



جامعة عمار ثليجي الأغواط



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموسومة بـ :

الموسومة بـ :

دور التربية البدنية والرياضية في تحسين الوزن والوقاية
من السمنة لدى تلاميذ الثانوية

– دراسة ميدانية بثانوية محمد بوضياف بآفلو –

إشراف الأستاذ :

حجاج بومدين

من إعداد الطالبين :

✓ أسماء حفاف

✓ عبد الكريم عيسات

السنة الدراسية 2021/2020



جامعة عمار ثلجي الأغواط



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموسومة ب :

دور التربية البدنية والرياضية في تحسين الوزن والوقاية
من السمنة لدى تلاميذ الثانوية
- دراسة ميدانية بثانوية محمد بوضياف بأفلو -

إشراف الأستاذ :

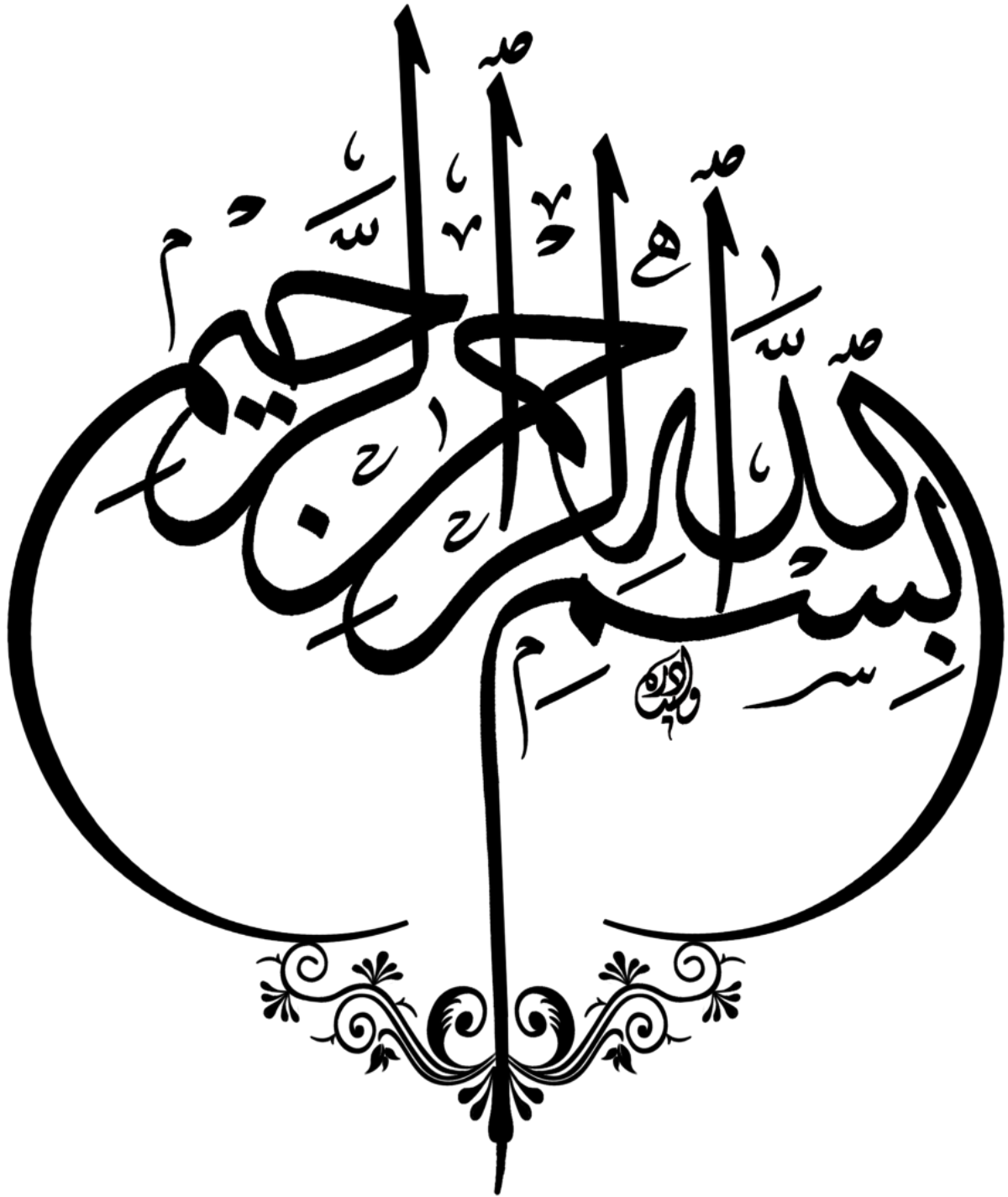
حجاج بومدين

من إعداد الطالبين :

✓ أسماء حفاف

✓ عبد الكريم عيسات

السنة الدراسية 2021/2020



شكر و عرفان

قال صلى الله عليه وسلم " من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة " رواه مسلم

من حق النعمة الذكر ، و اقل جزاء للمعروف الشكر ...

فبعد شكر اهلولى عز وجل ، يجدر بنا ان نتقدم ببالح الامتنان وجزيل العرفان الى كل من وجهنا و علمنا و أخذ بيدنا في سبيل اجاز هذا البحث ... و اخص بذلك مشرفنا الدكتور بومدين حجاج ، الذي كان اطوجه و اطرشد الذي مهد لنا الطريق لإتمام هذا البحث

كما نتقدم بحالص الشكر و التقدير الى كل الاداريين و دكاترة و اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عمار ثليجي

وإلى كل من مد يد العون لنا ولو بكلمة طيبة من بعيد او قريب راجين من العالي القدير ان يتقبل منا و ينفعنا بما علمنا و يبارك لنا فيما اعطانا و صلى الله على سيدنا و نبيينا محمد و على اله اجمعين .

اسماء / عبد الكريم

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم " فوجد عبدا من عبادنا اتيناها "

وعلمناه من لدنا علما قال له موسى هل اتبعك على ان تعلمني مما علمته رشدا "

" صدق الله العظيم "

الى منارة العلم وسيد الخلق من بلغ الرسالة وادى الامانة "

ونصح الامة الى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا وحبينا عمدا عليه افضل الصلاة

وازكى التسليم "

الى الذي علمني ان الاعمال الكبيرة لا تتم الا بالصبر والعزيمة "

وعلمي ان ارتقي سلم الحياة بحكمته من احمل اسمه بكل فخر سندي ومنارة طريقي

والذي العزيز الغالي "

الى من اوصى بها سبحانه ثلاث وجعل الجنة تحت قدميها ينبوع الذي لا يمل من

العطاء والتي حاكت سعادي بخيوط منسوجة من قلبها ودعائها ومن كانت سر

خاخي الى حبيبة قلبي والدي العزيزة "

الى رفقاء دربي الذين افتخر لكونهم معي فالسراء والضراء "

اخوتي عبد الرحمن . عيسى . عبد القادر "

الى القلوب الطاهرة والنفوس الرقيقة الجميلة ع فاطمة . خديجة . فاطمة . إيمان "

الى كتاكيت ورمز البراءة وبهجة البيت لينا اشواق واربع الضحى . "

الى جميع معارفي واحبابي نعم الصداقة رفيقات دربي (ثريا . امال . حورية . فرح

. تركية . اصالة . حفيظة . هجيرة . رقية . شيما . كهينة) "

الى من كان لهم دور كبير في مساندي ودعمي استاذتي هبة صايم . عبد الكريم

عيسات . عمدا عماري . "

ألتساء

إهداء

إلى من كلله الله الهيبة والوقار ... إلى من
أحل اسمه بكل افتخار أبي الغالي رحمه الله
واسكنه الفردوس الأعلى إن شاء الله

إلى من ساندني في صلاتها ودعائها أُمي
غاليتي أطال الله في عمرها وأدام عليها
بالصحة والعافية إن شاء الله

إلى إخوتي وأخواتي مصدر فخري وأبنائهم
وبنائهم

إلى من ربطني بهم علاقة النسب وعطر
الصداقة إلى الأخوة الذي جمعني بهم ميدان
الدراسة والعمل زملائي الكرام

أهدي هذه الدراسة راجيا من الله إن تكون
بوابة علم وبطاقة معرفة نفعية إن شاء الله

عبد الكريم

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة طبيعة دور التربية البدنية في تحسين الوزن والوقاية من السمنة لدى تلاميذ الثانوية بمدينة أفلو ولاية الاغواط ، دراسة ميدانية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (19) تلميذ وتلميذة مأخوذة بطريقة عشوائية من ثانوية محمد بوضياف بمدينة أفلو واستخدم الطالبان المنهج التجريبي الذي يناسب طبيعة الموضوع ، بتصميم مجموعة واحدة وبعد تطبيق ادوات البحث والمتمثلة في أخذ قياسات قبلية وبعديّة للطول والوزن وكتلة، وبالاعتمادا على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss0.18، تم الوصول الى النتائج التالية :

✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات القبلية والبعديّة للوزن لتلاميذ الثانوية بمدينة أفلو.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات القبلية والبعديّة للكتلة الجسميّة لتلاميذ الثانوية بمدينة أفلو.

الكلمات المفتاحية : التربية البدنية والرياضية /الوزن /الطول /الكتلة الجسمية

The current study aims to know the nature of the role of physical education in improving weight and preventing obesity among secondary school students in the city of Aflou, Laghouat, a field study. It suits the nature of the subject, by designing one group and after applying the research tools represented in taking pre and post measurements of length, weight and mass, and depending on the statistical package for the social sciences program spss0.18, the following results were reached:

- There are no statistically significant differences in the tribal and remote measurements of weight for secondary school students in Aflo city.
- There are no statistically significant differences in the tribal and remote measurements of body mass for secondary school students in Aflo city.

Keywords: physical education and sports / weight / height / body mass

فقرس

المحتويات

المحتويات

.....	الشكر والعرقان اسماء وعبد الكريم
.....	اهداء اسماء.....
.....	اهداء عبد الكريم
أ.....	ملخص الدراسة.....
ب.....	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.....
د.....	فهرس المحتويات.....
ز.....	فهرس الأشكال والجداول.....
أ.....	مقدمة:.....

الاطار المفاهيمي للدراسة

4.....	أولا-اشكالية الدراسة :.....
4.....	ثانيا-التساؤلات الجزئية:.....
5.....	ثالثا- فرضيات الدراسة :.....
5.....	رابعا- أهداف الدراسة :.....
5.....	سادسا- أسباب اختيار الموضوع :.....
6.....	سابعا- مصطلحات الدراسة :.....
6.....	ثامنا- الدراسات السابقة :.....

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية

11.....	تمهيد:.....
12.....	أولا-التربية البدنية والرياضية:.....
12.....	1- مفهوم التربية:.....

- 2- طرق التربية: 13.....
- 3- العوامل المؤثرة فالتربية : 14.....
- 4- أهمية التربية: 15.....
- 5-التربية العامة : 16.....
- 6- مجالات التربية العامة : 18.....
- ثانيا-مفهوم التربية البدنية والرياضية : 19.....
- 1-تعريف التربية البدنية : 19.....
- 2- نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية: 21.....
- 3- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية: 23.....
- 4- أهداف التربية البدنية والرياضية : 23.....
- 5- أهداف مادة التربية البدنية والرياضية : 25.....
- 6-التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية : 26.....
- 7-فوائد ومخاطر نقص النشاط البدني : 31.....
- 32..... خلاصة الفصل :

الفصل الثاني: السمنة

- 1- تعريف السمنة : 35.....
- 2-قياس درجة السمنة : 36.....
- 3-بعض الإحصائيات حول السمنة و ما مدى انتشارها في العالم و الجزائر : 37.....
- 4- الأسباب وأهم العوامل المسببة للسمنة : 38.....
- 5- تشخيص الإصابة بالسمنة أو البدانة: 43.....
- 6- حقائق عن السمنة جديرة بالمعرفة : 45.....
- 7- أضرار السمنة : 46.....
- 8- الأمراض والمشاكل التي تسببها السمنة : 48.....

- 9- علاقة النشاط البدني بالسمنة: 50
- 10- علاج السمنة عن طريق الرياضة : 51
- 53..... خلاصة الفصل : خلاصة الفصل :

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- أولاً- منهج الدراسة : 57
- ثانياً- مجتمع الدراسة : 58
- ثالثاً-مجالات الدراسة : 58
- رابعاً- ضبط متغيرات الدراسة : 58
- خامساً- أدوات التجربة : 59
- 3-القياسات الأنثروبومترية : 59
- 4-القياسات القبلية والبعديّة للتلاميذ : 60
- سادساً-اساليب الدراسة الاحصائية : 62

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد : 64
- أولاً- عرض وتحليل ومناقشة النتائج: 64
- ثانياً-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: 65
- خاتمة: 68
- قائمة المصادر والمراجع بعد القرآن الكريم : 70
- I..... الملاحق

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	يبين علاج السمنة	52

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	يبين خصر الانسان وتحديد بدائته	45
02	يبين خصائص مجتمع البحث حسب الجنس.	58
03	يبين القياسات القبليّة للطول والوزن والكتلة لافراد عينة الدراسة	61
04	يبين القياسات البعدية للطول والوزن والكتلة لافراد عينة الدراسة	62
05	يبين اختبار (ت) لعينة مطابقة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الوزن	65
06	يبين اختبار (ت) لعينة مطابقة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الكتلة.	66

مقدسة

يقول الله عز وجل في كتابه العظيم: **قَالَ تَعَالَى: ﴿يَبْنِيءَ آدَمَ خُدُورَ زَيْتِكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (٣١) ﴿الْأَعْرَافُ ١٣﴾**

منذ أكثر من 14 قرناً والقرآن الكريم يعلمنا عدم الإفراط في تناول الطعام واخذه بكميات معقولة لكونه أساس بناء الجسم السليم، فالغذاء بطبيعة الحال ضروري لحياة ونمو الإنسان للحفاظ على صحته بل يعتبر بمثابة الوقود الذي يحركه، ولتغذية سليمة لابد ان تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة، بحيث لا يتعرض الإنسان الى مشاكل صحية، و لم يغفل الإسلام قديماً عن هذا الأمر حيث جاء في قوله :

قَالَ تَعَالَى: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ (٢٤) ﴿عَبَسَ: ٤٢﴾

يعتبر تزايد استهلاك الأغذية السريعة وسهولة التحضير ظاهرة شائعة على نطاق العالم نتيجة التغيرات الكبيرة في أنماط الأكل، إذ تم التحول من تناول الطعام الطبيعي الى الطعام المصنوع بدرجة كبيرة والذي يرمز باحتوائه على طاقة اكبر والياف غذائية اقل، إضافة إلى تزايد استهلاك وجبات المطاعم السريعة في الآونة الأخيرة وما تحتويه من دهون وسعرات حرارية عالية، مضافاً إلى ذلك النمط المعيشي للإنسان، وذلك بإعتماده على كل التسهيلات التي تقدمها له التكنولوجيا، وقد اكدت عدة دراسات اوروبية ان مشكل الوزن له علاقة مباشرة مع نقص الثقافة الرياضية والابتعاد عن النشاط الرياضي، ينتج عن ذلك قلة حركته ونشاطه وكل ذلك ادى إلى نشوء العديد من الامراض ابرزها داء السمنة.

يرى الكثير من الخبراء والمختصين في مجال التربية والتعليم ان السبيل الوحيد لمواجهة تحديات القرن الواحد والعشرون يتمثل في تحسين نوعية ومخرجات التعليم، فالملاعب والوسائل البيداغوجية الرياضية تمثل نقطة البداية في العملية التعليمية لمادة التربية البدنية والرياضية، ويعد النشاط البدني من اهم الوسائل التي تصرف بها الطاقة في جسم الانسان

وبالنظر الى تشعب الموضوع وتداخل اسبابه وعدم حلول جذرية لهذه المشكلة من جهة اخرى، حاولنا ابراز أهم اسباب السمنة مع ذكر اخطارها وشرح واستبيان مدى انعكاس وفاعلية التربية البدنية والرياضية للحد من تفاقم هذه الظاهرة .

ولإجراء هذا البحث قمنا بتقسيمه الى جانب تمهيدي يحتوي على المقدمة الاشكالية بعض التساؤلات الجزئية وفرضيات البحث واهداف واهمية الدراسة واسباب اختيار الموضوع مصطلحات الدراسة والدراسات السابقة .

اما الجانب النظري فقد تطرقنا فيه الى الخلفية النظرية المتمثلة في كل المعلومات والدراسات ذات الصلة بالموضوع ولهذا فقد قسمناه الى فصلين متسلسلين ومرتبين كما يلي :

الفصل الاول معنون بالتربية البدنية والرياضية تناولنا فيه مفهوم وطرق التربية مفهوم واهداف التربية العامة مفهوم التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي وكما درسية نبذة تاريخية حول تطورها الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية اهداف التربية البدنية والرياضية اغراضها في المرحلة الثانوية فوائد ومخاطر نقص النشاط البدني .

الفصل الثاني فقد خصص للسمنة والذي تمثلت عناصره في مدخل عام الى بعض الاحصائيات ومامدى انتشارها في العالم والجزائر مع ذكر الاسباب واهم العوامل المسببة لها تشخيص الازالة ومعرفة حقائق عنها جديرة بالمعرفة والاضرار الناتجة والامراض ولمشاكل التي تسببها ابراز علاقة النشاط البدني بالسمنة ثم كيفية المعالجة عن طريق الرياضة.

اما فيما يخص **الجانب التطبيقي** فقد تناولنا فيه فصلين اولهما منهجي عرضنا فيه مختلف الخطوات التي قمنا بها في الدراسة الميدانية ،بداية بالدراسة الاستطلاعية ثم تحديد مجتمع وعينة البحث والمنهج المتبع ،وادوات جمع البيانات والوسيلة الاحصائية اما الفصل الثاني فقد كان لغرض عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة ،بحيث قمنا بعرض كل النتائج التي تحصلنا عليها خلال الدراسة الميدانية على شكل جداول مع وضع تعليق لكل عرض والتحقق من الفرضيات والانتهااء باستنتاجات وملخص عام للدراسة .

الاطار

المفاهيمي

للادراسة

أولاً-اشكالية الدراسة :

إن ممارسة النشاط الرياضي بطريقة علمية، منظمة وعملية يحدث أثر إيجابي على صحة الإنسان والذي تم إدراجه في المؤسسات التربوية من أجل إكمال العملية التربوية وكذلك من أجل تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل في تكوين التلميذ السليم بدنياً، عقلياً، اجتماعياً، خلقياً وحركياً وتكوين شخصية سوية، خاصة في المرحلة الثانوية، كما تشير التقارير العلمية بصورة متزايدة إلى ارتباط النشاط البدني بجملة من الفوائد الصحية والوظيفية لدى الإنسان، وفي المقابل فإن قلة النشاط البدني والخمول المصاحبان لنمط الحياة المعاصرة يرتبطان بالكثير من الأمراض ومنها السمنة ، ويؤكد ذلك كل من المنظمة العالمية للصحة (OMS، 2011) والكلية الأمريكية للطب (ACSM, 1995) ومن هذا تطرقنا إلى طرح السؤال التالي :

هل لتربية البدنية والرياضية دور في الوقاية من السمنة؟.

وقد ركزنا على التساؤلات التالية :

ثانياً-التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن التلاميذ بين القياس القبلي والبعدي في حصص التربية البدنية والرياضية ؟.

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة BMI بين القياس القبلي والبعدي في حصص التربية البدنية والرياضية ؟.

ثالثا- فرضيات الدراسة :

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن التلاميذ بين القياس القبلي والبعدي في حصص التربية البدنية والرياضية لدى افراد عينة الدراسة .

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة BMI بين القياس القبلي والبعدي في حصص التربية البدنية والرياضية لدى افراد عينة الدراسة.

رابعا- أهداف الدراسة :

✓ الكشف على الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في وزن تلاميذ المرحلة الثانوية.

✓ الكشف على الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في كتلة الجسم لتلاميذ المرحلة الثانوية.

✓ التعرف على العلاقة بين السمنة وممارسة الأنشطة الرياضية

✓ وضع تصورات مقترحة لأسس علمية في ممارسة الرياضة للتحكم في الوزن وعلاج السمنة.

خامسا-أهمية الدراسة:

-الجانب العلمي:

-التعرف على مؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ الطور الثانوي قسم اللغات.

-الجانب العملي:

تعتبر مرجعا نظريا جديدا يدخل ميدان التربية البدنية والرياضية و يستفيد به كل المهتمين بالتربية البدنية و الرياضية.

سادسا- أسباب اختيار الموضوع :

✓ القيمة العلمية لموضوع البحث.

✓ يعد تكملة وإثراء للبحوث السابقة التي تهتم بهذا الجانب المهم.

✓ قلة الدراسات والبحوث العلمية في هذا الموضوع بالأخص.

✓ الفائدة العلمية التي يحملها هذا الموضوع في البحث العلمي.

✓ الميول والرغبة الشخصية في انجاز هذه الدراسة.

سابعا - مصطلحات الدراسة :

أ- التربية البدنية والرياضية :

اصطلاحا : يقصد بها ذلك الجزء من العملية التربوية التي تساهم في تنمية التربية البدنية والانفعالية، الاجتماعية والعقلية من خلال وسط من الأنشطة البدنية والرياضية.¹

-التعريف الإجرائي : هي العملية التربوية التي تهدف على تحسين أداء التلاميذ عن طريق وسيط وهو الأنشطة البدنية والرياضية المختارة لهم.

ب- تحسين الوزن والوقاية من السمنة :

اصطلاحا : السمنة من أسهل الحالات الطبية تشخيصا وأصعبها علاجاً فهي بطبيعة الحال اضطراب معقد متعدد العوامل في أسبابه وهناك مكونات وراثية ومحيطية في تسببه وكل ذلك يوعدنا بنمو استراتيجيات للوقاية والعلاج.²

-التعريف الإجرائي: السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي، فهي اضطراب مزمن ومشكلة صحية عامة، تحدث نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم.

ثامنا - الدراسات السابقة :

- بينت دراسة سعودية(الركبان،2005) بعنوان "النشاط البدني وعلاقته بالسمنة عند طلاب المدارس السعوديين" والتي هدفت إلى استقصاء طبيعة النشاط البدني لدى طلاب المدارس المتوسطة والثانوية السعوديين، وتقييم مستوى نشاطهم، وعلاقة النشاط البدني بالسمنة في هذه الفئة العمرية. وقد أجريت الدراسة بطريقة مسحية مقطعية بين طلاب المدار المتوسطة والثانوية في مدينة الرياض، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية متعددة المراحل، وطلب

¹ امين انور الخولي واخرون، التربية البدنية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي ، جمهورية مصر ب.

س، ص574

² ساهرة حنا بولص، ثقافة الرياضة، ب.ط، دار المناهج للنشر، عمان، الاردن ، ص 502

من الطلاب تعبئة استبانته تحتوي على المعلومات الشخصية وطبيعة النشاط البدني لديهم، وتم قيا الطول والوزن لكل منهم مع حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) وشارك. 885 طالبا من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية في الدراسة تتراوح أعمارهم بين 12 _ 20 عام واتضح من الدراسة أن (96.5 %) منهم يمارسون الرياضة بدرجات مختلفة، حيث يمثل الرياضيون (26.4) . بينما عدد الذين لا يقومون بأنشطة بدنية منتظمة (37.1%)، وقد كانت رياضة كرة القدم أكثر انتشارا (77.9%)، وتبين أن ممارسة الرياضة في الاستراحات المنتزهات أكثر الأماكن المحببة للطلاب (44.2 %)، ووجد أن هناك علاقة طردية بين مدة الرياضة وعدد المرات في الأسبوع، فكلما ازدادت عدد المرات ازدادت المدة ،وقد توصلت الدراسة إلى أن النشاط الحركي المنتظم لدى طلاب المدار دون المستوى خاصة مع تقدم أعمارهم مما أدى إلى ارتفاع نسبة السمنة بينهم.

- وفي دراسة مغربية (عمورج وآخرون 2014) بعنوان "السلوك الغذائي، نمط العيش، والحالة التغذوية لمراهقي مدينة مراكش المغرب"، التي هدفت إلى دراسة كل من السلوك الغذائي ونمط عيش المراهقين، ومعرفة مدى تأثيرهم على حالتهم التغذوية وعلى تصورههم لصورة أجسامهم. وقد شملت الدراسة على 962 تلميذ مراهق من مدينة مراكش تتراوح أعمارهم ما بين (10_18) عاما، وتبين من النتائج أن أفراد العينة تقضي في الأنشطة الخاملة في المتوسط 25_08 ساعة أسبوعيا أمام الشاشات الصغيرة (التلفاز، ألعاب الفيديو، الحاسوب)، في حين (32.4 %) فقط من مجموع المراهقين يمارسون النشاط الرياضي على الأقل مرة في الأسبوع.

- دراسة منشورة في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، الد الأول ، 2008 قام ا آلاء عبد الوهاب علي، دفعة 2007 ،بعنوان أثر برنامج غذائي مقترح مع المشي على بعض القياسات الأنثروبومترية للبدينات بعمر (25- 35)،(استخدم الباحث في هذا البحث المنهج التجريبي، و قام بإختيار عينة مكونة من 22 امرأة لدراسة أثر النمط الغذائي و دور المشي في تغيير بعض القياسات الأنثروبولوجية عند الشخص الموصوف بالسمنة ، في

الأخير خلص البحث إلى أن البرنامج الغذائي المقترح أدى إلى حدوث تغيرات بالقياسات الأنثروبومترية لأفراد عينة البحث والتي تمثلت بقياس الوزن ومحيطات الجسم ككل (العضد ، الصدر ، الخصر ، الورك ، الفخذ)، حيث انخفض متغير الوزن بدلالة معنوية وانخفضت جميع محيطات الجسم قيد الدراسة أيض

- دراسة منشورة في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، الد الأول ، 2008 قام ا آلاء عبد الوهاب علي، دفعة 2007 ،بعنوان أثر برنامج غذائي مقترح مع المشي على بعض القياسات الأنثروبومترية للبدينات بعمر (25- 35)،(استخدم الباحث في هذا البحث المنهج التجريبي، و قام بإختيار عينة مكونة من 22 امرأة لدراسة أثر النمط الغذائي و دور المشي في تغيير بعض القياسات الأنثروبولوجية عند الشخص الموصوف بالسمنة ، في الأخير خلص البحث إلى أن البرنامج الغذائي المقترح أدى إلى حدوث تغيرات بالقياسات الأنثروبومترية لأفراد عينة البحث والتي تمثلت بقياس الوزن ومحيطات الجسم ككل (العضد ، الصدر ، الخصر ، الورك ، الفخذ)، حيث انخفض متغير الوزن بدلالة معنوية وانخفضت جميع محيطات الجسم قيد الدراسة أيض.

الجانب

النظري

الفصل الأول

□ التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية لا يمكن تجاهلها أو الاستغناء عنها في حياة التلميذ، وخاصة وأنه يمر بمرحلة هامة في حياته وهي فترة المراهقة وما تضمنه من تربية وصقل لكل مركباته البدنية، النفسية، الفكرية والاجتماعية. فعلى المربين وخاصة أساتذة التربية البدنية أن يهتموا بالواقع اليومي للمعاش بمساعدة المتعلمين وتحضيرهم بصفة جيدة ومنتزعة، وتكوينهم وترغيبهم في الحياة السليمة والنشطة وحب بذل الجهد، وذلك من خلال إعطاء ثقافة عامة حول التربية البدنية والرياضية التي لا تنحصر في اكتساب مهارات فنية بل تفتح المجال لمعرفة سلوكيات نفعية وتبني مواقف حميدة لتكوين مواطن الغد المتفتح النشط.

أولاً-التربية البدنية والرياضية:

1- مفهوم التربية:

- لغة:

من خلال البحث في المفاهيم اللغوية للتعرف على معنى ومفهوم التربية نجد أن كلمة التربية تحتل المعاني التالية: إن كلمة تربية ترجع في أصلها العربي إلى الفعل الماضي المجرد الثلاثي (رَبَا) ومضارعه (يربو) وهو على وزن (دعا) (يدعو) وتتضمن معنى النمو والزيادة العينية.¹

وجاء في لسان العرب لابن منظور: "ربيت فلان، أربيه تربية، وتربيته وربيته بمعنى واحد،² ويمكن أن تشتق كلمة تربية من الفعل الثلاثي (رَبَّب) أي ربي ومضارعه يربي وهو هنا يحتمل معنى اصطلاح الشيء وتقدمه وهي على وزن غطى، يغطي".³

-اصطلاحاً:

فإن كلمة تربية لها أربعة معاني أساسية حسب ج.ميالري G.MAILAREI :

- التربية - المؤسسة : تمثل مجموع البنى التي يحتويها البلد قصد تربية الأشخاص المتعلمين والتي تعمل طبقاً لقوانين خاصة.⁴

- التربية - التأثير : والتي تطابق المعنى الأكثر استعمالاً حتى سنة 1959 والتي عرفها أ.ديركاين سنة 1911 بهذا التعريف " التربية هو ذلك التأثير الممارس من طرف الأجيال البالغة على تلك الأجيال التي لم تبلغ بعد في الحياة الاجتماعية، وهدفها إثارة عند الطفل عدد من الحالات الجسدية الذهنية والأخلاقية والتي تتطلب منه ومن المجتمع السياسي إجمالاً، ومن الوسط الاجتماعي الذي يوجه إليه خاصة وبعد هذا تتغير مهام المدرسة وذلك عندما تتغير ديمقراطية الأنظمة التعليمية، ومعرفة الطفل وضرورة التركيز عليه.

¹ محمد منير موسى، أصول التربية، عالم الكتب، القاهرة، 2001 ص8

² ابن منظور، لسان العرب، ط3 جزء 14، دار صادر، بيروت 1994، ص307

³ محمد خوالدة، مقدمة في التربية، ط1، دار المسيرة، عمان، الاردن، ص69

⁴ خالد قضاة، مدخل الى التربية والتعليم، دار اليازوري، عمان، الاردن، 1998، ص23.

- التربية - المحتوى :والتي تسند إلى هيكل معرفي قصد اكتسابه وتتكون كذلك من مجموعة من النظم والأسس السيكولوجية التي تغير نظرة العالم للفرد وطريقة للتحصيل والاستغلال والتمكن منه.

- التربية - المنتج :والتي تجعل محل اهتمامها الأساسي نتيجة" التربية - التأثير " بما أنها من المفروض اليوم أن تكون رجالا معاصرا قاد را على التأقلم وسريعا مع حالات جديدة.

2- طرق التربية:

1-2- من الطرق القديمة في التربية:

- طريقة القصة: وهي من الطرق الصغيرة التي يميل إليها الصغار والكبار على السواء، فهي تساعد على جذب انتباه التلاميذ، وتشوقهم للدرس وتنمي عندهم روح التصور والخيال، شريطة أن يتمتع المعلم بالشروط والصفات التي توصله إلى تحقيق أغراضه.

- طريقة الإلقاء: وهي الطريقة التي يكون فيها صوت المدرس هو المسموع أكثر من غيره عندما يقوم بإلقاء الحقائق وسردها، وتمتاز هذه الطريقة بأنها تناسب الصغار جدا الذين لم يتعلموا الكتابة بعد، وذلك بالاعتماد على سرد الحكايات، أو وصف المشاهدات أو شرح الحوادث.

2-2- من الطرق الحديثة في التربية:

- طريقة منتسوري: المبدأ لهذه الطريقة هو توفير وسائل التربية الذاتية في بيئة الطفل، وأن تكون هذه الوسائل طبيعية قادرة على إثارة اهتمام الطفل.

- طريقة دالتون (التعيينات): وتقوم هذه الطريقة على إلغاء النظام المدرسي التقليدي دون إبطال منهج المدرسة أيضا.¹

¹ اطلع يوم : 2021/07/10، على الساعة : 20:47، <http://www.bw.almoualem.net>

3- العوامل المؤثرة بالتربية :

للتعرف على مقومات تربية شعب من شعوب وتطور خصائصها ، علينا ان نتعرف على العوامل المؤثرة في التربية وتفاعلها مع بعضها البعض ،والتي تتمثل في :

1-3-العوامل التاريخية :

مما لاشك فيه ان للعوامل التاريخية وتطورها على مر العصور ان لها علاقة بالتربية وما وصلت إليه من تقدم ونضج متفاعلة مع الأحداث المعاشة ،والمساعدة على الازدهار، وأي تخلف للتربية إنما هو نتيجة إنعكاس للظروف التاريخية،وذلك الى جانب اثار العوامل لا الأخرى.

2-3-العوامل الجغرافية :

لايقف تأثير العوامل الجغرافية عند حد النشاط الاقتصادي ،بل يتعدى ذلك إلى تحديد أمزجة الناس وتكويناتهم النفسية ،فالبينة بالإضافة الى تأثيرها على نوع النشأة التي تستعمل للعمل والتعلم ،فهي تؤثر أيضا على محتوى البرامج التعليمية .

3-3-العوامل الاقتصادية :

ان الجانب الاقتصادي يزداد أهمية عبر العصور،كما يزداد تأثيره على التربية ومستوى انتشارها ونجاعتها ،فالقوة الاقتصادية تتحكم في التربية ،كونها هي التي تحدد عدد المؤسسات التعليمية الممكن إنجازها ،وكذا اقتناء الكتب واللوازم ،وصرف مرتبات المربين والمعلمين ،وتزداد أهمية الجانب الاقتصادي في حالة مجانية التعليم وديمقراطيته .

4-3-العوامل السياسية :

تعتبر السياسة مصدر لاتخاذ القرارات ،وليست التربية استثناءا لذلك فالقرار السياسي هو الذي يحدد الميزانية التربوية ،وكيفية تصريفها ،وقد كان نابليون من القادة السياسيين الذين تفتنوا إلى أهمية التربية وضرورة السيطرة عليها وتسخيرها لخدمة السياسة .¹

5-3-العوامل الدينية :

قبل أن تظهر كلمة الاديولوجيا بمعناها الحالي إلى الوجود كانت هناك العقيدة الدينية،ولا زالت إلى أيامنا هذه ،خاصة الدول النامية ،عاملا مهما في توجيه الأفراد والجماعات ،ومحور أفكار

¹ اطلع يوم : 2021/07/10، على الساعة : 20:47 ، <http://www.bw.almoualem.net>

الناس ومعتقداتهم، والمؤثرة على تصرفاتهم، وأنماط سلوكهم، فالطقوس والشعائر والتعاليم الدينية تساعد على نشر نوع من التربية وفقا لما يتماشى وتعاليمها .

4- أهمية التربية:

التربية عملية يحتاج إليها الفرد والمجتمع، لأنها أساس البناء والتكوين الخلقي الذي هو أساس تكوين المجتمعات وبنائها على أسس سليمة، بل كانت التربية سببا رئيسيا في تنمية الشعوب والمجتمعات اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا وثقافيا وعسكريا، فالإسلام على سبيل المثال لم ينشر بقوة السيف وإنما انتشر بقوة سلاح الفضيلة والأخلاق .

وفي هذا المعنى يقول الفيلسوف الكبير فولتير في كتابه (الأخلاق): "ليس بصحيح ما يدعى من أن الإسلام استولى قهار بالسيف على أكثر من نصف الكرة الأرضية، بل كان سبب انتشاره رغبة الناس فيه، ، وأكبر سلاح استعمله المسلمون لبث الدعوة هو اتصافهم بالقيم العالية ، أقنع عقولهم بتقليد الغالب".

وبذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضارية، وفي جوانب أخرى كثيرة منها أنها:

- ✓ عامل هام في التنمية الاقتصادية.
- ✓ عامل هام في التنمية الاجتماعية.
- ✓ عامل هام في إرساء الديمقراطية الصحيحة.
- ✓ أساس التماسك الاجتماعي.
- ✓ أصبحت إستراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم.
- ✓ ضرورة لبناء الدولة العصرية.¹

¹ احمد محمد الطيب 1999، اصول التربية، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية ، ص28.

5- التربية العامة :

1-5- مفهوم التربية العامة :

تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقاءه واستمراره وثبات نظمه ومعاييره الاجتماعية فالتربية عملية تهدف إلى إعداد وتشكيل الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية في مكان ما، وزمان ما (على أساس...) (ما هو متوقع منه في هذا المجتمع (...))، وعملية التربية تختلف من مجتمع إلى آخر، فدور التلميذ يختلف من مجتمع إلى آخر. كما يختلف من مرحلة تعليمية إلى أخرى، يعرف ابن خلدون التربية على أنها عملية تنشئة اجتماعية في نظره وتتضح هذه الصور ماهية للفرد، يكتسب من خلالها القيم والاتجاهات والعادات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات والمهارات والمعرفة.¹

وبذلك تساهم التربية في المحافظة على المجتمع كنسق اجتماعي، وتحافظ على الشخصية القومية.²

2-5- أهداف التربية العامة:

تتمثل أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل النواحي الجسمية- العقلية - الوجدانية (النفسية)- الاجتماعية.

- التربية الجسمية:

اهتمت التربية الحديثة بالجانب الصحي للطفل، فلا يمكن الاكتفاء بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية، بل يجب أن يخضع

¹ سميرة احمد السيد ، الاسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية،

ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2004 ص 37

² محمد عطية الابريشي، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، 1993، ص 9

لفحوصات طبية دورية ، ويدرب على طرق الوقاية الصحية وأساليب التغذية السليمة ، الطبيب إذا ظهرت لديه علامات المرض بتعليمه آداب الطعام وآداب السلوك بصفة كاملة.¹

- التربية العقلية:

لقد كانت التربية القديمة تعتقد أن الطفل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح همها الوحيد هو ملأ ذهن الطفل بأكبر قدر ممكن من المعلومات والحقائق ذلك دون معرفة ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لا لمدى ملاءمتها لحاجاته ومطابقتها لمستوى النضج العقلي للطفل و لبه النفسية والعقلية والاجتماعية، على عكس التربية الحديثة فهدفها يتعلق بتربية الطفل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن التصرف في هذه المواقف كما تهتم باكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلميذ وتقوم بعنايتها وتنميتها.

-التربية الوجدانية (النفسية):

أثبتت التربية الحديثة أن الصحة النفسية تعتبر أهم شيء في التعليم وفي بناء الشخصية الناضجة والكاملة والسليمة لأن إذا كان الفرد مريضاً نفسياً فإن عملية التعلية نتیجتها الفشل، لذا أصبح المربي يهتم أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ ويعمل . على مساعدتهم نفسياً وذلك لتحقيق التوازن والتوافق النفسي لديهم.

¹ خضاري عياش، ميساوي سليمان، الأهمية التربوية ل ت، ب، ر في الطور الاول والثاني في مرحلة

التعليم الاساسي ، دالي ابراهيم، جامعة الجزائر، 2001، ص 11

- التربية الاجتماعية:

تعمل التربية الحديثة على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين ومعرفة حقوقهم وواجباتهم اتجاه مجتمعهم، وتعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم والمبادرة الفردية التي تنتفع منها الجماعة والمجتمع.¹

6- مجالات التربية العامة :

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات إذ لا يمكن حصرها في مجال واحد بل يجب ان يكون دور كل مجال مكملًا لبقية المجالات التي سنذكر منها.

1-6- الأسرة :

يرى بعض علماء النفس أن الطفل يولد كصفحة بيضاء ،وأول مايبداً بالكتابة هو أسماء أسرته وهي القاعدة الأولى والأساسية في عملية التربية ، والتي يتمثل دورها في العناية بالطفل وتغذيته وتنميته وتعويده على بعض العادات الاجتماعية وشرح آداب المجتمع له.

2-6- المدرسة :

وفيها يتلقى الطفل التربية والتعليم المقصود بهما مختلف النشاطات الرياضية والثقافية والفنية فهي تصيب كلها في عملية التربية.²

3-6- المجتمع :

ويؤثر على عملية التربية بكل ما يحتويه من مؤسسات دينية وثقافية كما تساهم في توجيه الفرد والقيام بواجبات اجتماعية مفيدة ،وتزويده بالعادات التي تجعله يعيش مع الجماعة ،إذن فهو

¹ خضاري عياش، ميساوي سليمان، مرجع سبق ذكره ، ص 12

² تركي رابح، اصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1982 ، ص 19

يقوم بعملية تربوية، فالتربية تتأثر بمختلف المجالات التي يخضع لها الإنسان خلال عملية نموه توجه سلوكه ونمو جسمه وعقله وتضمن توجيه حياة الإنسان وجهة صالحة سليمة ومثمرة.¹

ثانياً- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

1-تعريف التربية البدنية :

-المفهوم اللغوي : معنى التربية لغة قد تم تناولها سابقا.

أما البدنية لغة فهي مأخوذة من "بدن" وبدن الإنسان جسده وبدنه جمع أبدان ما ينسب للرأس والأطراف من الجسم، بدني منسوب إلى البدن، التربية البدنية نوع من التعليم يعنى بجسم الإنسان، رياضة بدنية تمارين تخص جسم الإنسان أما الرياضة في اللغة هي ترويض الإنسان² نفسه وجسده لاكتساب صفات جديدة لتقوية النفس والجسد، والرياضة مأخوذة من الفعل (ارض)، وجاء في معجم الوسيط.....أرضه (روضا) ورياضا ورياضة، وذلك يقال ارض المهر ورضي نفسه بالتقوى، وارض القوافي الصعبة والرياضة البدنية: القيام بحركات خاصة تكسب البدن القوة والمرونة.³

-المفهوم الاصطلاحي: يتحقق الهدف الأساسي ويتحقق معنى التربية البدنية بإنشاء الجسد وتنشئته بصورة سليمة ليتعدى أثر ذلك على النفس والعقل الإنساني، وتعد الألعاب الرياضية الركن الأساسي للتربية البدنية، وهذا ما يؤكد المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية، ومن أمثلة ذلك:

التربية البدنية والرياضية: هي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي.

¹ تركي رابح، مرجع سبق ذكره، ص 19

² المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، المعجم العربي الأساسي، ب.س، ص 139

³ إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ج 1 ، ب.ط، المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع ، اسطنبول ص 372.

ونجد Nashe (ناش) يعرفها بأنها جزء من التربية العامة وأنها تشغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في شكل شخص لتنميته من الناحية العضوية التوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأغراض تتحقق حينما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان ذلك في الملعب أو في حوض السباحة.

ويعرفها (نيكسون و كوزنز) أنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من تعلم.

وقد عرفها (تشارلز بيوتشر): هدفها الأساسي من خلال الممارسة بأنها ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة الفعالة بأوجه النشاط البدني.

والتربية الرياضية شكل من أشكال التربية تقوم على أساس إتمام عملية التربية عن طريق البدن، وهي تركز على حساب الفرد للمهارات وتعمل على تطوير الخصائص والصفات البدنية وتكوين العادات الصحية السليمة التي تكون من شأنها أن ينشأ الفرد حياة صحية سليمة، وأن يكون لديه القدرة على مجابهة الحياة بكفاءة .¹

- مفهوم التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي :

التربية البدنية والرياضية لها نظام تسعى من خلاله إلى بلوغ أهداف تربوية واجتماعية فهي تحتل مكانة تربوية مهمة، وذلك عن طريق التطبيع والتنشئة الاجتماعية للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية في صورة مصغرة لها، ومن هذه الأشكال الحركية يتم تدريب

¹ امين انور الخولي و اخرون، التربية البدنية المدرسية ، ط4 ، دار الفكر العربي ، جمهورية مصر ،

بدون سنة ص 17.

الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييرهم في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلا عن التلقائية وبعيدا عن التلقين¹.

-التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية :

يري محمد الحماحمي وأمين الخولي 1986 م أنه حتى يمكن إعطاء أفضل فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان، مثل في المهارات الأدائية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة، وأيضا الإتجاهات والميول التي يحملها الأفراد اتجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه ألوان وأنواع الرياضة المختلفة بشكل خاص .

ويعتقد (لوسون ، بلاسيك) 1981 م إن ماندرسه يتوقف علي عاملين أساسيين هما خصائص التلاميذ وطبيعة المادة الدراسية، فإذا ما دمج هذان العاملان معا فإن مفهوم برنامج التربية البدنية والرضية لا يمكن أن يتضح لنا².

2- نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية:

لقد مرت التربية الرياضية على مر العصور من بداية الخليقة حتى الآن بمرحل عدة ويمكن إيجازها في أربع مراحل رئيسية على النحو التالي:

1-2- المرحلة الأولى:

في العصور القديمة مع بداية الخليقة بدأ الإنسان علاقته بالحركة كضرورة مرتبطة بحياته وكان هذا النشاط الحركي موجها إلى الصيد للحصول على الطعام أو الدفاع عن النفس.

2-2- المرحلة الثانية:

¹ المعارف الاسكندرية، جامعة الاسكندرية، 1996، ص 16.

² محمد الحماحمي وامين انور الخولي ،اسس بناء برنامج التربية الرياضية المدرسية ، 1994 ، ط3 دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ص65

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي اثر في بعض جوانب مختلفة ، من هذه الجوانب الجانب الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط وأصبح ينظر إليه على أنه ضرورة اجتماعية، بمعنى أنه أخذ أشكالا عسكرية وسياسية مثل الذي حدث في اسبرطة وفارس ومصر القديمة، فنجد أن اسبرطة وجهت كل اهتماماتها للتدريب البدني، وأثينا مارست الأنشطة البدنية بغرض اكتساب الفرد الرشاقة والمرونة، أما مصر مارسوا العديد من الأنشطة الحركية بغرض الترويح في النفس.

ومن هنا نقول أن الأنشطة في هذه المرحلة نشأت كضرورة اجتماعية وأخذت أشكالا ذات أغراض عسكرية.

3-2- المرحلة الثالثة:

في هذه المرحلة، أخذت الأنشطة الحركية تظهر كضرورة بيولوجية، أي مرتبطة بعلم الحياة بما تتضمنه من نواح فيزيولوجية واجتماعية وصحية...الخ، وتأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة البدنية والظروف السياسية والاقتصادية والبيئية، كما كانت تعبيرا عن الأفكار والمثل العليا السائدة في كل المجتمعات.¹

¹ عبد الحميد شرف، "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ب.س ، ص 23

4-2- المرحلة الرابعة:

وفي هذه المرحلة من مراحل التطور، والتي ظهرت في العصر الحديث حيث ظهرت ووضحت نظرية "وحدة الفرد" وهي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة

(بدنية، نفسية، عقلية، اجتماعية)، وأصبحت التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة في جوانبه الأربعة الرئيسية، أي بدنيا واجتماعيا وعقليا.¹

3- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

يمكن القول أن التربية البدنية تعني تنمية الجانب البدني فيما يتعلق بأجهزة الجسم سواء كان ذلك جهازا حركيا (عضلات- عظام - أعصاب) أو أجهزة داخلية حيوية، (دورة تنفسية . دورة دموية . دورة لمفاوية) أما بجوانبه ولا يمكن تنمية جانب دون أن تتأثر باقي الجوانب. وتكون أغراض التربية الرياضية في هذه الحالة هي أغراض بدنية وعقلية واجتماعية وليست نواتج ومنتجات بدنية فقط.²

4- أهداف التربية البدنية والرياضية :

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتداولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

¹ عبد الحميد شرف، "مرجع سبق ذكره ، ص25

² عبد الحميد شرف، "التربية الرياضية والحركية للأطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة، ط2، دار الكتاب للنشر القاهرة جمهورية مصر 2005 ، ص26

1-4- الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).¹
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- ✓ التحكم في نظام تسيير المجهود وتوزيعه.
- ✓ التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعية.
- ✓ التنسيق الجيد للحركات والعمليات.
- ✓ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- ✓ الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.
- ✓ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية .

2-4- الناحية المعرفية:

- ✓ معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- ✓ معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي
- ✓ معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- ✓ تجنيد قدرات الفرد لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.

¹ وزارة التربية الوطنية الجزائرية، المناهج والوثائق المرافقة (السنة الثانية من التعليم الثانوي العام التكنولوجي) مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد ،مارس 2006 ، ص 30

✓ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.¹

3-4- الناحية الاجتماعية:

✓ التحكم في توازنه والسيطرة عليها.

✓ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة

✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.

✓ روح المسؤولية والمبادرة البناءة.

✓ التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود .

5- أهداف مادة التربية البدنية والرياضية :

1-5- الأهداف العامة:

✓ تساهم في التربية الشاملة يفضل نشاطاتها البدنية والرياضية المختلفة.

✓ تساعد التلميذ على مواجهة الموافق العديدة بداخل وخارج المدرسة.

✓ النمو الطبيعي للتلميذ من حيث الانسجام والتكامل والتوازن تسهل في مسابرة

✓ تساهم في تنمية قدرات التلميذ البدنية والفكرية.

✓ تعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية والأمن.

✓ تساعد على الاندماج الاجتماعي بفضل المشاركة والمساهمة ضمن الجماعة.

¹ اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرفقة لمنهاج مادة التربية لبدنية والرياضية، 2004، ص86

2-5- الأهداف الخاصة:

- ✓ تساهم في تنمية القدرات الوظيفية والحركية بفضل نشاطاتها المقترحة.¹
- ✓ تعلم التلميذ ثقافة الاتصال ،ثقافة التعامل ، ثقافة التعايش، حرية التعبير،ثقافة التعاون والتآزر... الخ .
- ✓ توفر للتلميذ الفضاء الملائم الذي يمكنه من الاستجابة لطموحاته وكذا قدراته وإمكانيته التي تساعد على تنظيم حياته خلال مراحل نموه.

3-5- الأهداف التعليمية:

- ✓ تمكن من توظيف المكتسبات وتطويرها بفضل الممارسة النشيطة.
- ✓ تساعد على لعب الأدوار اجتماعية مفادها المساهمة في تنظيم وتسيير العمل لإنجاز المشاريع الفردية والجماعية.
- ✓ تساهم على تنمية المهارات الحركية المناسبة لطبيعة النشاط المستعمل.
- ✓ تساهم في تنمية قدرات التنفيذ وكذا قدرات الإدراك.
- ✓ تعطي فرصة التعليم بواسطة الجهد البدني والتعبير الحركي والفكري.
- ✓ تنمي قدرة التكيف مع مختلف المواقف وأوساط العمل²

6-التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية :

1-6-مكانة التربية البدنية والرياضية :

يرى الدكتور " عباس أحمد صالح" أنه يكون في مرحلة الدراسة الثانوية اكتمال النضج البدني وارتفاع مستوى الكفاءة البدنية، وعليه فإن متطلبات المدرس تكون ذات أثر فعال لأجل توفير أرضا أكثر خصوبة للنمو الاجتماعي ، والتعاون والمنافسة ، وكلاهما يتضمن علاقات مباشرة حقيقية مع الغير ،والتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة بالإمكان أن تصبح قوة لها أثرها في مساعدة التلاميذ وتكوين أنماط مرضية لحياة تضع العمل واللعب

¹ وزارة التربية الوطنية، ص 30

² اللجنة الوطنية للمناهج ، الوثيقة المرفقة لمنهاج مادة التربية لبدنية والرياضية،2004،ص86

والتمارين والترويح كل في مكانه الصحيح ، وتعطي عنايتها لكل من هذه المظاهر على حدا وبذلك يساعد على إرسط العادات والاتجاهات التي تجعل الطلاب أن يبادرو في توفير الصحة البدنية والقدر الكافي في الانجاز والاكساب والعلاقات الطيبة مع الآخرين ،ومن هنا يبرز المكانة الحقيقية للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي والمجتمع التقدمي الوعي يستطيع أن يقدر مستقبله بأخبار التربية ونوع المنهاج والأهداف التي يقدمها لأبنائه من الأجيال الصاعدة.¹

2-6-برنامج التربية البدنية والرياضية :

برنامج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية أتى لإتمام البرامج السابقة للمرحلة الابتدائية المتوسطة فهو يكون حسب الوسائل الموجودة في المؤسسة التعليمية الثانوية .وهو يخدم كل الجوانب التي تهدف إليها التربية والرياضية لتطويرها من حيث المجال المعرفي العاطفي الاجتماعي الحسي الحركي حسب كل مستوى البرنامج مقسم إلى أدوار وكل دور إلى حصص، فللدور هدفه العام وللحصة هدفها الخاص ، يخدم القدرات الحركية والفكرية ،العلمية والبدنية كل مستوى ، و ذلك تماشيا مع خاصية النشاط الرياضي البدني المبرمج وتصبح الآن هذه الرياضة مبرمجة في أدوار لها حجمها الساعي المخصص لها أسبوعيا ويرى (محمود عوض بسيوني ، وفيصل ياسين) أن برنامج النشاط البدنية والرياضية في الثانوية يهدف إلى :

✓ تحقيقا لمبدأ الاستمرارية والتكامل في النمو يجب أن تهتم المدرسة الثانوية وبالدرجة الأولى مدرس التربية البدنية والرياضية بتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها التلميذ في المرحلة الإعدادية .

✓ يراعي استبعاد بعض الرياضات الغير مناسبة للبنات مثل رفع الأثقال الملاكمة، المصارعة ، وتكاد تتشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد ،وهن يمارسن كرة السلة ،والطائرة ،والهوكي .

✓ تمارينات بدنية لها اللياقة وتحسين القوام وتمارين أرضية ،وتمارين على الأجهزة.

¹ عباس محمد السمراي، "طرق تدريس التربية الرياضية للفصل الدراسي الخامس، 1981، ص170

✓ السباحة والرياضة المائية .

✓ المعسكرات والرحلات.¹

3-6- أغراض التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية :

-الأغراض الجسمية :

تنمية الكفاية البدنية والمحافظة عليها ، وتنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة ممارسة العادات الصحية السليمة إتاحة الفرصة للناخبين رياضيا من الطلاب، للوصول إلى مراتب البطولة.

- الأغراض العقلية :

تنمية الحواس ، تنمية القدرة على دقة التفكير، تنمية الثقافة .

-الأغراض الخلقية :

تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة ،تنمية صفات القيادة الشديدة والتبعية الصالحة

-الأغراض الاجتماعية :

تهيئة الجو الملائم الذي يمكن الطالب من إظهار التعاون، وإنكارا لذات والأخوة والصدقة ، إعداد التلميذ للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا واجتماعيا.²

4-6- درس التربية البدنية والرياضية :

-تعريفه :

يعتبر درس التربية البدنية بمثابة الجزء الأهم في مجموعة أجزاء البرنامج المدرسي للتربية الرياضية ،ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التي تحقق أهداف المنهج ،³ ويرا إبراهيم محمد محاسنة ، أن درس التربية البدنية يعتبر الوحدة الأساسية التي يتم من خلالها إيصال محتوى

¹ محمود عوض بسيوني وفيصل الشاطي ، نظريات وطرق التربية ، 1986 م ، ص149.148

² امين انور الخولي وآخرون، مرجع سبق ذكره، 1994، ص 29- 30

³ مرجع نفسه، ص119

المنهاج إلى المتعلمين وهو بذلك حلقة الوصل بين الطلبة والمعلم من جهة ومن المنهاج من جهة أخرى ، وعادة مايقترن الدرس بالزمن حيث تختلف الفترة الزمنية للدرس حسب المرحلة الدراسية أو المؤسسة التعليمية،¹ وفي نفس السياق تعرف "عفاف عبد الكريم" بأنه الشكل الأساسي للعملية التربوية بالمدرسة وهذا ينطبق درس التربية البدنية والرياضية.²

وفي نظام التعليم الثانوي الجزائري درس التربية البدنية والدراسية محدد في ساعتين أسبوعيا .

- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية :

إن درس التربية البدنية والرياضية من حيث الواجب التربوي والتوافق والتكيف بين التلاميذ بوجودهم في جماعة فإن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية التي تكسبهم الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة ، وكذلك تربية صفة الشجاعة وهذه الصفات تلعب دور أكبر في بناء الشخصية وتكسيبها طابعها المميز.³

-أهداف درس التربية البدنية والدراسية:

الأصل في درس التربية البدنية والرياضية أن يساهم في تحقيق أهدافا خاصة بكل درس لتحقيق في مجملها أهدافا عامة وشاملة للتلاميذ ،بحيث يستفيدون منها ومن هذه الأهداف :

✓ اكتساب التلاميذ حب العمل الجماعي والتعاون والارتقاء بمستوى العمل الجماعي باستخدام الأساليب التنظيمية مثل القاطرات والصفوف التشكيلية المختلفة .

✓ إكساب التلاميذ الميول الرياضية الواعية والاتجاهات الايجابية نحو التربية الرياضية من خلال المعارف والمعلومات والقدرات لرياضية والمهارية .

✓ إكساب التلاميذ السمات النفسية الإيجابية التي تساهم في بناء وتنمية شخصياتهم كالنظام والجرأة والمبادرة والشجاعة... الخ.

¹ ابراهيم محمد محاسنة، "تعليم التربية الرياضية ، 2006 ، ص68

² عفاف عبد الكريم، "طرق التريس في التربية البدنية والرياضية، 1994، ص 313.

³ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي،"مرجع سبق ذكره ،ص95

✓ العمل على تنمية القدرات العقلية عن طريق التفكير خلال ممارسة النشاط الرياضي وتنفيذ خطط اللعب .

✓ إكساب التلاميذ التعبير الحركي والأداء الإبتكاري .¹

- مكونات درس التربية البدنية والرياضية :

يتكون درس التربية البدنية والرياضية من عدة أجزاء، يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أجزاء مهمة وقد تختلف من منهج إلى آخر ، ولكنها تحقق نفس الغاية فجل هذه المناهج لا تختلف عليها ،ويرى " إبراهيم محمد محاسنة " أن درس التربية البدنية والرياضية يتكون من ثلاث أجزاء وهي .

1. الجزء التمهيدي: ويحتوي على الاحماء والتمرينات والهدف الأساسي لهذا الجزء من الدرس هو إعداد التلاميذ نفسياً لتقبل الدرس بروح المرح والسرور والحرية المنظمة ، وإعدادهم جسماً للحركة التي ستأتي بعد ذلك وقد يكون نشاط هذا الجزء من الدرس ألعاب صغيرة وتمرينات رياضية متنوعة او نشاط حركي خفيف .

2. الجزء الرئيسي : ويحتوي على النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي وهذا الجزء من الدرس يشكل العمود الفقري للدرس ومن هنا تظهر أهميته في النشاط التطبيقي فيقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة أو تلك التي تعلموها في النشاط التعليمي .

3. الجزء الختامي : يمكن أن تتخذ الأنشطة الختامية أشكالاً مختلفة بالنسبة إذ يمكن أن تكون ألعاباً تبعث المرح في نفوس التلاميذ ومحور الاهتمام بالنسبة إلى النشاط الختامي هو تهدئة التلاميذ نفسياً وجسماً والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئتهم للعودة إلى غرفة الصف بحالة طبيعية .²

¹ إبراهيم محمد محاسنة، "مرجع سبق ذكره، ص 68

² مرجع نفسه ، ص 68-69

7- فوائد ومخاطر نقص النشاط البدني :

تعود مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام مثل المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو ممارسة الرياضة بفوائد جمة على الصحة وفي جميع الأعمار، تفوق فوائد النشاط البدني أضراره المحتملة ، مثل تلك التي قد تقع نتيجة الحوادث .

وممارسة بعض النشاط البدني أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق . وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة نسبيا ، يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط التي يوصى بها.

✓ والنشاط البدني المنتظم والكافي :

✓ يحسن اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي

✓ ويحسن صحة العظام والصحة الوظيفية

✓ ويحدد من مخاطر الإصابة بفرط ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وداء السكري ومختلف أنواع السرطانات (بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون) والاكنتاب .

✓ ويحد من مخاطر الإصابة بكسور الورك وال فقرات .

✓ ويعد ضروريا لتوازن الطاقة التحكم في الوزن .

ويعد نقص النشاط البدني احد عوامل الخطر الرئيسية للتعرض للوفاة في العالم ويزداد انتشاره في العديد من البلدان ليضيف إلى عبء الأمراض الغير السارية ويضر بالصحة العامة في شتى أنحاء العلم.وتزداد احتمالات الوفاة بين الأشخاص الذين يعانون من نقص النشاط البدني بنسبة تتراوح ما بين 20% و 30% مقارنة بالأشخاص الذين يزولون القدر الكافي من النشاط البدني¹.

¹اطلع يوم 2021/08/15م ، على الساعة 12:21، منظمة الصحة العالمية privacy legal notice

<https://www.who.int/ar> who 2021...

خلاصة الفصل :

إن التربية البدنية والرياضية أصبحت أكثر من كونها مادة للتسلية والترفيه عن النفس إلى ضرورة لا يمكن تجاهلها خاصة وأنها اكتسبت طابع الشمولية فهي تمارس من طرف الكبير والصغير والمرأة والرجل وأصبحت بذلك تعبر عن حياة الإنسان وحركاته المنظمة سواء على المستوى التعليمي البسيط في المؤسسة التربوية وهذا يطلق عليه التربية البدنية أو إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات، وهو ما يطلق عليه الرياضة أو في إطار تطبيق المهارات المتعلمة في مجال تنافسي بقيادة تربوية مشرفة على ذلك وهي ما يدعى بالتربية الرياضية ، ومما سبق نجد أن التربية البدنية والرياضية الخاصة بالمراهق من أهم الوسائل المستثمرة في التربية الحديثة التي تهدف الى استثارة جوانب النمو لديه لدفعه نحو الضج الكلي والتكيف والتوافق .

الفصل

الثاني

السمنة

تمهيد :

تعد السمنة من أهم أمراض العصر الحالي و المنتشر حاليا ويشكو منها الصغير والكبير، المرأة و الرجل، كما أنه لا تخلو جريدة أومجلة إلا وبها شيء عن السمنة وطرق التخلص منها، كانت السمنة قبل القرن العشرين من الأمراض النادرة، إلا أن منظمة الصحة العالمية أعلنت عام 1997 السمنة كوباء عالمي، وطبقا لتقديرات منظمة الصحة العالمية عام 2005 فإن 400 مليون فرد يعانون من السمنة ونسبة البالغين (9.8 بالمئة)، بمعدلات إصابة أكبر بين النساء عن الرجال، هذا ويرتفع معدل السمنة أيضا مع تقدم السن من (50 إلى 60 عاما)، ويتزايد انتشار معدلات السمنة المفرطة في الولايات المتحدة، استراليا وكندا بشكل أسرع من المعدل العام لانتشار السمنة .

أولاً- مفهوم السمنة:

1- تعريف حول السمنة :

السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة للجسم ، أو بمعنى آخر فالسمنة هي زيادة مجزون الدهون عن المعدل الطبيعي لها والذي يعادل تقريبا 15%. 18% من إجمالي وزن الجسم بالنسبة للرجل و 17% . 20% من إجمالي وزن الجسم بالنسبة للمرأة .

تعرف زيادة الوزن و السمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة كما تعتبر كتلة الجسم مؤشر بسيط لقياس الوزن إلى الطول، حيث يشيع قياس عالمي لتصنيف زيادة الوزن والسمنة لدى البالغين، وهو ما يعرف بأنه وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوم على مربع طوله بالمتر و بالتالي تكون وحدة هذا المؤشر ب(كلغ /م تعريف منظمة الصحة العالمية:منسوب كتلة الجسم الذي يساوي 25 أو أكثر يعني زيادة الوزن¹ ، يدل منسوب كتلة الجسم الذي يساوي 30 أو أكثر يعني السمنة ، يوفر منسوب كتلة الجسم أفيد مقياس على مستوى السكان لزيادة الوزن والسمنة ، نظرا لاستخدام المنسب نفسه لكلا الجنسين ولجميع فئات أعمار البالغين ، ومع ذلك يجب اعتباره دليلا تقريبا لأنه قد لا يتطابق مع نفس درجة الدهون المتراكمة لدى مختلف الأفراد.²

¹ smolin&Grosvenor·Nutrition:and Application .édité par Inc .or related companies .All right reserved by john Wiley &Sons .Vol Editon ,4th

² صحيفة وقائع ،العدد 311 ، يناير، 2005

2- قياس درجة السمنة :

لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من السمنة من عدمه ، هناك مقاييس معتمدة عالمياً لتحديد هذا الغرض ، و هي كمايلي :

المقاييس المعتمدة دولياً في قياس وزن جسم الإنسان
✓ قانون سمولي و قروسفينور 2000.

✓ مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index (BMI):

هو مقياس دولي معترف من منظمة WHO لمعرفة درجة سمنة (بدانة) الجسم ، وذلك بتقسيم وزن الشخص بالكيلوغرام على مربع الطول وبالمتري ويرمز له بـ BMI.

$$\text{wt. (KG) /Ht. (M) = BMI}$$

✓ قانون هاريس بندكت لحساب الطاقة:

هي الطريقة المعتمدة لتقدير احتياج الفرد من السعرات الحرارية اليومية إستخدام معدل الإستقلاب أو BMR ، وهي معادلتين :

للسيدات = 65،5 + (9.6 * الوزن بالكلغ) + (1.8 * الطول بالسـم). (6.8 * العمر بالسنوات).

للذكور = 66 + (13.7 * الوزن بالكلغ) + (5 * الطول بالسـم) - (6.8 * العمر بالسنوات)

ثم يتم ضرب الناتج في 1.2 في حالة المجهود البدني البسيط، وفي 1.3 في حالة المجهود البدني العالي¹.

ملاحظة هامة، نجد الإشارة إلى أن هناك ما يسمى بالسمنة الكاذبة حيث أن بعض الأدوية مثل الكورتيزونات تؤدي إلى احتباس الماء في الجسم والتي تظهر كسمنة كاذبة تذهب مع التوقف عن أخذ الكورتيزون.

¹ USA :fourth édition,2000

3- بعض الإحصائيات حول السمنة و ما مدى انتشارها في العالم و الجزائر :

1-3-3- عالميا:

حسب تقارير واردة عن منظمة الصحة العالمية:

كحقائق علمية تخص الموضوع فقد أشارت بعض البحوث التي قامت بها منظمة الصحة العالمية أن السمنة زادت في العالم بأكثر من الضعف منذ عام 1980 حتى يومنا هذا، ففي عام 2014 كان أكثر من 1.9 مليار بالغ أي سنة 18 عام فأكثر، زائدي الوزن، وكان أكثر من 600 مليون شخص منهم مصابين بالسمنة، من جهة أخرى هناك 39 % من البالغين في سن 18 عاما فأكثر زائدي الوزن، وكان 13% منهم مصابين بالسمنة، كما ان هناك 42 مليون طفل دون سن 5 سنوات زائدي الوزن أو المصابين بالسمنة في عام 2013 حيث أن مشكلة زيادة الوزن والسمنة التي كانت يوما ماتعبر من مشكلات البلدان المرتفعة الدخل، تتصاعد الآن في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وخصوصا البيئات الحضرية. أما البلدان النامية ذات الإقتصادات الناشئة (المصنفة كبلدان منخفضة ومتوسطة الدخل حسب البنك الدولي) فيزيد فيها معدل ارتفاع زيادة الوزن والسمنة بين الأطفال بنسبة 30% على البلدان المتقدمة .

2-3-3- محليا :

خلصت دراسة ميدانية أجريت قبل فترة من قبل مجموعة من المختصين إلى أن حوالي 30 % من أطفال الجزائر يعانون من أخطار السمنة التي إعتبرها الأطباء من أخطر الأمراض المزمنة التي يؤدي عدم علاجها إلى ظهور أعراض خطيرة عند الاطفال. وأكدت هذه الدراسة أن السمنة مست الأطفال من ست إلى سبع سنوات بنسبة 37 % ومن 11 الى 12 سنة بنسبة 29% ومن 14 إلى 16 بنسبة 33%. كما بينت ان 62% ممن يعانون من هذا المرض، يمارسون الرياضة، لكن 38% منهم فقط يمارسونها بشكل منتظم¹.

¹ جريدة اخبار اليوم، 05/ 07/ 2010

4- الأسباب وأهم العوامل المسببة للسمنة :

قد يعتقد البعض أن سبب السمنة هو تناول كميات كبيرة من الطعام ، لكن ليس هذا هو العامل المسبب للسمنة فقط، فهناك الكثير من العوامل والأسباب التي تؤدي لزيادة الوزن والسمنة، فمن قلة الحركة والنشاط إلى إختلال وظيفة الغدد الصماء إلى تأثير الحالة النفسية وحتى دور الوراثة، وأحد هذه العوامل قد تؤدي أو تتشارك مع العوامل الأخرى فتسبب السمنة، وفيما شرح لهذه الأسباب:

1-4- السمنة الغذائية:

-توفر الطعام:

ويظهر هذا السبب بصورة واضحة في الدول المتقدمة عن الدول النامية ففي الدول المتقدمة نجدهم يتناول كميات كبيرة من الزيوت والدهون والبروتينات و الحلوى، أما الدول النامية نجد البدانة تأتي من الإفراط في تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات، لذلك يمكن القول إن البدانة من أحد أمراض الصفاة لأنها تظهر مع تقدم مستوى المعيشة والرفاهية.¹ من المؤكد أن التهام الغذاء بسعرات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان علما بان الدهون لها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل داخل أنسجة الجسم الدهنية، وأفضل مثل على ذلك أن انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية ، وهذا ما أدى إلى انتشار السمنة والأمراض في الدول الغربية وفي الفترة الأخيرة في دولنا العربية أيضا المصاحبة لها في أجزاء كثيرة من العالم لم تكن تظهر فيها من قبل، ولو أردنا الحقيقة فإنها السبب الأول والاهم في (90%) من حالات السمنة في مجتمعاتنا العربية .²

¹ محمد عماد اسماعيل،النمو في مرحلة المراهقة ، 1986،ط1، دار القلم ، 1986 ، الكويت، ص 241-242.

² محمود اسماعيل،الرياضة وصحة المجتمع ، ب.ط ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة ، مصر 2014، ص 241

- قلة النشاط البدني (الخمول):

عدم ممارسة نشاط بدني بصورة مستمرة ومنتظمة أو قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي بالفرد إلى البدانة خاصة مع زيادة الطعام الذي يتناوله الفرد.

ومن المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص كثيري الحركة أو اللذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة، لكن لا شك أن النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة ويمكن أن نوجز النشاط و الحركة بكلمة واحدة هي الحركة الدائمة و الرياضة، فقد اشارت الدراسات أن التعود على الحركة الدائمة والرياضة لهما دور في تخفيض نسبة الدهون وغلوكوز الدم كما أن لهما دورا في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له، ولكن هل يكفي الاعتماد على الحركة والرياضة في إنقاص الوزن؟ بالتأكيد أن الإجابة على هذا السؤال هي لا، فلا يمكن أن نوصي الأشخاص المصابين بالسمنة والبدنين بالرياضة كأساس لتخفيض الوزن ، ولكن يمكنها أن تكون عاملا مساعدا وخاصة لتخفيف الترهلات من جسم الشخص البدين الذي انقص من وزنه، ومثالنا على ذلك لو انك مارست السباحة أو الجري لمدة ساعة كاملة دون توقف فإنك ستصرف حوالي (170 سعرة حرارية)، فإذا توقفت بعدها وشربت كوبا البيبسي وقطعة صغيرة من الشكولاتة فإنها تعطيك (500 سعرة حرارية).

-وسائل الراحة في المجتمع:

إن التقدم التكنولوجي وتطور العصر أدى إلى قلة الحركة الإنسانية، فبظهور السيارات والطائرات تمكن الإنسان من الانتقال من مكان إلى آخر في وقت قصير وبدون مجهود، وظهور أدوات التحكم عن بعد مثل الريموت كنترول تمكن الإنسان من الانتقال من محطة إلى أخرى وهو جالس، وظهور الغسالات تمكنت السيدات من تنظيف الملابس بدون مجهود، وغيرها من الأدوات الحديثة التي جعلت حركة الإنسان قليلة وجعلته عرضة للإصابة بأمراض السمنة والبدانة وغيرها من الأمراض.¹

2-4-السمنة غير الغذائية:

وترجع إلى الأسباب الآتية:

- هرمونيا: إن حدوث اضطرابات هرمونية في جسم الشخص يعد من الأسباب الرئيسية للسمنة لأنه يؤدي إلى زيادة معدل تراكم الأنسجة الدهنية في الجسم . ويمكن تلخيص هذه الاضطرابات الهرمونية المسببة للسمنة كالآتي:

- الغدة الدرقية: التي توجد في مقدمة الرقبة، وينخفض الإفراز الهرموني للغدة الدرقية الذي ينشط عمليات الأيض الغذائي (الحرق الغذائي) في الإنسان إما إصابتها بمرض أو نتيجة ضعف الأداء، ويصاحب ذلك حدوث زيادة الوزن نتيجة لانخفاض معدل احتراق الأغذية داخل الجسم ويمكن معالجة السمنة الناتجة من نقص إفرازات الغدة الدرقية بإعطاء هرمونات الغدة الدرقية وكذلك الإقلال من كميات الأغذية المتناولة.

- الغدة النخامية: تفرز الغدة النخامية هرمونات تتحكم على معظم الغدد الصماء الموجودة في الجسم، وهي موجودة في قاع الجمجمة.²

¹اسماعيل ، مرجع سبق ذكره ، ص 242

² عصام بن حسن عويضة، رجم الرشاقة الصحي القرن 21 لمعالجة السمنة والكوليسترول في الدم

مكتبة العبيكان ،2008،ص54-56

- هرمون التستوستيرون: هرمون الذكورية ويؤدي انعدام إفرازه إلى المساعدة على تراكم الدهون في الجسم والإصابة بالسمنة كما أن هرمون الاستروجين (هرمون الأنثوية) يساعد على تراكم الدهون لدى النساء ويفرزه المبيض.

- هرمون النمو : يساعد هرمون النمو على تحلل أو تهدم الأنسجة الدهنية في الجسم وبناء الأنسجة العضلية لهذا في حالة السمنة ينخفض معدل إفراز هذا الهرمون مما ، يؤدي إلى زيادة تراكم وبناء الأنسجة الدهنية في الجسم.

- الغدة الكظرية : يؤدي حدوث اضطرابات في إفراز هرمونات قشرة الغدة الكظرية إلى زيادة في إفراز هرمون الكورتيزون الذي يسبب خلافا في مليات بناء وهدم النسيج الدهني في الجسم وزيادة في معدل بناء النسيج الدهني.

- ارتفاع مستوى الأنسولين : يصاحب غالبا إصابة الشخص (الغير المصاب بمرض السكري) بالسمنة ارتفاع في معدل الأنسولين والجلوكوز في الدم عند الصيام وبعد تناول الغذاء ويعزي ذلك إلى عدم استجابة العضلات أو الخلايا الدهنية للأنسولين نتيجة تراكم الدهون في الجسم .

✓ بدانة ناتجة عن خلل غذائي.

✓ بدانة ناتجة عن العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب.

✓ البدانة الوراثية.

✓ بدانة مرتبطة باضطرابات وضغوط نفسية .¹

- وراثيا :

إن ربط السمنة بالوراثة ليس بالأمر السهل استنتاجه، ويعتقد أن الوراثة المكتسبة تلعب دورا كبيرا في حدوث ظاهرة السمنة ، ومع ذلك أشارت بعض الدراسات والبحوث إلى أن (80%) من الأبناء يكونوا بدينين عندما يكون كلا الأبوين بدينين وأن (40%) من الأبناء يكونوا

¹ عصام بن حسن عويضة، مرجع سبق ذكره، ص55

بدينين عندما يكون أحد الأبوين بديناً ، في حين تكون نسبة ظهور السمنة ضئيلة عندما يكون كلا الأبوين نحيلاً.

إن مورث البدانة (Ob gene) يلعب دوراً حيوياً في حدوث ظاهرة السمنة عند الإنسان حيث أن اللبتين (Leptin) الذي هو أحد منتجات جين البدانة يصنع في الأنسجة الدهنية البيضاء ويفرز في المصل ويكون تأثيره على عمل الهايبوثالاموس (Hypothalamus) ويسيطر على عملية تناول الغذاء وعمليات صرف الطاقة وكذلك بعض الفعاليات الفسيولوجية للأنسجة المحيطة. ويكون تركيز اللبتين في أجسام الأشخاص البدينين بنسبة أعلى من تركيزه في أجسام الأشخاص النحيفين أو الطبيعيين (الأسوياء) إضافة إلى ذلك فقد أشارت الدراسات البايوكيميائية إلى أن النساء تمتلك تراكيز من اللبتين (Leptin) أعلى من الرجال، وهذا قد يعكس الفرق في نسب توزيع الشحوم في كلا الجنسين .

إن التغيرات التي تحصل في نسبة الشحوم الموجودة في الجسم تتم ترجمتها إلى تغيرات في تركيز اللبتين المصلي ويتم تنظيمها بشكل مباشر من خلال التعبير الجيني الذي يقوم به جين البدانة. ويبقى السؤال هو هل إن جين البدانة هو الجين الوحيد المسئول عن إحداث السمنة في الإنسان، إذا كانت الوراثة هي السبب الرئيسي لحدوثها؟ أم أن هناك جينات أخرى تلعب دوراً في حدوث السمنة.¹

- كيميائياً :

إن السمنة تراكم غير طبيعي للدهون في الجسم مما يؤدي إلى زيادة (25%) في الوزن فوق الطبيعي نتيجة لاستهلاك السرعات الحرارية بكميات كبيرة وفوق احتياج الجسم. إلا أن بعض الأشخاص يظهرون القابلية على الأكل أكثر من غيرهم من غير أن تكون هنالك زيادة في أوزانهم مقارنة ببعض الأشخاص الذين يأكلون نفس الكمية ولكن معرضين للزيادة دائماً ويعود السبب لوجود ما يسمى ، بالدهون البنية والتي تخزن في خلايا خاصة بها مصبوغة بالصبغة البنية، وتوجد في الإنسان والحيوان على حد سواء .

¹ عصام بن حسن عويضة، مرجع سبق ذكره، ص 56

إن إنزيم البروتين الدهني لايبين (LPL) له فعالية في الخلايا الدهنية حيث يقوم بتحفيز التفاعلات الأيضية التي ينتج عنها شعور الإنسان بالجوع وبذلك يجعل العمليات الأيضية تدفع الإنسان برغبة الأكل. لهذا فإن أي خلل في هذا الأنزيم يؤدي إلى الإحساس بالحاجة إلى كميات أخرى من الطعام.¹

5- تشخيص الإصابة بالسمنة أو البدانة:

يمكن معرفة أن الشخص مصاب بالسمنة أو البدانة من خلال ما يلي:

1-5- المظهر العام للشخص :

يمكن معرفة بدايات الإصابة بالسمنة من الشكل الظاهري للشخص إذ تكون الدهون موزعة على أعضاء الجسم جميعها بالتساوي. خاصة الخصر والأطراف في حالة السمنة التي منشؤها مرحلة الطفولة، في حين تكون الدهون متراكمة في منطقة الخصر فقط في حال السمنة التي تنشأ بعد مرحلة البلوغ لذا ينبغي قبل البدء بمعالجة السمنة معرفة إذ كان الشخص بدينا أم في مرحلة الطفولة.²

2-5- الوزن الطبيعي التقريبي :

وهو يعني (طول الشخص -100)) يعبر عن وزنه الطبيعي، فمثلا شخص طوله 180 ووزنه الطبيعي = 80 كم (180 سم - 100سم = 80 كم).³

3-5- دليل كتلة الجسم :

إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم : BMI أو Body Mass Index وذلك حسب المعادلة التالية

$$BMI = \frac{\text{الوزن (بالكيلوجرام)}}{\text{الطول (بالمتر مربع)}}.$$

✓ فإذا كانت النتيجة أقل من 20 (كغ/متر²) فإن الوزن يكون دون الطبيعي .

¹ عصام بن حسن عويضة، مرجع سبق ذكره، ص56

² مرجع نفسه ، 481

³ اسماعيل ، مرجع سبق ذكره ، ص 243

✓ وإذا كانت النتيجة بين 20 . 25 (كغ/متر2) فإن الوزن يكون طبيعي .

✓ وإذا كانت النتيجة بين 25 . 30 (كغ/متر2) فإن الوزن يكون ازئد عن الطبيعي .

✓ وإذا كانت النتيجة بين 30 . 35 (كغ/متر2) فإن الشخص يعتبر بدينا

✓ وإذا كانت النتيجة بين 35 . 40 (كغ/متر2) فإن الشخص يعتبر بدينا جدا

✓ وإذا كانت النتيجة بين 40 (كغ/متر2) فإن الشخص يعتبر مفرط في البدانة ¹.

مثال: حساب دليل كتلة الجسم حسب المعادلة السابقة .

إذا فرضنا أن الوزن 92 كيلو والطول 1.68 سم تكون النتيجة كالتالي :

✓ تحويل الوزن من سم إلى متر = $168 \div 100 = 1.68$ م

✓ تحويل الطول من متر إلى متر مربع = $1.68 \times 1.68 = 2.8224$ م² . (متر

مربع)

✓ إذا دليل كتلة الجسم = $92 \text{ كجم} \div 2.8224 = 32.6$ تقريبا . وهذا يدل على أن

الشخص بدين .

✓ هناك بعض الاستثناءات لاستعمال دليل كتلة الجسم منها على سبيل المثال :

✓ الأطفال في طور النمو .

✓ النساء الحوامل .

✓ الأشخاص ذوي العضلات القوية كالرياضيين .

4-5- قياس سمك الجلد :

هي إحدى طرق القياس التي ترصد سمك طبقة الدهن تحت الجلد subcutaneous

fat thickness ومنها يمكن الدلالة على المحتوى الكلي للجسم من الدهون .

كذلك يمكن قياس طبقة الدهون تحت الجلد باستخدام الكالبر في أكثر من موقع الجسم،

لأن سمك الدهون يختلف من مكان لآخر لذلك تسجل قياسات مثل طبقة الجلد في منطقة

فوق حرقفي supracilic أو في منطقة عضلة ثنائية الرأس Biceps أو في منطقة تحت

¹ ساهرة حنا بولص، ثقافة الرياضة ، ب.ط، دار المناهج للنشر، عمان، الاردن ، ص 503-504

الكتف subscapular بالإضافة إلى القياس الأكثر شيوعاً لسماك طبقة الدهن تحت الجلد في المنطقة الواقعة خلف منتصف أعلى الذراع أي في موضع عضلة ثلاثية الرؤوس triceps . ويتم القياس في الموضع المحدد بوضع فكي الجهاز على سطح الجلد لمسافة 40-50 مم وبضغط ثابت قدره حوالي 10 جم/مم مربع وخلال 30 ثانية يتم تسجيل القراءة كمتوسط ثلاث قياسات لأقرب 1.0 مم ثم تقارن القيم المتحصل عليها مع القيم القياسية لجداول التوزيع المئوي لقيم سمك طبقة الجلد عند المنطقة التي تم القياس فيها.¹

5-5- شريط القياس :

يعتبر شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن، وذلك بقياس محيط الخصر، وتعتبر الدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطراً من الدهون الموجودة في محيط الأرداف أو في أي جزء آخر من الجسم ، فتراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم ، والجدول أدناه يوضح هذا القياس:

الجدول رقم (01) يبين خصر الانسان وتحديد بدانته

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

6- حقائق عن السمنة جديرة بالمعرفة :

يولد الإنسان وفي جسمه ثلاثين بليون خلية من خلايا السمنة، اذا و تمت تغذية الطفل أكثر من حاجته، فإن هذا العدد سوف يزداد ربما إلى 100 خلية، إن زيادة الوزن تنتج عن زيادة في عدد الخلايا السمنة أو حجمها، أما نقصان الوزن ينتج عن نقص في حجم الخلايا فقط. ويمكن زيادة عدد خلايا السمنة في المراحل العمرية الآتية:

✓ في أثناء مدة الحمل .

✓ ما بين 12 . 18 شهر .

¹ منى احمد صادق ، تغذية الانسان، ب. ط، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن

✓ ما بين 12 . 16 سنة .

80% من أطفال السمنة يستمرون على حالهم إلى نهاية عمرهم . ونظرا لتفاقم مشكلة لسمنة في أمريكا فان التكلفة بلغت 100 بليون دولار بسبب السمنة وعلاجها بالأسلوب العلمي الصحيح لأن نقصان الوزن الخاطئ والسريع يؤدي إلى نقص في خلايا الجسم الحيوية أكثر من خلايا السمنة . ولكن البرنامج الذي يعتمد على الرياضة والحمية، فإنه يؤدي الى نقص في حجم خلايا السمنة بالدرجة الأولى، وعلى الرغم من المشكلات الكثيرة المقترنة بالسمنة، إلا أن السمنة أقل خطرا على الصحة من إتباع أساليب خاطئة في تخفيف الوزن .¹

7- أضرار السمنة :

7-1- على نسبة انتشار المرض:

تزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية .يمكن ملاحظة انتشار مثل تلك الأمراض في المتلازمة الأيضية، والتي تمثل مزيجا من الاضطرابات التي تشمل على سكري النمط الثاني، ضغط الدم المرتفع، ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، و ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية.

7-2- على الجهاز الدوري :

✓ ارتفاع ضغط الدم.

✓ ضيق في الشرايين التاجية.

✓ هبوط القلب.

✓ تصلب الشرايين.

7-3- على الجهاز التنفسي :

إعاقة حركة جدار الصدر وحركة الحجاب الحاجز وهذا يقلل التهوية الرئوية.

ترهل عضلات الحنجرة والقصبة الهوائية والحبال الصوتية مما يسبب حدوث الشخير .

¹ محمود اسماعيل وهاني محمد حجر، الرياضة وصحة المجتمع ، ب.ط، مركز الكتاب الحديث للنشر

، القاهرة ، مصر ، 2014، ص 124-125

زيادة احتمال حدوث جلطة في الرئتين وكذا حدوث مضاعفات رئوية مثل الالتهابات الشعبية والرئوية.

✓ على الهيكل العظمي.

✓ الانزلاق الغضروفي.

✓ التهابات مزمنة في المفاصل والعظام والركبتين.

وذلك نتيجة لزيادة الحمل الملقى على الهيكل العظمي وتخلص الفرد من وزنه الزائد يؤدي إلى علاج كثير من الشكوى.

4-7- على الناحية النفسية:

قد يؤدي زيادة الوزن إلى الإصابة بالاكتئاب والانطواء وقد دلت الإحصاءات أن أكثر من 60% من البدناء يعانون من اضطرابات نفسية، ووجد أن أكثر من 30% من البدناء مصابون باضطرابات نفسية عميقة.

5-7- على الحركة:

مما لا شك أن زيادة الوزن تؤدي إلى صعوبة الحركة مما يؤثر ذلك على المفاصل والعظام وقوة انقباض العضلات وعدم قدرة الجهاز الدوري والتنفسي على تلبية احتياجات الجسم أثناء الحركة، بالإضافة إلى التصاق الفخذين والالتهابات الناتجة في الجلد للاحتكاك يؤدي صعوبة حركة الفرد البدين .

ومنه يستخلص على أن لسمنة أضرار وتأثيرات مباشرة على نسبة انتشار الأمراض، على الأجهزة الوظيفية الفسيولوجية وحتى النفسية.¹

¹ عماد الدين احسن عياد، الصحة العامة واللياقة البدنية، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن،

8- الأمراض والمشاكل التي تسببها السمنة :

السمنة زيادة الوزن تسبب الكثير من المضاعفات الخطيرة على حياة المريض، وفيما يلي نذكر منها :

1-8- الأمراض الفسيولوجية:

1-1-8- أمراض القلب :

من المعروف أنه من النادر أن تجد معمرا مصاب بالسمنة، قد لا يكون هذا مقياسا أو حقيقة ، ولكنها مؤشرا عاما للبدنين بدانة مفرطة بأهمية تخفيض وزنهم، فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين ويحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف .

ورغم عدم معرفة العلاقة بين السمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أنها علاقة موجودة وإن كانت هذه العلاقة تتعلق أيضا بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدن حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية بالدهون أو المقلية أكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكوليسترول في الدم وهذا هو عامل الخطورة الأول لأمراض القلب.

أما علاقة السمنة بأمراض القلب والموت المفاجئ فهي علاقة تعتمد على مدة البدانة أو عمرها عند الشخص، وجدت بعض الدراسات أن استمرار السمنة لمدة تزيد عن (10) سنوات تزيد نسبة التعرض لأمراض القلب والموت المفاجئ ، بالذات عند الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة أوفي مرحلة الشباب الأولى.¹

¹ الحلبي نورالدين ومعزوزي عبد النور ، دور النشاط البدني المكيف في التقليل من المظاهر السلبية

في الامراض المزمنة والسمنة، ماستر منشورة ، معهد التربية البدنية ، قسم النشاط الحركي المكيف ،

جامعة عبد الحميد بن باديس ، غليزان ، الجزائر ، 2015، ص18

2-1-8- مرض السكري :

مما لا شك فيه أن هناك علاقة قوية بين السمنة ومرض السكري من النوع الثاني الغير معتمد على الأنسولين غير أننا يجب أن لا نغفل عن أنه توجد أسباب أخرى مثل الوراثة والجنس والأماكن الجغرافية وغيرها، ولكن ما علاقة السمنة بمرض السكري؟ إن كل خلية عليها مستقبلات خاصة تستقبل هرمون الأنسولين الذي يحرق الغلوكوز لينتج الطاقة ، هذه المواد تسمى مستقبلات الأنسولين وإذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية وبالتالي لن يستفاد من الغلوكوز فترتفع نسبته في الدم، وهذه المستقبلات نسبتها ثابتة على الخلية الدهنية العادية فإن زاد حجم الخلية كما هي الحال في البدن فإن عدد المستقبلات تكون قليلة بالنسبة لمساحة الخلية كبيرة الحجم ، وكنصيحة لكل بدين تخفيض وزنه حيث أنه العلاج الأمثل لمرضى السكر إذ أن تخفيض الوزن يؤدي إلى تحسين حالة إفراز الأنسولين واستقباله عند هؤلاء المرضى .

3-1-8-ارتفاع ضغط الدم :

يكفي أن نعلم أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدنيين تصل إلى ثلاث أضعاف نسبته بين العاديين وأن تخفيض الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مرتفعي ضغط الدم الذي حسن حالة ضغطهم في حدود تصل إلى (50%)¹.

4-1-8- الروماتيزم والتهاب المفاصل والأربطة :

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

5-1-8- مشاكل والتهابات الجلد :

السمنة تزيد كمية الانتشاءات في الجلد ولذلك يكون الجلد عرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية إلى جانب عدم تحمل الطقس الحار.

¹ الحلبي نورالدين ومعزوزي عبد النور ، مرجع سبق ذكره، ص 18

9- علاقة النشاط البدني بالسمنة:

إن علاقة النشاط البدني بالسمنة هي علاقة تبادلية حيث يتأثر كل منهما بالآخر في معظم الحالات، كما أن السمنة تؤثر سلباً على اللياقة البدنية التي بدورها تتفاعل بالسلب والإيجاب مع النشاط البدني .

الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام:

يتضح من الفقرات السابقة ما للخموم البدني من آثار سلبية على صحة الإنسان، في المقابل هناك فوائد صحية ناجمة عن الممارسة النشاط البدني بانتظام، الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام:

- ✓ تحسين اللياقة القلبية التنفسية.
- ✓ تحسين اللياقة العضلية الهيكلية.
- ✓ انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال:
- ✓ ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL -C).
- ✓ انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
- ✓ خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- ✓ انخفاض ضغط الدم الشرياني (إذ كان مرتفعاً).
- ✓ زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- ✓ الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفف من فرص حدوث الجلطة.
- ✓ زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفف سكر الدم.
- ✓ زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- ✓ خفض القلق والكآبة
- ✓ خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.

✓ خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.¹

10- علاج السمنة عن طريق الرياضة :

من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص الزائدي الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة. لا شك أن النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة ويمكن أن نوجز النشاط و الحركة بكلمة واحدة هي الرياضة . وتلعب الرياضة دور في إعطاء اللياقة الصحية وشد العضلات والتوازن بين الغذاء المتناول والطاقة المبذولة وبالتالي تقليل أو منع الترهلات في عضلات الجسم . و كما ذكرنا سابقا إن للرياضة فوائد عديدة وهي جزء مهم ليس للتخلص من الوزن الزائد فحسب ولكن للوقاية من الأمراض بأنواعها وأي قائمة رجم لا تتصح بممارسة الرياضة فهي ناقصة.

و عند ممارسة الرياضة للبدنيين يرجى مراعاة النقاط التالية:

✓ إن ممارسة التمارين الرياضة تدفع الإنسان لزيادة تناول الكربوهيدرات وذلك على حساب المجاميع الغذائية الأخرى.

✓ الابتعاد عن ممارسة الرياضة العنيفة في حالة البدانة لتفادي انقطاع التنفس وزيادة ضربات القلب.

✓ عند عمل الحميات وفقدان الوزن تفيد الرياضة بأنها تشد ترهلات الجسم.²

¹ الهزاع هزاع، النشاط البدني وعلاقته بصحة الناشئة في مجتمعات خليجية متغيرة، المجلة العربية

للغذاء والتغذية، السنة الرابعة، ص 22-47.

² ساهرة حنا بولص، مرجع سبق ذكره، ص 505



الشكل رقم (01) يبين علاج السمنة

خلاصة الفصل :

لقد أصبحت ظاهرة السمنة أكثر شيوعاً وبشكل متزايد ينتج عنها العديد من الإصابات و تؤثر على متوسط عمر الشخص الذي يعاني من السمنة، وتوجد العديد من الطرق لعلاج السمنة و انقاص الوزن، ولكن المبدأ الأساسي الذي تستند إليه هذه الأساليب هو إتباع نمط حياة صحي يشمل ممارسة التمارين الرياضية تباعاً و نظام غذائي صحي ومتوازن ويمكن في الحالات القصوى الاستعانة بالأدوية أو إجراء عملية جراحية ولكن ينصح بعدم الوصول لوضع يلزم القيام بهذه الإجراءات لعلاج السمنة .

الجانف

اطيداني

الفصل الثالث

الاجراءات

المنهجية

للادراسة ابيدانية

تمهيد :

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر وكذلك المناهج التربوية البدنية وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدارستنا ،فإننا نتطرق الآن إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نلم بالموضوع من هذا الجانب ، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق اخذ قياسات وأوزان تلاميذ قسم بكلوريا لغات أجنبية القبلية والبعدية ثم القيام بتحليل النتائج بحيث نقوم أولاً بحساب كتلة الجسم (BMI) والنسب المئوية المرفقة لها وفي الأخير قمنا بعرض الاستنتاج وتوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

أولاً- منهج الدراسة :

يعرف المنهج على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة فالمنهج يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول الى الحقيقة في العلم، فيرى محمد غريب عبد الكريم انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة اكتشاف الحقيقة ، كما يرى عبد الرحمان بدوي بأنه : " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من اجل الكشف عن الحقيقة حين نكون جاهلين بها ، وإما من اجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين.

عن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي، إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع دور التربية البدنية والرياضية في تحسين الوزن والوقاية من السمنة لتلاميذ بكلوريا شعبة لغات أجنبية

فالمنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج التجريبي وذلك لملائمته لأهداف البحث، ولكونه الأنسب لجمع المعلومات.

ويعرف على أنه : تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها.¹

البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة.²

¹ فان دالين ديوبولد ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس،1994، ط5، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة، ص64

²الريضي فرح موسى وعلي مصطفى الشيخ،مبادئ البحث التربوي،1960، دارالعربية للنشر، بيروت، ص33

يمكن تعريف البحث التجريبي على أنه تغيير قصدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها.

ثانيا- مجتمع الدراسة :

أجري البحث على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية منظمة عددها 19 تلميذ (ذكور وإناث). والجدول التالي يبين خصائص عينة الدراسة .

الجدول (02): يبين خصائص مجتمع البحث حسب الجنس.

النسبة المئوية	المجموع	النسبة المئوية	العدد	الجنس
%100	19	%42.1	08	ذكور
		%57.9	11	إناث

يتضح من الجدول رقم (02) أن العينة اشتملت على قسمين فرعيين هما: عينة الذكور: تكونت عينة الذكور من (08) تلميذ، بنسبة (42.1%). عينة الإناث: تكونت عينة الإناث من (11) تلميذة ، بنسبة (57.9%).
ثالثا-مجالات الدراسة :

1- المجال المكاني والزماني :

1-1- المكان: تمت الدراسة على مستوى تلاميذ بكلوريا شعبة لغات أجنبية بثانوية محمد بوضياف بدائرة افلو ولاية الأغواط .

1-2- الزمان: اجري البحث في الفترة الممتدة (من 22 أكتوبر 2020 إلى الفترة 27 ماي 2021) ، والذي تم فيه اخذ القياس القبلي والبعدي للتلاميذ ما بين هذه الفترة .

رابعا- ضبط متغيرات الدراسة :

1- تعريف المتغير المستقل : هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.
1-1- تحديد المتغير المستقل : وهو دور التربية البدنية والرياضية .

2- تعريف المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي نتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .

1-2- تحديد المتغير التابع: هو الوزن.

خامسا- أدوات التجربة :

اعتمدنا في دراستنا الحالية على اداتين لجمع المعلومات الا وهما : المقابلة والملاحظة :

1-المقابلة

2-الملاحظة

3-القياسات الأنثروبومتری :

1-3-قياس الطول :

1-1-3-هدفه : قياس طول التلاميذ .

2-1-3-أدوات القياس : شريط قياس مثبت في الحائط مقسم ب(سم).

3-1-3-طريقة القياس : يقف التلاميذ أمام الحائط حيث يكون رأسها معتدل، ثم أخذ القياس الذي وصلنا إليه.

2-3-قياس الوزن :

1-2-3-هدفه : قياس وزن الجسم .

2-2-3-أدوات القياس : ميزان الكتروني.

3-2-3-طريقة القياس : يقف التلاميذ فوق الميزان دون حذاء وبأقل الملابس الممكنة، ثم قمنا بتسجيل القيمة التي وصلت إليها(كغ) .

ومن خلال الوزن والطول تم حساب مؤشر كتلة الجسم (كلغ / م²) عن طريق معادلة وزن الجسم (كلغ)/طول (بالمتر).

4-القياسات القبليّة والبعدية للتلاميذ :

1-4-القياس القبلي:

الجدول رقم (03) يبين القياسات القبليّة للطول والوزن والكتلة لأفراد عينة الدراسة

الذكور			الإناث		
الكتلة	الطول	الوزن	الكتلة	الطول	الوزن
20.38	1.92	75	20.22	1.65	55
20.33	1.72	60	22.42	1.65	61
18.03	1.78	57	20.83	1.55	50
16.31	1.82	54	21.92	1.51	50
19.60	1.75	60	24.21	1.60	62
22.60	1.71	66	25.79	1.59	65
22.45	1.69	64	25.57	1.62	67
21.45	1.70	62	20.54	1.71	60
			23.17	1.57	57
			21.88	1.63	58
			23.27	1.66	64

2-4- القياسات البعدية:

الجدول رقم (04) يبين القياسات البعدية للطول والوزن والكتلة لأفراد عينة الدراسة

الذكور			الإناث		
الطول	الوزن	الكتلة	الطول	الوزن	الكتلة
19.56	1.92	72	19.48	1.65	53
20.00	1.72	59	22.42	1.65	61
17.40	1.78	55	20.00	1.55	48

16.91	1.82	56	21.92	1.51	50
19.60	1.75	60	23.43	1.60	60
23.97	1.71	70	26.58	1.59	67
21.40	1.69	61	20.99	1.62	55
21.79	1.70	63	23.57	1.71	58
			22.35	1.57	55
			22.64	1.63	60
			24.00	1.66	66

سادسا-اساليب الدراسة الاحصائية :

- للتحقق من فروض الدراسة استخدم برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار رقم:
SPSS 18، كما تم الاعتماد على عدد من الأساليب الإحصائية وهي:
1- معامل ارتباط بيرسون لفحص العلاقة بين القياسين القبلي والبعدي.
2- اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.
3- التكرارات والنسب المئوية.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد :

تعد أهمية أي دراسة تتعدى الجانب النظري لذلك قد تطرقنا في هذا الفصل الى المعالجة الاحصائية للمعلومات التي جمعناها عن طريق قياسات قبلية وبعدي لمؤشر كتلة الجسمية، وذلك بالاعتماد على الوسائل الاحصائية التي تمثلت في اختبار (ت) لقياس الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للوزن والكتلة ، من اجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تمت صياغتها في البداية تمكنا من تحليل ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات والخروج باستنتاج عام .

أولاً- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص فرضية الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في الوزن لافراد عينة الدراسة ، ولاختبار فرضية الدراسة قمنا بحساب اختبار (ت) لعينة مطابقة ، والجدول رقم (05) يبين ذلك .

جدول رقم (05) يبين اختبار (ت) لعينة مطابقة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في

الوزن

المتغير المقياس	الجنس العينة	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	معامل الارتباط	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الوزن القبلي	19	60.36	6.03	18	*0.841	1.734	0.907	0.376
الوزن البعدي	19	59.63	6.45		*			

من خلال الجدول أعلاه نجدان قيمة (ت) قدرت بـ(0.907) عند مستوى الدلالة (0.376) وهي اكبر من قيمة الدلالة المعنوية (0.05)، وبالمقارنة بين (ت) المحسوبة (0.907) أقل من الجدولية (1.734) ، ومنه لا توجد فروق في القياسن القبلي والبعدي في الوزن لأفراد عينة الدراسة ، ومنه لم تتحقق فرضية الدراسة .

2- مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق المعالجة الاحصائية ، يعزو الطالبين هاته النتيجة ، الى الظروف الاتثنائية التي تعيشها البلاد ، وتقليص الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية ، وعدم ممارستهم لاي نشاط بدني داخل المدرسة وخارجها، ولهذا فالنتيجة منطقية، وهذا اتعارض مع دراسة (الركبان 2005) التي قالت بأن عدم النشاط العركي يزيد من السمنة .

ثانيا-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

1- عرض نص الفرضية :

تنص فرضية الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في الكتلة لافراد عينة الدراسة ، ولاختبار فرضية الدراسة قمنا بحساب اختبار (ت) لعينة مطابقة ، والجدول رقم (06) يبين ذلك .

جدول رقم (06) يبين اختبار (ت) لعينة مطابقة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الكتلة.

المتغير المقياس	الجنس	العينة متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	معامل الارتباط	قيمة المجدولة	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة
الكتلة bmi	القبلي	19	21.63	18	0.841**	1.734	0.464	0.648
	البعدي	19	21.47					

من خلال الجدول أعلاه نجدان قيمة (ت) قدرت بـ(0.464) عند مستوى الدلالة (0.464) وهي اكبر من قيمة الدلالة المعنوية (0.05)،وبالمقارنة بين ت المجدولة (1.734) والمحسوبة (0.464)، نجد أنه لا توجد فروق في القياسن القبلي والبعدي في الكتلة bmi لأفراد عينة الدراسة ، ومنه لم تتحقق فرضية الدراسة .

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول اعلاه ، نجد ان قياسات التلاميذ القبلية والبعديّة متساوية وبالتالي لا توجد فروق ، ما يجعل الكتلة الجسميّة في بداية الموسم الدراسي ونهايته نفسها ، وهذا ما توافق مع دراسة (عمورج 2014) التي قالت بأن اغلب التلاميذ لا يمارسون اي نشاط بدني سواء داخل وخارج المدرسة ، وجل وقتهم امام شاشات التلفزيون ، او الالعاب ، وهذا ربما راجع في نظر التلاميذ الى قلة الوعي نظرا لسنهم الصغير ، ونقص الدعم من قبل العائلة والمجتمع للتغلب على حالة الاحباط التي يعيشونها جراء ، وتحضير اجتيازهم لامتحان البكالوريا ، والخوف من عدم تحقيق النتائج المرجوة ، والنظر الى مادة التربية البدنية على انها ثانوية ، هذا كله ادى الى عدم ممارستهم النشاط البدني داخل وخارج المدرسة .

خاتمة

خاتمة:

وفي الأخير تعتبر التربية البدنية والدراسية مظهر من مظاهر الصحة البدنية والعقلية ونظاما من مجموع النظم التربوية ، مكملة للتربية العامة ككل ، لها اسسها واهدافها وغاياتها التربوية وللتربية البدنية والرياضية دور هام سواء فالمؤسسات التعليمية او خارجها كما لها فوائد جسمية ، حركية ، اجتماعية ، عقلية ، نفسية ... الخ ، ومن هنا جاءت دراستنا الموسومة بـ " دور التربية البدنية والرياضية في تحسين الوزن والوقاية من السمنة في الطور الثانوي ومن خلال الطرح النظري والتطبيقي وكذا تحليل النتائج توصلنا الى :

✓ ضرورة رصد ومراقبة مستوى النشاط البدني لتفادي الخمول البدني والذي قد يسبب امراض مختلفة كالسمنة ، داء السكر ، الازمات القلبية .

✓ ضرورة تتبع قياس مؤشر الكتلة لأفراد المجتمع وهذا ما تم الاشارة إليه في الجانب النظري لهذه الدراسة .

✓ التربية البدنية والرياضية لها دور اساسي في الوقاية من السمنة .

ومنه يوصي الطالبين بمايلي :

توعية التلاميذ بمدى خطورة السمنة والأمراض المزمنة المترتبة عنها ، جراء العادات السلبية التي يتبعونها في حياتهم اليومية خصوصا ، كثرة الأكل والكسل والخمول كما يجب القيام بحملات تحسسية حول السمنة ومخاطرها ، ولفت انتباه الأولياء لضرورة مراقبة الأبناء على مستوى طريقة أكلهم وكمياتها وتشجيعهم على ممارسة النشاط الرياضي و الإنخراط في الأندية الرياضية وإبراز دورها في حياتهم ومستقبلهم.

قائمة

المراجع

قائمة المصادر والمراجع بعد القرآن الكريم :

أولاً-الكتب باللغة العربية :

- (1) ابراهيم محمد محاسنة، "تعليم التربية الرياضية ، ب.ط، ب.س، 2006م.
- (2) ابراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ج 1 ، ب.ط، المكتبة الاسلامية للطباعة والنشر والتوزيع ، اسطنبول .
- (3) ابن منظور ، لسان العرب، ط3 جزء 14، دار صادر،بيروت 1994.
- (4) احمد محمد الطيب،اصول التربية، 1999م، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية ، .
- (5) امين انور الخولي وآخرون، التربية البدنية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي ، جمهورية مصر ب.س .
- (6) خالد قضاة ، مدخل الى التربية والتعليم، دار اليازوري ، عمان، الاردن، 1998.
- (7) الدعياح إبراهيم بن عبد العزيز، مناهج وطرق البحث العلمي، 2010، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان،الاردن .
- (8) الرضي فرح موسى وعلي مصطفى الشيخ،مبادئ البحث التربوي،1960، دارالعربية للنشر، بيروت.
- (9) ساهرة حنا بولص، ثقافة الرياضة ، ب.ط، دار المناهج للنشر، عمان، الاردن.
- (10) سميرة احمد السيد ، الاسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية، ط1 ، دار الفكر العربي،القاهرة 2004 .
- (11) عباس محمد السمرائي، "طرق تدريس التربية الرياضية للفصل الدراسي الخامس ،1981.
- (12) عبد الحميد شرف، "تكنولوجية التعليم في التربية الرياضية ، ب.س .
- (13) عبد الحميد شرف،"التربية الرياضية والحركية للاطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة، ط2، دار الكتاب للنشر القاهرة جمهورية مصر 2005 .

- 14) عصام بن حسن عويضة، رجيم الرشاقة الصحي القرن 21 لمعالجة السمنة والكولسترول في الدم مكتبة العبيكان، 2008.
- 15) عطوي جودت عزت، أساليب البحث العلمي، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن.
- 16) عفاف عبد الكريم، "طرق التريس في التربية البدنية والرياضية، 1994.
- 17) عماد الدين احسن عياد، الصحة العامة واللياقة البدنية، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2015.
- 18) فان دالين ديوبولد، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، 1994، ط5، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 19) محمد الحماحي وامين انور الخولي، اسس بناء برنامج التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994 م.
- 20) محمد خوالدة، مقدمة في التربية، ط1، دار المسيرة، عمان، الاردن.
- 21) محمد عطية الابرشى، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، 1993.
- 22) محمد عماد اسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، 1986، ط1، دار القلم، 1986، الكويت.
- 23) محمد منير موسى، اصول التربية، عالم الكتب، القاهرة، 2001.
- 24) محمود اسماعيل، الرياضة وصحة المجتمع، ب.ط، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، مصر، 2014.
- 25) محمود عوض بسيوني وفيصل الشاطي، نظريات وطرق التربية، 1986.
- 26) ملحم محمد سامي، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، 2010، ط6، دار المسيرة الأردن.
- 27) الهزاع هزاع، النشاط البدني وعلاقته بصحة الناشئة في مجتمعات خليجية متغيرة، المجلة العربية للغذاء والتغذية، السنة الرابعة.

ثانيا -الكتب باللغة الاجنبية :

1) smolin&Grosvenor·Nutrition:and Application .édité par Inc .or related companies .All right reserved by john Wiley &Sons .Vol Editon ,4th

ثالثا-الرسائل الجامعية :

1) الحليمي نورالدين ومعزوزي عبد النور ، دور النشاط البدني المكيف في التقليل من المظاهر السلبية في الامراض المزمنة والسمنة، ماستر منشورة ، معهد التربية البدنية ، قسم النشاط الحركي المكيف ، جامعة عبد الحميد بن باديس ،غليزان ، الجزائر ، 2015 .

رابعا - الجرائد والمجلات :

1) صحيفة وقائع ،العدد 311 ، يناير،2005.

2) جريدة اخبار اليوم ،05/ 07/ 2010.

خامسا- المنشورات الوزارية :

1) وزارة التربية الوطنية الجزائرية المناهج والوثائق المرافقة (السنة الثانية من التعليم الثانوي العام التكنولوجي) مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد ،مارس 2006 .

سادسا-المواقع الالكترونية :

1) موقع منظمة الصحة العالمية ...2021... privacy legal notice who 2021...
<https://www.who.int/ar>

2) موقع <http://www.bw.almoualem.net>

اللاحق





