

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

رياضة و صحة

تحت عنوان :

تأثير برنامج تدريبي مقترح على القياسات الانتوبومترية للمراهقين زائدي الوزن (17.15 سنة)

دراسة تجريبية أجريت بثانوية الشهيد فلاح بوزيان ببلدية عين فراح ولاية معسكر

اشراف الدكتور:

د/حجار محمد خرفان

اعداد الطالب :

غربي عبد القادر

السنة الجامعية: 2015 – 2016

الإهداء

إلى من قال فيهم الله سبحانه جل في علاه : « واخفض لهما جناح الذل
من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا » سورة الاسراء - الآية

24-

فإلى رمز الوفاء والعطاء ونبع الحنان من جعلت يوم ولادتي كيوم
ولادتها ويوم نجاحي يوم نجاحها فتحية لكريم صفاتها ونبيل وجدانها.
أمي الحبيبة أطال الله في عمرها

وإلى القلب الرحيم للرجل العظيم الذي علمني أن الدنيا صمود
ومشاكلها بلا حدود من لقني أن الحياة كفاح والعلم سلاح . والذي
الكريم

كما أهدي هذا العمل إلى زوجتي أيضا إلى زوجتي الغالية
إلى أولادي حفظهم الله عبد الإله سلسبيل والكتكوت عبد النور
إلى من أرى بأعينهم أسمى عبارات المحبة وعرفت بينهم دفء الأسرة
وكنف الأخوة والمحبة والإخلاص إخوتي الأعزاء
إلى كل الأصدقاء والأحبة كل باسمه

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم - نخص
بالذكر

الأستاذ : حجار محمد خرفان

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمدا يليق بجلال وجهه العظيم، والصلاة والسلام على نبينا وقدوتنا محمد بن عبد الله وعلى آله وأصحابه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين، وبعد

فالشكر ثم الشكر للوالدين الكريمين- برا ووفاءً - قال تعالى: ﴿حتى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى وليّ وأن أعمل صالحا ترضه وأصلح لي في ذريتي إني تبتُ إليك وإني من المسلمين﴾.
(سورة الأحقاف : 15)

ومصادقا لقول الرسول - صلى الله عليه وسلم - ﴿لا يشكر الله من لا يشكر الناس﴾

ثم أخص بالشكر والتقدير أستاذي الفاضل المعطاء الدكتور حجار محمد خرفان على تفضل سيادته بالموافقة على الإشراف على هذه المذكرة ولما قدمه لي من توجيه بناء ومثمر لإخراج هذا البحث على هذا النحو، فأدعو الله عز وجل أن يجزيه عنى خير الجزاء وأن يديم عليه هدوءه ورقته ويمتعه بالصحة والعافية وأخيرا أتقدم بالشكر لكل من ساهم في إخراج هذا العمل والذين لم يسعفني المقام لذكر أسمائهم، وإلى جميع دعائم التعليم في بلادنا، والقائمين عليه في جامعتنا، وفي الختام أسأل الله العليّ القدير أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم، إنه ولي ذلك والقادر عليه، وصلي اللهم وبارك على سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

الباحث: غربي عبد القادر

ملخص البحث :

يهدف هذا البحث الى معرفة اثر برنامج تدريبي على القياسات الانثروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن وعليه استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي على عينة مقدره ب 20 تلميذ بثنوية الشهيد فلاح بوزيان -عين فراح-و الذين تتراوح اعمارهم من 15 الى 17 سنة و تم اعتماد اداة البحث لقياس اثر البرنامج التدريبي من خلال العديد من الدراسات السابقة .حيث تشمل وسيلة القياس ثلاث قياسات (الوزن.الطول العمر) و بعد المعالجة الاحصائية للنتائج الخام توصل الباحث الى انه هناك تأثير ايجابي لنشاط البدني على القياسات الانثروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن وعليه يشير الباحث الى ضرورة تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط البدني و الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية

الكلمات الدالة :النشاط البدني .المراهقة والقياسات الانثروبومترية

ملخص البحث (انجليزية)

This survey is aiming to know the training programme impact on the anthropometry for adolescents who are overweight for this reason the Student has used the experimental method or approach for a team of twenty members (students) in fellah bouziane secondary school whose ages are from 15 to 17 years old. Many previous studies are taken into consideration as means to measure the Training programme's impact on the anthropometry mean overall three aspects (The weight the tall the age) after the survey results treatment and the overweight student has reached and that there is positive impact for the sport on the anthropometry

Dimension for adolescents who are overweight inshore survey maker encourages

Our pupils to practice sport and take care of anthropometry dimensions

Key words terms. Adolescents sport activity –anthropometry dimensions

ملخص البحث (فرنسية)

Cette recherche a pour but de savoir l'influence du programme d'entraînement sur les mesures anthropométriques sur les adolescents obèses.

Dans l'étude, on utilise une méthode expérimentale sur un échantillon de 20 élèves dans le lycée de Fellah Bouziane Ain Ferah. Qui ont entre 15 et 17 ans.

Pris. On a basé sur d'autres méthodes précédentes les trois mesures utilisées sont (le poids. L'âge. La taille).

Après avoir analysé les statistiques, on peut dire qu'il y a une influence du sport sur ces mesures donc il faut encourager les élèves à faire et pratiquer le sport

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
56	معايير الطول والوزن للجنسين (ذكور إناث 15 سنة - 17 سنة)	01
57	مراحل النمو الحركي والعمر الزمني المتوقع لكل مرحلة	02
58	مراحل النمو العقلي لدى بياجيه	03
64	حجم عينة البحث	04
65	جدول رقم (05) يوضح مواصفات عيني البحث وقيمة (ت) لمتغيرات العمر، الطول والكتلة	05
74	جدول رقم (06) يبين قيمة " ت " استودنت المحسوبة في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية (ذكور) في بعض القياسات الأنتروبومترية	06
76	قيمة ت استودنت المحسوبة في الإختبار القبلي والإختبار البعدي لدى العينة الضابطة (ذكور) في بعض القياسات الأنتروبومترية	07
78	قيمة ت استودنت المحسوبة في الإختبار القبلي والإختبار البعدي لدى العينة التجريبية (ذكور) في بعض القياسات الأنتروبومترية	08
80	قيمة ت استودنت المحسوبة في الإختبار القبلي والإختبار البعدي لدى العينة الضابطة و التجريبية (ذكور) في بعض القياسات الأنتروبومترية	09

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	رقم الجدول
33	الشكل رقم 01 : حقيبة انتروبومترية	01
34	الشكل رقم 02 : توضح جهاز قياس سمك الشنايا	02
34	الشكل رقم 03 : توضح الشريط المتري	03
35	الشكل رقم 04 : جهاز الانتروبومتر لقياس الأطوال الجسمية	04
35	الشكل رقم 05 : أجهزة لقياس الاتساعات الجسمية	05
37	شكل رقم 06 : يوضح طريقة قياس طول القامة	06
37	شكل رقم 07 : جهاز قياس الوزن	07
39	شكل رقم 08 : يوضح مناطق اخذ الاتساعات الجسمية	08

محتوى البحث

أ.....	إهداء
ب.....	شكر و عرفان.....
	ملخص البحث
ج.....	قائمة الجداول.....
د.....	قائمة الأشكال البيانية.....
	قائمة المحتويات
	التعريف بالبحث

01.....	1-مقدمة.....
04.....	2-مشكلة البحث.....
05.....	3-أهداف البحث.....
06.....	4-فرضيات البحث.....
07.....	5-مفاهيم و مصطلحات البحث.....
08.....	6-الدراسات السابقة و البحوث المشابهة.....
	6-1 التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة.....
	12.....

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي و علاقته بالوزن الزائد

13.....	-تمهيد.....
13.....	1-- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي.....
15.....	- 1-2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي.....
17.....	1-3- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي:.....
18.....	1-4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي.....
19.....	1-5- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي.....

التربوي.....22

مقدار النشاط البدني الرياضي الذي يحتاجه الفرد لإنقاص

الوزن.....32

1-7- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق24

1-8- الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي.....24

1-9- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي.....26

1-3- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي.....17

1-11- مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية.....29

1-12- وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....30

1-13- التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي

الجزائري.....23

الفصل

خلاصة

.....33

الفصل الثاني: القياسات الأنتروبومترية وخصائص المرحلة العمرية

-تمهيد.....34

1- المفهوم العام للمراهقة.....34

1-2- مراحل المراهقة.....35

2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....27

3- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة.....28

4- القياسات الجسمية.....29

2-1- أجهزة القياس الأنتروبومتري.....55

2-7- النقاط والمقاطع الأنتروبومترية.....59

2-8- أنواع القياسات الأنتروبومترية.....59

الفصل

خلاصة

.....68

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

69.....	تمهيد.....	-
69.....	1-2- منهج البحث.....	-
69.....	2-2- مجتمع وعينة البحث:.....	-
70.....	2-3- تكافؤ وتجانس عينتي.....	-
73.....	2-4- ضبط متغيرات الدراسة:.....	-
73.....	2-5- مجالات البحث:.....	-
	2-6- أدوات البحث:	-
74.....	-
	2-6-1- القياسات	-
74.....	-
	2-6-1-1- الأنتروبومترية.....	-
	2-6-1-1-1- الطول.....	-
74.....	-
	2-6-1-2- الوزن:	-
74.....	-
	2-6-2- البرنامج التدريبي المقترح	-
76.....	-
	2-7- الأساليب الإحصائية	-
79.....	-

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

-

.....تمهيد.....

83.....

3-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية

الأول.....84.....

3-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	86.....
3-3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.....	89.....
3-4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة	92.....
3-5- الاستنتاجات العامة	95.....
3-6- مناقشة الفرضيات:	97.....
3-6-1- مناقشة الفرضية الأولى.....	97.....
3-6-2- مناقشة الفرضية الثانية	98.....
3-6-3- مناقشة الفرضية الثالثة	99.....
3-6-4- مناقشة الفرضية الرابعة	100.....
3-7- الخلاصة العامة:	101.....
3-8- التوصيات و الاقتراحات	104.....

المصادر و المراجع

الملاحق

مقدمة

تعتبر البدانة (السمنة) من بين الأمراض التي ازدادت انتشارا في العالم هذه السنوات الأخيرة، ولم تقتصر على بلد أو دولة دون أخرى بل مست جميع دول العالم وبمعنى أكثر دقة، الأماكن التي يتواجد بها الإنسان، كونه عرضة لهذه الظاهرة. لكن تختلف نسبها من مكان لآخر وهذا راجع إلى العوامل والمسببات الفاعلة في حدوث البدانة. فبالنظر إلى هذه العوامل نجد أن كل إنسان عرضة للسمنة ولذلك فانه وبمعرفة أسباب الحدوث يمكن أن نقف ضد هذه الظاهرة (السمنة)، في إطار ما يسمى بالوقاية أو اتخاذ التدابير اللازمة لمكافحتها في حالة حدوثها، وتحقيق البعد الوقائي الصحي، وجاء في الإحصائيات الخاصة بمنظمة الصحة العالمية، والتي تعتبر السمنة كأحد عوامل الخطر والإصابة بالعديد من الأمراض حيث أشارت المنظمة إلى أن نسبة الأطفال دون الخامسة الذين يعانون من ارتفاع الوزن مقارنة بالسن بلغت 13.2 % من المجال الزمني 1990 إلى 1999 ، أما في الفترة الممتدة من 2000 إلى 2007 فقد ارتفعت النسبة إلى 15.4 % في حين لم يتم الإشارة إلى نسبة الأفراد البالغين ابتداء من 15 سنة أو أكثر والذين يعانون من السمنة في الجزائر كما تشير هذه الإحصائيات أيضا بان الجزائر تحتل المرتبة الخامسة عربيا من حيث السمنة حيث بلغ معدل السمنة 6.4 عند الذكور و 16.2 عند الإناث (المنظمة العالمية للصحة 2009، 85)، وتعد البدانة أحد الأمراض التي من الممكن أن تؤدي إلى ظهور اضطرابات على مستوى أجهزة الجسم المختلفة وهذا ما يشكل خطرا على صحة الإنسان، وتترجم البدانة على أنها حدوث فرط في الوزن، بسبب تراكم الأنسجة الدهنية (الشحوم) في الجسم، ويتم تحديد هذا التراكم من خلال استخدام طرق معينة على غرار قياس سمك طيه الجلد، أو الاعتماد على مؤشر الكتلة الجسمية، والجداول المعيارية لمعرفة درجة السمنة، وقد عرف بيرمان في كتابه الطب الباطني الصادر بأمريكا عام 1982 أن البدانة هي زيادة كمية الدهون في أنسجة الجسم، حيث لا نستطيع أن نؤكد بأنها حالة مرضية أو مجموعة أعراض أو علامات لعدد من الاضطرابات التي تحدث في الجسم كفقير الدم، وضغط الدم، وعليه فان ظاهرة البدانة تتحكم فيها عدة عوامل مختلفة بين

المجتمعات، بحكم وزن الجسم المتباين من فرد لآخر ومن فئة عمرية لأخرى دون تحديد واضح للوزن الذي قد يصل إليه الشخص البدين أو الوزن الذي ينبغي أن يكون عليه الشخص النحيف (الرقاد، 2007، صفحة156)

وقد يكون تطور الحياة المعاصرة والتقنيات الحديثة التي سهلت للفرد تلبية احتياجاته في الحياة اليومية، سببا رئيسيا لحدوث الزيادة في الوزن حيث أنها سلبته الحرية في الحركة، فأصبح المصعد بديلا عن الدرج والسيارة بديلة عن القدمين وغيرها من الظروف ويجب علينا معرفة أن معظم أسباب السمنة هي غير مرضية كما هو معروف لدى عامة الناس، وتكون بسبب قلة الحركة وكثرة الأكل، ويجب علينا أن ندرك أن السمنة هي نتيجة عن سلوك خاطئ انتهجه الفرد اليوم كما يعتقد أيضا أن مستويات النشاط البدني المتدنية جنبا إلى النشاطات التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة هي العوامل الرئيسية التي تؤدي الى اصابة الشباب بالوزن الزائد خاصة عند طلاب المرحلة الثانوية التي تعتبر من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة والتي يعرفها "محمد إقبال محمود" على أنها الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، وفيها يعترى الفرد فتى أو فتات تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة و متعددة تحتاج إلى توجيه و إرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق سواء الأبوين أو المدرسين أو غيرهم من المحتكين و المتصلين به حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات، وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي. (محمد إقبال محمود، 2006، صفحة 09)

وللحد من هذه الظاهرة داخل المجتمع الجزائري وجب على المختصين والقائمين على شؤون الرياضة في الجزائر الإهتمام بمختلف العلوم التي من شأنها تسهيل عملية مراقبة ظاهرة البدانة والتقليل منها ولعل منها علم القياسات الجسمية ، هذا العلم الذي يعتبر أحد فروع الانثروبولوجيا الطبيعية وهو مصطلح يشير إلى قياسات الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية ، حيث يعرفه (ماتيسوس1973) بكونه علم قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة، حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي تحدث له شكلا.

وتعرف القياسات الجسمية بانها "العلم الذي يدرس قياسات الجسم البشري واجزائه واطهار الاختلافات التركيبية فيه كما ان كلمة الانثروبومترية تعني قياس الجسم وتسمى الأدوات المستخدمة في قياس (Mathews 1987) p 73

أجزاء الجسم بأدوات القياس الانثروبومترية (محمد نصر الدين، 1997، صفحة 20) وتعد دراسة القياسات الجسمية (انثروبومترية) فرصة متاحة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم وحجمه بالأداء الحركي والمهاري، إضافة إلى كونها وسيلة هامة في تقويم نمو الفرد (محمد صبحي حسنين، 1969، صفحة 43) من خلال ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية وفق برامج رياضية محكمة ومقننة تطبق بشكل صحيح وعلمي على التلاميذ المراهقين الزائدي الوزن .

لذا وانطلاقاً مما سبق فقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة التي تتناول من خلالها الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط البدني الرياضي كأحد الحلول التي من شأنها أن تقلل من ظاهرة السمنة لدى المراهقين داخل الوسط المدرسي بمختلف أطواره التعليمية ، وهي عبارة عن دراسة تجريبية أقيمت بثانوية فلاح بوزيان بولاية معسكر بعنوان تأثير برنامج تدريبي على القياسات الأنثروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن .

وقد قسمنا هذه الدراسة إلى بابين الباب الأول خصصناه للجانب النظري احتوى على فصولين حيث خصص الفصل الأول لدراسة النشاط البدني الرياضي ودوره في خفض الوزن الزائد دراسة تحليلية من خلال وضع أهم التعاريف والنظريات التي اهتمت به .

بينما تضمن الفصل الثاني خصائص المرحلة العمرية والقياسات الجسمية والذي تناولنا فيه هو الآخر معظم الآراء والمفاهيم الخاصة بعلم القياسات الجسمية بالإضافة إلى خصائص المرحلة العمرية المصاحبة لمرحلة التعليم الثانوي فتكلمنا عن خصائص وحاجات تلميذ التعليم الثانوي.

أما الباب الثاني فخصصناه للجانب التطبيقي فاحتوى بدوره على فصلين، حيث خصص الفصل الأول لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة حيث تضمن عينة البحث و أدوات القياس المستعملة... الخ ، في حين عرضنا نتائج الدراسة في الفصل الثاني بالإضافة إلى الاستنتاجات العامة و مناقشة فرضيات البحث فالتوصيات و الاقتراحات.

وقد خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له دور إيجابي وفعال على بعض القياسات الجسمية للمراهقين زائدي الوزن ويساعد في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

1- إشكالية البحث:

يعيش الفرد حياته من خلال مراحل سنية متعددة، فهو جنين في بطن أمه يتخلق و يتكون بعد ذلك فهو رضيع سريع النمو ليس له سوى أن يمارس حياته البيولوجية (رضاعة،إخراج،نوم) و يتطور ليصبح طفلا يلهو و يتعلم و جسمه ينمو مع تطور أجهزته الحيوية و الوظيفية مما يتطلب منه إتقان الكثير من المهارات الأساسية كالمشي،الركض،الوثب،القفز والرمي ثم يصبح صبيا يملأ حياته حركة و نشاطا و تتطور قدراته البدنية و الحركية و المعرفية،ثم هو شاب و في نهاية هذه المرحلة تكتمل كافة قدراته الجسمية و البيولوجية و الحيوية و العضلية لتصل إلى ما هو مقدر له حتى تتوقف عملية النمو لحيوية والبيولوجية (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح). و مع تقدم العمر بمختلف مراحلها يطرأ على الفرد عدة تغيرات في قدراته البدنية و الجسمية حيث يزيد طوله و وزنه مع تقدمه في السن، كما يختلف نمط تكوينه حسب المكون الغالب عليها.و أثناء ذلك تتزايد الأنسجة العصبية و العضلية و ينعكس هذا في مختلف مظاهر حياته البيولوجية و الوظيفية.

وتعتبر السمنة في سن المراهقة هي السبب وراء كل المشاق التي تظل حتى مرحلة البلوغ، فالناس الذين يعانون من زيادة الوزن في فترة المراهقة لديهم مشاكل مشتركة وذلك بارتفاع ضغط الدم ومرض السكري و السبب في ذلك قلة الحركة وانعدام ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة مستمرة ومنظمة ، لقد ارتفعت نسبة السمنة بين الاطفال والمراهقين في السنوات القليلة الماضية في جميع الدول المتقدمة تقريبا حيث تجدر الإشارة الى ان السمنة هي احدى مسببات الامراض العشرة التي تؤدي الى الموت و التي من بينها امراض شرايين القلب ،السكري من النوع الثاني، السكتة الدماغية و السرطان لذا وجب علينا التصدي لهذه الظاهرة التي استطاعت أن تتغلغل في الوسط المدرسي الجزائري خاصة في أوساط تلاميذ التعليم الثانوي وذلك بوضع برامج تدريبية محكمة ومقننة من شأنها أن تقلل من ظاهرة السمنة لدى التلاميذ المراهقين الزائدي الوزن

وإن التوصل إلى حلول تقيد من الانتشار الغريب لظاهرة السمنة داخل الوسط المدرسي من شأنه أن يساعد في الابتعاد والوقاية من الأمراض السالفة الذكر فقد أصبح من الضروري الاهتمام بموضوع السمنة وذلك بإجراء دراسات وأبحاث تركز على طبيعة السمنة والإهتمام بالقياسات الجسمية التي نستطيع من خلالها مراقبة الزيادة في الوزن وارتباطها أيضا ببرامج التدريب المحكمة والمقننة والتي من شأنها هي الأخرى أن تساعد التلميذ المراهق على التقليل من السمنة المفرطة والبحث على الجسم الجميل والأنيق و المثالي والذي يتطابق فيه وزن الفرد ويتوزع بانتظام مع طوله.

ويتجلى مما سبق الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة السمنة داخل الوسط المدرسي و هذا ما يجعلنا ومن خلال هذا البحث نطرح السؤال الرئيسي التالي:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن ؟

وضمن هذا التساؤل العام يمكن أن ندرج مجموعة من التساؤلات الجزئية نوردها على النحو التالي:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينة الضابطة في بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينة التجريبية في بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن ؟

4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن ؟

2- أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

الهدف الرئيسي:

* معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و أثرها على بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن عند تلاميذ التعليم الثانوي قصد الحصول على نتائج تفيد في معالجة المشكل المطروح.

الأهداف الفرعية:

- * الكشف عن ظاهرة السمنة داخل المؤسسات التربوية عن قرب من خلال معرفة العوامل والأسباب المؤدية إليها وذلك من خلال الاحتكاك بالمختصين والمسؤولين والتلاميذ.
- * الكشف عملية النمو الجسمي و الحركي و البدني لعينة البحث (المتمدرسين).
- * معرفة واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية الثانوية و الوقوف عند كيفية قضاء التلاميذ لأوقات فراغهم سواء داخل الثانوية أو خارجها .
- * نحاول أن نثبت أن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور إيجابي وفعال في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- * معرفة مدى انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي يتضمنها البرنامج التدريبي المقترح على بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن.

الفرضيات الجزئية:

- 1- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينة الضابطة في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن .
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينة التجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن .

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن .

4- مفاهيم و مصطلحات البحث: لقد ورد في بحثنا هذا مصطلحات عديدة تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح و يستوعب ما جاء فيها دون عناء أو غموض وأهمها:

4-1- النشاط البدني الرياضي: هو كل حركة جسمية تؤديها عضلات الهيكلية وتتطلب اتفاق كمية من الطاقة تتجاوز ما يصرف من الطاقة في حالة الراحة وهو يشمل اشكال الرياضة والتمارين الرياضية و أنشطة اخرى تتطوي على حركات بدنية وتتم في اطار اللعب والمشي والقيام بالوظائف المنزلية وفلاحة.....الخ

4-2- البرنامج التدريبي:

التعريف الاصطلاحي: يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق أهداف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص.(أمر الله احمد البساطي، 1998، ص3)

التعريف الإجرائي: البرنامج التدريبي هو برنامج مؤطر مخطط تخضع له مجموعة من الممارسين من اجل الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه .

4-3- القياسات الجسمية :وتعرف القياسات الجسمية بانها "العلم الذي يدرس قياسات الجسم البشري واجزائه واطهار الاختلافات التركيبية فيه Mathews 1987p 73 وهي دراسة مقاييس جسم الإنسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة

4-4- القياسات الأنتروبومترية : هو علم قياس و دراسة جسم الإنسان مثل الطول و المحيطات والأعراض و الأوزان .

4-5- الأنتروبومتري: كما ان كلمة الانثروبومتريك تعني قياس الجسم وتسمى الأدوات المستخدمة في قياس أجزاء الجسم بأدوات القياس الانثروبومترية (محمد نصر الدين، 1997،

صفحة 20)

4-6- المراهقة: يعرفها " مصطفى فهمي " على أنها التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي وهنا يتضح الفرق بين المراهق و كلمة البلوغ التي تقتصر على الناحية الجنسية، فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جديدة تنتقل بالطفل من فترة الطفولة إلى فترة الإنسان الراشد.

(مصطفى فهمي، 1974، صفحة 126) ويعرفها الطالب الباحث على أنها من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الفرد لما لها من تغييرات على كثير من الأصعدة النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية.

5- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

5-1- الدراسة الأولى : دراسة ا.د:هاشم عدنان الكيلاني قسم التربية الرياضية /جامعة السلطان قابوس مسقط سلطنة عمان بعنوان: اثر النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد اثر النشاط البدني على مستوى السمنة و اللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع و الخامس و كانت أهم فرضية البحث انه يوجد اثر ايجابي لنشاط البدني على المتغيرات قيد الدراسة (السمنة).وقد استخدم الباحث المنهج العلمي حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (28) طالبا طالبة تم فيها إجراء اختبار قبلي واختبار بعدي بعد الاشتراك في النشاط البدني لمدة عشر أسابيع في قياسات (كتلة الجسم،تمارين البطن،القفصاء،الصعود والهبوط،مجموع طيات الجلد)

أظهرت الدراسة وجود ايجابي لنشاط البدني على المتغيرات قيد الدراسة .وقد أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التغير الحاصل في الاتجاهات و السلوكيات التي تصاحب برنامج الأنشطة الرياضية .

5-2- الدراسة الثانية: دراسة بعدادي جيلالي و آخرون بحث مذكرة تخرج ليسانس 2010 تحت عنوان "تحديد ديناميكية نمو بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية لدى المتمدرسين "

وقد تطرقت هذه الدراسة إلى إشكالية ديناميكية عملية النمو خاصة عملية نمو الصفات المورفولوجية لعينة البحث ومدى تأثيرها على مستوى الأداء الحركي وتحديد مميزات منحنيات نمو الصفات الجسمية (متسارع- منتظم) وكان الهدف من خلالها تحديد العلاقة بين نمو كل من القياسات الجسمية والقدرات الحركية والكشف عن معدلات نمو كل منهما. وكانت أهم فرضيات البحث:

- أنه توجد زيادة في معدلات نمو القياسات الجسمية لعينة البحث طبقاً للمراحل العمرية ووجود علاقة إرتباطية بين كل منهما، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي لتناسبه مع طبيعة البحث وقد استعان الباحث بمجموعة من الاختيارات والقياسات للكشف عن واقع المكونات الجسمية والقدرات البدنية، وقد تم إجراء البحث على عينة مكونة من 120 تلميذ ذكور في كامل الأطوار التعليمية معدل نمو صفة الطول أكبر نسبة مقارنة بالصفات الأخرى حيث بلغت 112 سم بين الفئة العمرية 10-12 سنة.

- معدل نمو صفة القدرة أكبر نسبة مقارنة بالصفات الأخرى حيث بلغت 128 سم بين الفئة 12-14 سنة.

أهم النتائج :

- وقد توصل الباحثون إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين صفة الطول والقدرة .

وقد أوصى الباحثون بما يلي : تجنب تدريبات القوة في المرحلة الابتدائية لأنها تؤدي إلى تشوهات على مستوى الهيكل العظمي .

3-5- الدراسة الثالثة :دراسة- أوقماسين بوجمعة - مذكرة ماستر تحت عنوان :

"دراسة مقارنة بعض المؤشرات المورفولوجية والصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة" .

وقد تناولت هذه الدراسة إشكالية دراسة مقارنة لبعض المؤشرات المورفولوجية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم الأقل من 15 سنة ومعرفة الفروق بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لأصغار كل من مولودية سعيدة وترجي مستغانم وهل هناك علاقة بين كل من هذين العنصرين ؟

وكان الباحث يهدف من وراء هذا البحث إلى اقتراح بطارية اختبارات بدنية ومهارية وقياسات مورفولوجية لتقييم ومعرفة الحالة التدريبية لعينة البحث.

وقد افترض الباحث أنه يوجد اختلاف بين الفريقين في المؤشرات المورفولوجية والصفات البدنية والمهارات الحركية لكرة القدم ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين المؤشرات المورفولوجية والصفات البدنية والمهارات الأساسية لأصغر كرة القدم وقد اعتمد الباحث المقارنة والدراسة الارتباطية مما حتم عليه المنهج الوصفي لتناسبه مع الموضوع. وقد اشتملت عينة البحث 36 لاعبا (18 لاعب لكل فريق "سعيدة ومستغانم") وكان ذلك بطريقة مقصودة، وقد اعتمد الباحث مجموعة من القياسات والاختبارات البدنية والمهارية .

أهم النتائج :

- لا يوجد فرق معنوي في الصفات البدنية والمهارات الأساسية والمؤشرات المورفولوجية بين أصغر فريقي مولودية سعيدة وترجي مستغانم
- يوجد علاقة عكسية سالبة ضعيفة بين قياس الوزن والسرعة والمرونة والرشاقة والجري بالكرة.
- لا توجد علاقة بين قياس الوزن والمرونة.

4-5- الدراسة الرابعة : مذكرة تخرج لشهادة لسانس تحت عنوان:

" العلاقة بين بعض القياسات الجسمية على بعض الصفات البدنية " مكروفي يوسف
- كرزبكة بوجمعة 2011

- **مشكلة البحث :** القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لقبول المقدمين في معهد التربية البدنية الرياضية - مستغانم -
- **الأهداف :** التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية مع بعض الصفات البدنية
- **الفرضيات :** هناك علاقة ارتباط وثيقة بين القياسات الجسمية مع بعض الصفات البدنية
- **منهج البحث:** المنهج الوصفي أما عينة البحث فشملت من سنة الأولى LMD معهد ت.ب.ر - مستغانم -
- **أهم النتائج:** هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميز بالسرعة والطول الكلي وطول الطرف السفلي ومحيط الفخذ

-لم تظهر أي علاقة معنوية بين القياسات الجسمية والسرعة القصوى وهناك علاقة ارتباطيه بين محيط الفخذ والسرعة القصوى

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميز بالسرعة ومحيط الصدر
- هناك علاقة ارتباط موجية غير معنوية بين القوة المميز بالسرعة ووزن الجسم وطول الجذع مع الرأس وطول الذراع ومحيط الكتفين
- هناك علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة، طول الجسم الكلي وطول الجذع مع الرأس وطول الذراع وطول الطرف السفلي

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ومحيط الصدر - محيط الفخذ
- هناك علاقة ارتباط معنوية بين المرونة و كل من الجسم والطول الكلي وطول الجذع مع الرأس وطول الذراع وطول الطرف السفلي ومحيط الكتفين
- هناك علاقة ارتباط موجية بين المطاولة ووزن الجسم والطول الكلي وطول الجذع مع الرأس وطول الطرف السفلي محيط الفخذ.
- هناك علاقة ارتباط معنوية بين المطاولة وطول الذراع ومحيط الكتفين ومحيط الصدر وعرض الكتفين.

5-5- الدراسة الخامسة : دراسة الباحثين عباس علي عذاب ومكلة سليمان علي بعنوان " علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية "، سنة 2007

جاءت الدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية العامة ، فكان فرض البحث أن هناك علاقة ارتباطية معنوية بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية، حيث تم قياس كل من الوزن والطول الكلي، طول الجذع مع الرأس، طول الذراع، طول الطرف السفلي، محيط الكتفين، محيط الصدر، عرض الكتفين، عرض الصدر).

أما فيما يخص الإختبارات فهي:

- ركض 30 م لقياس السرعة الانتقالية من الوضع الطائر.
- القفز العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة.
- الركض المتعرج على شكل 8 لقياس الرشاقة.
- ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات المادة للفخذين.
- ركض 1000 م لقياس المطاولة العامة للجهاز الدوري التنفسي.
- واشتملت عينة الدراسة على 300 طالب من الطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية جامعة ديالى (العراق)

أهم النتائج:

- عدم وجود علاقة بين السرعة الانتقالية والقياسات الجسمية.
- وجود علاقة ارتباط موجبة معنوية عكسية بين الرشاقة ووزن الجسم ومحيط الكتفين ومحيط الصدر وعرض الكتفين وعرض الصدر - وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ومحيط الصدر وعرضه.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ووزن الجسم والطول الكلي.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المطاولة العامة ووزن الجسم والطول الكلي.

5-6- التعليق على الدراسات : تم إعتقاد بعض الدراسات السابقة كدراسات مشابهة في هذا البحث نظرا للموضوع الذي تناولته وهو تأثير برنامج تدريبي على القياسات الأنتروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن ،كذلك اعتمادها على نفس المنهج و هو المنهج التجريبي بالإضافة إلى إشتراكها في مجموعة من الإختبارات و القياسات التي تم العمل بها في هذا البحث . الجديد في موضعنا اننا ربطنا القياسات الأنتروبومترية بزيادة الوزن وتأثرها بالبرنامج التدريبي المقترح .

تمهيد :

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعترف عبر كفاءته المختلفة علنى المنافع التي تعود عليه متن جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب ، التمرينات البدنية ، التدريب البدني ، الرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة على النواحي النفسية الاجتماعية العقلية المعرفية الحركية ، المهارية ، الجمالية ، والفنية ، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة فتي تنظيمها فتي إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني و هذا متا سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية.

1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي :

1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (محمد الحمامي ، أنور الخولي ، 1990 ، صفحة 29)

1-1-2- تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ،في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي

يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني منزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (أمين أنور الخولي ، صفحة 120)

1-1-3- تعريف النشاط البدني و الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال ال ارقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيما و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .

و يعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي .

أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضاً على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة .

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب . (أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 32)

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية ن المعرفية ، الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا . (على يحي المنصور ، 1971 ، صفحة 209)

1-2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي :

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص ، تمرينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري ، ورياضة الهوكي .

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

1-2-1- ألعاب هادئة :

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب

الداخلية ،أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

1-2-2- ألعاب بسيطة :

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال (محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، 1965 ، صفحة 39)

1-2-3- ألعاب المنافسة :

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ،ومجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب ،يتنافس فيها الأفراد فردياً و جماعياً .

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

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس

أصدائها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي . (محمد عادل خطاب ،
كمال الدين زكي ، 1965، صفحة 40)

1-3- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .

- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .

- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس .

- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .

- لا يوجد أري نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه . (عصام عبد الخالق، 1982، صفحة 19)

1-4-4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي :

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة و تتمثل هذه الدوافع فيما يلي :

1-4-4-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :تتلخص فيما يلي :

- الإحساس بالرضا ،و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما .

1-4-4-1- الدوافع غير المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

- ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :
- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
 - ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدرته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي .

1-4-2- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

1-4-3- الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي . (إبراهيم رحمة ، 1998 ، صفحة 9)

1-4-4 - الأسس الاجتماعية :

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة ، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (محمد حسن علاوي، 1994 ، صفحة 161)

1-5- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

1-5-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ :

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع .

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير

من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيذ لوقت الفراغ.

1-5-2-النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ،الجنس ،كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية ا زخرة بالمواقف التي تتطلب إد ا ركا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ،وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة . (أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 42)

1-5-3-النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير :

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ،وصاغها عقليا على ضوء اقتضاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق نجاح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

1-5-4-النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه (أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة

(43

1-5-5- النشأط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشأط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشأط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع .

1-5-6- النشأط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها :

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأم ا رض مثل السمنة و يشتكى من أم ا رض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أم ا رض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأم ا رض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ،

ولكنه وقف حائراً أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشأط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قد ا ر كبي ا ر من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.

1-6- أهمية النشأط البدني الرياضي التربوي :

" اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من ج ا رء ممارسته للأنشطة البدنية و

التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية -المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشك شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية و تربية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها انفتحت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.

و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإاردة و يقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم (محمد بقدي ، 2010 ، الصفحات 40-41)

1-7- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق :

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات ... و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين ، و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، و يدمجه في المجتمع .

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا :

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .

- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج .

النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .

- التقدم بالمستويات العالية . (عصام عبد الخالق، 1972، صفحة 11)

1-8- الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي :

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداية مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية .

1-8-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية :

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة ، المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

1-8-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية :

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية ، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ، ولا يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي .

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية ، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة . فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عونا موجها و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة . (محمد بقدي ، 2010، صفحة

(24)

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني ، فهي تنمي روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية و تعمل على التخفيف من التوترات

التي تشكل مصدر خلاف بين أف ا رد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة .

1-8-3- أهداف التربية البدنية و الرياضية من الناحية الخلقية :

إن التربية البدنية و الرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة في ضل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة ن وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية

البدنية و الرياضية و الصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية . فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى و تكوين الشخصية و إظهار صفات كالشجاعة و الصرامة ، التعاون ، الطاعة، حب النظام . (أمين أنور الخولي ، 1980، صفحة 133)

1-9- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب ، المنافسة... إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و إكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، و المشاركة في الشعور العام ، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من ص ا رع و تعاون و تكيف و

امتثال... إلخ ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي. ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، وما يميز فترت المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة ، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرة ، والمستويات الاجتماعية ، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي و أري قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أف ا رد الفريق . (أمين أنور الخولي ، 2001 ، صفحة 134)

10-1- درس التربية البدنية و الرياضية :

1-10-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية :

يقصد بدرس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، و ما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات و المعارف التي تغطي الجوانب و الصحية و النفسية و الاجتماعية، و أيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن

طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الرياضية سواء كانت
جماعية أو فردية و ذلك بإشراف تربوي.

**1-10-1-2- التربية البدنية و الرياضية : إن درس التربية
البدنية و الرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية و هي متمثلة في
إكساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة، و هذا في ظل تفاعل الفرد مع
بيئته و مجتمعه، و هذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات
التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية و على
هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية.**

1-10-1-3- محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :

يحتوي درس التربية البدنية و الرياضية على ثلاثة أقسام :

1-10-1-3-1- القسم التمهيدي :

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا لتقسيم و معرفة الواجبات الحركية المختلفة، و الجزء
التحضيريلايضمن بداية منظمة للدرس، و يحدد نجاح المدرس، و الحالة النفسية و
البدنية للتلاميذ، و من أهم مميزات هذا الجزء :

تمرينات بسيطة. -

تمرينات غير مملة. -

تمرينات مسلية. -

تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

11-10-1-3-2- القسم الرئيسي :

يتمثل دوره في نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي و يقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، و الجمباز، و الألعاب الجماعية ككرة اليد و كرة السلة و غيرها، و أهم مميزاته هو برز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

11-10-1-3-3- القسم الختامي :

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، و تهدئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القياس الحصة، و يتضمن عدة تمارينات للتهدئة و الاسترجاع، كالتنفس، الاسترخاء، و تمارين ذات الطابع الهادئ.

11-1- مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية :

لقد تجددت واجبات و مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية فيما يلي :

المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ. تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي من خلال الأنشطة.

-التحكيم في القوام في حالتي السكون و الراحة.

-اكتساب المعارف و المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها الفيزيولوجية و البيوميكانيكية.

-المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة...إلخ.

-المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة
لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعلق، المشي،
والجري...إلخ.

1-12- وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدى الدائرة المحدودة إلى
دائرة أخرى هي التربية، فالأستاذ يعتبر مربيا قبل كل شيء، فالتعليم بمعناه المحدود
جزء من عملية التربية، فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، و كسب المهارات في
العمل والجدية في التحصيل الدراسي، و يساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي،
وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه والسليم، و يهيئ قواه المكتسبة منها و التعليمية،
وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ فتي الاتجاه النافع. (حسين السيد معوض،

1967، صفحة 14)

يجب على الأستاذ معرفة مميزات و خصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن
من تحقيق تنمية شاملة و متزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية. و عليه
يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه و حصصه، وهذه
الخصال هي متمثلة فيما يلي :

- احترام شخصية التلميذ.
- تنويع المعلومات و المهارات.
- حسن الخلق و كذلك المظهر.
- عدم التعصب و التحيز.
- الاتزان و الاستقرار.

- الاهتمام بمشكلات التلاميذ.
- المرونة في التعامل.
- امتداح العمل الصالح و تقدير التلميذ
- القدرة على القيادة الصالحة. (محمد عرف ، 1978 ، صفحة 96)

1-13- التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي الجزائري:

التربية البدنية والرياضية ساهمت منذ الاستقلال في تكوين الشباب، حجم الاحتياجات بالأخص في مختلف ركائز النظام التعليمي وكذا الوسائل المسخرة لم تسد حاجات المجتمع كليا.

في المرحلة الأولى في تاريخ ت.ب.ر كانت في آخر الأولويات وعرفت أوقات عسيرة بسبب غيابها الكامل عن الطور الابتدائي، وتواجد جزئي في الثانويات والمعاهد وعمليا كانت تنافسية ملتزمة بالشكل التنظيمي الموروث من الحقبة ما قبل الاستقلال، بنظام تكوين الإطارات في دولة فنية وسياسة بنيوية تخلوا من التخطيط ودون أهداف محددة. هذه المحاولات المحتشمة لإدماج ت.ب.ر في النظام الدراسي ستفتح المجال أمام الحركة الرياضية الوطنية في سنوات السبعينات لإعادة تنظيم التمارين البدنية والرياضية في إطار التطور والاندماج الاجتماعي.

ت.ب.ر أدخلت شيئا فشيئا إلى الطور الابتدائي، وتحسنت طرقها ومحتوياتها وتنظيمها في الطور الثاني.

1-14 النشاط البدني و علاقته بتخفيف الوزن :

علاقة الرياضة بتخفيف الوزن قديمة ووثيقة وثابتة. وهي تلعب أدواراً متنوعة في مكافحة السمنة، لكن أهم أدوارها هو ذلك المرتبط بتحقيق المعادلة الحسابية البسيطة

التي لا يمكن تجاهلها عندما يتعلق الأمر بالوزن والتحكم فيه. فمن المعروف أنه إذا أردنا الحفاظ على وزن صحي، يجب أن يتساوى عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها مع عدد تلك التي نحرقها. وإذا أردنا التخلص من وزن زائد يجب أن يزيد عدد الوحدات الحرارية التي نحرقها على عدد تلك التي نتناولها. وبما أن ممارسة الرياضة تستلزم حرق الوحدات الحرارية، فمن البديهي أن تعتبر عاملاً مساعداً على إنجاح المعادلة المذكورة. غير أن الكثيرين يمارسون الرياضة، لكنهم لا ينجحون في التخلص من الكيلوغرامات الزائدة. وهنا لابدّ من التساؤل عن الأسباب التي تؤدي إلى فشل هذه الإستراتيجية البسيطة والواضحة، مع تأكيد ضرورة معالجة هذه الأسباب، والمواظبة على الرياضة. فكل من يستسلم ويخلع حذاء الرياضة نهائياً، لأنه لم يلمس أي تغيير في وزنه بعد فترة من ممارسة الرياضة يخطئ كثيراً، لأنه سيحرم نفسه من أكبر حليف له

مقدار النشاط البدني الذي يحتاجه الفرد لانقاص من وزنه :

الناس يحتاجون الى كميات مختلفة من النشاط البدني ليفقدوا وزنهم او يسيطروا عليه. وقد تلاحظ في معظم الاحيان ان عليك القيام بنشاط بدني اكثر او اقل من غيرك. ومقدار النشاط البدني لانقاص الوزن يختلف اختلافاً كبيراً بين الناس. على سبيل المثال بالنسبة للأفراد الخاملين في البداية قد يفقدون وزناً بمجرد اتباع الحد الأدنى من النشاط البدني اللذي اوصت به منظمة الصحة العالمية وهو 30 دقيقة يومياً من النشاط البدني معظم ايام الاسبوع. ولكن بالنسبة لكثير من الناس فانهم يحتاجون كمية اكثر من النشاط البدني لانقاص أوزانهم. بعض الافراد يحتاجون ل 300 دقيقة من النشاط البدني المعتدل، او 150 دقيقة من النشاط البدني القوي خلال الاسبوع لأجل انقاص الوزن. بالنسبة لهؤلاء الافراد فعليهم بناء لياقتهم البدنية كل اسبوع وذلك

بزيادة الوقت او الشدة او التكرارات. ومن الخطاء الزيادة فيهم جميعا. ولقد اكدت بعض الابحاث بان التمرينات عالية الشدة ولفترات قصيرة اكثر فائدة في انقاص الوزن من التمرينات متوسطة الشدة لفترات طويلة. ومن وجهة نظري اعتقد ان الجمع بين التمرينات عالية الشدة ومتوسطة الشدة في البرنامج التدريبي الاسبوعي له اثر اسرع في انقاص الوزن.

خلاصة :

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه و فوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا ، ترفيهيا ، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية من الامراض خاصة السمنة و الوزن الزائد للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل : القوة و المداومة و المرونة ، و الرشاقة كما انه وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و إ احترام للآخرين و تدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية .

تمهيد:

لقد تمكن الباحثون من تقسيم دورة حياة الفرد إلى فترات ومراحل عمرية، وهذا بدءاً من النقاء الحيوان المنوي مع البويضة وحدث الإخصاب حتى مرحلة الرشد واكتمال النضج، حيث تتميز كل مرحلة عن الأخرى بخصائص معينة سواء أكان ذلك من الجانب الجسمي أو العقلي أو الاجتماعي أو الانفعالي أو النفسي، ومن ثم الجانب السلوكي للأفراد، ويحدث الانتقال بشكل متكامل ومنسجم بين مختلف هذه المراحل.

ومن بين هذه المراحل - **مرحلة المراهقة** - والتي تبدأ بشكل عام من سن الثانية عشر أو الثالثة عشر إلى سن العشرون أو الواحد والعشرون، ويعتبرها الكثير فترة جد حساسة كونها تتوسط مرحلة الطفولة المتأخرة ومرحلة النضج أو الرشد، وما لذلك من تأثير على حياة الفرد الذي يحاول أن ينسلخ من حياة الطفولة ليرسم لنفسه معالم حياة الراشدين، بالإضافة إلى مجموعة من التحولات الجسمية و الفسيولوجية السريعة التي تؤثر على الحالة النفسية والسلوكية للفرد المراهق. وسوف يستعرض الطالب الباحث من خلال هذا الفصل خصائص الفئة العمرية قيد الدراسة والتي تمثل مرحلة المراهقة 15-17 سنة سواء من الناحية الاجتماعية و العقلية والجسمية والانفعالية، مع محاولة إبراز خصوصيات مرحلة المراهقة من ناحية متغيرات الدراسة (النشاط الرياضي الترويحي- السلوك العدواني) وهذا بعد التطرق إلى مفاهيم المراهقة ومراحلها وأنماطها.

1- المفهوم العام للمراهقة : تعد مرحلة المراهقة من المراحل الحساسة التي يمر بها الإنسان، حتى أن (معوض، 2003، صفحة 327) وصفها خليل ميخائيل بمرحلة الانتقال الخطيرة في عمر الإنسان، فيما كان يطلق عليها في السنوات الأولى مصطلح السنوات المزعجة. فكلمة المراهقة تطلق على مرحلة تبدأ بالبلوغ وتستمر حتى مرحلة النضج أي تمتد سن الثانية عشر أو الثالثة عشر إلى حوالي سن العشرين أو الحادي والعشرين. (نور، 2004،

صفحة 13)

1-2 مراحل المراهقة: لقد أمكن للباحثين تمييز فترات أو مراحل عمرية داخل نطاق مرحلة المراهقة، كما اعتبروا أن لكل مرحلة من هذه المراحل تتصف بصفات معينة تقررها طبيعة النمو الجسمي و العقلي والانفعالي والاجتماعية للطفل، كما تقررها وبنفس الدرجة من الأهمية العوامل الاجتماعية والاقتصادية المحيطة بالمراهق بالإضافة إلى إطاره المرجعي وما يسوده من قيم ومعايير وأنماط سلوكية مكتسبة. (مجدي أحمد، 2003، صفحة 224) وقد اختلفت تقسيمات الباحثين للمراهقة، فيوجد من قسمها إلى مراهقة مبكرة ومراهقة متأخرة وهو ما يعرف بالتقسيم الثنائي، حيث تمتد المراهقة المبكرة منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى البلوغ بسنة تقريبا عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، تأتي بعدها المرحلة الثانية وهي المراهقة المتأخرة فيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه. (ميخائيل، 2005، صفحة 27) كما جاء كل من "ألكايند و واينز" Alkand & Waner بتقسيم ثلاثي لمرحلة المراهقة يسهل أكثر عملية البحث ودراسة مظاهر النمو في هذه الفترة من عمر الإنسان، (شريم، 2009، صفحة 23) والذي يتناسب وبتماشى والفئة العمرية قيد الدراسة، ويتضمن هذا التقسيم المراحل التالية:

1-2-1 - مرحلة المراهقة المبكرة: تقع ما بين 12 و 14 سنة، خلال هذه الفترة تحدث سلسلة من التغيرات الجسمية والفسولوجية الناجمة عن تحرر النضج الجنسي والتطور الحيوي للهرمونات والغدد الجسمية التي تؤدي إلى نمو جسمي سريع، أما معرفياً فتطغى العمليات المنطقية ويبدأ المراهق في الانشغال بتغيرات جسمه والشعور بذاته، مما يجعله يسعى إلى الاستقلالية للتجمع في عصابات الأقران للانسجام والتوافق مع أفراد من نفس الجنس.

1-2-2 - مرحلة المراهقة الوسطى: تقع ما بين 15 و 17 سنة، وتعد همزة وصل بين مرحلة المراهقة المبكرة التي تعقب البلوغ ومرحلة المراهقة المتأخرة التي تقضي إلى النضج، وفيها يمكن التطور الحيوي من زيادة في الطول وتكوين شكل الجسم فينتظم الاحتلام و الحيض ويجيش الدافع الجنسي ويظهر التفكير المجرد. (علوان، 1988، صفحة 604)

1-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة: وهي من سن 18 و 21 سنة ولعل أبرز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في محاولة الفرد التغلب على المصاعب والتحديات التوافقية التي تواجهه واجتيازها بنجاح، كما تتبلور اتجاهات الفرد إزاء أمور الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. وفي نهاية هذه المرحلة تهدأ سرعة النمو تماما، مما يجعل الفرد يعود إلى الاستقرار و الهدوء. (عريفج، 1993، صفحة 151)

وسوف يعود الطالب الباحث في هذا الفصل إلى خصائص هذه المرحلة من الجوانب الاجتماعية والعقلية و الجسمية الفسيولوجية و الانفعالية.

2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

يرى "هاشم محمد مخيمر" أن النمو يعني سلسلة متتابعة متكاملة مستمرة من التغيرات الجسمية الحركية ،الفسيولوجية العقلية، الانفعالية والاجتماعية تهدف إلى اكتمال النضج واستمراره ويبدأ انحدار النمو في مرحلة الشيخوخة والكهولة، و يشتمل النمو على جانبين رئيسيين هما :

✓ الجانب البنائي أو المورفولوجي: ويقصد به التغيرات الجسمية، الفسيولوجية، والحسية مثل (الطول- الوزن- اللون- الحواس المختلفة).

✓ الجانب الوظيفي أو السلوكي: ويتمثل في نمو الوظائف النفسية أي الجوانب السلوكية ، الجسمية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك في مراحل النمو المختلفة، وتقوم جميع أجهزة الجسم وأعضائه بوظائفها الخاصة بكل منها.

والنمو الإنساني ظاهرة معقدة لأنها نتاج عمليات متعددة ومتفاعلة وهذه العمليات تصنف حسب " محمد عودة الريماوي وزملائه " إلى:

1-2- عمليات جسمية (والديه والتغيرات الهرمونية إبان البلوغ والتغيرات المستمرة في الدماغ وتزايد الطول والوزن ، والمهارات الحركية كلها تعكس الدور النهائي لهذه العمليات البيولوجية، ويطلق علماء النفس على هذه التغيرات البيولوجية إسم " النضج " .

2_2- عمليات معرفية (cognitive) : تتضمن تغيرات في تفكير الفرد وذكائه ولغته وذاكرته ومخيلته... إلخ هذه التغيرات تعكس آثار العمليات المعرفية .

2-3- عمليات اجتماعية انفعالية (socio émotionnel) : تتضمن التغيرات في علاقات الفرد بالآخرين، والتغيرات في الانفعالات والتغير في الشخصية.

◀ و يقول الله تعالى في سورة الروم : " الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد

ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير " (

الآية 54 من سورة الروم)

يقول العلامة ابن كثير مفسرا هذه الآية الكريمة : ينبه الله تعالى على تنقل الإنسان في أطوار الخلق حالا بعد حال فأصله من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مضغة ثم يصير عظماً ثم تكسى العظام لحماً وينفخ فيه الروح ثم يخرج من بطن أمه ضعيفا نحيفاً واهن القوى ثم شاباً وهو القوة بعد الضعف ثم يشرع في النقص فيكتمل ثم يشيخ ثم يهرم وهو الضعف بعد القوة فتضعف الهمة والحركة والبطش وتشيب اللحية وتتغير الصفات الظاهرة والباطنة ولهذا قال تعالى: " ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء " أي يفعل ما يشاء ويتصرف في عبيده بما يريد " وهو العليم القدير " حسب تفسير ابن كثير . (ابن كثير، 2002، صفحة 143)

3-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

3-1- مظاهر النمو الجسمي والفسولوجي: تظهر في بداية فترة المراهقة تغيرات نهائية في حجم الجسم، بالإضافة إلى التغيرات في نسب الجسم و تغيرات في إفرازات الغدد التناسلية، وقد أكدت الدراسات أن التغيرات الجسمية في المراهقة تعود إلى حركة الهرمونات لأول مرة إذا أن بعض

الهرمونات تفرز لأول مرة في فترة المراهقة، في حين نجد هرمونات أخرى يتزايد إفرازها في هذه المرحلة، ولهذا تعد التغيرات الجسمية مؤشرا بأن الطفل بدأ ينتقل إلى الرجولة أو

الأنوثة. فالنمو الجسمي يظهر من خلال نمو الأبعاد الخارجية للمراهقة كالتطول والوزن والعرض والتغيرات في ملامح الوجه وغير ذلك من مظاهر خارجية لعملية النمو، أما النمو الفسيولوجي فهو ذلك الذي يطرأ على الأجهزة الداخلية وخاصة نمو الغدد الجنسية، وهذا نتيجة للتغيرات الجسمية والفسيولوجية حيث تواجه المراهق مطالب جديدة ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها تلك التغيرات .

والملاحظ أن هناك فروقا فردية في استجابة المراهقين لهذه التغيرات ، فبعضهم يتقبلها ويتكيف معها بسهولة ، في حين أن بعضهم الآخر توقعه في الإرباك والحيرة والقلق مما يعرضه للكثير من مشكلات سوء التوافق، ولهذا يمكن اعتبار انعكاس التغيرات الجسمية والفسيولوجية على أفكار المراهق ومشاعره وسلوكه العام لا تقل أهمية عن تلك التغيرات. (الزغبى، مصدر سبق ذكره، 2007، صفحة 230)

يقول " محمد إقبال " : وينتج من هذا النمو الجسمي السريع عدد من التغيرات والاهتمامات الشخصية المقابلة... فالمراهق شديد الاهتمام بالنمو الطارئ على جسمه في الطول... الخ ولذلك تجده يقيس نفسه يوما بعد يوم ويقارن طوله بطول الآخرين وهو شديد الاهتمام أيضاً بالتغيرات المصاحبة من نمو شعر الذقن وغير ذلك من المظاهر التي تتقله من شكل الطفل إلى شكل الرجل شديد الإعجاب بنفسه حيث يقف أمام المرآة وقتاً طويلاً يتأمل نفسه ويعدل من مظهر شعره وكثير العناية بملابسه ويتحرى أن تكون من أحدث طراز باستمرار، وتزيد هذه الاهتمامات رغبته في أن يبدو أمام أصحابه وأمام الجنس الآخر بالذات في أبهى صورة وبالمثل تبدى الفتاة نفس الاهتمامات إن لم يكن أكثر بمظهرها الأنثوي الجديد، وتتبع التغيرات البدنية شدة إعجاب بالجسد وعناية خاصة به وطول نظر في المرآة إليه لكلا الجنسين، ولا عيب في هذا سوى المغالاة فيه نتيجة التركيز الدعائي لتسويق المنتجات الاستهلاكية المتعلقة بالملبس والمظهر وأدوات الزينة للجنسين عن طريق وسائل الإعلام التجارية. (محمود، مصدر سبق ذكره، 2006، صفحة 20)

يرى " محمد مصطفى زيدان " أنه من حيث الطول تبدأ الزيادة في الطول في البنين أكثر منها في البنات حيث نجد أنه في سن الخامسة عشرة يكون متوسط طول التلميذ 159,1 سم ومتوسط طول التلميذة 157,5 سم ، أما من حيث الوزن يزداد معدل وزن البنين عن معدل وزن البنات حيث نجد في سن السادسة عشرة وزن التلميذ 54,2 كغ ومتوسط وزن التلميذة 52,4 كغ وفي سن السابعة عشرة يكون وزن التلميذ 58,5 كغ ومتوسط وزن التلميذة 53,7 كغ. (زيدان، 2008، صفحة 154)

و يقول الدكتور "حامد زهران " فيما يتعلق بالفروق الفردية بين الجنسين أنه يزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور حيث يلحقون بالإناث ويسبقونهن، وتصل الإناث لأقصى الطول في نهاية هذه المرحلة بينما تستمر زيادة الطول عند الذكور حتى سن 17-19 سنة ، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور منه عند الإناث حيث يلحقون بهن ويسبقونهن ويتفوق الذكور على الإناث في القوة الجسمية والجدول التالي يوضح هذه الفروق بالنسبة للجنسين: (زهران، مصدر سبق ذكره، 1999، صفحة 371)

جدول رقم (01) يوضح معايير الطول والوزن للجنسين (ذكور إناث 15 سنة 17 سنة)

إناث				ذكور			
17	16	15	العمر(سنة)	17	16	15	العمر(سنة)
157.8	157.5	157.1	الطول(سم)	167.6	164.6	159.1	الطول(سم)
53.8	52.4	50.5	الوزن(كغ)	58.8	54.2	48.8	الوزن(كغ)

و من مظاهر النمو في مرحلة المراهقة (15 سنة إلى 18 سنة) حسب الدكتور مصطفى حسين باهي ما يلي: (باهي، 2002، صفحة 100)

1- يتم البلوغ وذلك عن طريق النضج الجسمي في هذه المرحلة بوضوح.

2- تضىف التغيراف الجسمفة المرابطة على المراهقفن الأكبر سنا مظاهر الراشدفن.

3- الافهام الزاف من قبل المراهقفن بمظهرهم.

4- فؤءف النضج الجنسي إلى تغيراف غءففة وءم توازن.

5- فلاحظ تناسق شكل الجسم.

6- ففصل بعض الأولاف والبناف إلى نضجهم الكامل تقرففا.

7- ففكون الأولاف أطول وأثقل وزناً من البناف فف هءه المرحلة.

8- ففزاف الءواس ءفة.

وآسب الءكفور أسامة كامل رافب فاف النمو الءركف باءباراه أء مظاهر نمو السلوك الإنسانف فافه من المافوق أن فسفر وفقاً لهذا المنأ من الءصائف العامة لءملفة النمو، ورفم أن النمو عملفة مافصلة الءلقات مسافرة الءءوآ بالنسبة للجانففن البنائف والوظففف وأن آفاة الطفل فشكل وءة واءة، إلا أن النمو فسفر فف مراحل ففمفز كل منها بسمااف وءصائف واضفة والءءول الفالف ففوضآ هءه الءصائف: (رفب، 1990، صفة 41)

جدول رقم (02) يبين تقسيم مراحل النمو الحركي والعمر الزمني المتوقع لكل مرحلة

العمر التقريبي بالسنوات	مراحل النمو الحركي	مراحل النمو
5شهور - 1 سنة	السلوك الانعكاسي	سن المهد
الميلاد- 2 سنة	القدرات الحركية الأولية	سن المهد
2- 7 سنوات	القدرات الحركية الأساسية	الطفولة المبكرة
7- 10 سنوات	القدرات الحركية العامة	الطفولة المتوسطة
11- 13 سنة	القدرات الحركية الخاصة	الطفولة المتأخرة
14 سنة فأكثر	القدرات الحركية المتميزة	المراهقة

ويكون البنون أقوى جسمياً نسبياً من البنات من حيث نمو عضلاتهم ،أما البنات فيتراكم الدهن في أماكن معينة ويزداد نمو النشاط العضلي عند البنات حتى سن 16 بينما تعمل القوة العضلية أقصاها عند البنين في سن 15 وتستمر في الزيادة حتى سن 18 ، وتتمو عظام الحوض عند الفتاة بشكل أوضح منه عند الفتى تمهيداً لوظيفة الحمل والولادة كما نشهد اتساع الكتفين أكثر عند الفتى منه عند الفتاة تمهيداً للعمل الشاق الذي يعتمد على القوة. (مخير م.، 2000، صفحة 179)

3-2- مظاهر النمو العقلي: يرى جان بياجيه **Jean Piaget** أن النمو الذهني لا يمكن أن يفهم إلا في ضوء مفهوم التكيف ويشمل التكيف في نظره عمليتين أساسيتين هما عمليتا الاستيعاب والتلاؤم، فالطفل يمتلك في كل فترة محددة من النمو عدداً من البنى التي صاغها خلال نشاطاته السابقة لذا فهو يتجه إلى أن يستوعب في هذه البنى كل وضعية جديدة تواجهه، بيد أن الوضعيات الجديدة تمارس في الوقت ذاته وبالنظر إلى قصور البنى السابقة عن استيعابها نوعاً من الضغط المؤثر على الطفل مما يدفعه إلى تعديل البنى السابقة أو

بكلام آخر إلى التلاؤم مع الوسط، وبشكل التكيف إذا في التحليل الأخير حالة توازن، والنمو ما هو إلا العملية التي يتحقق بها هذا التوازن. (الرحو، 2005 ، صفحة 99)

ويقول الدكتور مخيمر إن ملاحظة النمو العقلي أصعب من ملاحظة النمو الجسمي إذ نستطيع أن نلاحظ النمو الجسمي لدى المراهقة بسهولة إذ أن هناك وحدات للقياس يمكن بواسطتها تحديد ما يطرأ على المراهقين من النمو الجسمي، ولكننا عندما ننتقل إلى النمو العقلي لا نجد وحدة للقياس، وعموما ينظر إلى النمو العقلي في ضوء ما يقوم به المراهق من عمليات عقلية وما يصدر عنه من ألوان مختلفة من النشاط، وتتميز مرحلة المراهقة بأنها فترة تتميز بنضج في القدرات وفي النمو العقلي عموما كما أن القدرة الابتكارية تظهر كذلك خلال الفترة.

(في النمو العقلي أربعة مراحل تختلف فيما بينها اختلافا نوعياً وكيفياً كما Jean Piaget ويميز جان بياجيه)

يوضحها الجدول التالي: (الرحو، مرجع سبق ذكره، صفحة 241)

جدول رقم (03) يبين مراحل النمو العقلي لدى بياجيه

المرحلة	العمر التقريبي	الخصائص
الحسية - الحركية	من الميلاد - 2 سنة	- يكتسب الطفل المهارات والتوافقيات الحسية ويبدأ باستخدام التقليد والذاكرة، ويدرك أن الأشياء لا تنفي عندما ينتقل من الحركة إلارتكاسية المفردة إلى نشاط هادف.
ما قبل العمليات	2- 7 سنوات	تبدأ باكتساب أو تطور تدريجي - تبدأ باكتساب أو تطور تدريجي للغته والقدرة على التفكير بالشكل الرمزي ويبدأ الطفل بتكوين الأفكار البسيطة والصور الذهنية، قادر على التفكير عمليا بطريقة منطقية وفي اتجاه واحد، الفكر واللغة كلها تتمركز حول الذات و اللامقلوبية
ما قبل العمليات	2- 7 سنوات	
العمليات الحسية	7- 11 سنوات	- يقدر على حل مسائل حسية بطريقة منطقية. - يفهم العمليات الحسية قوانين الاحتفاظ وقادر على التصنيف والترتيب المثالي - يقل التمرکز حول الذات، ويبدأ يميز بين ذاته والعالم الخارجي فيكتسب الانعكاسية
العمليات المجردة	11- 15 سنوات	- قادر على حل المسائل المجردة بطريقة منطقية. - التفكير يصبح أكثر علمياً، يحل مسائل لغوية وافترضية معقدة. - تنمو القدرة على التفكير المجرد وتصل إلى مستوى تفكير الراشدين

3-2-1- الذكاء والقدرات العقلية: إن فترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة ويقصد بها إمكانية نمو نمط معين من أنماط السلوك المعرفي والنمو العام للمراهقين يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالباً ما ترتبط بقدرة خاصة والتي يمكننا الكشف عنها حوالي سن الرابعة عشرة وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليمياً ومهنياً. (زيدان، مصدر سبق ذكره، 2007، صفحة 157)، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة ولكنها تصل إلى ذروتها كما يرى " تيرمان " في سن السادسة عشرة تقريباً ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي، ولكن هناك دراسات أخرى مخالفة لدراسة تيرمان، فقد بين كل من " بالتز و آخرون " أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني ولكنه قد يتحسن أيضاً ويستمر في الازدياد خلال سن النضج وقد استخدمت مثل هذه الدراسات الطريقة الطويلة التي تقوم على تتبع اختبار الأفراد أنفسهم بصورة متكررة، وقد ذكر " محمد الزغبى " أن القابلية الذهنية التي تقيسها دوائر الذكاء تستمر في النمو حتى العشرين أو بعدها بقليل. (الزغبى م.، 2007، صفحة 240)

أما (ستانفورد-بينييه) فقد افترض بأن نمو الذكاء يكتمل في عمر الخامسة عشر، لأننا نستعمل لحساب حاصل ذكاء الأفراد الذين هم فوق سن الخامسة عشر العمر الزمني (15) (مهما كان الفرد المفحوص، فهل يعني هذا أن الفرد لا يتقدم عقلياً بعد الخامسة عشر من العمر؟ طبعاً كلاً، فقد يستمر الفرد على النمو (عقلياً) ينمو عمره إلى عشرين أو ثلاثين سنة وهذا يعني أن قابلية الفرد على حل كل المشاكل الجديدة تكون جيدة وهو في الأربعين كجودتها وهو في الخامسة عشر، وقد يستمر الفرد على التعلم واكتساب المعرفة والمهارات وبهذا يتقدم عقلياً، إلا أن قابليته في إدراك وحل المشاكل الجديدة، تكون قد بلغت ذروتها في نحو الخامسة عشر من العمر. (الرحو ج.، 2005، صفحة 251)

3-2-2- الإدراك : الإدراك في جوهره عبارة عن استجابة لمؤثرات حسية معينة لا من حيث كون هذه المؤثرات أشكالاً حسية فحسب ولكن من حيث معناها أيضاً أو من حيث أنها رموز لها دلالتها. وحين تقع على حواس السمع والبصر والشم والذوق واللمس مؤثرات العالم

الخارجي فإننا لا نحس بها فقط كمجرد إحساسات عمياء ولكننا ندرك أيضاً معنى هذه الإحساسات و مصدرها... فعلى الرغم من أن الإدراك يبدأ بالإثارة إلا أنها عملية عقلية في جوهرها، والإدراك هو الوسيلة التي يتصل بها الإنسان بالعالم الخارجي. (محمد، 2004، صفحة 271)

وتدل أبحاث اسكالونا S.Escalona على أن الحساسية الإدراكية تتأثر في عتباتها العليا والدنيا بالمجال الذي يهيمن على الفرد وبالموقف المحيط به، وعموماً يختلف إدراك الطفل عن إدراك المراهق اختلافاً ينحو بالفرد نحو التطور الذي يرقى به من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى لمعنوي المجرد.

وتدل أبحاث كيمينز kimmins على أن إدراك الطفل للحروب يتلخص في الآثار المباشرة للغارات

الجوية وما يراه فيها من تخريب مباشر، وأن إدراك المراهق يستطرد ليرى في هذه الغارات الجوية نظير خراب مستقبل يهدد حياة الناس مادامت الحرب قائمة: أي أن إدراك المراهق يمتد عقلياً نحو المستقبل القريب والبعيد بينما يتركز إدراك الطفل إلى حد كبير في حاضره الراهن. هذا بالإضافة إلى أن المراهق أقوى انتباهاً من الطفل لما يدرك ويفهم وأكثر ثبوتاً واستقراراً في حالته العقلية، وترتبط هذه الناحية من قريب يتطور الفرد على التركيز العقلي والانتباه الطويل. (جاسم، 2004، صفحة 271)

3-2-3- التذكر : الذاكرة هي عملية مركبة تعد من محددات الجانب العقلي في سلوك الإنسان، ويتناولها علماء النفس في مواقف كثيرة مختلفة كونها تنتمي إلى هذا الميدان الهام وتمتد من المواقف التي تتطلب الاستدعاء المباشر لمثيرات منفصلة لا تختلف إلا قليلاً عن التقرير اللفظي للوحدات التي تعرض بواسطة جهاز (التاكتوسكوب) لعمليات الانتباه والإدراك ، ويتضمن التذكر استرجاع كل ما كسبه الفرد وتعلمه في الماضي على هيئة صور ذهنية

أو غيرها، فهو إذن يتضمن استرجاع المعلومات والمهارات والخبرات من ألفاظ وأرقام ومعاني... الخ. (مخيم مرجع سبق ذكره، صفحة 158)

وقد أكدت الدراسات أن التذكر يستمر في النمو من الطفولة وحتى سن المراهقة ، حيث تبلغ ذروته في سن الخامسة عشرة ويستمر التذكر المعنوي في النمو طول فترة المراهقة وسن الرشد، مما يدحض الرأي الذي ساد قديماً بأن التذكر يكون أشد مما يكون في مرحلة الطفولة، فالتذكر كعملية عقلية يرتبط بموضوعات معينة ويكون له علاقات بخبرات الفرد السابقة، وهناك عوامل عديدة تؤثر في التذكر قوة أو ضعفاً عند المراهق ، حيث وجد أن ميل المراهق إلى موضوعات معينة أو عزوفه عنها بالإضافة إلى انفعالاته وخبراته المختلفة، هي عوامل أساسية في عملية التذكر. (الزغبى مرجع سبق ذكره، 2007)

3-2-4- التفكير: الفرد يبحث عن التفكير شبه الجماعي ومن التفكير الموجّه للخارج فقط إلى التفكير القادر على تأمل الذات، وتأمل المحيط الخارجي في الوقت نفسه، كما أن المراهق والمراهقة تحولا من التفكير السلبي القابل للتبعية إلى التفكير الإيجابي الباحث عن المسؤولية وعن التفكير الآني إلى التفكير الآني والمستقبلي معا .

إن القدرة العقلية في مرحلة تشهد تحولا نوعيا حيث يبدأ الفرد بإدراك المجردات والمعنويات بعد أن كان أسيرا للمادة بحيث لا تتضح له الأشياء إلا بالتمثيل للمادة، ولا يستوعب القضايا المطروحة استيعابا صحيحا إلا بعد اقترانها بالتمثيل والأمثلة الموضحة. فالمراهق يستطيع باستعداده العقلي أن يدرك معاني الصدقة و إلا خلاص والأمانة وقيم الوفاء والنبيل والعزة والكرامة ، وصفات الحرية، والعدل والمسؤولية، ويستطيع المراهق إدراك الأبعاد المتعددة للقضية الواحدة في وقت واحد، لأن القدرة على تصور الموقف وتخيله موجودة، فعندما تعرض عليه قضية مثل (الفراغ:أسبابه، وكيفية استغلاله) بإمكانه تفهم هذه القضية، وتصور الأسباب والكيفيات بخلاف الأطفال، فقد لا يدركون المعني الحقيقي لكلمة (فراغ) مالم توضح وتمثل، فضلا عن أسباب الفراغ وكيفيات استغلاله.

وتشير الباحثة بلهوشات رفيقة 2008 أنه بالنسبة لعملية النمو المعرفي الذي له علاقة مباشرة بالمعرفة والذكاء ، فإن فضاءات التسلية والترفيه والترويح تسمح للمراهقين بتجسيد وتمثيل الماضي، بالإضافة إلى العمل من الذاتية إلى الموضوعية، ومن الملموس إلى المحسوس، وبالتالي تعتبر هذه الفضاءات بالإضافة إلى المساحات الخضراء عنصر مهم بالنسبة لنمو الطفل والمراهق من جميع النواحي، وتوظيف هذه الأماكن من أجل تفريغ الضغوطات النفسية والترويح عن النفس وتجديد الطاقة لتحقيق

(Rafika,2008,p.112)

3-2-5-التخيل : يتسم التخيل عند المراهق بالغنى والتنوع والغموض، فالمراهق يقفز بتخيلاته فوق حواجز الزمان والمكان، ويمد قبضته ليتناول ما يعجز عن واقع الأشياء كما يمكن للمراهق أن يحقق تخيلاته ومطامحه فيندوق طعم الوفرة وسيضيء بنور الأمل، ويطلق ساقبه بحرية بعيداً عند ظلم الناس وجبروتهم، كما أن التخيل يبني لمن قعد على هاوية الانتحار ملجأ يستطيع الانطلاق منه ليستأنف حياته من جديد، فالمراهق هنا يحاول عن طريق تخيلاته مجابهة مشكلاته المرتبطة بحياته، حيث يبني سلسلة من التوقعات والآمال والمطامح التي يحتضنها لمستقبل حياته، ولهذا يتمكن من رؤية اللحظة الحاضرة في إطار المستقبل الواسع الذي تمتد جذوره إلى الماضي.

وقد دلت دراسة " فالنتين valentine على وجود الفروق المختلفة القائمة بين تخيل الطفل وتخييل المراهق

ولقد دلت نتائج هذه الدراسة على أن المراهق يميل إلى وصف مشاعره وانفعالاته وتفكيره بها، ويميل الطفل إلى وصف أعماله وأفعاله، كما أن الناحية العاطفية تظهر بوضوح في تفسيرات المراهق ، ويتميز أسلوب المراهق بطابع فني جمالي بينما

يخلو أسلوب الطفل من هذا اللون الجمالي، كما تدل إجابات الفتيات على خيال خصب يعوق في مراميه الفتیان، ويتصل

التخيل بالتفكير الإبتكاري، فالتلاميذ من أصحاب القدرات الإبتكارية هم أساسا متفوقون في القدرة التخيلية. (النجيمشي مصدر سبق ذكره، صفحة 16)

3-3- مظاهر النمو الاجتماعي: يقضي الفرد معظم حياته بين أشخاص آخرين، منذ الأيام الأولى يتفاعل معهم أي يتأثر بهم ويؤثر فيهم، فهو يكتسب منهم المعايير والاتجاهات وتتسأ لديه العواطف والاهتمامات، وهو غالباً ما يعتمد على وجود أشخاص حينما يريد التعبير عن حياته الوجدانية وفي نفس الوقت هو يوضح اهتمام أشخاص آخرين كالأم والأب والأخوة ، ومن خلال هذا التفاعل بين الطفل والمجتمع الذي يحيط به، تنشأ ارتباطات عدة متنوعة بينه وبين أعضاء هذا المجتمع تختلف في قوتها وأهميتها وعددها ونوعها فقد يكون الارتباط علاقة انفعالية أو اجتماعية أو ثقافية، فحياة الفرد مكونه من مجالات نشاط عديدة: المنزل وحياته العائلية، حياة العمل، والهوايات وأوقات الفراغ... إلخ (رضوان، 2008، صفحة 61)

ويشهد النمو الاجتماعي في هذه المرحلة تغيرات كثيرة، ويحاول المراهقون والمراهقات اكتساب الصفات المرغوب فيها وتجنب الصفات غير المرغوبة ، وتستمر عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الإبتكاري حيث يستمر تعلم واستدخال القيم والمعايير الاجتماعية من الأشخاص الهامين في حياة الفرد مثل الوالدين والقادة والمقربين من الرفاق ومن الثقافة العامة التي يعيش فيها المراهق، وتعتبر المراهقة بحق مرحلة التطبيع الاجتماعي حيث ويلاحظ زيادة تأثير الفروق في عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع في سلوك المراهق . (زهران مرجع سبق ذكره، صفحة 356)

كما تزداد في مرحلة المراهقة العلاقات الاجتماعية، ويتوحد المراهق بقوة مع أقرانه، حيث يكون تأثيرهم عليه كبيرا فيما " " أن الأولاد kosa و كوسا Rogers 1962 يتعلق بالجانب الأخلاقي والقيمي، فقد وجد " روجرز 1960

والبنات المتوافقين توافقا سيئا في المدرسة يكون أصدقاؤهم من تلاميذ الصف أقل من أولئك المتوافقين توافقا حسنا.

" أن ما يساعد المراهقين في حياتهم هو القبول الاجتماعي حيث يشعرون berger كما يرى " برجر 1966

بهذا القبول فقبوله أو رفضه من جماعته يؤثر تأثيرا كبيرا في اتجاهاته وسلوكه، كما أن العلاقات الاجتماعية التي يكونها تكون أكثر تعقيدا وتشعباً ، وتتأثر بالطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها

4-القياسات الجسمية :

4-1 القياس الأنثروبومتري :وتشمل النقط الخاصة بأجهزة و نقاط القياس الأنثروبومتري وكذا مختلف الحسابات و المؤشرات الأنثروبومترية.

تعريف القياس الأنثروبومتري :تتفق كل من ما تيوس وفوكس على تعريف القياسات الأنثروبومترية بأنها العلم الذي يقيس الجسم الإنساني وأجزائه، وهي أيضا فرع من فروع علم وصف الإنسان ويتضمن قياسات الأطوال والمحيطات المختلفة وغيرها من القياسات، وتشير ثناء فؤاد أنه عن طريق القياسات الأنثروبومترية يمكن تقييم الجسم .الإنساني للتعرف على أوجه الاختلاف بين الأفراد، والربط بين أداء الجسم وبناء الجسم (صبحي حسنين، 1996،
صفحة 19)

ويعرف ميللر 1994 م الانثروبومتري بأنه مصطلح يشير إلى قياس البنيان الجسماني و نسبه المختلفة ، و يبين الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية قد بدا مبكرا بالمقارنة بموضوعات القياس الأخرى في التربية الرياضية (محمد نصر الدين رضوان، 1997، صفحة 20)

4-2- تطور القياسات الأنثروبومترية

للقياسات الجسمية أهمية كبيرة ذات مرجعية تاريخية قديمة العهد، ففي القدم تمت الإشارة إلى انه في الهند كانوا يقسمون الرجال إلى 48 جزء بطريقة سميث (Smith)، وفي مصر القديمة عهد الفراعنة قسموا الجسم إلى 19 قطاعا متساويا، مع ذكر أن القطاع هو معيار قياسي، يستعمل فيه الأصبع الأوسط نظرا لبنية الأجسام الضخمة في ذلك الوقت، وفي فترة الحضارة الإغريقية القديمة، بذلت العديد من المحاولات بغية التوصل إلى وحدة قياس لدي القائمين و المهتمين بالقياس الجسمي إلى التأكد من صحة تناسب أجزاء الجسم، وهذا لصعوبة تحديد النمط الأمثل للجسم حيث كانوا يشبهون النمط الأمثل في ذلك الذي يقترب في مواصفاته من أجسام الآلهة، فاستخدموا لهذا الغرض 20 نموذجا لمعرفة المقاييس التي تتناسب و أجزاء الجسم البشري كما اعد بوليكليس (Polyclets) نموذج خاص برمي الرمح، محاولة منه وضع أكمل تناسق لأجزاء الجسم فضل هذا التصميم نموذجا مثاليا أكثر من مائة سنة .

• في عام 1770م قام جوشوار (Jochoire) بتوجيه الإنتاج إلى ضرورة الاهتمام بالفروق الفردية في مقاييس الجسم في مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ و التغيرات التي تظهر على القياسات العظمية خلال مرحلة النمو .

• في عام 1830م حددت كويتليت قياسات الرجل المتوسط و العوامل المؤثرة على حياة الإنسان . في عام 1861م أظهرت أهمية البحث الذي قام به هيتشكون) حيث تضمنت قياساته السن، الوزن، محيط الصدر، العضد، الساعد، قوة عضلات الذراع

بالشد على العقلة

• في عام 1900م ظهرت عدة بحوث تم بالطول، و كان أول من ابتكرها هو ستكت ثم تلقى ذلك مجموعة من الباحثين نذكر منهم جالتون ، هارتل في الدانمارك ، كي في السويد، جريسليير 1 (في ألمانيا، و جودار في الولايات المتحدة الأمريكية (حسام الدين ، مراد بن عنتر، 2010/2011، صفحة 24)

• في عام 1902م أجرى هاستنج في - سبريدج فيلد - دراسة حول نمو جسم الإنسان من 5 21 -سنة ووضع نتائجه مقسمة إلى نسب مئوية لكل شيء وحدة في صورة مبسطة بحيث يمكن للشخص العادي أن يدرك مدى اختلافه عن القياسات الموضوعية .

• كما نجح شيلدون عام 1920 في استخدام معادلة جديدة للتعرف على نمط الجسم بدلالة الطول و الوزن وهي (نمط الجسم = الطول /الوزن)، بعدها بدأ الاهتمام بالقياس الأنثروبومتري

أخذ أبعاده الحقيقية حيث أصبحت الجامعات تبدي اهتماما كبيرا في أجزاء الدراسات المعمقة في هذا حيث لم يعد معدل الطول و الوزن وحده يعبر عن قياس الجسم البشري فقط بل تضمنت قياسات الصدر، الفخذين وهي بذلك تأخذ بعين الاعتبار البناء الجسمي في التوصل إلى التقويم نمو الطفل و نظرا للعيوب التي تتصف ا الجداول النموذجية للطول و الوزن في المراحل العمرية المختلفة فقد نجح واتزل و جريد في دراستهما الشهيرة في استخدام أسلوب تتبع نمو الطفل 1عاما بعد عام لتفسير النمو في ضوء النمو الجسماني .

4-3- أهمية القياس الأنثروبومتري :

يتفق معظم علماء الأنثروبومتري على انه يمكن توظيف نتائج القياسات الانثروبومترية التي تتم على الأطفال و التلاميذ صغار السن و الشباب و الكبار لتحقيق مجموعة هامة من الأغراض هي:

- تقويم الحالة الراهنة للأفراد والجماعات و ذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات مجموعة أخرى من نفس المجتمع أو بدرجات مجموعة أخرى قياسية، فعلى سبيل المثال تستخدم بعض الخصائص الانثروبومترية كمؤشر للنمو والحالة الغذائية للأطفال الرضع و الأطفال صغار السن باستخدام بعض المحكات القياسية .
- وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الانثروبومترية بالمعلومات اللازمة عن معدلات التغير التي تحدث للأفراد و المجتمعات .
- التعرف على التغيرات الانثروبومترية التي تحدث داخل المجتمع، وبين المجتمع و غيره من المجتمعات مما قد يزيد من معلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي و الأهمية النسبية لكل من الوراثة و الجينات) و البيئة
- اشتقاق المؤشرات الانثروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة و كثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظورة لخطورا أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية
- تستخدم نتائج بعض القياسات الانثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم، وفقا للطريقة المعروفة باسم طريقة: نمط الجسم الأنثروبومتري لهيث وكارتر

4-4- أهداف القياس الأنثروبومتري

- تقويم البنيان الجسماني
- التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على البنيان الجسماني

ويمكن أن يتحقق تقويم البنيان الجسماني عن طريق قياس عدد كاف من أبعاد الجسم بحيث يوضع في الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تؤثر على ذلك البنيان مثل: التغذية و الممارسة الرياضية و أسلوب حياة الفرد و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الوراثة و غيرها

وحسب رضوان نصر الدين (1997) (يمكن تحديد أهداف القياس الأنثروبومتري كما يلي :

• التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة، ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة

• اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة . التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيان و تركيب الجسم مثل : الحياة المدرسية، نوع و طبيعة العمل، الممارسة الرياضية

• التعرف على تأثير الممارسة الرياضية و الأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان و تركيب الجسم

ويرى إبراهيم شحاتة و جابر بريقع أن هناك غرضين أساسيين للقياس في التربية البدنية بشكل عام هما :

• زيادة المعرفة عن الأفراد: .

• تحسين عملية التعليم أو التدريب

وبشكل خاص هناك ستة أغراض خاصة للقياس

أ- التمييز Diagnostic :

القياس ضروري لتمييز الفروق في القدرات، الميول بين الافراد من أجل وضع البرامج الملائمة. فالمعرفة المنظورة عن الفرد ضرورية وأساسية لتجنب البرامج العلاجية 1 والإصلاحية، البرامج التدريجية، المنظمة والعادية.

ب - التصنيف Classification

إنه من المفيد في بعض الأحيان تصنيف وتقسيم الأفراد إلى مجموعات متجانسة والتي يكون المصنف فيها في شكل التعليم الخاص، المنافسة او الخبرة، ويمر التصنيف غالبا في نتائج القياسات الملائمة والعادية

ج - التحصيل Achievement:

إنه من الأهمية الحصول على وسائل القياس الموضوعية للمحافظة على دقة النتائج بالنسبة لتحصيل الأفراد وتقديمهم، نظرا لأن هذه النتائج تشكل الاساس في اختبار محتوى البرنامج وتحديد الدرجات والعلامات.

د - الإدارة Administratiion:

يمكن الحصول على المعرفة المطلوبة من القياسات كأساس لتحديد أفضل الطرق في التعليم والتوجيه وقيادة الطلاب في التجارب والخبرات الملائمة، فالقياسات الدقيقة تساعد في تحديد النجاح للطلبة واستعدادهم للتقدم للمستوى الأعلى فيما بعد، فالإدارة اللائقة والمناسبة للاختبارات تستطيع المساعدة في تزويد المعرفة المرغوبة والمطلوبة من الطلاب والمدرسون وأولياء الأمور ومديري المدارس.

هـ - الإشراف Supervisory

يمكن أن تكون نتائج الاختبار الموضوعية ذات قيمة تقييم كفاءة المدرسين التعليمية، ويمكن استخدامها للإشارة عما إذا كانت الأغراض الموضوعية من المدرسين يمكن تحقيقها والوصول إليها.

و - البحث Research :

يعتبر مجال التربية البدنية غني ومليء بالفرص القيمة للبحث وعلى سبيل المثال فالبحث ضروري، لفاعلية الطرق المختلفة في التعليم، نسبة التقدم لدى اللاعبين والطلاب في الجانب الفيسيولوجي، النفسي والاجتماعي لمختلف الأنشطة، وكذلك لتقييم النشاط الداخلي للتربية في المدرسة، وعلى أية حال فإن البحث العلمي يمكن أن يكون مؤثرا وفعالا فقط عند استخدام الاختبارات والقياسات الملائمة.

4-5- أجهزة القياس الأنثروبومتري

بهدف تحديد مختلف الخصائص المرفولوجية لكل فرد من أفراد عينة البحث، وجب توفير أجهزة ووسائل القياس الأنثروبومتري المتمثلة في الحقيبة الأنثروبومترية وما تحتويه من أجهزة قياس 3 :

يستعمل لقياس سمك ثنايا الجلد، بحيث لا يتجاوز (Harpenden Caliper): جهاز هاريندن كاليفر

الضغط على طرفي الجهاز 10 غ/ملم 2 للمساحة تحت الجلدية.



الشكل رقم : 01 حقيبة انثروبومترية.

يستعمل لقياس سمك ثنايا الجلد، بحيث لا يتجاوز (Harpenden Caliper): جهاز هاريندن كاليفر الضغط على طرفي الجهاز 10 (غ/ملم 2) للمساحة تحت الجلدي.

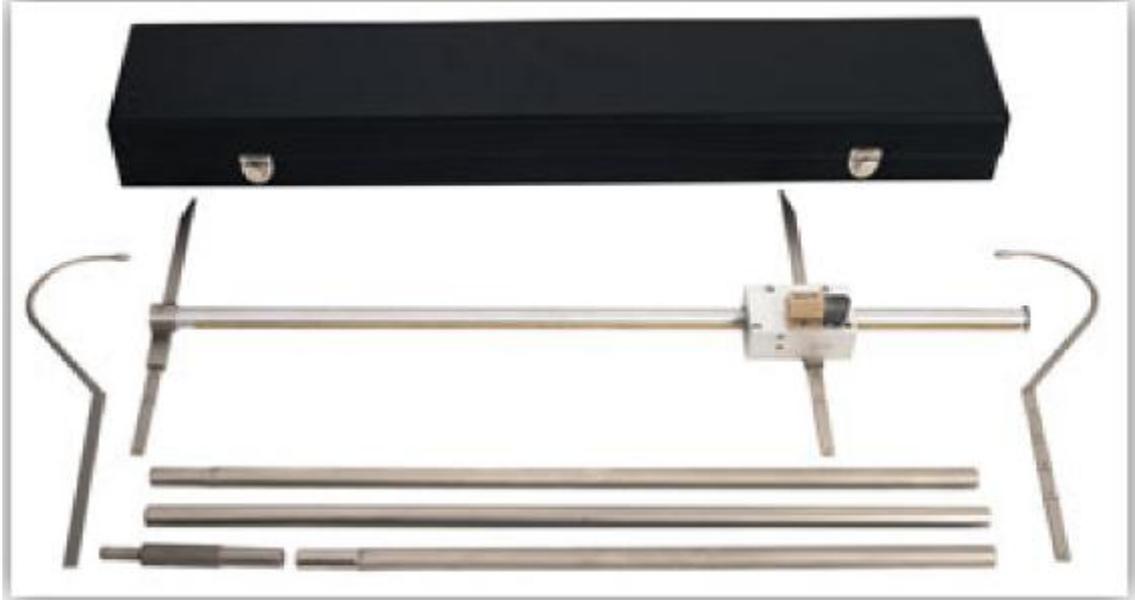


الشكل رقم : 02 تو ضح جهاز قياس سمك الثنايا.

شريط متري :يستعمل لقياس محيطات الجسم من خلال لفه على مناطق القياس وتعطى النتيجة بالسنتيمتر.

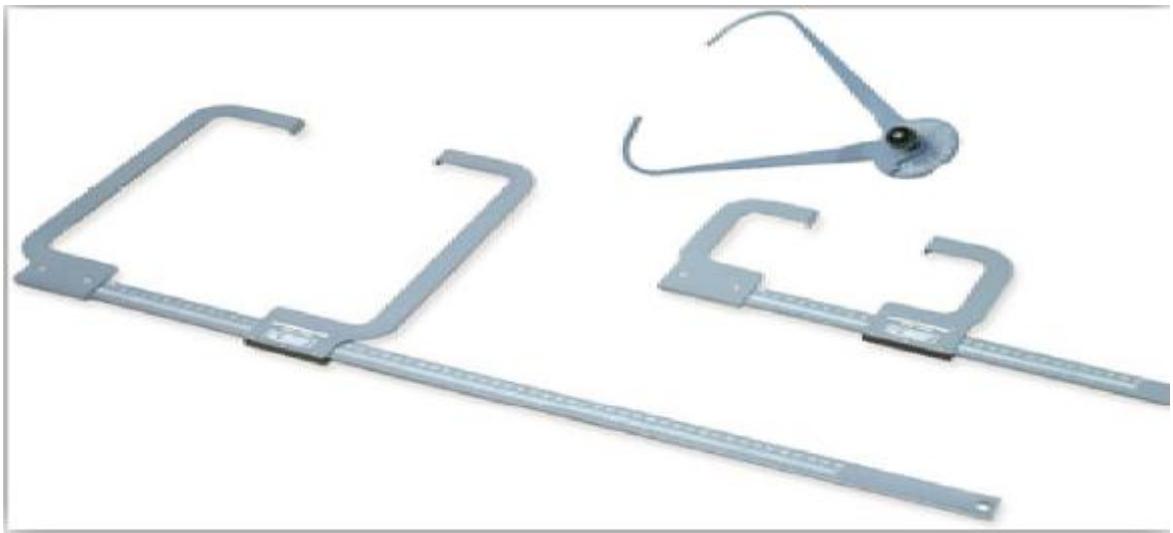


الشكل رقم : 03 توضح الشريط المتري



الشكل رقم : 04 جهاز الانتروبيومتر لقياس الأطوال الجسمية.

المدور الكبير والمدور الصغير لقياس للإتساعات الجسمية الكبيرة و الصغيرة



الشكل رقم : 05 اجهزة لقياس الاتساعات الجسمية.

4-6- النقاط والمقاطع الأنثروبومترية :

- في القياسات الأنثروبومترية نعتمد على نقاط عظمية محددة، تعد كمعالم واضحة ثبتتها أعمال و أبحاث العلماء من أبرزهم **Ross et al (1982)** (محمد صبحي حسنين، 1998، صفحة 256)

هذه النقاط تستعمل في تحديد أطوال واتساعات الجسم من خلال قياسها عن طريق الوسائل الأنثروبومترية.

أما المقاطع الأنثروبومترية فتستعمل لتثبيت واختيار المؤشرات الأنثروبومترية الواجب دراستها من خلال قاعدة معطيات نظرية، وهناك ثلاث مقاطع أساسية اشتقت من الأبعاد الأساسية في الفراغ حيث يتعامد كل واحد منهما على الآخر بزواوية قائمة وهذه المقاطع هي:

- **المقطع الجبهي (Plan Frontal)** : وهو مسطح عمودي يمتد من جانب إلى آخر يقسم الجسم إلى قسم أمامي وقسم خلفي.
- المقطع الأفقي** :يمثله المحور العمودي للجسم ويقسمه إلى نصف علوي في اتجاه الجمجمة ونصف سفلي باتجاه السطح.

المقطع الطولي أو الشاقولي : يقسم الجسم إلى نصف أيمن ونصف أيسر، قد يطلق عليه في بعض الأحيان المسطح الأمامي الخلفي.

4-7- أنواع القياسات الأنثروبومترية :وتشمل القياسات التالية

4-7-1_ قياس الأطوال الجسمية:

يمكن قياس أطوال أجزاء الجسم على أساس تقدير المسافة بين النقاط الأنترومترية التي يتم تحديدها على العظام، بشرط أن يتم القياس على امتداد المحور الطولي، هذه القياسات تمدنا بمعلومات عن أهم الأجزاء المحددة لنمو وحجم الجسم، القياس الطولي يتم على طول القامة. (محمد نصر الدين رضوان، 1997، صفحة 76)

طول القامة (Stature): يعتبر طول القامة مؤشراً جيداً للحجم العام للجسم وأطوال العظام، بحيث يقف المفحوص معتدل القامة أمام جهاز مارتن المتنقل، العقبين متلاصقين ويكون الردفين والظهر ملاصقة للقائم الرأسي.



الشكل رقم : 06 يوضح طريقة قياس طول القامة

4-7-2- قياس الوزن: ويتم بواسطة ميزان طبي بدرجة قياس 0.5 كلغ حيث يصعد المفحوص ويقف نظره إلى الأمام، شبه عاري من الملابس (محمد نصر الدين رضوان، 2006، صفحة 79)



شكل رقم 07 : جهاز لقياس الوزن

4-7-3- قياس الاتساعات الجسمية: يستخدم قياس إتساعات الجسم (Diamètres) لتحقيق العديد من الأغراض البحثية والعيادية كما يستخدم في تحديد نمط الجسم، وتقاس إتساعات الجسم باستخدام مداور القياس الكبيرة المنزلة والصغيرة المنزلة (Palmer) وتتضمن القياسات الآتية: الاتساع الأخر ومي المعبر عن البعد بين العلامتين الأخر وميتين اللتين تقع كل واحدة منهما على الحافة الخارجية للأخروم في النهاية الطرف الخارجي لشوكة عظم اللوح.

- اتساع الصدر ويعبر عن البعد بين أعلى نقطتين خارجيتين تقعان على الضلعين السادسين عند الخط الأوسط المنصف للذراع.

- اتساع عمق الصدر وهو البعد بين النقطة الأنتروبومترية على الخط الموصل بين نهايتي بتمفصل الضلعين الرابعين مع عظم القص وبين النقطة الأنتروبومترية فوق النتوء الشوكي للفقرة الظهرية التي تقع في نفس المستوى الأفقي للعلامة الأنتروبومترية لعظم القفص.

- اتساع عرض الحوض وهو المسافة بين أقصى نقطتين وحشيتين على الحد العلوي للعرف الحرقفي لعظم الحرقفة من اليمين إلى اليسار.

- اتساع المدورين الفخذين وهو المسافة بين أبعد بروزين للحدين الوحشيين للمدورين الكبيرين لعظمي الفخذين.

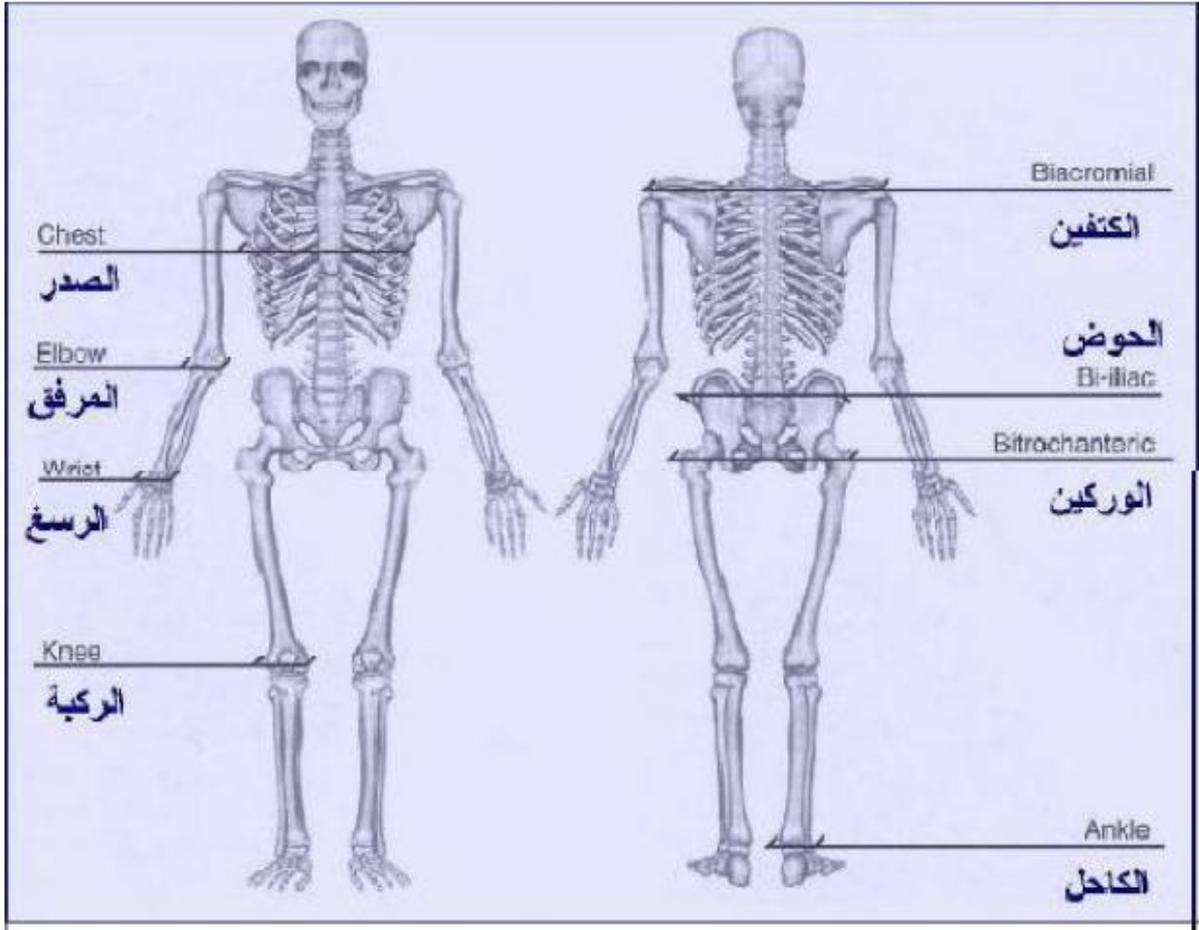
- اتساع الركبة أي البعد بين الوجه الأقصى الأنسي والوجه الأقصى الوحشي لقمتي عظم الفخذ (Condyle Fémoral).

- اتساع رسغ القدم) العرقوب و الكعب (وهو المسافة بين الكعب الأنسي والكعب الوحشي للتمفصل القصبي الشظي مع مفصل القدم.

- اتساع رسغ اليد وهو عبارة عن المسافة بين النتوء الإبري للزند والنتوء الإبري للكعبرة.

- اتساع المرفق) الكوع (وهو المسافة بين النتوء فوق اللقمة الوحشي والنتوء فوق اللقمة الأنسي لعظم العضد .

الشكل رقم : 08 يوضح مناطق اخذ الاتساعات الجسمية



4-7-4- قياس المحيطات الجسمية

تعد من القياسات الأنثروبومترية المهمة لأنها تبين حجم المقطع العرضي للعديد من أجزاء الجسم وتستخدم قياسات المحيطات كمقاييس للنمو البدني كما يستفاد منها عندما يتم ربط نتائجها بنتائج قياسات سمك ثنايا الجلد لنفس جزء الجسم، أو بربط نتائجها بنتائج بعض قياسات محيطات الجسم الأخرى.

وتقاس وفقا لبعض الأساليب الفنية الخاصة، وتشمل قياسات المحيطات الأنثروبومترية على الآتي:

- محيط الرأس ويستهدف تقدير أقصى محيط للرأس، وهو محيط يمر بأعلى الحاجبين وبالعضم المؤخري في نهاية عظم الجمجمة حيث يعرف هذا المحيط باسم المحيط الجبهي المؤخري .

- محيط الرقبة الذي يشير إلى أقل محيط للرقبة، ويتحقق بتمرير شريط القياس حول الرقبة فوق النتوء الحنجري(تقاحة آدم

- محيط الصدر الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم.

- محيط الصدر في حالة الراحة الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم.

- محيط الصدر في حالة شهيق أعظمي الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى

- تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم.

- محيط الصدر في حالة زفير قوي الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم.

- محيط الوسط ويشير إلى أصغر محيط للجذع وهو يقع عند المستوى المألوف أو الطبيعي للوسط.

- محيط البطن المقاس من خلال لف شريط القياس عند مستوى أقصى بروز أمامي للبطن.

- محيط الفخذ الذي يشتمل على ثلاثة قياسات رئيسية هي محيط الجزء العلوي للفخذ الذي يقاس عند نهاية الإلية مباشرة، محيط الجزء الأوسط الذي يتضح عند العلامة الانتروبومترية المنصفة للفخذ ومحيط جزئه السفلي المعروف باسم - - محيط الركبة ويقاس عند المستوى القريب للنتوء فوق اللقمة الأنسي لعظم الفخذ.

- محيط الساق ويشتمل هو الآخر على ثلاث قياسات هي : المحيط العلوي بالقرب من الركبة،

الوسطي عند أعلى نقطة للعضلة التو أمية خلف الساق، والنهائي عند رسغ القدم القريب من عظم الكعبرة.

- محيط الذراع وذلك بلف الشريط حول العضد عند العلامة الأنتروبومترية المنصفة له، وهي علامة منصفة بين النتوء الأخرومي لشوكة عظم اللوح وأقصى نقطة تقع على عظم العضد، وهذا المحيط يشتمل على قياسين هما محيط العضد وهو منقبض ومحيط العضد وهو منبسط.

- محيط الساعد حيث يلف شريط القياس حول أكبر محيط للساعد وهو المحيط الذي يعطي أكبر قراءة له

محيط رسغ اليد ويقاس بلف الشريط حول النقطتين الإبريتين لعظمتي الزند والكعبرة والتي يمكن تحسسها بأصابع اليد.

- محيط اليد ويؤخذ بلف الشريط حول الأصابع الأربعة والإبهام لا يدخل في القياس

- محيط القدم الذي يؤخذ بلف الشريط حول الرجل في المنطقة النهائية للسلاميات

- قياس سمك ثنايا الجلد

لإجراء هذه القياسات يراعي بأن الجزء الذي ينبغي قياسه هو أنسجة ما تحت الجلد حيث يمسك بأصبعي الإبهام و السبابة لليد ليسرى و يسحب بعيدا عن العضلة الواقعة تحت هذه

الأنسجة ، و يتم استخدام ب رغي جهاز ثنايا الجلد بالضغط عليه لقياس (1) سم بواسطة أصابع اليد اليسرى ، و بعدها تتم قراءة كثافة الدهن للجزء المنثني .

وسواء تم قياس ثنية الجلد ناحية الجهة اليسرى أو الجهة اليمنى فإنها تعطى نفس النتيجة ، و على المفحوص الوقوف باسترخاء، أما درجة القياس تكون لأقرب 10 / 1 مم

قياسات الثنايا الجلدية : يتم قياس سمك الجلد و الدهن في أربع مناطق هي

1- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية (ثنية راسية في منتصف العضلة)

سمك طبقة الثنية الجلدية فوق العضلة ذات الرأسين العضدية (ثنية راسية منتصف العضلة .)

3- سمك طبقة الثنية الجلدية أسفل منطقة الإبط و اللوح . (العضلة المنحرفة المربعة - ثنية راسية)

4- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق الشوكة العليا للحوض (ثنية أفقية مسافة من 5.7 سم)

5- قياس ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية :

تقاس ثنية الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ، و الذراع مدلاة لاسفل باسترخاء في منتصف الخطالواصل نا بين نتوء الكتف و نتوء المرفقين .

_ قياس ثنايا الجلد للعضلة ذات الرأسين العضدية :

تقاس ثنية الجلد للعضلة ذات الرأسين العضدية لمقدمة الذراع فوق حفرة المرفق من الداخل في نفس المستوى الذي تم فيه القياس للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

_ قياس ثنايا الجلد تحت اللوح :

يتم قياس ثنية الجلد تحت اللوح بزاوية 45 درجة تتجه للخارج اسفل عظم اللوح .
_قياس ثنايا الجلد عند مستوى الحوض: تمسك ثنايا الجلد فوق شوكة الحوض مسافة من 7/5 سم و التي تلتقي على الخط الواصل من زاوية الابط حتى الشوكة في خط قطري يتجه الى اسفل و للخارج بزاوية 45 درجة .

- في حالة تناول هذه الاختبارات في دراسات علمية اعرق تتعلق بالصحة فان بعض البيانات الطبية

يجب قياسها مثل (ضغط الدم - نسبة الدهون .. الخ) .

(الطول و الوزن)

عامل الطول و الوزن :

1 تعريف الوزن : هو كمية المادة المكونة لجسم الإنسان

أهمية الوزن :عنصر هام في النشاط الرياضى إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية ،فبعضها تعتمد أساسا على الوزن وعليه يتم التصنيف تبعا لأوزانهم كالمصارعة .. الخ

كما قد يكون عائقا في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى كالماراطون إذ يمثل الوزن الزائد عبئا ،كما خص بذلك زيادة الوزن بمقدار 25 % عن الوزن الطبيعي في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى الإصابة بالتعب وثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو و النضج ،والياقة الحركية و الإستعداد الحركي عموما .

وأظهرت البحوث العلمية الفرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي كما يلي :

الوزن المثالي : هو الوزن الذي يكون مساويا تقريبا لعدد السنتمرات الزائدة بالنسبة للمتر الأول في الطول و المقدره بالكلف بالنسبة للذكور أما الإناث فالوزن المثالي يقل عن هذا المعدل من 2 إلى 5 كلف وهذا لا ينطبق ينطبق على الرياضيين نظرا لنمو جهازهم العضلي .

الوزن الطبيعي : هو قيمة محددة لإنحراف الوزن من نقص أو زيادة عن الوزن المثالي حسب اختلاف العلماء 20،25 % يجعل الفرد مازال في حدود الوزن الطبيعي وما يزيد عن ذلك بالنقصان بما لا يزيد عن 10،15 يتجه بالفرد إلى النحافة وبالإضافة إلى السمنة .

تعريف الطول : هو المسافة التي تفصل بين أعلى نقطة بالنسبة لوضعية الرأس في حالة أفقية ونقطة ارتكاز الجسم على القدم .

أهمية الطول : يعتبر الطول ذو أهمية في معظم الأنشطة الرياضية سواء كان طول الجسم ككل أو طول بعض الأطراف التي يعتمد عليها بشكل كبير ككرة السلة والطائرة .. الخ .

كما أن الطول يمثل عائق في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى إذ يؤدي طول القامة المفرط إلى الضعف في القدرة على الإلتزان ، وذلك لبعدها عن مركز الثقل عن الأرض ومثال ذلك في رياضة رفع الأثقال . وقد أثبتت الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الإلتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الإلتزان ، كما أشارت بعض البحوث إلى إرتباط الطول مع السن ، الوزن ، الرشاقة ، الدقة ، التوازن ، الذكاء .

خلاصة الفصل :

تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكانا بارزا في الحياة العلمية المختلفة، حيث تمدنا بمفاهيم و أسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث أنه في " حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيًا يتفوق على الفرد غيرا للائق تشريحيًا .ومن اجل قياس فعال ونتيجة جيدة كان من الواجب معرفة خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (15-17سنة) و التي تمثل مرحلة هامة في حياة الفرد و تطوره .

تمهيد:

من خلال المشكلة المطروحة في بحثنا هذا والتي تدرس تأثير برنامج تدريبي على القياسات الأنتروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن كان لزاما علينا أن نوضح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية .

2-1- منهج البحث:

لا يمكن لأي دراسة علمية مهما كانت أن تتجز دون الاعتماد على منهج علمي تسيير عليه، وتكون مبنية على أسس تتناسب وطبيعة الموضوع المراد دراسته وإتباع المنهج الملائم ولا يمكن للباحث الاستغناء عن المنهج، فتحديدته يعتبر الخطوة الأكثر خطورة في البحث والتي على أساسها يتم الحكم على مصداقية نتائج البحث.

و لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي و هذا لملائمته لموضوع بحثنا .
و المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الإقترب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة نظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية من بينها علم الرياضة (أسامة كمال راتب، 1999، صفحة 217).

2-2- مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الثانوية للصف الثاني والذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 17 سنة على مستوى مديرية ولاية معسكر المجتمع الأصلي للدراسة وهو مكون من عدد التلاميذ الإجمالي و الذي يقدر ب200 تلميذ، ولأنه من الصعوبة بما كان القيام باختبار كافة تلاميذ المجتمع الأصلي لما يتطلبه ذلك من جهد ووقت ومال قام الطالب الباحث باختيار عينة محدودة من المجتمع الأصلي.و التي تقر ب20 تلميذ أي بنسبة تمثيل مقدرة ب10 من 100

تمثلت هذه العينة التي اختيرت بطريقة مقصودة في تلاميذ المرحلة الثانوية للموسم الدراسي 2015-2016 حيث بلغت العينة الإجمالية 20 تلميذا من ثانوية فلاح بوزيان عين فراح ولاية معسكر ، الجدول التالي يوضح حجم العينة التي أقيمت عليها هذه الدراسة :

جدول رقم (01) يوضح حجم عينة البحث

2-3- تكافؤ وتجانس عيني البحث: تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث: ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث ، لضبط المتغيرات الآتية : (العمر الزمني مقاساً بالسنة ، الطول مقاساً بالسنتيمتر ، الكتلة مقاسه بالكيلو غرام) وللتعرف على دلالة الفروق بين المتغيرات المذكورة أنفا تم تحديد التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث والجدول التالي

نوع العينة	الجنس	القسم	المستوى الدراسي	إسم الثانوية
	ذكور			
عينة ضابطة	10	1ع2	السنة الثانية علوم تجريبية	ثانوية فلاح بوزيان عين فراح
عينة تجريبية	10	2ع2		
	20			المجموع

توضح النتائج الخاصة بدلالة الفروق بين هذه المتغيرات المذكورة أنفا وذلك بين أفراد عيني البحث .

جدول رقم (02) يوضح مواصفات عينتي البحث وقيمة (ت) لمتغيرات العمر، الطول والكتلة

معامل الإلتواء	قيمة "ت" المحسوبة	الإنحراف المعياري \pm ع	المتوسط الحسابي \bar{X}	العينة		مواصفات العينة
0.539	0.65	1.06	16.58	المجموعة التجريبية	ذكور	العمر (سنة)
0.331		1.00	16.82	المجموعة الضابطة		
0.455	1,52	6.52	163,43	المجموعة التجريبية	ذكور	الطول (سم)
0.357		7.90	167,18	المجموعة الضابطة		
0.098	1,02	3.62	97,43	المجموعة التجريبية	ذكور	الوزن (كغ)
0.445		2.93	95,23	المجموعة الضابطة		

ت الجدولية مقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 02 يتضح لنا مايلي:

بالنسبة لمتغير العمر:

كانت قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب0.65 أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير العمر و يدل ذلك على تكافؤ العينتين.

بالنسبة لمتغير الطول :

كانت قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب1.52 أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب1.73 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الطول و يدل ذلك على تكافؤ العينتين.

بالنسبة لمتغير الوزن :

كانت قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب1.02 أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب1.73 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الكتلة و يدل ذلك على تكافؤ العينتين.

فيما جاءت قيم معامل الالتواء بالنسبة لمتغيرات السن، الطول، الكتلة لعينتي البحث ككل محصورة بين 3+ و 3- ما يشير إلى تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات، أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي فقد سجلنا أن العينة ككل ضمت 20 تلميذ يدرسون كلهم في نفس المستوى السنة الثانية ثانوي أي بنسبة 100% وفي نفس التخصص أيضا علوم تجريبية أي بنسبة 100% وهذا ما يعزز من تجانس عينة الدراسة.

2-4- ضبط متغيرات الدراسة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان ، و قد تم ضبط متغيرات بحثنا على نحو التالي :

2-4-1- المتغير المستقل: و يتمثل في البرنامج التدريبي المقترح والذي سيطبق على العينة التجريبية للبحث.

2-4-2- المتغير التابع: القياسات الأنتروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن.

2-5- مجالات البحث:

2-5-1- المجال البشري: إشتمل المجال البشري للدراسة على ما يلي:

- عينة الدراسة الأساسية شملت 20 تلميذ من الذكور مقسمين بالتساوي على قسمين، السنة الثانية علوم تجريبية 1ع2 (10 ذكور) و قسم السنة الثانية علوم تجريبية 2ع2 (10 ذكور)

2-5-2- المجال الزمني: الإطار الزمني للدراسة جاء حسب المراحل التالية:

- بالنسبة للجانب النظري فقد شرع الطالب الباحث في إعداده ابتداء من ديسمبر 2015 إلى غاية جوان 2016، بالإضافة إلى القيام بتعديلات دورية كلما سمحت للطالب الباحث الفرصة في ذلك .

- أما بالنسبة للدراسة الأساسية فقد أجريت بين شهر نوفمبر 2015 إلى غاية مارس 2016 وفقا لما يلي:

1- القياس القبلي للقياسات الأنتروبومترية بالنسبة للعينة الضابطة والعينة التجريبية كان يوم الأربعاء 2015/11/05.

2- بداية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كانت بتاريخ: 2015/11/12.

3- نهاية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كانت بتاريخ : 2016/02/11.

4- القياس البعدي للقياسات الأنتروبيومترية بالنسبة للعينة الضابطة والعينة التجريبية
كان بتاريخ : 2016/02/11 مساء .

وقد شرعنا في تحليل النتائج ومناقشتها ابتداء من ماي 2016 بعد التأكد من الوسائل
الإحصائية الملائمة لطبيعة هذه الدراسة.

2-3-5- المجال المكاني: تم القيام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في ثانوية فلاح
بوزيان ببلدية عين فراح ولاية معسكر.

2-6- أدوات البحث:

قصد الإلمام بموضوع البحث ومتغيراته اعتمدنا أساسا على مجموعة من
المصادر والمراجع بالإضافة إلى جملة من البحوث والدراسات التي تناولت بكيفية أو
بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه، هذا وكأداة لجمع البيانات اعتمد الطالب الباحث
بإجراء مجموعة من القياسات الأنتروبيومترية وذلك لجمع البيانات الخاصة بموضوع
بحثنا وكانت هذه القياسات الأنتروبيومترية كالتالي .

2-6-1- القياسات الأنتروبيومترية:

2-6-1-1- الطول : ونقصد به طول القامة

الأدوات : مسطرة خاصة بقياس الطول ، مثل التي توجد داخل الحقيبة الأنتروبيومترية
الطريقة تثبت المسطرة بشكل عمودي خلف المفحوص والذي يكون بدوره في وضع
عمودي ثم توضع الفك المتحركة أعلى نقطة من الرأس وتقرأ النتيجة ويجب على
المختبر أن يكون حافي القدمين أثناء الاختبار

2-6-1-2- الوزن: ويكون بأخذ المفحوص بواسطة الميزان الطبي أو أي أداء للوزن
على أن يكون المفحوص في اللباس الخاص للوزن.

2-6-1-3- الكتلة الشحمية : تحسب عن طريق

معادلة " ماتيكيا "

حيث أن: D أي أن الكتلة الشحمية تساوي معدل مساحة الجسم مضروباً في الرقم الثابت

$$D = d1+d2+d3+ d4+d5+d6+d7/ 7$$

D1: سمك ثنايا الجلد على الظهر تحت الزاوية السفلية للكتف حيث تؤخذ الثنية مائلة

D2: سمك ثنايا الجلد على البطن بالقرب من السرة 2 سم على اليمين مع أخذ لثنية أفقياً

D 3: على الصدر في طرف الخط الإبطي ، ونأخذ الثنية مائلة

D4: على العضد يتم القياس على الجهتين : الأمامية والخلفية $D4= d4a+d4b/2$

D5: على الجهة الأمامية للفخذ في مستوى العضلة المستقيمة للفخذ، مع أخذ الثنية عمودياً.

D6: على الساق في الجهة في منطقة الرأس الخارجي للعضلة التوئمية .

D7: على الثلث العلوي للساعد .

أدوات القياس : يستعمل جهاز كالبير لقياس ثنايا الجلدية .

طريقة القياس : يقوم المختبر بسحب ثنية الجلد المراد قياسها ، و يقوم بعد ذلك بوضع فكي كالبير على الثنية الجلدية و تسجل النتيجة .

MATIKA 2-6-1-4- الكتلة العضلية : تحتسب عن طريق معادلة ماتيكاً

$$ع = \text{الطول} \times م \times \text{ث} / 100 \text{ مع العلم أن :}$$

$$\text{ث} = \text{عدد ثابت} = 1,2$$

أما: م = محيط الساق + محيط الفخذ + محيط الساعد + محيط العضد/25،12 .

مجموع ثنايا الجلد (العضد + الساعد + الساق + الفخذ) / 80

حيث أن م: متوسط المحيطات و أثناء القياس نستعمل الشريط المتري.
. محيط العضد: يوضع الشريط المتري حول المنطقة الأكثر ضخامة على العضد أي
العضلة ذات الرأسين

. محيط الساعد: يوضع الشريط المتري حول أكبر منطقة في الساعد.

. محيط الفخذ : يوضع الشريط المتري تحت الخط الوهمي للعضلة الكبرى.

. محيط الساق: يوضع الشريط المتري حول أكبر حجم في الساق في وضع أفقي .

2-6-1-5- الكتلة العظمية : و تحسب عن طريق معادلة ماتيكسا :ع=الطول

×ن×ث/100

ث: هي قيمة ثابتة =1.2

ن:متوسط الأعرض =(عرض المرفق +عرض رسغ القدم + عرض الركبة)/4 و

يستخدم في هذا القياس القدم القنوية

عرض المرفق: يتم تحديد المسافة الموجودة بين النقطتين السفليتين للعضد مع ملاحظة

أن يكون الذراع مستقيما

عرض رسغ اليد : يتم وضع فك القدم القنوية على نتوئي الزند والكعبرة.

عرض الركبة : توضع فكي القدم القنوية على طرفي الركبة بحيث يكون الفخذ والساق

يشكلان زاوية قائمة.

عرض رسغ القدم : توضع فكي القدم القنوية على النتوئين البارزين من القدم) نور الدين

طعوشة (1999 ,

2-6-2- البرنامج التدريبي المقترح:إن البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة يتكون

من 12 وحدة تعليمية تتماشى مع الأهداف المسطرة لهذا البرنامج وصممت وحدات

البرنامج باستعمال مجموعة من التمارين البسيطة وملائمة من شأنها مساعدة المراهق على الإنقاص من الوزن الزائد لديه .

- ومن أجل تصميم هذا البرنامج الرياضي الترويحي قام الباحث بالإطلاع على العديد من المصادر المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت مجال التدريب الرياضي مراعيًا في ذلك عامل خلو البرنامج من التعقيد.

أولاً: الهدف العام من البرنامج: يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التقليل من ظاهرة السمنة والوزن الزائد لدى المراهقين تلاميذ التعليم الثانوي .ومعرفة الأثر الذي يمكن أن يتركه على بعض القياسات الجسمية والأنثروبومترية لدى التلاميذ.

ثانياً:أسس بناء البرنامج: يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريبي ومعرفة أثره على بعض القياسات الجسمية والأنثروبومترية لدى تلاميذ التعليم الثانوي وفي ضوء ذلك قام الطالب الباحث بمراعاة الأسس التالية:

1- أن يعمل البرنامج على تحقيق الأهداف الموضوع من أجلها مع تنوع محتوياته.
2- الوقوف على الإمكانيات والوسائل التي يتوفر عليها تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

3- أن يتماشى البرنامج مع خصائص وحاجات وميولات وقدرات تلاميذ التعليم الثانوي .

ثالثاً: خطوات إعداد البرنامج: تم إعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للخطوات التالية:

- 1- تحديد الهدف العام من البرنامج.
- 2- الإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية التي تناولت البرامج التدريبية ومرحلة المراقبة.
- 3- التعرف على الخصائص الجسمية لعينة الدراسة.
- 4- تحديد محتوى البرنامج.

- 5- وضع وحدات البرنامج في صورته الأولية .
 - 6- عرض البرنامج على مجموعة من الأساتذة والخبراء لإبداء آرائهم ومقترحاتهم حول البرنامج.
 - 7- إجراء التعديلات المقترحة من طرف السادة الخبراء.
 - 8- وضع البرنامج في صورته النهائية.
- رابعاً: محتوى البرنامج: تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح المقترح بناء على الأهداف التي وضع من أجلها والتي تمت الإشارة إليها سابقاً وفيما يلي عرض لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح:
- مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح 12 أسبوع.
 - عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع 02 وحدتين تعليميتين كل أسبوع وذلك كل من يوم الثلاثاء والخميس مساء .
 - زمن الوحدة التعليمية الواحدة 45 دقيقة الوحدة التعليمية مقسمة كما يلي:
 - الجزء التمهيدي: ويهدف إلى إعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة من خلال تمارين الإحماء في زمن قدره 10 دقائق.
 - الجزء الرئيسي: ومن خلاله نسعى إلى تحقيق الغرض الأساسي لهذه الدراسة ويتضمن مجموعة من التمارين والأنشطة الرياضية بمختلف التشكيلات في زمن قدره 30 دقيقة.
 - الجزء الختامي: والغرض منه العودة إلى الحالة الطبيعية للجسم من خلال تمارين الإطالة و التهدئة وتمارين الاسترجاع والتنفس العميق في زمن قدره 5 دقائق.
 - أما بخصوص محتوى الوحدات التعليمية فهي موجودة في الجزء الخاص بالملاحق .

خامسا: تطبيق البرنامج المقترح: تم تطبيق البرنامج الترويجي المقترح بعد أخذ الموافقة من مديرية التربية لولاية معسكر ومدير ثانوية فلاح الجبلاي ببلدية عين فراح وذلك ابتداء من بتاريخ: 2015/11/12 إلى غاية 2016/02/11.

2-7- الأساليب الإحصائية :

اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من الوسائل الإحصائية حتى يتمكن من معالجة النتائج بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل و التفسير، وتتمثل هذه المعادلات الإحصائية فيما يلي:

1- النسبة المئوية:

النسبة المئوية (%) = (عدد أفراد كل مستوى × 100) / العدد الإجمالي للعينة

$$\% = \frac{100 \times \text{س}}{\text{ن}} \quad (\text{قيس ناجي، 1988، صفحة 43})$$

حيث / س: عدد التكرارات

ن: عدد العينة الكلية (حجم العينة)

2- المتوسط الحسابي:

$$\bar{\text{س}} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \quad (\text{أحمد الطيب، 1999، صفحة 47})$$

حيث / س: المتوسط الحسابي للدرجات

مج س: مجموع القيم

ن: عدد أفراد العينة

3- الانحراف المعياري:

$$\sigma = \frac{\sqrt{\text{مج (س-س)}^2}}{n} \quad n \geq 30$$

(حلمي، 1992، صفحة 58)

حيث/ ع: الانحراف المعياري

س: الدرجة الخام

س: المتوسط الحسابي

ن: عدد أفراد العينة

مج: المجموع

4- معامل الارتباط -كارل بيرسون-:

$$\text{مج} \left[\left(\text{س} - \text{س}' \right) * \left(\text{ص} - \text{ص}' \right) \right]$$

$$r = \frac{\text{مج} \left[\left(\text{س} - \text{س}' \right) * \left(\text{ص} - \text{ص}' \right) \right]}{\sqrt{\text{مج} \left(\text{س} - \text{س}' \right)^2 * \text{مج} \left(\text{ص} - \text{ص}' \right)^2}} \quad \text{صفحة 189}$$

(حمودي، 2009،

حيث/ ن: عدد أفراد العينة.

مج س: مجموع القيم الأولى أو المتغير الأول.

مج ص: مجموع القيم الثانية أو المتغير الثاني.

5- معامل الالتواء:

قمنا باستخدام معادلة معامل الالتواء بهدف التأكد من تجانس عينة البحث الأساسية من حيث متغيرات السن، العمر التدريبي، الطول، الوزن. وكذا التأكد من اعتدالية درجات متغيرات البحث. ويقوم حساب معامل الالتواء على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط، هذا الأخير يمثل القيمة الوسطية في مجموعة من القيم. وفي ما يلي معادلة معامل الالتواء:

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3 (\text{المتوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

(خيري، 1997، الصفحات 49-134)

7- اختبار حسن المطابقة (كا²):

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج (ك ش - ك م)}^2}{\text{ك م}}$$

(حسين، 1995، صفحة 132)

حيث/ مج : مجموع.

ك ش : التكرارات المشاهدة.

ك م : التكرارات المتوقعة.

8- اختبار الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت:

يستعمل الاختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة والعينات المتساوية و الغير المتساوية، وقد استملنا في بحثنا هذا القانون الخاص بالعينات الغير متساوية العدد $n_1 \neq n_2$ وهي على النحو التالي:

تمهيد :

بعد توضيح مشكلة البحث من خلال الفصل الأول من الجانب التطبيقي والذي مهد واختصر لنا السبل السليمة التي تساعد على حل هذه المشكلة، قمنا بالدراسة الميدانية من خلال إجراء القياس القبلي لبعض القياسات الأنتروبومترية لدى التلاميذ المراهقين الزائدي الوزن ثم قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح ثم قمنا بعد ذلك بالقياس البعدي، تحصلنا على نتائج أولية من خلال عملية التفريغ، وعليه سنحاول في هذا الفصل تحليل النتائج ومناقشتها من خلال الوسائل الإحصائية المناسبة والاعتماد على الدراسة النظرية والدراسات السابقة في عملية المناقشة، ثم سنقوم بمناقشة فرضيات بحثنا لنصل في النهاية إلى الاستنتاجات المتوصل إليها في هذه الدراسة .

3-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: " لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن "

جدول رقم (3) يبين قيمة " ت " استودنت المحسوبة في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية (ذكور) في بعض القياسات الأنثروبومترية

القياسات الأنثروبومترية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
الوزن	كلغ	97.43	3.62	32,95	93.2	02.1
الطول	السنميتير	163,43	6.17	18,716	526.	52.1
الكتلة الشحمية	كلغ	28,19	16.2	03,18	03.2	92.0
	النسبة المئوية	18.79 %		13,17 %		
الكتلة العضلية	كلغ	79,58	3.48	78,62	173.	32.1
	النسبة المئوية	28,57 %		65,59 %		
الكتلة العظمية	كلغ	56,24	.622	44,24	24.2	62.1
	النسبة المئوية	93,23 %		22,23 %		

ت الجدولية مقدر ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 3 يتضح لنا مايلي:

- بالنسبة للوزن: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (3.62 ± 97.43) بالنسبة للمجموعة التجريبية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (2.93 ± 95.23) بالنسبة للمجموعة الضابطة وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.02 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن بين المجموعة التجريبية والضابطة.

- بالنسبة للطول: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (6.17 ± 163.43) بالنسبة للمجموعة التجريبية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (6.52 ± 167.18) بالنسبة للمجموعة الضابطة وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.52 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطول بين المجموعة التجريبية والضابطة.

- بالنسبة للكتلة الشحمية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (19.28 ± 2.16) بالنسبة للمجموعة التجريبية وبنسبة مئوية قدرها 18.79% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (2.03 ± 18.03) بالنسبة للمجموعة الضابطة وبنسبة مئوية قدرها 17.13% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 0.92 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الشحمية بين المجموعة التجريبية والضابطة.

- بالنسبة للكتلة العضلية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (58.79 \pm 3.48) بالنسبة للمجموعة التجريبية ونسبة مئوية قدرها 57.28% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (62.78 \pm 3.17) بالنسبة للمجموعة الضابطة ونسبة مئوية قدرها 59.65% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.32 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدر ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة العضلية بين المجموعة التجريبية والضابطة.

- بالنسبة للكتلة العظمية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (24.56 \pm 2.62) بالنسبة للمجموعة التجريبية ونسبة مئوية قدرها 23.93% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (24.44 \pm 2.24) بالنسبة للمجموعة الضابطة ونسبة مئوية قدرها 23.22% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.62 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدر ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة العظمية بين المجموعة التجريبية والضابطة.

3-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينة الضابطة في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن".

جدول رقم (4) يبين قيمه ت استودنت المحسوبة في الإختبار القبلي والإختبار البعدي لدى العينة الضابطة (ذكور) في بعض القياسات الأنتروبومترية

قيمه ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	القياسات الأنتروبومترية
	±ع	س	±ع	س		
02.2	39.4	32,90	93.2	32,95	كلغ	الوزن
52.1	526.	18,716	526.	18,716	السنميتير	الطول
92.1	58.2	23,17	03.2	03,18	كلغ	الكتلة الشحمية
		79,16 %		13,17 %	النسبة المئوية	
32.2	373.	27,60	173.	78,62	كلغ	الكتلة العضلية
		65,57 %		65,59 %	النسبة المئوية	
62.1	24.2	44,24	24.2	44,24	كلغ	الكتلة العظمية
		56,25 %		22,23 %	النسبة المئوية	

ت الجدولية مقدرة ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 4 يتضح لنا مايلي:

- بالنسبة للوزن: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (2.93±95.23) بالنسبة للإختبار القبلي للعينة الضابطة وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (4.39±90.23) بالنسبة للاختبار البعدي للعينة الضابطة وتحصلنا أيضا على قيمة

"ت" المحسوبة والتي قدرت ب 2.02 وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار القبلي.

- بالنسبة للطول: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (6.17 ± 163.43) بالنسبة للاختبار القبلي للعينة الضابطة وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (6.52 ± 167.18) بالنسبة للاختبار البعدي للعينة الضابطة وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.52 وهي قيمة أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطول بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينة الضابطة.

- بالنسبة للكتلة الشحمية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (18.03 ± 2.03) بالنسبة للاختبار القبلي للعينة الضابطة وبنسبة مئوية قدرها 17.13% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (17.23 ± 2.58) بالنسبة للاختبار البعدي للعينة الضابطة وبنسبة مئوية قدرها 16.79% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.92 وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الشحمية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار القبلي.

- بالنسبة للكتلة العضلية : تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (62.78 ± 3.17) بالنسبة للإخبار القبلي للعينة الضابطة وبنسبة مئوية قدرها 59.65% من

النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (60.27) ± 3.37 بالنسبة للاختبار البعدي للعينه الضابطة وبنسبة مئوية قدرها 57.65% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 2.32 وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدره ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الشحمية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينه الضابطة لصالح الاختبار القبلي.

- بالنسبة للكتلة العظمية : تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (24.44) ± 2.24 بالنسبة للاختبار القبلي للعينه الضابطة وبنسبة مئوية قدرها 23.22% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (2.24 \pm 25.56) بالنسبة للاختبار البعدي للعينه الضابطة وبنسبة مئوية قدرها 23.22% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.62 وهي قيمة أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدره ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطول بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينه الضابطة.

3-3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينه التجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن"

جدول رقم (5) يبين قيمة ت استودنت المحسوبة في الإختبار القبلي والإختبار البعدي لدى العينة التجريبية (ذكور) في بعض القياسات الأنتروبومترية

قيمة ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	القياسات الأنتروبومترية
	±ع	س	±ع	س		
87.1	82.3	32,88	3.62	,4397		الوزن
52.1	176.	18,316	6.17	163,43	السنميتير	الطول
92.1	71.1	78,10	16.2	28,19	كلغ	الكتلة الشحمية
		60,13 %		,7918 %	النسبة المئوية	
32.2	073.	69,51	3.48	79,58	كلغ	الكتلة العضلية
		95,58 %		28,59 %	النسبة المئوية	
62.1	24.2	56,24	.622	56,24	كلغ	الكتلة العظمية
		45,27 %		93,21 %	النسبة المئوية	

ت الجدولية مقدرة ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 05 يتضح لنا مايلي:

- بالنسبة للوزن : تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (3.62±97.43) بالنسبة للإختبار القبلي للعينة التجريبية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري

(3.82±88.23) بالنسبة للاختبار البعدي للعينه التجريبية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.87 وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدره ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينه التجريبية لصالح الاختبار القبلي.

- بالنسبة للطول: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (6.17±163.43) بالنسبة للاختبار القبلي للعينه التجريبية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (6.17±163.43) بالنسبة للاختبار البعدي للعينه التجريبية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.52 وهي قيمة أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدره ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطول بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينه التجريبية.

- بالنسبة للكتلة الشحمية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (19.28±2.16) بالنسبة للاختبار القبلي للعينه التجريبية وبنسبة مئوية قدرها 18.79% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (10.78±1.71) بالنسبة للاختبار البعدي للعينه التجريبية وبنسبة مئوية قدرها 13.60% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.92 وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدره ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الشحمية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينه التجريبية لصالح الاختبار القبلي.

- بالنسبة للكتلة العضلية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (91.76 \pm 3.48) بالنسبة للاختبار القبلي للعينه التجريبية وبنسبة مئوية قدرها 59.28% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (82.65 \pm 3.07) بالنسبة للاختبار البعدي للعينه التجريبية وبنسبة مئوية قدرها 58.95% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 2.32 وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدره ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الشحمية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينه التجريبية لصالح الاختبار القبلي.

- بالنسبة للكتلة العظمية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (32.53 \pm 2.24) بالنسبة للاختبار القبلي للعينه التجريبية وبنسبة مئوية قدرها 21.93% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (32.53 \pm 2.24) بالنسبة للاختبار البعدي وبنسبة مئوية قدرها 27.45% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية للعينه التجريبية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.62 وهي قيمة أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدره ب 1.83 عند درجة حرية 09 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطول بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينه التجريبية.

3-4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينه الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن "

جدول رقم (06) يبين قيمة ت استودنت المحسوبة في الإختبار البعدي لدى العينة الضابطة و التجريبية (ذكور) في بعض القياسات الأنتروبومترية

قيمت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياسات الأنتروبومترية
	±ع	س	±ع	س		
16.2	39.4	32,90	82.3	32,88	كلغ	الوزن
52.1	526.	18,716	176.	18,316	السنميتير	الطول
95.1	58.2	23,17	71.1	78,10	كلغ	الكتلة الشحمية
		79,16 %		60,13 %	النسبة المئوية	
32.2	373.	27,60	073.	69,51	كلغ	الكتلة العضلية
		65,57 %		95,58 %	النسبة المئوية	
62.1	24.2	44,24	24.2	56,24	كلغ	الكتلة العظمية
		56,25 %		45,27 %	النسبة المئوية	

ت الجدولية مقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 6 يتضح لنا مايلي:

- بالنسبة للوزن: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (3.82±88.23)
- بالنسبة للمجموعة التجريبية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (4.39±90.23)
- بالنسبة للمجموعة الضابطة وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب

2.16 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح العينة الضابطة

- بالنسبة للطول: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (6.17 ± 163.43) بالنسبة للمجموعة التجريبية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (6.52 ± 167.18) بالنسبة للمجموعة الضابطة وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.52 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطول بين المجموعة التجريبية والضابطة.

- بالنسبة للكتلة الشحمية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (10.78 ± 1.71) بالنسبة للمجموعة التجريبية ونسبة مئوية قدرها 13.60% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (2.58 ± 17.23) بالنسبة للمجموعة الضابطة ونسبة مئوية قدرها 16.79% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.95 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الشحمية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح العينة الضابطة.

- بالنسبة للكتلة العضلية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (51.69 ± 3.07) بالنسبة للمجموعة التجريبية ونسبة مئوية قدرها 58.95% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (3.17 ± 60.27) بالنسبة للمجموعة الضابطة ونسبة مئوية قدرها 57.65% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية

وتحصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 2.32 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة العضلية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح العينة الضابطة.

- بالنسبة للكتلة العظمية: تحصلنا على متوسط حسابي وانحراف معياري (24.56 ± 2.24) بالنسبة للمجموعة التجريبية ونسبة مئوية قدرها 27.45% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وعلى متوسط حسابي وانحراف معياري (24.44 ± 2.24) بالنسبة للمجموعة الضابطة ونسبة مئوية قدرها 25.56% من النسبة الكلية للكتلة الجسمية وتوصلنا أيضا على قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب 1.62 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب 1.73 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة العظمية بين المجموعة التجريبية والضابطة.

3-5- الإستنتاجات العامة: من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال القياس القبلي والبعدي لمعظم القياسات الأنثروبومترية الوزن ، الطول ، الكتلة العظمية ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية وفقا لأهداف البحث وفرضياته، توصل الطالب الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عناصر العينتين الضابطة والتجريبية وذلك في كل القياسات الأنثروبومترية المدروسة (الطول ، الوزن ، الكتلة الشحمية ، الكتلة العضلية ، الكتلة العظمية) في القياس القبلي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدى بالنسبة للعينة الضابطة وذلك في القياسات الأنتروبيومترية التالية (الطول ، الكتلة العظمية).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدى بالنسبة للعينة الضابطة وذلك في القياسات الأنتروبيومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية) لدى العينة الضابطة لصالح الإختبار القبلي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدى بالنسبة للعينة التجريبية وذلك في القياسات الأنتروبيومترية التالية (الطول ، الكتلة العظمية).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدى بالنسبة للعينة التجريبية وذلك في القياسات الأنتروبيومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية)

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدى بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية وذلك في القياسات الأنتروبيومترية التالية (الطول ، الكتلة العظمية).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدى بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية وذلك في القياسات الأنتروبيومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية)

3-6- مناقشة الفرضيات:

3-6-1- مناقشة الفرضية الأولى:

جاءت الفرضية الأولى على النحو التالي:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن .

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم 03 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عناصر العينتين الضابطة والتجريبية وذلك في كل القياسات الأنثروبومترية المدروسة (الطول ، الوزن ، الكتلة الشحمية ، الكتلة العضلية ، الكتلة العظمية) ويرى الطالب الباحث أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عناصر العينتين الضابطة والتجريبية في كل القياسات الأنثروبومترية ربما يرجع إلى التجانس الموجود بين العينتين في هذه المرحلة العمرية .

وعلى ذلك يمكن القول أن الفرضية الأولى القائلة بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن قد تحققت.

3-6-2- مناقشة الفرضية الثانية:

جاءت الفرضية الثانية على النحو التالي:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينة الضابطة في بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن .

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم 04 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الطول ، الكتلة العظمية) بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية) لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار القبلي ويرجع الطالب الباحث أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للطول ، و الكتلة العظمية ربما يرجع إلى عوامل النمو الجسمي في هذه المرحلة العمرية بينما يرى الطالب الباحث أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الأنتروبومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية) إلى حصة التربية البدنية والرياضية التي يمارس فيها التلميذ مجموعة من النشاطات والتي من الممكن أن تكون سببا في النقصان الحاصل في الوزن والشحوم لدى المراهقين الزائدين في الوزن إلا أنها تبقى غير كافية لإنقاص الوزن الخاص بالمراهقين الزائدي الوزن بشكل كبير خاصة وأن الوقت الزمني المخصص لها غير كافي 02 ساعتان في الأسبوع فقط .

وعلى ذلك يمكن القول أن الفرضية الأولى القائلة بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينة الضابطة في بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن قد تحققت جزئيا.

3-6-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

جاءت الفرضية الثالثة على النحو التالي:

**هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينة
التجريبية في بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن .**

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم 05 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الطول ، الكتلة العظمية) بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية) لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار القبلي ويرجع الطالب الباحث أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للطول ، و الكتلة العظمية ربما يرجع دائما إلى عوامل النمو الجسمي في هذه المرحلة العمرية بينما يرى الطالب الباحث أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الأنتروبومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية) إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي كان له الأثر البالغ في إنقاص الوزن الخاص بالتلاميذ المراهقين الزائدي الوزن وذلك لما يحتويه من تمارين عالية الشدة وتتطلب تحمل كبير .

وعلى ذلك يمكن القول أن الفرضية الأولى القائلة بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى العينة التجريبية في بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن قد تحققت جزئيا.

3-6-4- مناقشة الفرضية الرابعة:

جاءت الفرضية الرابعة على النحو التالي:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن .

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم 06 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية وذلك في القياسات الأنثروبومترية التالية (الطول ، الكتلة العظمية) بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية وذلك في القياسات الأنثروبومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية) لدى العينة التجريبية لصالح الإختبار القبلي ويرجع الطالب الباحث أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للطول ، و الكتلة العظمية ربما يرجع دائما إلى عوامل النمو الجسمي في هذه المرحلة العمرية بينما يرى الطالب الباحث أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الأنثروبومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية) يرجع إلى الفرق بين البرنامج التدريبي المقترح وحصه التربية البدنية والرياضية حيث خصص البرنامج التدريبي المقترح واهتم بالمراهقين الزائدي الوزن فقط بينما لا يعطي معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء تدريسهم لحصه التربية البدنية والرياضية الإهتمام الأكبر لهذه الفئة فنجدهم في الغالب بين الإعفاء و التهميش ليس من طرف الأستاذ فقط بل حتى من زملائهم

وعلى ذلك يمكن القول أن الفرضية الأولى القائلة بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن قد تحققت جزئيا.

3-7- الخلاصة العامة:

تعتبر زيادة الوزن من بين الظواهر التي ازدادت انتشارا في العالم هذه السنوات ، ولم تقتصر على بلد أو دولة دون أخرى بل مست جميع دول العالم ، كونه عرضة لهذه الظاهرة. لكن تختلف نسبتها من مكان لآخر وهذا راجع إلى العوامل والمسببات الفاعلة في حدوث البدانة. فبالنظر إلى هذه العوامل نجد أن كل إنسان عرضة للوزن الزائد ولذلك فانه وبمعرفة أسباب الحدوث يمكن أن نقف ضد هذه الظاهرة، في إطار ما يسمى بالوقاية أو اتخاذ التدابير اللازمة لمكافحتها في حالة حدوثها، وتحقيق البعد الوقائي الصحي، وقد يكون تطور الحياة المعاصرة والتقنيات الحديثة التي سهلت للفرد تلبية احتياجاته في الحياة اليومية، سببا رئيسيا لحدوث الزيادة في الوزن حيث أنها سلبته الحرية في الحركة، فأصبح المصعد بديلا عن الدرج والسيارة بديلة عن القدمين وغيرها من الظروف ويجب علينا معرفة أن معظم أسباب زيادة الوزن هي غير مرضية كما هو معروف لدى عامة الناس، وتكون بسبب قلة الحركة وكثرة الأكل، ويجب علينا أن ندرك أن زيادة الوزن هي نتيجة عن سلوك خاطئ انتهجه الفرد اليوم كما يعتقد أيضا أن مستويات النشاط البدني المتدنية جنبا إلى النشاطات التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة هي العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى إصابة الشباب بالوزن الزائد خاصة عند طلاب المرحلة الثانوية التي تعتبر من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة .

وللحد من هذه الظاهرة داخل المجتمع الجزائري وجب على المختصين والقائمين على شؤون الرياضة في الجزائر الإهتمام بمختلف العلوم التي من شأنها تسهيل عملية مراقبة ظاهرة البدانة والتقليل منها ولعل منها علم القياسات الجسمية ، هذا العلم الذي يعتبر أحد فروع الانثروبولوجيا الطبيعية وهو مصطلح يشير إلى قياسات الجمجمة

وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية ، وتعد دراسة القياسات الجسمية (انثروبومترية) فرصة متاحة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم وحجمه بالأداء الحركي والمهاري، إضافة إلى كونها وسيلة هامة في تقويم نمو الفرد من خلال ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية وفق برامج رياضية محكمة ومقننة تطبق بشكل صحيح وعلمي على التلاميذ المراهقين الزائدي الوزن .

لذا وانطلاقاً مما سبق فقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة التي تتناول من خلالها الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط البدني الرياضي كأحد الحلول التي من شأنها أن تقلل من ظاهرة السمنة لدى المراهقين داخل الوسط المدرسي بمختلف أطواره التعليمية ، وهي عبارة عن دراسة تجريبية أقيمت بثانوية فلاح الجيلالي بولاية معسكر بعنوان تأثير برنامج تدريبي على القياسات الأنثروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن.

وقد قسمنا هذه الدراسة إلى بابين الأول خصصناه للجانب النظري احتوى على فصولين حيث خصص الفصل الأول لدراسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالوزن الزائد دراسة تحليلية من خلال وضع أهم التعاريف والنظريات التي اهتمت به .

بينما تضمن الفصل الثاني القياسات الجسمية وخصائص المرحلة العمرية والذي تناولنا فيه هو الآخر معظم الآراء والمفاهيم الخاصة بعلم القياسات الجسمية ومرحلة المراهقة. أما الباب الثاني فخصصناه للجانب التطبيقي فاحتوى بدوره على فصلين، حيث خصص الفصل الأول لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة حيث تضمن عينة البحث و أدوات القياس المستعملة... الخ ، في حين في الفصل الثاني قمنا بعرض و تحليل لنتائج البحث بعد معالجتها إحصائياً ومناقشة الفرضيات البحث لنستخلص مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عناصر العينتين الضابطة والتجريبية وذلك في كل القياسات الأنتروبومترية المدروسة (الطول ، الوزن ، الكتلة الشحمية ، الكتلة العضلية ، الكتلة العظمية) في القياس القبلي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدى بالنسبة للعينه الضابطة وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الطول ، الكتلة العظمية).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدى بالنسبة للعينه الضابطة وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية) لدى العينه الضابطة لصالح الإختبار القبلي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدى بالنسبة للعينه التجريبية وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الطول ، الكتلة العظمية).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدى بالنسبة للعينه التجريبية وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية)

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدى بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الطول ، الكتلة العظمية).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدى بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية وذلك في القياسات الأنتروبومترية التالية (الوزن ، الكتلة العضلية والكتلة الشحمية)

وقد خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له دور إيجابي وفعال على بعض القياسات الجسمية للمراهقين الزائدي الوزن ويساعد في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

3-8- التوصيات و الاقتراحات: في ضوء ما توصل إليه الطالب الباحث من نتائج

يقدم التوصيات و الاقتراحات التالية

* الاهتمام بفئة المراهقين الزائدي الوزن و العمل على إيجاد حلول لمشكلة السمنة في الوسط المدرسي لما لها من آثار على صحة المراهق.

* ضرورة الإعتناء و الإهتمام بعلم القياسات الأنتروبومترية في توجيه عملية نمو ال * تخطيط وتشكيل برامج رياضية تدريبية مدروسة إنطلاقا تعنى بفئة المراهقين الزائدي الوزن تطور من خلالها الصفات البدنية و الحركية و التدريب عليها حسب العمر المناسب لتطوير كل صفة.

فرد عامة و المراهق الزائد الوزن خاصة.

* التحسيس بخطر البدانة داخل المؤسسات التربوية وإيجاد الأشياء التي تحد منه أو تعمل على تقليله من خلال إجراء أيام تحسيسية نلتقي فيها بالمراهقين من أجل توعيتهم بمخاطر السمنة والبدانة وإعطائهم الصورة الحقيقية والمثالية للجسم المثالي.

* التنوع في البرامج و المناهج الرياضية لتقابل احتياجات ورغبات التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي وذلك من خلال الاستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال التدريب الرياضي في إعداد برامج تخصص للعناية الجيدة بفئة التلاميذ المراهقين الزائدي الوزن.

* إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول القياسات الأنتروبومترية في المؤسسات التربوية من أجل الحد من ظاهرة السمنة والبدانة في أوساط السباب داخل المجتمع الجزائري .

* تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة، حتى تعمل على التقليل من ظاهرة الوزن الزائد لديهم وكذلك تكون دعماً لحصة التربية البدنية والرياضية.

المراجع والمصادر

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم رحمة . (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط 1 . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر.
- 2- أمين أنور الخولي . (1996). الرياضة و المجتمع ، بدون ط ، . الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- 3- أمين أنور الخولي . (2001). أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط 2. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 4- محمد الحمامي ، أنور الخولي . (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 5- ابن كثير، ع. ا. (2002). تفسير القرآن العظيم، طبعة متضمنة تحقيقات العلامة محمد ناصر الدين الألباني (éd. الجزء 5- الطبعة الأولى). القاهرة: مكتبة الصفا.
- 6- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . (s.d.). فيسيولوجيا اللياقة البدنية .
- 7- أبوحاقة، أ. (2007). معجم النفايس الوسيط (éd. الطبعة الأولى). بيروت، لبنان : دار النفايس للطباعة والنشر والتوزيع.
- 8- أحمد الطيب، م. (1999). الإحصاء في التربية و علم النفس. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 9- أسامة كمال راتب، م. ع. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي (éd. ط 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- الأصفهاني، ا. (1998). المفردات في غريب القرآن، ضبطه محمد خليل عيتاني (éd. الطبعة الأولى). بيروت، لبنان : دار المعرفة.
- 11- الأقصري، ي. (2002). القاهرة: دار اللطائف للنشر والتوزيع.
- 12- الأقصري، ي. (2002). كيف نفهم الشباب وتعامل معهم. القاهرة: دار اللطائف للنشر والتوزيع.
- 13- البدري، س. (2005). مصطلحات تربوية ونفسية (éd. الطبعة الأولى). عمان، الأردن : دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 14- الحلبي، م. ه. (2000). الاضطرابات النفسية عند الأطفال والمراهقين (أسبابها- أعراضها - الوقاية منها - معالجتها (éd. الطبعة الثانية). بيروت: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 15- الدين، م. ح. (2007). انحرافات الأحداث - دراسة فقهية في ضوء علم الإجرام والعقاب والشريعة الإسلامية (éd. الطبعة الأولى). الإسكندرية، مصر: دار الفكر الجامعي.

- 16- الرجوع، ج. ن. (2005). أساسيات في علم النفس. (éd. الطبعة الأولى). بيروت: الدار العربية للعلوم.
- 17- الزغبى، أ. م. (2007). النمو الإنساني في الطفولة والمراهقة (مراحل النمو - المشكلات وسبل علاجها. (éd. الطبعة الأولى). دمشق، سوريا : دار الفكر العربي.
- 18- الزغبى، أ. م. (2007). مصدر سقى ذكره. (éd. الطبعة الأولى). دمشق: دار الفكر العربي.
- 19- الشربيني، م. ش. (2006). المراهقة وأسباب الانحراف. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 20- العلمان، ه. خ. (2006). المراهقة بين الفقه الإسلامي والدراسات المعاصرة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجنان. (éd. الطبعة الأولى). بيروت: دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 21- العيساوي، م. ع. (2001). موسوعات علم النفس الحديث. (éd. الطبعة الأولى). بيروت: دار راتب الجامعية.
- 22- الفيروز، آ. م. (2007). معجم القاموس المحيط، ربه ووثقه خليل مأمون شيحا. (éd. الطبعة الثانية). بيروت، لبنان: دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 23- اللبدي، ع. ا. (2005). القاموس الطبي العربي. عمان، الأردن: دار البشير للطباعة والنشر والتوزيع.
- 24- النغمشي، ع. ا. (2001). المراهقون- دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة. (éd. الطبعة الثالثة). الرياض: دار المسلم للنشر والتوزيع.
- 25- النيل، م. ا. (1987). الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي. بيروت: دار النهضة العربية.
- 26- أمين أنور الخولي . (1980). طالب الكفاءة التربوية . بيروت: مؤسسة الشرفة للطباعة.
- 27- باهي، م. ح. (2002). علم النفس التربوي في المجال الرياضي. (éd. الطبعة الأولى). مكتبة الأنجلو المصرية.
- 28- حسام الدين ، مراد بن عنتر. (2010 /2011). علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية . بسكرة: مذكرة ماستر في التربية البدنية و الرياضية.
- 29- حسين السيد معوض. (1967). طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية. مصر: مكتبة القاهرة الحديثة.
- 30- حسين، ق. ح. (1998). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية. (éd. الطبعة الأولى). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 31- حسين، م. ص. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32- حلمي، ع. ا. (1992). مدخل في الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعان الجامعية.

- 33- حمودي، س. ش. (2009). مبادئ علم الإحصاء و تطبيقاته في المجالين التربوي و الإجتماعي. عمان: دار الثقافة.
- 34- حنفي محمود مختار. (1993). الاختبارات والقياسات للاعبكرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35- خليل، م. ا. (2006). معجم علم الاجتماع المعاصر. (éd. الطبعة الأولى). عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 36- خيري، ا. م. (1997). الإحصاء النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 37- رتب، أ. ك. (1990). النمو الحركي (الطفولة - المراهقة. éd. (الطبعة الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 38- رزق الله، ك. ب. (1996). مدخل إلى ميادين علم النفس ومناهجه. (éd. الطبعة الرابعة). بيروت: دار الطليعة.
- 39- رضا، أ. م. (2000). مراهقة بلا أزمة - فنون تربية. (éd. ط 1). القاهرة: دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- 40- رضوان، ش. (2008). علم النفس الاجتماعي. (éd. الطبعة الثانية). بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- 41- زهران، ح. ع. (1999). علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة. éd. " الطبعة الخامسة). القاهرة: عالم الكتب..
- 42- زهران، ح. ع. (1999). نفس المصدر السابق. (éd. الطبعة الخامسة). القاهرة: عالم الكتب.
- 43- زيدان، م. م. (2000). النمو النفسي للطفل و المراهق وأسس الصحة النفسية. ليبيا: منشورات الجامعة الليبية.
- 44- زيدان، م. م. (2008). دراسة سيكولوجية تربية لتلميذ التعليم العام. بيروت: دار مكتبة الهلال.
- 45- سامي، م. م. (2004). علم النفس النمو. عمان، الأردن : دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- 46- سعيد، أ. م. (2007). معجم محمود محمد شاكر. (éd. الطبعة الثانية). بيروت، لبنان : المكتب الإسلامي.
- 47- شريم، ر. (2009). سيكولوجية المراهقة. الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- 48- صبحي حسنين. (1996). المرجع في القياسات الجسمية. القاهرة: دار المعارف للنشر والطباعة.
- 49- عبوي، ز. م. (2007). إدارة الأزمات. (éd. الطبعة الأولى). عمان: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.
- 50- عريفج، س. (1993). علم النفس التطوري. القاهرة: دار جولاوي للنشر و التوزيع.

- 51- عصام عبد الخالق. (1972). التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، ط 2. مصر : دار الكتب الجامعية.
- 52- عصام عبد الخالق. (1982). التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات. مصر: دار المكتبة الجامعية.
- 53- علوان، ع. ا. (1988). تربية الأولاد. الجزائر: دار الشباب.
- 54- على يحي المنصور. (1971). الثقافة و الرياضة ، الجزء الاول ، ط 1 . مصر.
- 55- عمارة، ر. ا. (2008). مراهقة بلا إرهاق " كيف تجعل من مرحلة المراهقة متعة ؟ (éd. الطبعة الأولى). مصر: دار الأندلس الجديدة للنشر والتوزيع.
- 56- غيث، م. ع. (2006). قاموس علم الاجتماع، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية : دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
- 57- قيس ناجي، ك. م. (1988). مبادئ الإحصائ في التربية البدنية. العراق: مطبعة الموصل.
- 58- ليلي فرحات السيد. (2001). القياس والإختبار في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب بينشر.
- 59- مجدي أحمد، م. ع. (2003). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 60- مجدي أحمد، م. ع. (2003). النمو النفسي بين السواء و المرض. الإسكندرية، جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية.
- 61- محمد إقبال محمود. (2006). المراهقة (éd. الطبعة الأولى). عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 62- محمد بقدي . (2010). ،ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية -مذكرة ماستر . شلف: ، جامعة شلف.
- 63- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي ، ط 1 . القاهرة : دار المعارف.
- 64- محمد صبحي حسانين. (1998). القياس و التقويم في التربية البدنية وعلمالنفس الرياضي (éd. ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 65- محمد صبحي حسانين، م. (2003). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية (éd. ط 1 ،). القاهرة: الوراق للنشر و التوزيع.
- 66- محمد صبحي حسانين. (1969). القياس والتقويم في التربية البدنية (éd. ج 2 ، ط 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 67- محمد صبحي حسانين. (1998). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (éd. ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.

- 68- محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي . (1965). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، . القاهرة: دار النشر.
- 69- محمد عرف . (1978). المدرس في المدرسة و المجتمع. القاهرة: المكتبة الانجلو مصرية.
- 70- محمد نصر الدين رضوان. (1997). المرجع في القياسات الجسمية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 71- محمد نصر الدين رضوان. (2006). المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية. (éd. ط1). القاهرة: مركز الطبع للنشر.
- 72- محمد نصر الدين، ر. (1997). المرجع في القياسات الجسمية. (éd. ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 73- محمد، م. ج. (2004). علم النفس التربوي وتطبيقاته، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 74- محمود، م. إ. (2006). المراهقة. (éd. الطبعة الأولى). عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 75- محمود، م. إ. (2006). مصدر سبق ذكره. (éd. الطبعة الأولى). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 76- محييمر، م. (2000). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. (éd. الطبعة الأولى). الرياض : إشبيليا للنشر والتوزيع.
- 77- محييمر، ه. م. (2000). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. (éd. الطبعة الأولى). الرياض، السعودية: إشبيليا للنشر والتوزيع.
- 78- مصطفى باهى ، صبري عمراني . (2000). الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية. (éd. ط1). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- 79- مصطفى فهمي. (1974). سيكولوجية الطفل و المراهقة. القاهرة: دار مصر للطباعة.
- 80- معوض، خ. م. (2003). سيكولوجية النمو -الطفولة و المراهقة-. الإسكندرية، جمهورية مصر العربية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 81- موفق سيد الهيتي. (2009). الاختبارات و التكتيك فيكرة القدم ، ب ط. عمان: دار الدجلة.
- 82- ميخايل، خ. م. (2005). دراسة مقارنة في مشكلات المراهقة في المدن و الريف -السلطة و الطموح-. الإسكندرية: دار المعرفة.
- 83- نور الدين طعوشة . (1999). الوافي في العلوم الطبيعية . دار شريفة للطباعة و النشر.
- 84- نور، ع. (2004). سيكولوجية المراهقة. الإسكندرية، جمهورية مصر العربية: مؤسسة شباب الجامعة.
- المراجع باللغة الفرنسية
- 1- Deutsch. (1970). Heleneslected problems of adolescence (with special emphasis on group formation (éd. second printing). New-York, USA: (international universities press, INC.
 - 2- lamotte, V. (2005). lexique de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (éd. 1er édition). paris, france: presses universitaires de France.
 - 3- Rougenl, F. (2006). , Comprendre de la crise d'adolescence, guide pratique à l'usage des parents. Paris: éditions Zyrolles imprimé en France.
 - 4- SAFRIT Margarè . (s.d.). Measurement un physical education and Exercise ,Science, library of congress . U S A: USA.

الوحدة التعليمية رقم 01

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة - احترام تسلسل التمارين 	2 2	15 05	جري منظم حول الملعب لمدة 10 د ثم بدء بتمارين القفز مع تغيير الحركة في كل مرة (رجلين.رجل واحدة .رجلين متعاكسين) تمارين تمطيه	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	تمارين تهدئة .الجلوس و مناقشة الحصة و تقيمها التحية و الانصراف	العودة الى حالة الراحة -	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 02

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة - احترام تسلسل التمارين 	2 2	15 05 15	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب لمدة 12 د ثم بدء بتمارين ضم الرجلين إلى الإمام تمطيه الرجل اليمنى ثم اليسرى تمطيه لليمين ثم اليسار وضع القرفصاء سحب الرجل إلى الخلف اليمنى ثم اليسرى (تمارين سويدية) تمارين تمطيه الذراعين إلى الأعلى اليمين اليسار الخلف و إلى الأمام ضغط الذراع إلى الخلف اليمنى ثم اليسرى (تمارين سويدية) ثني الجذع مع الدوران في جميع الاتجاهات 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> جري بطيء.الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 03

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة احترام تسلسل التمارين 	8 8 10	15 05 15	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب لمدة 14 د ثم بدء بتمارين القفز مع تغيير الحركة في كل مرة (رجلين.رجل واحدة .رجلين متعاكسين) تمارين سويدية من وضع الوقوف ثني الجذع مع الدوران في جميع الاتجاهات تمارين شد البطن (التمدد على الظهر ثم يتم رفع الرجلين ببطء.رفع رجل معاكسة للأخرى.تدوير الرجلين الى الخارج ثم الداخل.تدور الرجلين مع بعض الى الامام ثم الخلف) 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 		5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة .الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 04

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة احترام تسلسل التمارين 	2 2	20 05 05 05 05	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب لمدة 15 د ثم نبدأ بتمارين تمطيه تمارين القفز على الحواجز باستعمال رجلين ثم الرجل اليمنى ثم اليسرى الجري المتعرج بين الأقماع الجري في خط مستقيم مع حمل الكرة الطيبة جمع التمارين السابقة عن طريق التدريب الدائري 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة. الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 05

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة احترام تسلسل التمارين 	10 2	15 05 10 05	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب لمدة 10 د ثم بدء بتمارين القفز مع تغيير الحركة في كل مرة (رجلين.رجل واحدة .رجلين متعاكسين) تمارين تمطيه ثني الجذع مع الدوران في جميع الاتجاهات تمارين أرضية (تمارين سويدية) 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة .الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 06

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة احترام تسلسل التمارين 	10 03	20 05 05 05	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب لمدة 15 تمارين سويدية من وضع الوقوف لتمطيه الظهر و الجذع تمارين تنمية القوة الداخلية من خلال القفز على الحبل تمارين سرعة لمسافات قصيرة تمارين تنشيطية (اللعبة العشرية) 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة. الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 07

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة احترام تسلسل التمارين 	10	20 05 10	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب لمدة 15 تمارين سويدية من وضع الوقوف لتمطيه الظهر و الجذع تمارين تنمية القوة الداخلية من خلال القفز على الحبل تدريب دائري (جري 10م.القفز على الحاجز 8مرات.حمل الكرة الطبية ووضعها 8مرات.تمارين الضغط) 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة.الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 08

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة احترام تسلسل التمارين 	10	20 10 05	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب لمدة 15 تمارين سويدية من وضع الوقوف لتمطيه الظهر و الجذع تمارين تقوية (شد البطن.شد الظهر.تمارين الضغط.تقوية عضلات الفخذين.تدوير الجذع) ألعاب تشييطية 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة .الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 09

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة 	03	20 10 05	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب لمدة 15 تمارين سويدية بمساعدة الزميل تمارين تنمية القوة و التعضيل تمارين سرعة لمسافات قصيرة تمارين تنشيطية (اللعبة العشرية) 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة. الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 10

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة احترام تسلسل التمارين 	10 03	20 10 05	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب لمدة 15 تمارين سويدية أرضية تدريب دائري (جري 12م. القفز على الحاجز 10مرات. حمل الكرة الطيبة ووضعها 10مرات. تمارين الضغط) تمارين تنشيطية (اللعبة العشرية) 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة. الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقوية

الوحدة التعليمية رقم 11

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة 	03	20 05 05 05	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب تمارين سويدية من وضع الجلوس تمارين سويدية من وضع الوقوف تمارين سويدية بمساعدة الزميل 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة .الجلوس و مناقشة الحصة و تقيمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية

الوحدة التعليمية رقم 12

معايير الإنجاز	التكرار	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم و الإنضباط - إستيعاب هدف الحصة - التسخين الجيد 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة -شرح هدف الحصة، التحية الرياضية -جري خفيف حول الملعب ، القيام بعملية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير التربوية والنفسي - تهيئة فسيولوجية وبدنية عامة - تهيئة بدنية خاصة 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - إحترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم - العمل على تنفيذ التمرين بدقة احترام تسلسل التمارين 	10 03	20 05 05 05	<ul style="list-style-type: none"> جري منظم حول الملعب تمارين سويدية من وضع الجلوس تمارين سويدية من وضع الوقوف تمارين سويدية بمساعدة الزميل 	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الحركة الكلية - معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع - الإحساس بتغيير الحركة بالحمل وبدون حمل 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التعب - مشاركة التلاميذ في النقاش - تقبل النقد 	5	5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمارين تهدئة. الجلوس و مناقشة الحصة و تقييمها التحية و الانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الراحة - 	التقويمية