

تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي(كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

The effect of a proposed nutritional and training program (basketball) in reducing obesity among secondary school students

جرعوب عبد الرحمان*¹

¹ جامعة زيان عاشور الجلفة، bookstaps@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/03/19

تاريخ الإرسال: 2021/12/30

الملخص: هدفت هاته الدراسة على البحث بين العلاقة بين النشاط البدني ومعدل السمنة، في الوسط المدرسي الثانوي قصد محاربتها باقتراح برنامج غذائي مقنن وآخر تدريبي في نشاط كرة السلة. بالإضافة إلى أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة على الصحة العامة وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها 15 من اجل إجراء التجربة عليها وخلصت إلى أن هناك فروق بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح هذا التطبيق على القياسات الجسميّة.

الكلمات المفتاحية: برنامج غذائي وتربوي؛ السمنة ؛ الطور الثانوي.

Abstract: This study aimed to investigate the relationship between physical activity and the rate of obesity, in the secondary school environment, in order to combat it by suggesting a legalized diet program and a training program in basketball. In addition to the impact of physical activities and sports on public health, the experimental method was used on a sample of 15 in order to conduct the experiment on it and concluded that there are differences between the tribal and remote measurements in favor of this application on the physical measurements.

KEY WORDS : Nutrition and training program ; obesity; secondary

1. مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العمليات التربوية التي تنمي الجوانب البدنية والعقلية الاجتماعية والنفسية لتحقيق النمو المتكامل للفرد. ويرى " أمين أنور الخولي" أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص في مقابل الكسل والوهن والخمول (الخولي، 1996، ص 22) ووفق هذا وضعت أسس وقوانين النشاط الرياضي ووجهت أهدافها وفلسفتها إلى أهداف سامية، واهتمت حديثا بمعالجة قضايا الإنسانية، ومنها بشكل خاص الاحتياجات التي يتطلبها التلميذ سواء نفسية أو صحية أو اجتماعية وخاصة في مرحلة المراهقة، فأصبح يهدف إلى مساعدة هذه الفئة في الاندماج في المجتمع وتنمية الصفات المرغوبة لتشكيل شخصية الفرد السوي، والتغلب على الآثار النفسية السلبية التي تفرضها عدة حالات يثاثر بها المراهق ومنها السمنة .

فالسمنة من المواضيع التي لا بد من الوقوف عندها وتعد من أهم أمراض العصر الحالي ويشكو منها الصغير والكبير ولا تخلو جريدة أو مجلة إلا و بها شيء من السمنة وطرق التخلص منها. وأعلنت منظمة الصحة العالمية أن السمنة هي من أخطر المشاكل التي تواجه البشرية، حيث أكدت على خطورة السمنة وذلك في موضوع القلب العالمي في(25-9-2005) تحت شعار "راقب وزنك يصح قلبك". وقد تم تحديد زيادة السمنة والخمول البدني كمؤشرات صحية ضارة (WHO, 2004)، حيث أن أعداد المصابين في ازدياد مما يندر بكارثة كبرى. والسبب في ذلك يرجع الى انخفاض مستوى النشاط البدني اليومي، وزيادة توافر الأطعمة الكثيفة الطاقة وتغيير العادات الغذائية وهذا ما أكدته نتائج بعض الدراسات من أن أكثر من (500) مليون بالغ يعانون من السمنة المفرطة، وأن 20 مليون طفل و(1.6) مليار بالغ يعانون من زيادة الوزن (WHO. 2010).

تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي(كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

وتعتبر السمنة نوع من أنواع سوء التغذية التي تواجه الفرد، حيث تكون مصحوبة بحالة من القلق خاصة لدى المراهقات لأنهم لا يتقبلون مظهرهم كما هو ويعتبرونها تشويه لأجسادهم و أشكالهم وتعرضون للاستقرازات والتنمر من أصدقائهم وحتى في الشارع. لذلك السمنة تمس العديد من فئات المجتمع خاصة فئة المراهقة وهي تعد من المراحل الحرجة في حياة الفرد، لما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية وجسمية، والتي غالبا ما تحدد بين (12-21). كما تترتب عليها توترات إنفعالية حادة ويصاحبها الشعور بالقلق من الوزن الزائد الذي يعاني منه الفرد المراهق لأنه يعتبرها تشويه لمنظره وجماله.

ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا لتكشف عن هاته الظاهرة وعند وقوعها كيفية محاربتها عن طريق برنامج غذائي وآخر تدريبي للتقليل منها و الحد منها وخاصة في الوسط المدرسي لدى المراهقين.

أثبتت الدراسات النفسية والاجتماعية أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة يتمتعون بثقة اكبر بمن لا يمارسون أية رياضة ، فتحة المرء بكثير من قدراته تنمو وتتطور نتيجة للتحسن العام في اللياقة التي يحققها المشي، ويمثل النشاط البدني علاجاً فعالاً ضد الإجهاد الذي تسببه الحياة اليومية حيث عند المشي مثلاً يحرر الجسم هرمونات مضادة للإجهاد في الدم تساعد على إزالة الإعراض أو تخفيفها، أن الأشياء التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على الصحة والحيوية واللياقة البدنية والشعور بالراحة لا تخفى على احد فكثير من العادات الخاطئة كالإفراط بالأكل أو سوء التغذية والتدخين تشكل خطراً على الصحة وتعد هذه العادات من العوامل المسببة للأمراض الخطر(كلاوس شوماخر، 2002.ص13).

وعلى هذا كان لزاماً علينا ان نطرح تساؤلنا العام حول :

هل للبرنامج الغذائي والتدريبي (نشاط كرة السلة) أثر في التقليل من السمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2. التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير بعض محيطات الجسم (-الصدر - الحوض - الفخذ) .

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الوزن .

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في نسبة الدهون في الجسم .

3. أهداف البحث :

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي و غذائي على بعض المتغيرات الأنثروبومترية لدى الأطفال المصابين بالسمنة من خلال الآتي :

• التعرف على البرنامج التدريبي والغذائي المقترح من خلال نشاط كرة السلة كنشاط تدريبي مقترح.

• التعرف على المتغيرات الجسمية الأنثروبومترية (الوزن ، المحيطات ، نسبة الدهون في الجسم)

• إظهار أهمية النشاط البدني وأهمية هاته الفئة المدروسة ومساعدتها وهم أصحاب السمنة وخاصة في مرحلة المراهقة.

4.فروض البحث : ومن خلال أهداف البحث تمكنت الباحثة من وضع الفروض الآتية:

تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي(كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير بعض محيطات الجسم (الصدر - الحوض - الفخذ) .

-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الوزن .

-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح

القياس البعدي في نسبة الدهون في الجسم .

5.مصطلحات البحث :

1.5النشاط البدني الرياضي: يرى قاسم حسن حسين فيعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموما، و التربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح ، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الإجتماعي و الخلفي للوجهة الإيجابية ، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع(قاسم حسن، 1990 ، ص 65). ويرى (الهزاع، 2009 .ص 63) على أنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف أثناء الراحة.

2.5السمنة: وهي السمنة وتعرف ب (obesity) وهي تراكم الدهون في جسم الإنسان (محمد ممتاز الجندي 1983.ص 497). وعرفها (2008 & out Herve) عند الاطفال المراهقين لانه حالة طلبة ممثلة بفرط الوزن من خلال زيادة كمية الأنسجة الدهنية ، الموزعة فب المناطق المخصصة بتراكم الدهون

في الجسم. كما عرفها اخرون على أنها زيادة الوزن عن الحد الطبيعي بسبب قلة ممارسة النشاط البدني.

3.5 مصطلح البرنامج التدريبي : البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي . (عبد الحميد شرف، 1996 ، ص122)

عرفه وليامس بانه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة". وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد". ويمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة هي إكتساب عنصر التخطيط فاعليته حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية. (يحي السيد الحاوي : 2000 ،ص106)

4.5 الغذاء: هو الشيء الذي يغذي الجسم؛ حيث يمكن تعريف الغذاء على أنه أي مادة يتم تناولها أو شربها، بحيث تلبى احتياجات الطاقة وبناء الجسم والتنظيم و حماية الجسم، وإن تناول النوع الصحيح من الطعام بكميات مناسبة يضمن تغذية جيدة والصحة. أما التغذية هو الطعام أثناء عمله في الجسم؛ ويشمل كل ما يحدث من تناول الطعام إلى استخدامه في وظائف مختلفة، والمغذيات هي مكونات الأطعمة التي يحتاجها الجسم بكميات كافية للنمو السليم والتكاثر والعيش حياة طبيعية. (موسى إسماعيل البسيط، 2010، ص25)

6.الدراسات السابقة :

وقد تناول هذا الموضوع مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجملها في ما يلي:

دراسة د. توفيق ادريس أحميد البكري أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية كلية التربية - جامعة أم القرى

مجلة البحث العلمي في التربية العدد التاسع عشر لسنة 2018 بعنوان النشاط البدني وعلاقته بمعدل السمنة وبعض مظاهر الحالة الانفعالية في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية بحث عن العلاقة بين النشاط البدني ومعدل السمنة وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف مظاهر الحالة الانفعالية في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية. بالإضافة إلى أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة على الصحة العامة وبعض مظاهر الحالة النفسية. وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي للدراسة من خلال استبانة تم توزيعها على عينة عشوائية من 1393 فردا من مجتمع الدراسة (539ذكور، 854 اناث). وأظهرت النتائج أن هناك تباين في مستويات الزيادة في (%) من عينة البحث من الذكور من زيادة شديدة في33.18 الوزن الأفراد عينة البحث. حيث يعاني (%) . أما عن مظاهر الحالة الانفعالية فقد كانت 27.17 الوزن، بينما كانت النسبة أقل لدى الإناث (تميل إلى المظاهر الإيجابية بالرغم من ارتفاع نسب غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي. كما كانت هناك علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين ممارسة النشاط البدني ومستوى السمنة، وكذلك هناك علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين مستوى السمنة والمظاهر الإيجابية - دراسة بعنوان "أثر النشاط البدني على مستوى السمنة و اللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس" (هاشم عدنان الكيلاني 2009)، والتي هدفت

إلى تحديد أثر النشاط البدني على مستوى السمنة و اللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس استخدم فيها المنهج التجريبي في عينة قوامها 28 موزعون بين (12) ذكور و(16) بنات وأظهرت نتائج اختبارات) للأزواج وجود اثر ايجابي للنشاط البدني على المتغيرات قيد الدراسة. وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التغيير الحاصل في الاتجاهات والسلوكيات التي تصاحب برامج الأنشطة الرياضية.

7. الدراسة الميدانية:

1.7. الدراسة الاستطلاعية: تقوم الدراسة الاستطلاعية على عينة خارج العينة الأساسية للدراسة، بغرض تحديد المنهج المناسب للدراسة ونوع المعاينة و اقيمت مارس الى شهر افريل الفأنت.

2.7. إجراءات الدراسة الاستطلاعية: تم تحديد عينة خارج عينة الدراسة الأساسية، من اجل تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه في نفس الشروط اختبار قبلي واختبار بعدي ، للتحقق من الخصائص السيكومترية، والتأكد من مدى مصداقيته وملائمته مع البيئة والعينة.

8. منهج الدراسة: يعرفه محمد بدوي بأنه: "مجموعة القواعد التي يستعملها الباحث لتفسير ظاهرة معينة بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية ،.(محمد بدوي،1987، 9)، ويتوقف اعتماد الباحث على منهج دون غيره انطلاقا من طبيعة الموضوع الذي يفرض نفسه على الباحث والذي يحدد الطريقة الأنسب التي يتبعها، وقد إتبعنا في دراستنا التجريبي ولملائمته لطبيعة البحثواختارنا مجموعة واحدة مقصودة .

9. مجتمع عينة البحث: هو المجتمع الذي سحبت منه العينة ويشمل كل الأفراد المتدرسين بالطور الثانوي المصابين بالسمنة والتي لا تعود إلى أسباب وراثية أو مرضية.

تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي(كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

10. عينة البحث: تم اختيارها بالطريقة العمدية من تلاميذ ثانوية حاشي عبد الرحمان ولاية الجلفة ، وكان عددهم 15 تلاميذ 10 ذكور و 5 اناث من المصابين بالسمنة وقادرين على تنفيذ البرنامج المقترح واشترطنا في العينة الرغبة في المشاركة والانضمام في جميع خطوات ومراحل البحث الفحص الطبي المبدئي للمشاركات لمعرفة سلامة الأجهزة الوظيفية والحيوية ، وذلك بالاستعانة بطبيب المدرسة طبيب العيادة المتواجدة في الثانوية من طاقمه 2 ممرضين و 2 ممرضات للمساعدة في تقييم المختبرين بالاضافة ان لديهم بطاقة تركيبية لكل متفحص سابقا فالذكور نعالجهم نحن في القياسات وبالنسبة للاناث فقد كان دور الممرضة كعنصر بشري مساعد لقياساتهم نظرا لحساسية الفتاة .بالاضافة متابعة أفراد عينة البحث منذ إجراء التجربة حتى نهايتها. وذلك لتحقيق أهداف البحث.

1.10. خصائص العينة : قبل تطبيق البرنامج الغذائي المقترح مع نشاط كرة السلة قمنا بالتجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن ،الطول ،الوزن) ،حيث تم حساب العمر الزمني لأفراد عينة البحث لأقرب (سنة) ،كما تم قياس الطول لأقرب (سم) ، والوزن لأقرب (كغم) ، وكما هو موضح في الجدول رقم (1).

جدول (1) خصائص عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	17	1.455	-0.312
الطول	سم	174.15	3.2509	-0.584

الوزن	كغم	85.26	5.3383	-0.744
-------	-----	-------	--------	--------

يلاحظ في الجدول رقم (1) أن معامل الالتواء لكل من العمر والطول والوزن لإفراد عينة البحث انحصر ما بين (-0.585، -0.744) وهو اقل من (+/-) (3) ويشير ذلك إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

12. متغيرات الدراسة: تضمنت الدراسة المتغيرات الآتية:

1.12. المتغير المستقل: برنامج تدريبي غذائي.

2.12. المتغير التابع: السمنة .

13. حدود الدراسة:

1.13 الحدود الموضوعية: تبحث الدراسة على الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وطبقت من خلال أداتين هما: برنامج تدريبي متمثلا في نشاط كرة السلة برنامج غذائي في المدرسة وفي البيت مع استشارة لاولياء التلاميذ والطاقم المدرسي المسؤول عن المطعم .

2.13 الحدود البشرية: أجريت الدراسة على تلاميذ ثانوية حاشي عبد الرحمان بمدينة مسعد لتوفر قاعة رياضية لكرة السلة وايضا لوجود مطعم مدرسي مميز .

3.13 الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في 10 سبتمبر 2021 الى غاية 19 نوفمبر 2021 أي خلال 10 اسابيع .

الحدود المكانية: أجريت الدراسة بالثانوية المذكورة سابقا .

14. أدوات الدراسة:

1.14 أدوات البحث والأجهزة والأدوات المساعدة :

2.14 أدوات البحث:

تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي(كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

- الاختبار والقياس .- المقابلة- الموارد البشرية المساعدة طبيب وممرضو المدرسة بالإضافة إلى الطاقم المدرسي الأساتذة للتربية البدنية في الثانوية مستشار التربية للثانوية وأيضا مسؤولو المطعم بالإضافة إلى أولياء التلاميذ المجربون لمتابعة حالة أولادهم.

13.14 الأجهزة والأدوات المساعدة:

جهاز متري لقياس القياسات الجسمية محيطات الجسم.
جهاز قياس الطول والوزن و الشحوم ألماني الصنع مثل الذي يوجد في الصيدليات تم إعارته من صيدلية أولاد نايل
. أجهزة رياضية شواهد كرات سلة صافرة مسند بلاستيكي.ميفاتي كرات طبية
. استمارات التسجيل تسجيل المعلومات بطاقة ملاحظة.

15. إجراءات البحث الميدانية :

1.15 إعداد البرنامج الرياضي والغذائي :بعد أن تم تصميم البرنامج الرياضي والغذائي وبعد عرضه على بعض المختصين الجانب الرياضي والطبي مثال طبيب المدرسة وبعض أساتذة الجلفة ذوي اختصاص التدريب الرياضي والطب الرياضي مثل الأستاذ مسعودان مخلوف والأستاذ شريط عبد الحكيم وهو مختص في الطب والطب الرياضي لغرض تقييمه من حيث المفردات التي يحويها ومدى ملائمتها لعينة البحث فكانت مواصفات البرنامج الرياضي كالتالي ...

- أستغرقت فترة البرنامج حوالي (10أسبوع) تدريبي بواقع (3 وحدات تدريبية) لكل أسبوع ولأيام الأحد -الثلاثاء -الخميس .

- مجموع الوحدات التدريبية (30 وحدة تدريبية).

- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (45 دقيقة) وحدة تدريبية نموذجية

وحدة تدريبية لكرة السلة مكررة في كل حصة مكونة من مراحل :

1. المرحلة التمهيديّة: شرح الحصة اجراء تسخين عام وخاص عن طريق الجري الخفيف لمدة 5 دقائق واجراء حركات تسخينية من القدم الى الراس تسخين بالكرة لتجنب الملل. العمل بمجموعات 5-5-5. تكرار العمل 2, الشدة 70%, الراحة 2د/2د بين التمرينات زمن التمرين 15د ككل للحصة التمهيديّة, ملاحظة : خلق جو من المرح تجنب للملل.

2.- المرحلة الرئيسية:

1.1 تمرير 6 المشهور مع الجري تخلله وضعية المضخة تقوية للصدر وايضا للخذ وتمارين قذف الكرة مع القفز من أماكن مختلفة تخلله جلوس على الارض وتمرينات البطن مع تمرير الكرة بالعمل بالمجموعات 5-5-5 التكرار 4 مرات. الشدة 80% الراحة 1.5د ملاحظة خلق منافسة في كل التمرينات لتجنب الملل والهزيمة النفسية مدة التمرين 5دقائق.

2.1 تمرين دويل سومال او الخطوة المضاعفة مع الجري وضعيات تنافسية مع القذف نحو السلة العمل بالمجموعات 5-5-5 تكرار التمارين 4 مرات الشدة 80% الراحة 1.5د ملاحظة العمل من نصف الملعب فقط لتجنب الإرهاق الزائد. مدة التمرين 5 دقائق.

3.1 منافسات ثنائية وثلاثية على شكل مقابلات تنافسية مع حساب النتيجة العمل بالمجموعات 5-5-5 التكرار 6 مرات مقابلات الشدة 80% الراحة 2د ملاحظة حساب النتائج للتحفيز مدة التمرين 10دقائق .

تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي(كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

3. المرحلة الختامية: تمرينات تمديد واسترخاء العضلات مشي خفيف

استطالات العضلات لعبة شبه رياضية العمل يكون جماعي الشدة 30% مدة

التمرين 5 دقائق في حين جاء البرنامج الغذائي بشكل متوازي مع البرنامج

الرياضي البرنامج الغذائي . جدول رقم 02

اليوم	الغذاء	الغذاء	العشاء
الاحد	كوب حليب خالي من الدسم+قطعة خبز صغيرة+فنجان قهوة قليل السكر	طبق أرز +طبق خس +كوب حليب +برتقالة	قليل من الخس +سلطة خضروات + حبة تفاح+مكسرات
الاثنين	كوب حليب خالي من الدسم+قطعة خبز صغيرة+فنجان قهوة قليل السكر	طبق أرز +صدر دجاج+ +برتقالة +قليل من الخبز	سلطة خضروات طبق زيتون +تفاحة
الثلاثاء	كوب حليب خالي من الدسم+قطعة خبز صغيرة+فنجان قهوة قليل السكر	طبق سمك مشوي +طبق خس مع الخل والليمون و بيضة مطبوخة+ربع من الخبز +برتقالة	سلطة فواكه +عصير بدون سكر طبيعي +مكسرات
ملاحظات	الغذاء يكون في المدرسة أيام التجربة	الغذاء يكون في المدرسة أيام التجربة	العشاء يكون في البيت مراعاة مع استرشاد الأولياء

16. القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات الجسمية القبلية لعينة البحث يوم الجمعة 2021/09/09. أي قبل تطبيق البرنامج الغذائي مع التدريب بيوم واحد .

وشملت هذه القياسات ما يلي :

القياسات الانثروبومترية:

أ-الطول والوزن يتم قياسه بالماكنة الآلية.

ب-حتى نسبة الشحوم قياسه بالماكنة الآلية.

ج-قياس المحيطات الجسم : قياس محيط (الصدر - الحوض - الفخذ) تم قياس هذه المحيطات باستخدام شريط القياس ،والمدرج بالسنتمتر ،وقد راعينا عند إجراء هذه القياسات أن يكون الشريط ملاصقا تماما للجسم دون أي ضغط على الجلد وتتوخذ جميع القياسات الخاصة بالمحيطات من وضع الوقوف ، وهي:

1 -قياس محيط الحوض: تم قياس محيط العضد من وضع الوقوف ،حيث يوضع شريط القياس مفصل الحوض ويدور الشريط للصلق حتى يرجع في نفس المكان .

2 -قياس محيط الصدر : تم قياس محيط الصدر بوضع شريط القياس على الصدر من الأمام إلى الخلف بحيث يمر الشريط أسفل الزاوية السفلى لعظمتي لوح الكتف،ويؤخذ القياس لأقرب سم .

تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي(كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

3 - قياس محيط الفخذ : تم قياس محيط الفخذ من وضع الوقوف،والقدمين مفتوحتان باتساع الحوض ،ويوضع شريط القياس بشكل أفقي على الحد العلوي

المتغير	الوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة الإحصائية
ت					

لعظمتى الردفة ويؤخذ القياس لأقرب سم.

17.الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الرياضي والغذائي فقد تم إجراء الاختبارات البعدية بنفس المكان والوقت وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية بتاريخ 2021/11/19 وتم أخذ هذه النتائج لغرض إجراء المعالجات الاحصائية المناسبة .

18.الخصائص السيكومترية للاداة :

ثبات وصدق الاداة : تطبيق الاختبار التدريبي واعادة تطبيقه في 15 يوم وبنفس الشروط الأولى أدى إلى معامل ارتباط بيرسون 0.78وهو دال عند هذه القيمة مما يدل على ثبات الاختبار. عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء من اطباء وصيادلةون واساتذة ذوي الاختصاص وكان التوجيه إلى أن خلصنا الى البرنامج المقترح.

يبين دلالة الفروق بين القياسات الجسمية القبلية والبعدية قيد البحث ج رقم (3)

		السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	البعدي	القبلي	
0.002 **	3.066 -	78	صفر	6.50	صفر	66	70	الوزن
0.002 **	3.078 -	78	صفر	6.50	صفر	.92.3	100.1	محيط الحوض
0.002 **	3.074 -	78	صفر	6.50	صفر	90.11	97.22	محيط الصدر
0.002 **	3.089 -	78	صفر	6.50	صفر	68.4	72.50	محيط الفخذ
**0.002	-0.45	78	صفر	6.50	صفر	31.22	38.39	نسبة الشحوم

19. الوسائل الإحصائية : (محمد جاسم الياسري 2001، ص165)

- الوسيط - الانحراف الربيعي . - اختبار ولكوكسن . - معامل الالتواء .

من خلال الجدول يتبين إن الفروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة إحصائية 0.05 لدلالة الطرفين ومن هنا

يتضح من الجدول أعلاه والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للقياسات الانثرومترية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث باستخدام (اختبار ولكسون) أن قيمة (z) انحصرت ما بين (3.066-3.089) عند مستوى دلالة (0.002) وجود فروق ذات دلالة إحصائية وجميعها لصالح القياس البعدي وجميعها دالة إحصائيا ويعزى سبب ذلك إلى أن برنامج الغذاء المقترح مع تمارينات كرة السلة أدى إلى نقص الوزن وذلك واضح من النتائج التي توصلت إليها قياسات الوزن ومحيط أجزاء الجسم ككل وايضا على انخفاض

تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي (كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

نسبة الشحوم ، وهذا يتفق مع ما توصل إليه جمال عبد النبي ، 2001 إلى " أن النظام الغذائي المتوازن مع النشاط الرياضي وإتباع العادات الغذائية الصحية والتدريب الرياضي بانتظام يؤدي بدوره إلى زيادة كمية الأوكسجين المستنشق و حدوث تغيير بالقياسات الانثروبومترية " (جمال عبد النبي ، 2001. ص 207). وهذا ما يدل على صحة الفرض الرئيسي والفروض المقترحة .

20. الاستنتاجات والتوصيات :

1.20 الاستنتاجات :

من كل هذا توجد فروق بين النتائج القبلية والبعديّة في البرنامج الغذائي التدريبي المقترح ومنه من خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الاحصائية ومن خلال مناقشة النتائج خرج الباحث بالاستنتاجات التالية :

1- للبرنامج الرياضي والغذائي المقترح في كرة السلة تأثير إيجابي على انخفاض نسبة الشحوم والوزن .

2- للبرنامج الرياضي والغذائي تأثير إيجابي القياسات الجسمية للتلاميذ.

3- للبرنامج الرياضي والغذائي تأثير إيجابي على الصحة النفسية للتلاميذ .

4- للبرنامج الرياضي والغذائي تأثير إيجابي في مرحلة المراهقة .

2.20 التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها في موضوع بحثه يوصي الباحث بما يلي:

1- ضرورة التعليم والتثقيف على أهمية التمارين الرياضية المنتظمة .

2- التأكيد على أتباع حمية غذائية مناسبة وخاصة لأصحاب الوزن الزائد لتقليل الوزن وبالتالي تقليل المضاعفات كالسمنة وأيضاً الابتعاد عن الأمراض المزمنة .

3- ضرورة المراقبة للأسرة وللمدرسين لتلاميذهم وأيضاً للطاقم الطبي المسؤول عن المدرسة .

4- استعمال في المطاعم المدرسية وجبات تتبع حميات غذائية للتلاميذ المقصودين.

5- ضرورة زيادة حصص التربية البدنية في الثانويات وتقسيمها على عدد الأيام الدراسية لان حصة واحدة لا تكفي وهذا الطلب يوجه للسلطات الوصية وهي وزارة التربية ومفتشيها .

6- السعي لخوض المزيد من البحوث في هذا المجال لتنقيف المجتمع والمدرسة وللحد من الحالات التي تمس ابناءنا.

المصادر والمراجع :

المصادر العربية :

1- كلاوس شوماخر : تمارين المشي لصحة ولياقة أفضل . لبنان ، مطبعة المتوسط ، 2002.

تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي(كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

- 1- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي القاهرة ، ط2 ، 1992
 - 2- محمد ممتاز الجندي : الغذاء والتغذية . دار الفكر العربي القاهرة ج.1 ط4 ، 1983.
 - 3- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي جامعة بغداد، 1990.
 - 4- يحي السيد الحاوي : "المدرّب الرياضي" ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ط1، 2000 .
 - 4- الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، للدكتور موسى إسماعيل البسيط. كلية الشريعة بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة ، الغذاء ومفهوم العبادة، 2010.
 - 5- عبد الحميد شرف، "البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2-، 1996 .
 - 6- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في بحوث المجالات التربوية . عمان مؤسسة الوراق، 2001.
 - 7- جمال عبد النبي : اثر برنامج غذائي مع المشي على بعض القياسات الانثروبومترية وبعض المتغيرات البيوكيميائية للبدناء . جامعة حلوان ، المجلة العلمية ، 2001.
- المصادر باللغة الأجنبية :

8-WHO World Health Organization (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. WHA57.17. Geneva, Switzerland.

9–WHO World Health Organization (2010). Obesity and overweight. Retrieved from www.who.int/media-center/factsheets/fs311/en/who-world

10–Herve, B., & out. (2008). psychologie des affects et des conduites chez l'enfant ek adolescent. bruxelles: deboeck.