السؤال السابع : هل تحاول التغيير من نمط حياتك الصحي ؟

التكرارات	النسبة المئوية	
43	100	نعم
0	0	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (07)



الشكل رقم (07) : يمثل النسبة المئوية للسؤال (07) ممثل بدوائر نسبية .

من خلال الجدول رقم (07) اعلاه نلاحظ ان النسبة كلية ب 100 بالمئة لمن يحاولون التغيير من حياتهم الصحية بسبب رغبتهم في التخلص من الوزن الزائد و اكل وجبات صحية و ممارسة الرياضة و الحصول على لياقة بدنية جيدة، تمكنهم من عيش حياة طبيعية

خاصة اثناء حصة التربية البدنية و للاستمتاع بها فلا يوجد من لا يريد التغيير أي الكل صرح بنعم .

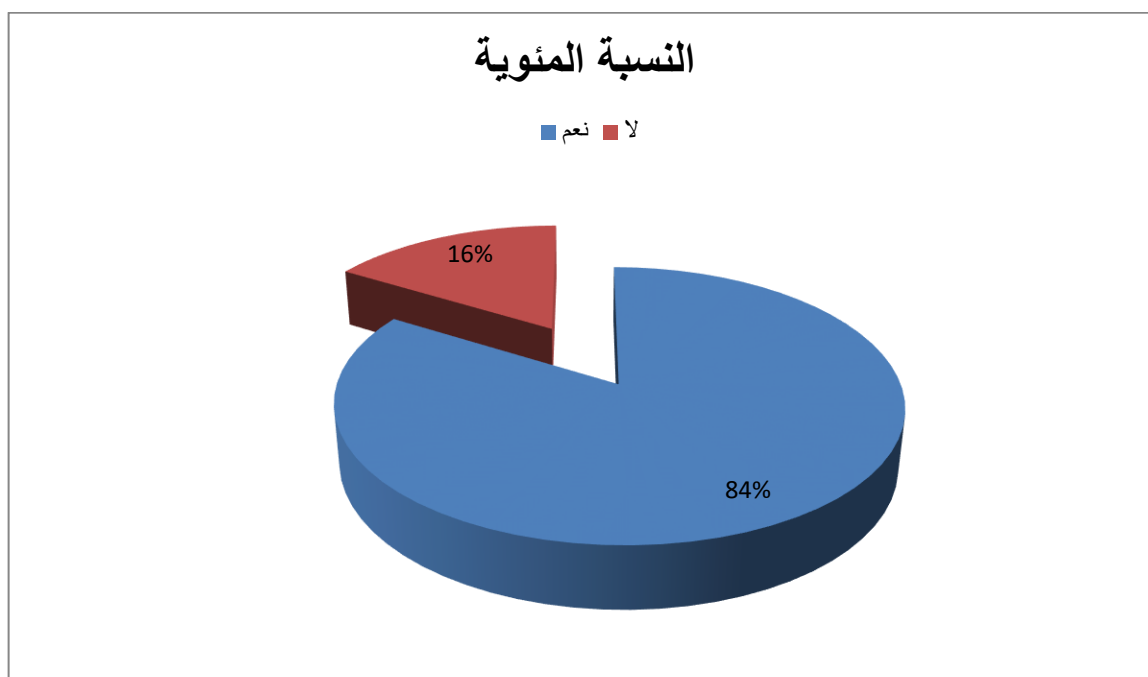
الإستنتاج :

التغيير من النمط الصحي واجب قبل رغبة لكل اصحاب الوزن الزائد من اجل المنفعة الشخصية و الصحة النفسية و الجسدية .

السؤال الثامن : هل تسبب لك السمنة بظهور القلق و التوتر و الضغط النفسي ؟

التكرارات	النسبة المئوية	
36	83.721	نعم
7	16.279	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (08)



الشكل رقم (08) : يمثل النسبة المئوية للسؤال رقم (08) ممثل بدوائر نسبية.

من خلال الجدول رقم (08) اعلاه نلاحظ ان النسبة الأكبر من العينة التي تمثل 84 بالمئة يبينون ان السمنة تسبب في ظهور قلق و توتر و ضغط نفسي ، و هذا ما تؤكده الدراسات السابقة حيث يشعر المصاب بالسمنة بمظهر يحسسه بالاختلاف فيصاب بضغط نفسي و قلق حيرة مظهره الخارجي ، اما النسبة المتبقية التي لا تؤثر سمنتهم لا بتوتر و لا

ضغط و لا اي توتر فمثلت نسبة 16 بالمئة مما يؤكد ان هذه الفئة لا تولي اهمية لردود افعال الاخرين و ثقتهم في انفسهم او لانعكاس اندماجه في الحصة و تقديم الاستاذ و زملائه تحفيز نفسي و بسلوكولوجي لعدم احساسه بالإختلاف.

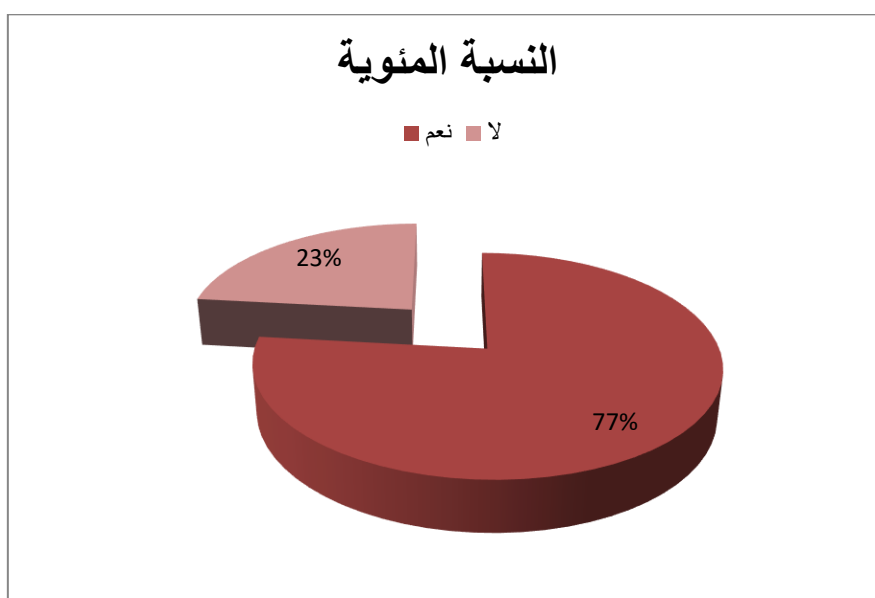
الإستنتاج :

مما سبق نستنتج ان الإصابة بالسمنة تسبب اعراض نفسية جانبية كالضغط نفسي و التوتر و القلق .

السؤال رقم (09) : هل تزعزعت ثقتك بنفسك بعد اصابتك بالسمنة ؟

التكرارات	النسبة المئوية	
33	76.744	نعم
10	23.256	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (09)



الشكل رقم (09) : يمثل النسبة المئوية للسؤال (09) ممثل بدوائر نسبية .

من خلال الجدول رقم (09) اعلاه نلاحظ ان النسبة الاكبر من العينة و التي تمثل 77 بالمئة يصرحون بنعم أي تزعرعت ثقتهم بانفسهم بعد اصابتهم بالسمنة ، و ذلك ما يؤكد تاثير السمنة السلبي و الرهيب في الجانب النفسي و الذاتي بسبب ضعف الثقة بالنفس و التاثر ذاتيا بينه و بين نفسه بمظهره مما يدفعه الى عدم تقديره لنفسه عكس الفئة الثانية التي شكلت نسبة 23 بالمئة ، أي انها حافظت على ذلك بسبب قوة الشخصية و التقدير الذاتي الفعال و عدم تاثير السمنة على حياتهم اليومية و خصائصهم النفسية .

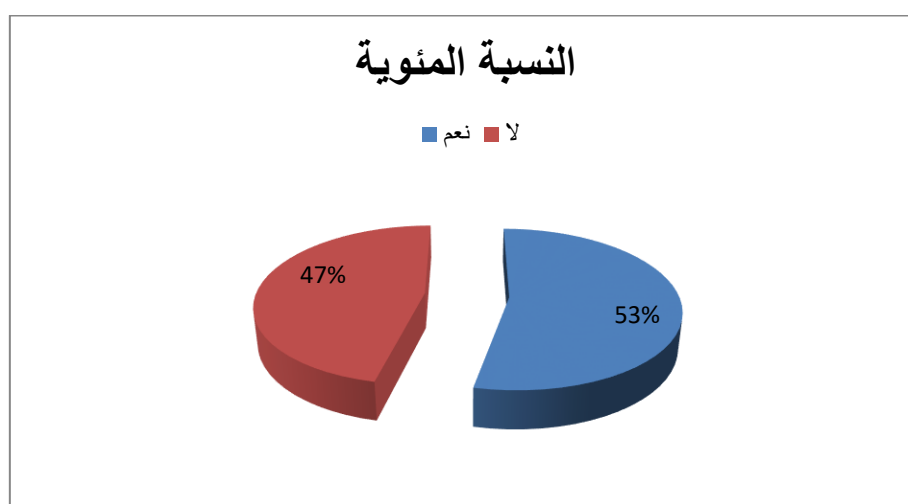
الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان السمنة لا تؤثر شكليا فقط بل ايضا على الجوانب الشخصية و النفسية خاصة فيما يخص تقدير الذات و الثقة بالنفس .

السؤال العاشر : هل تشارك في حصص التربية البدنية بنشاط ؟

النسبة المئوية	التكرارات	
53.488	23	نعم
46.512	20	لا
100	43	المجموع

جدول رقم (10)



الشكل رقم (10) : يوضح النسبة المئوية للسؤال (10) من اسئلة الاستبيان الممثلة بدوائر نسبية

من خلال الجدول رقم (10) اعلاه نلاحظ ان النسبة الاكبر من العينة و التي تمثل 53 بالمئة هم يشاركون بنشاط بالحصّة اي مندمجون في حصص التربية البدنية ، وذلك راجع لمعاملة الاستاذ اولا لأخذه بعين الاعتبار الحالة الصحية لاصحاب الوزن الزائد ورفع جانبهم النفسي و البسيكولوجي ودمجهم في الحصّة ، دون نسيان معاملة زملاء الايجابية التي تساهم في الثقة وتقدير الذات اما النسبة الثانية التي تمثل 47 بالمئة و الذين هم غير مندمجون في حصص التربية البدنية لعدة اسباب نذكر منها التمر المتكرر اثناء اداء نشاطات بدنية او تمارين رياضية لصعوبة في الاداء بسبب في الشحوم و الشكل المختلف نظريا.

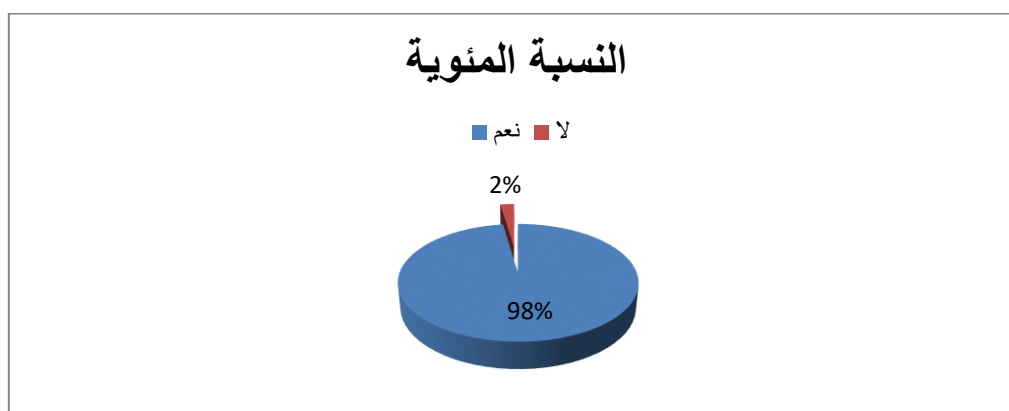
استنتاج :

الاندماج في حصص التربية البدنية لدى اصحاب الوزن الزائد هو المسؤول عن انتاج اداء فعال و جيدا من الناحية البدنية و الشعور بنفسية تتمتع بالثقة في النفس و تقدير الذات

السؤال الحادي عشر : هل تؤثر عليك معاملة الاخرين في حصّة التربية البدنية؟

التكرارات	النسبة المئوية	
42	97.674	نعم
1	2.325	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (11)



الشكل رقم (11) : يمثل النسبة المئوية للسؤال الحادي العاشر من اسئلة الاستبيان الممثل بدوائر نسبية

من خلال الجدول رقم (11) المبين اعلاه نلاحظ ان النسبة الطاغية من العينة التي تمثل 97 بالمئة تؤثر عليهم معاملة الاخرين ، فالزملاء يلعبون دور كبير في تدميج فئة اصحاب الوزن الزائد وغيرها من الفئات التي تاخذ بعين الاعتبار خاصة الحالة البدنية لهؤلاء البدناء فهم حساسون جدا من شكلهم فمثلا عند بعب مقابلة و لا يتم اشراكهم و عدم المزح معهم و عدم تشجيعهم ، اما النسبة الثانية و التي تمثل 2 بالمئة والتي لم تؤثر عليها معاملة الاخرين أي مثلت بشخص بدين واحد والذي صرح بتقبله كما هو لسبب حبه للوجبات السريعة ومشاهدة السلبية و البقاء في البيت مما يؤكد عدم اهتمامه باي انتقاد من الطرف الاخر.

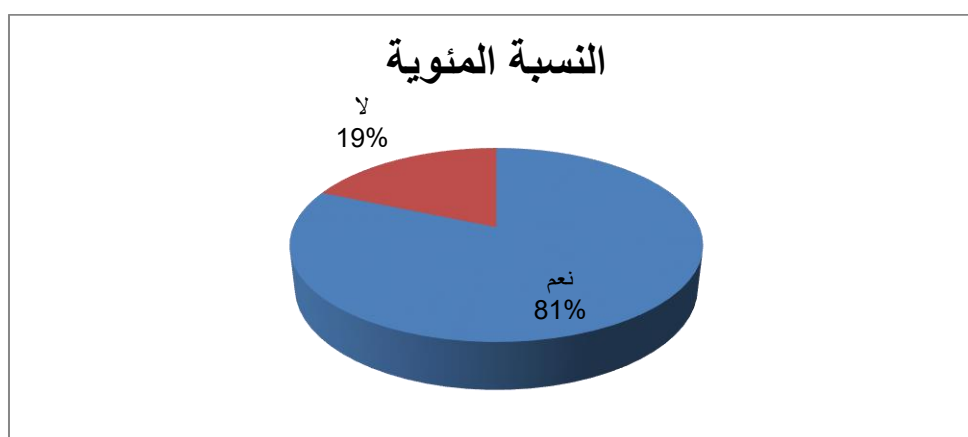
استنتاج :

نستنتج مما سبق بان معاملة الاخرين تاثر بشكل كبير على اصحاب الوزن الزائد و تكوين شخصيتهم .

السؤال الثاني عشر : هل ياخذ الاستاذ بعين الاعتبار حالاتك الصحية ؟

التكرارات	النسبة المئوية	
35	81.395	نعم
8	18.604	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (12)



الشكل رقم (12) : يمثل النسبة المئوية للسؤال (12) ممثل بدوائر نسبية .

من خلال الجدول رقم (12) نرى ان اعلى نسبة من العينة تمثل 81 بالمئة ياخذ الاستاذ بعين الاعتبار حالتهم الصحية و كيف الحصه التعليمية و شدة التمارين على حسبهم و لا يقومون باجهاد انفسهم على

حسب طاقتهم ، اما النسبة المتبقية الممثلة بنسبة 19 بالمئة لا ياخذ الأستاذ بعين الاعتبار ذلك بسبب معاملته الغير جيدة او شخصيته او تكوينه الغير لائق من الجانب النفسي و البسيكولوجي .

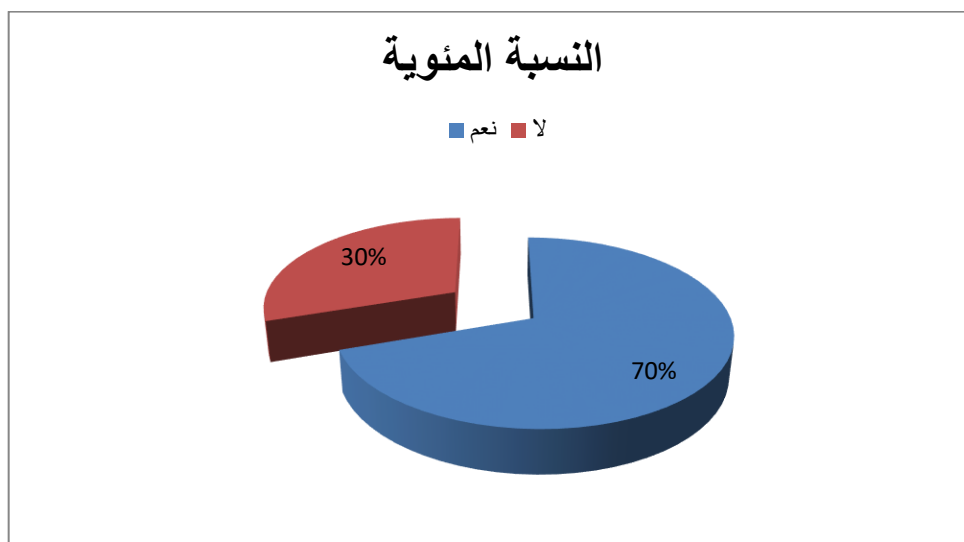
الإستنتاج :

يجب على الأستاذ ان يتمتع بتكوين شامل لحسن تسيير الحصه التعليمية على اكمل وجه و تحبيب المادة .

السؤال الثالث عشر : هل تؤثر عليك نظرات الاخرين في حصه التربية البدنية؟

التكرارات	النسبة المئوية	
30	69.767	نعم
13	30.233	لا
43	100	المجموع

جدول رقم (13)



الشكل رقم (13) : يمثل النسبة المئوية للسؤال (13) من أسئلة الإستبيان ممثل بدوائر نسبية .

من خلال الجدول رقم (13) الموضح اعلاه تلاحظ ان اكبر نسبة تحوز على 70 بالمئة و التي تمثل فئة من من تؤثر عليهم نظرات الاخرين في الحصة ، و ذلك راجع الى الشكل الذي يظهر به مختلف عن زملائه مما يعطي نظرة دونية تدفع زملائه الى التنمر ، أما النسبة الاخرى 30 بالمئة فصرحوا بعدم تؤثرهم بذلك اي عدم تلقي اي تنمر دليل على حسن معاملة التلاميذ و دمجهم معهم لكي لا يحس بالإختلاف و رفع معنوياته النفسية للخوض في حصة التربية البدنية و الإستمتاع في جو جماعي .

الإستنتاج :

نستنتج مما سبق ان نظرة الاخرين تلعب دور كبير في تكوين الشخصية و الاحاسيس و انها اصبحت تؤدي الى عدة ظواهر مدرسية كالتنمر فوجب محاربتها لتفادي انعكاساتها السلبية .

مناقشة الفرضيات : (مقابلة النتائج بالفرضيات) :

من خلال النتائج المتحصل عليها للعيينة عن طريق الإستبيان و الإجابات عن الأسئلة ، تحصلنا على العديد من النتائج التي قد تمكننا من تأكيد الفرضيات السابقة . استطعنا الوصول الى نتائج جد مهمة في ما يخص العينة ، فبالرغم من أن جميعها يتمتع بنفس الردود بعد ملاحظتي للأجوبة و للمظهر الخارجي له نفسيا من طرف الأخصائي النفسي.

-الفرضية الأولى :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السمنة و العزوف عن المشاركة في حصص التربية البدنية لتلاميذ السنة الاولى ثانوي و هذا ما تؤكد اجابات الأسئلة و الإحصائيات .

-الفرضية الثانية :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السمنة و العزوف عن المشاركة في حصص التربية البدنية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي و هذا ما تؤكد احصائيات مجتمع البحث و الإجابات عن الأسئلة .

-الفرضية الثالثة :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السمنة و العزوف عن المشاركة في حصص التربية البدنية لفئة الذكور و هذا ما تؤكد اجابات الإستبيان.

-الفرضية الرابعة :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السمنة و العزوف عن المشاركة في حصص التربية البدنية لفئة الإناث و هذا ما تؤكد نتائج الإستبيان

تم تأكيد جميع الفرضيات مقارنة مع باقي الدراسات السابقة المذكورة في الجانب النظري و ذلك باننا درسنا كليا كل فئة اصحاب السمنة و الفئات المذكورة في الاربع فرضيات كلها محتواة في مجتمع البحث فكل الدراسات السابقة تشملهم .

استنتاج عام :

من خلال النتائج و التصريحات التي ادلت بها العينة التي تعاني من مشكلة الوزن الزائد و تأثيره الأخير على مشكلة عزوف العينة عن المشاركة في حصة التربية البدنية في الطور الثانوي ، نستنتج ان :

-السمنة عامل سلبي على حصة التربية البدنية يشكل خطورة بطرح نتائج وخيمة .
- تتمثل هذه النتائج في الضغط الإجتماعي ، النظرة السلبية ، الأعدار المتكررة لعدم المشاركة في الحصة ، الإختلاف عن البقية ،العزلة ،عدم الاندماج و عدم تقدير الذات ، هذه كلها نتائج تؤثر على اصحاب الوزن الزائد في سيرورة حصة الرياضة لاسيما حتى بالمجتمع .

التوصيات و الإقتراحات:

من النتائج التي تمت ملاحظتها ، من المناسب تقديم بعض الاقتراحات التي يمكن أن تمكن معلمي التربية البدنية من القيام بذلك و وضع استراتيجيات لتحسين اندماج طلابهم:

-معرفة ومراعاة المخاطر النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الطلاب البدناء للوقاية منها ، تحديدها وإدارتها بشكل مناسب.

-تبسيط ظروف التعلم.

-تنمية روح التعاون بين الطلاب.

-تجنب وضع الطالب البدين في موقف محرج بين زملائه في الفصل.

-تكييف الأنشطة مع الطالب البدين من خلال اختيار النشاط حسب الطلاب ، وقدراتهم ، ومستواهم المهاري.

-تضمنين التثقيف الصحي في حصة التربية البدنية.

-توعية الطلاب البدينين باتباع نظام غذائي سليم ومحاولة ممارسة الأنشطة التي تتكيف بدنيا ورياضيا.

-تقييم الطلاب الذين يعانون من السمنة المفرطة على أساس تقدمهم.

-تجميع الطلاب المعفيين جزئياً معاً في مقرر واحد ، ومنحهم ساعات دعم في حصص التربية البدنية.

-تطوير مناخ عاطفي في الفصل.

-التشجيع.

-تمكين الطلاب البدينين ضمن مجموعاتهم للنهوض بهم.

الخاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة و التي شملت جوانب عديد تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع ، الا ان هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة الى دراسات معمقة و تحسيسية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص ، و هذا لاهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال التوعية لكل تلاميذ الوسط المدرسي خاصة المراهقين و ك المجتمع عامة وكذا التحضير النفسي لفئة الوزن الزائد الذي تعرف انتشار كبير في السنوات الأخيرة، و رغبة منا في تحسين الوسط المدرسي في الجزائر ، هذا ما دفعنا الى طرح التساؤلات حول ما هي الاسباب و الدوافع التي ادت الى ضعف و تدهور نتائج المصارعين و هذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع و الأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان للسمنة اثر كبير على نفسية البدين في المجتمع و الوسط المدرسي ، و هذا ليس معناه انه العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم و إنما هناك اسباب اخرى عديدة تلعب دور في ذات البدين ، و حول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها اسباب جزئية تضمنت أسباب المشكل ، ثم إقترحنا إعطاء شيء إيجابي من توصيات و اقتراحات و حل لهذه الظاهرة ، فمن خلال ما تقدم تحليله و مناقشته من خلال اسئلة المقابلة التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجتمع البحث الذي يتمثل في عينة من اصحاب الوزن الزائد توصلنا إلى أن الفرضية التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة كلية و أخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم و لو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة ، راجيين من كل من يهمله هذا الموضوع ان يتناوله بشيء من التفصيل و الدقة لإعطاء هذا المشكل الصحي حقه و التوعية المستمرة لكل شرائح المجتمع للإحاطة به فما يسعنا الا قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

قائمة المراجع :

- (1984). وزارة الشباب و الرياضة قانون التربية البدنية و الرياضية طبعة جريدة الشعب الجزائرية الباب الاول المبادئ العامة ص 20 .
- ابو العلا عبد الفتاح احمد نصر الدين سد. (1994). الرياضة و انقاص لوزن . دار الفكر العربي القاهرة، 38.
- ابو العلاء احمد الفتاح احمد نصر الدين سيد.. مرجع سابق. ص 39.
- احمد مختار. (لبنان 1962). التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية و التكميلية، ص 123. اسباب الضغط النفسي. موقع ويكيبيديا.
- الخواري انطوان. (لبنان 1978). طالب الكفاءة التربوية دار الكتب البيضاء ، ص51.
- الخولي. (1996). التربية البدنية و الرياضية، ص 19.
- الشحات. (2007). ص 31.
- بسيوني محمد عوض الشاطي ياسين. طرق و نظريات التربية البدنية 2016 ، ص 95.
- بسيوني محمد عوض الشاطي ياسين. طرق و نظريات التربية البدنية 2016 ، ص 24 - 25.
- بطرس حاقظ بطرس. (2008). ص 390 .
- بن عيون ادم. (2018). مذكرة تخرج ماستر ام البواقي ، 49.
- بن عيون ادم. مذكرة تخرج ماستر 2018 بام البواقي علاقة بعض الخصائص بزيادة السمنة في الوسط المتوسط ص 12.
- بن عيون ايمن. (2018). مذكرة تخرج ماستر علاقة بعض الخصائص (النفسية الاجتماعية الوراثية) على عامل السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط -جامعة ام البواقي يتصرف، ص1.
- بن عيوني ادم. (2018). مذكرة تخرج ام البواقي، 35.
- بن عيوني ادم. مذكرة تخرج ام البواقي ص 24 2018 .
- بن عيوني ادم. مذكرة تخرج ماستر 2018 بام البواقي علاقة بعض الخصائص بزيادة السمنة في الوسط المتوسط ص 48 بتصرف.

بن مسمودي علي. (2011). الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهته مجلة الحكمة، ص 65-60.

بن مسمودي علي. (2011). الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهته مجلة الحكمة .
بول تيليش. مرجع سابق ص 60.

جدو عبد الحفيظ. (2014). مذكرة تخرج استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند
المراهقين من جامعة سطيف ، ص28 .

حسين بدري قاسم. (1979). نظرية التربية البدنية مطبعة جامعية، ص 104.
(2012). رسالة دكتوراة ص 06 .

رشيد ص 15. (2007).

سمير ابو حامد ص 18. (2009).

سمير ابو حامد. (2009). ص 59 .

صالح محمد ابو جادو. (2011 عمات). علم النفس التطوري الطفولة و امراقة دار
المسيرة ط3 . 408 ص.

صبحي احمد قبلان. (2011). الرياضة للجميع. مكتبة المجتمع العربي عمان-الاردن ،
91.

صبحي احمد قبلان نايف مفي الجبور. (2014). التربية الرياضية (الرياضة للجميع)،
مكتبة المجتمع العربي، ص 90. عمان الاردن .

صبحي احمد قبلان و نايف مفي الجبور . (عمان الاردن 2014). التربية الرياضية . مكتبة
المجتمع العربي ، 115.

صبحي قبلان و اخرون. مرجع سابق 2016 ، ص 99.

صبحي قبلان و اخرون. مرجع سابق 2016 ، ص 98.

صبحي قبلان و اخرون. مرجع سابق 2016 . ص 99.

صفحة الويب. (2018/10/29) . مجلة السفير العراقية ص 20 .

عبد اللي الجسماني. مرجع سابق، 2018 ص 238.

عبد اللي الجسماني. مرجع سابق، 2018 ص 238.

- عبد اللي الجسماني. مرجع سابق، 2018 ص 239.
- علاء الدين محمد عليوة و اخرون. 2014 مرجع سابق، ص 94.
- علاء الدين محمد عليوة و اخرون. 2014 مرجع سابق، 89-155.
- علاء الدين محمد عليوة و اخرون. 2014 مرجع سابق. ص 89.
- علاء الدين محمد عليوة و اخرون. 2014 التربية الصحية في المجال الرياضي . ماهي للنشر و التوزيع الاسكندرية ص 89.
- علاء الدين محمد عليوة و اخرون. مرجع سابق بتصريف. 2016 ص 89.
- غادة الحلايقية. (2016). موقع موضوع ص 2.
- غادة الحلايقية. (2016). موقع موضوع ص 1.
- كاميليا عبد الفتاح. (القاهرة مصر 1998). المراهقين و اساليب معاملتهم دار قباء. ص 14.
- كمال جميل الربطي. مرجع سابق، 2018 ص 153.
- كمال جميل الرياضي. (2008). الرياضة لغير الرياضيين . المكتبة الوطنية الاردن، 153.
- لخذاري حسام الدين. (2020). مذكرة تخرج ماستر اسباب عزوف الإناث عن ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة ت ب ر، ص 7 .
- لخذاري حسام الدين. (2020). مذكرة تخرج ماستر اسباب عزوف الإناث عن ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة ت ب ر، ص 7.
- لخذاري حسام الدين. (2020). مذكرة تخرج ماستر اسباب عزوف الإناث عن ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة ت ب ر، ص 7.
- لخذاري حسام الدين. (2020). مذكرة تخرج ماستر اسباب عزوف الإناث عن ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة ت ب ر، ص 7.
- لخذاري حسام الدين. (2020). مذكرة تخرج ماستر اسباب عزوف الإناث عن ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة ت ب ر، ص 12.
- لخذاري حسام الدين. (2020). مذكرة تخرج ماستر اسباب عزوف الإناث عن ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة ت ب ر، ص 13.
- لخذاري حسام الدين. (2020). مذكرة تخرج ماستر اسباب عزوف الإناث عن ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة ت ب ر، ص 12.

- ليوتشر اتشالز. (القاهرة 1964). اسس التربية البدنية . المكتبة الانجلو مصرية، ص 85.
(بلا تاريخ). مثل اجنبي معجم اللغة المعاصرة غوغل 2011 .
مجلة السفير العراقية صفحة ويب بتصرف ص 13. (2018/10/29).
محمد. (1999). ص26
محمد ازهر . (1980). ص22
محمد صادق غسان الصغار سامي. (1988). *التربية البدنية و الرياضية* ، ص1.
محمد عودة الريماوي. مرجع سابق ذكره، 2014، ص 280 .
محمد عودة الريماوي. مرجع سابق، 2014، ص 280 -281.
محمد عودة الريماوي. مرجع سابق، 2014، ص 238.
محمد عوض ببيوني الشاطي ياسين . *نظريات و طرق التربية البدنية*، 2012 ص 32.
محمد عوض ببيوني الشاطي ياسين. (1992). *نظريات و طرق التربية البدنية* مرجع سابق ذكره ، ص 95.
مرياح فاطمة. (2012). 39.
مرياح فاطمة. (2012). ص39 .
مصطفى زيدان. دار الشرق جدة . *النمو النفسي للطفل و المراهق و الاسس الصحيحة* ، 2016 . ص 62.
معلومات عن اهمال الذات. (2020). موقع jstor.org.
معلومات عن اهمال الذات. (2020). موقع jstor.org.
معلومات عن اهمال الذات. (2020). موقع jstor.org.
معلومات عن اهمال الذات . (2020). موقع jstor.org.
مفتي. (1996). ص 38 .
مهتا فايز. (طرابلس ليبيا 1985). *التربية الرياضية الجديدة* ، ص 50.
مهتا فايز. (طرابلس ليبيا 1985). *التربية الرياضية الجديدة*، ص 50.
موقع الالولة الاجتماعية موضوع المراهقة. 2014.
موقع الالولة الاجتماعية موضوع المراهقة. 2014.

قائمة المراجع

- هزاع بن محمد الهزاع. مرجع سابق، 2012 ص 42.
هزاع بن محمد الهزاع. مرجع سابق، 2012 ص 43.
هزاع بني محمد الهزاع. مرجع سابق، 2012 ص 43.

- قائمة الملاحق :

قائمة المحكمين :

المحكمين	الدرجة العلمية	الإمضاء	الختم
د/ جيبور سينتر	أ.م. أ		
أ.د/ بوحسنة ليونة	أ.د		
د.ب.د. حميد بعلال	د.ب.د		
د/ راضية شحات	أ.م. أ		

د. تاج الدين كمال
أ.م. أ
سعيد بلال
أ.م. أ

الملخص :

تهدف الدراسة هذه الى تحديد تاثير السمنة على عزوف تلاميذ الطور الثانوي الذين تتراوح اعمارهم بين 15 سنة و 18 سنة عن المشاركة في حصص التربية البدنية ، بعدما تم بداية الدراسة بجانب نظري شمل ثلاث فصول و من ثم جانب تطبيقي به فصلين حيث قد تم استعمال الإستبيان في جمع معلومات الدراسة و تتكون عينة البحث من 43 تلميذ ، اجريت هذه الدراسة ببلدية مستغانم تم التوصل إلى ما توقعناه في الفرضيات و بدلالة إحصائية في نتائج الدراسة .

الكلمات المفتاحية : السمنة – الطور الثانوي – عزوف - حصص التربية البدنية .