

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى عدائي العاب القوى و لاعبي كرة القدم صنف (15 - 18) سنة.

The effect of practicing competitive sports physical activity on reducing weight among athletics runners and soccer players (15-18) years.

خلفة عماد الدين*¹، متزروع السعيد²، بن حميدوش فايزة³

¹ جامعة بسكرة (الجزائر). i.khelfa@gmail.com

² جامعة بسكرة (الجزائر). s.matzroua@gmail.com

³ جامعة البويرة (الجزائر). f.hamidou@gmail.com

تاريخ النشر: 2020/12/30

تاريخ القبول: 2020/11/15

تاريخ الإرسال: 2020/08/09

الملخص:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للتقليل من الوزن لدى عدائي العاب القوى ولاعبي كرة القدم، حيث تكونت عينة البحث 10 عدائين و 10 لاعبي كرة القدم وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي بطريقة الدراسات السببية المقارنة، وخلصت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي يقلل من الوزن عند عدائي العاب القوى أكثر من رياضة كرة القدم وذلك حسب متطلبات النشاط الرياضي التنافسي.

كلمات مفتاحية: النشاط البدني الرياضي التنافسي؛ الوزن الزائد؛ العاب القوى؛ كرة القدم؛ المراهقة.

Abstract:

This study aims to find out the effect of competitive sporting physical activity on reducing weight among athletes and Football players, the sample consisted of 10 runners and 10 Football players and was chosen randomly, and we also relied on the descriptive approach in the way of comparative causal studies, The study concluded that exercising physical and respiratory physical activity reduces the weight of athletics athletes more than football, according to the requirements of competitive athletic activity.

Keywords: Competitive physical activity - overweight - Athletics - Football - Adolescence.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

إن التربية الرياضية هي جزء من التربية العامة ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق تكوين ألوان من النشاط البدني اختيرت لتحقيق هذه الأغراض. ونتيجة لزيادة الاهتمام بالتربية الرياضية في البلاد المتقدمة أصبح هناك ارتباط وثيق بين تطور المجتمع و تقدمه و تطور الرياضة (عيد حياض روفائيل، بدون سنة، ص12)، فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية كما يشمل جميع أنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية (هزاع بن محمد الهزاع، 2009، ص25)، وتعتبر رياضة ألعاب القوى من أهم الرياضات الأكثر ممارسة التي تعد عروس الألعاب الاولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من أثاره تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس، وتحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا فإن لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الاولمبية والقارية والإقليمية. إن التقدم الرياضي لا يتم خلال التدريب فقط ما لم تدعم التدريب نظريات عملية يستند إليها في بناء التعلم والأسس الميكانيكية للحركة وبناء الحمل التدريبي والتخطيط للمنافسات (ريسان خريبط، عبد الرحمن الأنصاري، 2002، ص05). وتعتبر كرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية والتي تتم بين فريقين يتألف كل منهما على احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاولون اللاعبين إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة الهدف وللتفوق على منافسة في إحراز النقاط (آل سليمان، 1998، ص09) ، كما أن زيادة الوزن تمثل زيادة ثقل الجسم مع عدم وجود مخزون من الدهن (منى خليل عبد القادر، 2004، ص131) لذا فإن النجاح في إنقاص الوزن والمحافظة على الوزن الطبيعي

للرياضي لا يعتبر أمر سهل بل من خلال المجهودات التي كانت ولا زالت إلى يومنا تبذل حتى يتناسب وزن الرياضي مع طبيعة النشاط الممارس وخصائصه المرفولوجية التي يتمتع بها خاصة مع الفئة العمرية التي تعتبر من المراحل الحرجة بالنسبة للزيادة والنقصان في الوزن، فمن خبرة الباحث ومتابعته لرياضة العاب القوى وكرة القدم وعلى ما توصلت له الأبحاث العلمية في المجال الرياضي وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة في مختلف الأنشطة الرياضية التنافسية لوحظ أن الإعداد لفترة طويلة والوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الارقام القياسية والتطوير المتوازن لكل القدرات الخاصة بالرياضيين وخصائصهم تتطلب بذل مجهودات كبيرة وهادفة في مجال الدراسات المرفولوجية وخاصة في الفترة التي يتوقف فيها الرياضيين عن التدريبات والمنافسات الرياضية مما يزيد في الوزن مما يعيق النجاح في الارتقاء بالمستوى الرياضي إلى أعلى الدرجات.

لذا فعلى القائم عن عملية التدريب وتحضير الرياضيين في النشاط الرياضي التنافسي أن يلم ويتقن مختلف العلوم والمعارف التخصصية والتي ترتبط بشكل مباشر مع تخصصه من المعلومات حول وظائف الأعضاء والمعارف النفسية التربوية عامة وعلى المميزات المرفولوجية خاصة، فمن خلال هذا فكر الباحث في دراسة مقارنة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لعدائي العاب القوى ولاعبي كرة القدم لتقليل من الوزن الزائد بعد الممارسة وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي أثر على التقليل من الوزن لدى عدائي العاب القوى ولاعبي كرة القدم صنف (15- 18) سنة ؟.

- فرضية عامة:

لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي أثر للتقليل من الوزن لدى عدائي العاب القوى ولاعبي كرة القدم صنف (15- 18) سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن للاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لعدائي العاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.
- توجد فروق في المتوسط الحسابي للوزن بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي بين عدائي العاب القوى ولاعبي كرة القدم.

2- الهدف العام من الدراسة:

- الكشف عن مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن لعدائي العاب القوى.
- الكشف عن مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن للاعبي كرة القدم.
- التعرف عن نتائج المتوسطات بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن بين عدائي العاب القوى ولاعبي كرة القدم .

3- الدراسات السابقة:

- دراسة كريمة مقساوي (2016-2017): حول فعالية برنامج نفسي معرفي سلوكي للتخفيض من البدانة لدى فئة المراهقين، تهدف هذه الدراسة إلى بناء برنامج نفسي معرفي سلوكي موجه لتخفيف البدانة و التعرف على مدى فاعلية برنامج نفسي، معرفي، سلوكي في التخفيف من البدانة لدى المراهقين من كلا الجنسين وكذا مساعدة المراهقين البدنين في التخلص من السمنة الزائدة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، حيث أسفرت النتائج إلى توقع أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زيادة دافعية للانخراط في برنامج تخفيض الوزن لدى المراهقين وتغيير الأفكار السلبية المؤدية إلى البدانة من خلال البرنامج المعرفي وتعديل السلوكيات السلبية المؤدية إلى البدانة من خلال

البرنامج السلوكي، مع توقع وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في خفض مؤشر كتلة الجسم.

- **دراسة عبد القوي رشيد (2013/2012):** حول فاعلية برنامج مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة. كما تهدف هذه الدراسة إلى تصميم وتطبيق برنامج رياضي لخفض نسبة الشحوم لعينات البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة وتحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح في خفض نسبة الشحوم عند التلاميذ وتحديد تأثيره على بعض التغيرات الوظيفية ومدى العلاقة بين خفض نسبة الشحوم في الجسم و بعض التغيرات الوظيفية واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية حيث أسفرت النتائج على وجود فروق دالة بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في خفض نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية عند التلاميذ العينة التجريبية المصابين بالسمنة، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين خفض نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية لدى التلميذ.

- **محجوب لعرابي لحسن (2010-2009):** حول علاقة النشاط البدني والرياضي وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة العنقودية، حيث أسفرت النتائج على وجود فروق دالة بين الممارسين وغير ممارسين لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة لمؤشر الكتلة الجسمية وهذا بغض النظر عن طبيعة هذه الأنشطة، المدة الزمنية لممارستها ظروف ممارستها وشدها، وعدم وجود الفعالية اللازمة بالنسبة لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة من طرف العينة وكذا وجود فروق بين الجنسين فيما يخص التعرض للزيادة في الوزن.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى عدائي ألعاب القوى ولاعبي كرة القدم صنف (15-18) سنة.

4-1 المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على مستوى فرق النشاط البدني الرياضي التنافسي بولاية المسيلة والتي تمثلت في: كرة القدم شباب سيدي حملة، وألعاب شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى.

- **المجال الزمني:** امتدت مدة الدراسة من 9 جانفي 2019 إلى غاية 28 مارس 2019.

4-2 المنهج المتبع في الدراسة: اتبعنا المنهج الوصفي بطريقة الدراسات السببية المقارنة.

- **مجتمع وعينة الدراسة:** ارتأينا في أن يكون المجتمع البحث الأصلي هذا هم رياضي فرق الرياضة التنافسية للنشاط البدني الرياضي التنافسي لبعض فرق ولاية المسيلة لرياضة ألعاب القوى وكرة القدم.

4-5 العينة: شملت العينة جزءا من المجتمع الأصلي حيث اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي تمثلت في 10 عدائي ألعاب القوى و 10 لاعبي كرة القدم تتراوح أعمارهم (15-18) سنة.

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات: مؤشر الكتلة الجسمية (IMC):

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

$$MCI = \frac{poids}{taille^2}$$

5-1 تجانس العينة: وعليه لكي تكون العينة متجانسة تم استبعاد جميع الاستمارات الرياضيين الذين يختلف نمط حياتهم عن بعض لنتحصل في الأخير رياضيين متجانسين في نمط الحياة لكل رياضة من الرياضات المعتمدة في الدراسة.

جدول رقم (01): يوضح مؤشر الكتلة الجسمية لكلا الجنسين:

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

بالنسبة للإناث: (المصدر: coll et cole 2000)

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

بالنسبة للذكور: (المصدر: coll et cole 2000)

5-2 التحديد الإجرائي لمتغيرات البحث:

- المتغير المستقل: ببحثنا هذا يتمثل في "النشاط البدني الرياضي التنافسي"

- المتغير التابع: هو "الوزن الزائد"

ونسعى في هذا البحث إلى معرفة ما إذا كان النشاط التنافسي لرياضة ألعاب

القوى أو كرة القدم في التقليل من الوزن الزائد.

6- الخصائص السيكومترية :

6-1 الثبات:

الجدول رقم (02): يمثل ثبات وزن الرياضي.

الرياضة	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة
كرة القدم العاب القوى	04	0.934	0.878	03	0.05
		0.891			

6-2 الصدق: الصدق يساوي جذر الثبات

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى عدائي ألعاب القوى
ولاعبي كرة القدم صنف (15 - 18) سنة.

الجدول رقم (03): يمثل الصدق الذاتي للقياس

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	العينة	الرياضة
0.05	03	0.878	0.966	04	كرة القدم
			0.943		العاب القوى

من خلال الجدول رقم 03: نجد أن قيمة معامل الصدق للوزن و التي كانتا (0.943-0.966) أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.878) عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية (03).

- إجراءات التطبيق الميداني:

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة الدراسة، إذا قامت الطالبة الباحثة بالإشراف على توزيع استمارة الاستبيان على الفريقين وكان ذلك أيام:
- الثلاثاء الموافق 2019/03/20 لفريق شباب سيدي حملة لكرة القدم.
- الخميس الموافق 2019/03/28 لنادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

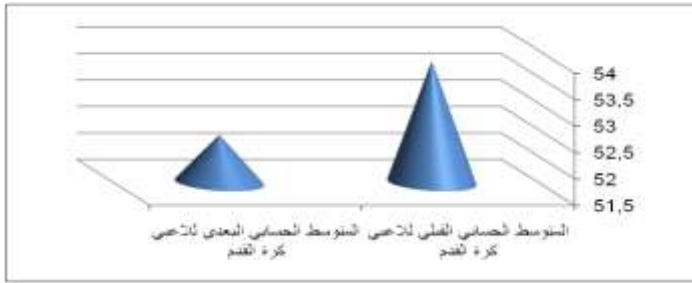
7- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

- **الجدول (04):** يوضح القياس قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للممارس للاعبي كرة القدم.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية sig	قيمة T	الانحراف المعياري بعد الممارسة	الانحراف المعياري قبل المنافسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	متوسط الوزن قبل الممارسة	لاعبي كرة القدم
0.05	0.01	3.28	8.27	8.76	52.40	53.80	10

يمثل الجدول رقم (04): مقارنة نتائج الوزن قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للاعبي كرة القدم.

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

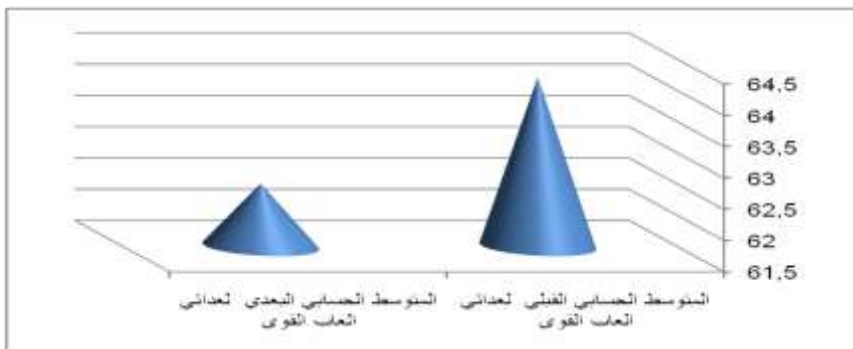


يمثل الشكل البياني(01): المتوسط القبلي و البعدي في رياضة كرة القدم
- الجدول (05): يوضح القياس قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي الممارس لدى عدائي العاب القوى.

السباحين	متوسط الوزن قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	الانحراف المعياري المنافسة	الانحراف المعياري بعد الممارسة	قيمة T	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
10	64.20	62.50	7.85	7.35	5.07	0.001	0.05

يمثل الجدول رقم (05): مقارنة نتائج الوزن قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى عدائي العاب القوى.

من خلال تحليل الجدول نجد أن قيمة $T=5.07$ بمستوى دلالة $(T)=0.001 > 0.05$ أي توجد فروق في التقليل من الوزن لدى لاعبي ألعاب القوى لصالح الممارسة 62.50 مقابل 64.20



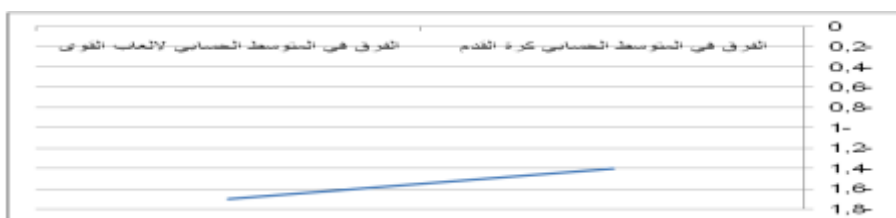
أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى عدائي ألعاب القوى
ولاعبي كرة القدم صنف (15 - 18) سنة.

يمثل الشكل البياني(02): المتوسط الحسابي القبلي والبعدي في رياضة
العاب القوى

- الجدول (06): يوضح الفرق بين المتوسطات قبل وبعد الممارسة.

نوع الرياضة	متوسط الوزن قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	الفرق في الوزن ب (كغ)
كرة القدم	53.80	52.40	-1.4
العاب القوى	64.20	62.50	-1.7

يمثل الجدول رقم (06): الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للوزن في رياضة العاب القوى وكرة القدم: من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن الرياضة التي قللت أكثر من وزن لاعبيها هي رياضة العاب القوى والتي قدر المتوسط الحسابي قبل الممارسة للوزن (64.20) كغ في حين حققت في المتوسط الحسابي البعدي للوزن (62.50) كغ أي 1.70- كغ انخفاض في الوزن، في حين حقق رياضي كرة القدم متوسط حسابي قبل الممارسة في الوزن (53.80) كغ وبعد الممارسة حقق متوسط حسابي للوزن (52.40) كغ أي انخفاض في الوزن ب 1.40 - كغ، عند المقارنة بين رياضة كرة القدم والعباب القوى نجد أن العباب القوى أكثر تقليلا للوزن.



يمثل الشكل البياني(03): الفرق في المتوسطات الحسابية بين العاب القوى وكرة القدم

- مناقشة النتائج و الفرضيات:

1- الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن للاعبي كرة القدم قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة، ففي ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) ومن خلال المعالجة الإحصائية يتضح

ويتبين وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاعبين كرة القدم والتي كانت لصالح القياس البعدي أي أن انخفاض الوزن الزائد راجع للممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي أي بعد تطبيق ممارسة النشاط الرياضي التنافسي حقق نتائج ايجابية في التقليل من الوزن الزائد في القياس البعدي، يرى الباحث الاهتمام بخفض الوزن أمر مهم و ضروري للوصول إلى الوزن المثالي وفقا لطبيعة الجسم والنشاط الرياضي التخصصي وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة محبوب لعرايبي لحسن (2010-2009) حول علاقة النشاط البدني والرياضي وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر. وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

2- الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لعادائي العاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة، من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (04) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج القياس القبلي و البعدي لعادائي العاب القوى و التي كانت لصالح القياس البعدي أي انخفاض في الوزن، حيث أن بعد ممارسة النشاط الرياضي التنافسي انخفض في الوزن، لذا يرى الباحث أن انخفاض الوزن الزائد الحاصل في القياس البعدي راجع إلى ممارسة النشاط الرياضي التنافسي لرياضة العاب القوى وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كريمة مقساوي (2016-2017) حول فعالية برنامج نفسي معرفي سلوكي للتخفيض من البدانة لدى فئة المراهقين، وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت.

3- الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق في المتوسط الحسابي للوزن بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي بين عادائي العاب القوى ولاعبين كرة القدم، ففي ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (06) والتي توضح الفروق في المتوسطات الحسابية بين رياضة العاب القوى وكرة القدم قبل وبعد الممارسة تبين أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي ولصالح رياضة العاب القوى بعد إجراء الممارسة الرياضية، لذا يرى الباحث

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى عدائي ألعاب القوى
ولاعبي كرة القدم صنف (15- 18) سنة.

أن رياضة ألعاب القوى أكثر من رياضة كرة القدم للتقليل من الوزن الزائد عند الرياضيين وهذا راجع إلى طبيعة النشاط وخصائصه من حيث نمط الجسم للتكيف مع تخصصات هذه الرياضة خاصة العدو الريفي لذا فإن انخفاض الوزن هام جدا حتى يتمكن العداء من القيام بالواجبات المطلوبة منه وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة عبد القوي رشيد (2012/2013) حول فاعلية برنامج مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة. وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت و هذا ما أكدته نتائج الدراسة.

- الاستنتاجات:

- عند القيام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي نجد هناك تقليل للوزن الزائد في رياضة ألعاب القوى.

- عند القيام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي نجد هناك تقليل للوزن الزائد في رياضة كرة القدم.

- أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لألعاب القوى أكثر نشاط يقلل من الوزن الزائد من رياضة كرة القدم.

- التوصيات:

- زيادة اهتمام المدربين ببحث الرياضيين على ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للتقليل من الوزن الزائد.

- ضرورة استخدام التمارين الخاصة بألعاب القوى ودمجها في الرياضات الأخرى للحفاظ على الوزن المثالي.

- ضرورة اهتمام الرياضيين بممارسة أنشطة رياضية مختلفة للحفاظ على الوزن المثالي خلال الفترة الانتقالية

- عقد ملتقيات ودوريات وطنية ودولية لأثار الوزن الزائد عند الرياضي.

- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- اوليغ كولودي، وأخرون، ترجمة مالك حسن، 1986 العاب القوى، موسكو دار رادوغا.
- الخولي، أمين أنور، الشافعي، جمال الدين، 2000، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي.
- روجي جميل، 1986، فن كرة القدم ، ط2، دار النفائس، بيروت.
- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002، العاب القوى، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- علي أبو صلاح، 2009، الصحة اللياقة البدنية، ط1، مكتبة العبيكان.
- عياد حياذ روفانن 1999 الإصابات الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- لطفي الشربيني، 2003، معجم مصطلحات الطب النفسي، سلسلة المعاجم المتخصصة، إصدار مركز تعريب العلوم الصحية.
- منى خليل عبد القادر 2004، التغذية العلاجية، ط2، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
- نديم المصري 2001، الرياضة والغذاء قبل الطبيب ولدواء، دار الفكر دمشق.
- هزاع بن محمد الهزاع، 2009، النشاط البدني في الصحة والمرض، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
- المذكرات:**
- عبد القوي رشيد، فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس (مستغانم)، 2013.
- كريمة مقساوي، 2017، فعالية برنامج نفسي معرفي سلوكي للتخفيض من البدانة لدى فئة المراهقين، شهادة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر "باتنة 01".
- محبوب عرابي لحسن، 2010، النشاط البدني وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر (دراسة ميدانية حول طلبة الثانوية لبلدية وادي الفضة- ولاية شلف) رسالة ماجستير، جامعة دالي براهيم.