

دراسة دافعية الإنجاز لدى التلاميذ البدناء لممارسة الأنشطة البدنية:
دراسة حالة بعض متوسطات مقاطعة باب الوادي الجزائر
A motivational study of achievement among obese students for
physical activities: a case study of some averages of Bab El Oued
Province, Algeria

د. سكارنة جمال علي

د.بوزكرية توهامي

د. لعبان كريم

معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر 3

تاريخ الإرسال: 2019-01-12 - تاريخ القبول: 2019-05-05 - تاريخ النشر: 2020-01-05

ملخص

أصبحت البدانة ومشاكلها الصحية المرافقة عند المجتمعات مشكلة صحية تعاني منها جميع الدول في العالم سواء أكانت غنية أو في طريق النمو، لدى وضعت عدة استراتيجيات في دول العالم لمحاربة هذا الداء وعلى رأسهم المنظمة العالمية للصحة (OMS) حيث أوصت "بتبني أسلوب حياتي نشط لمختلف شعوب العالم يسمح بإنقاذ كل سنة أكثر من مليونين شخص من الموت (2004, Organisation mondiale de la santé) لأن قلة النشاط البدني من الأسباب الرئيسية لظهور البدانة عند مختلف شرائح المجتمع. ونخص بذكر المراهقين حيث تطرقت عدة دراسات للبدانة والمراهقة والأسباب المتعددة التي تؤدي بالمراهق للبدانة (2007, Chabrol)، وكلها توصي بممارسة نشاط بدني إلى جانب توصيات أخرى وهو جانب من موضوع دراستنا، الجانب الأخر يتمثل في الجانب النفسي وتتمثل في دافعية الإنجاز لممارسة نشاط بدني لهذه الفئة من المجتمع بخصوصيتها. اتبعنا في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي. الأداة المستخدمة هو مقياس لكل فرضية. عينة البحث أخذت من الجزائر العاصمة، وفي تحليل النتائج استعنا بالنسب المئوية واختبار كاف تربيع.

الكلمات الدالة: البدانة؛ المراهقة؛ النشاط البدني؛ الدافعية.

Abstract

Obesity, a phenomenon of modern society, has become a public health issue for all countries in the world that have been rich or on the way to growth. Several strategies have been developed in the world to combat this disease, led by the World Health Organization, which had recommended: "The adoption of an active lifestyle by the different populations of that would make it possible to prevent every year more than two million deaths "(WHO, 2004). Lack of physical practice is one of the main causes of obesity among different categories of the population, especially adolescents (Chabrol, 2007). The majority of these studies advise a regular practice of physical activity; this is one aspect of our research and the other deals with the motivation to exercise a physical activity for this specific category.

Keywords: obesity; adolescence; physical activity; motivation.

Résumé

L'obésité, phénomène de société moderne, est devenue un problème de santé publique dont souffre la plupart des pays au monde, qu'ils soient riches ou pauvres. beaucoup de nations et organismes ont adopté des stratégies pour combattre ce fléau, à leurs tôte, l'organisation mondiale de la santé (OMS) qui a recommandé «L'adoption d'un style de vie actif par les différentes populations du monde, permettrait de prévenir chaque année plus de deux millions de décès» (OMS, 2004). La diminution de la pratique physique est l'une des principales cause de l'obésité chez les différentes catégories de la population, et spécialement les adolescents, dont plusieurs études parlent notamment des causes qui la draine (Chabrol, 2007) et conseillent une pratique régulière d'une activité physique.

Les mots-clés: obésité; adolescence; activité physique; motivation.

-مقدمة

البدانة عند المراهق أصبحت في عصرنا الحالي ظاهرة تدرس من جميع الجوانب كمشكلة رئيسية للصحة العمومية عند أغلبية المجتمعات، فهي عامل لعدة أمراض خطيرة "قبل 1980 نسبة البدانة لا تتجاوز عموما 10% عند مختلف الشعوب عبر العالم، منذ تلك الفترة النسب تضاعفت وأكثر في بعض البلدان (ثلاث أضعاف)، وفي

تقريباً نصف البلدان التي تنتمي إلى منظمة التعاون والنمو الاقتصادي (OCDE) 50% أو أكثر من شعوبها هم في حالة وزن زائد" (Sassi, 2010, p16). وبصفة أدق "البدانة أصبحت مشكلة للصحة العمومية في 1997، حيث المنظمة العالمية للصحة (OMS) والبروفسور Per Bjorntorp، لفت الانتباه إلى هذا الوباء غير المعدي، الأول في تاريخ البشرية (Collinet, Terral, 2013, p203).

من أهم التوصيات المقترحة لمحاربة هذا الوباء هي ممارسة نشاط بدني، بحيث "البدانة والنشاط البدني يغطيان مجالات مرتبطة بشكل وثيق، النشاط البدني يدخل من جهة في الحفاظ على الوزن خلال الحياة، هذا ما يؤدي للوقاية من البدانة" (Apfeldorfer et all, 2010, p106). فممارسة نشاط بدني منتظم يسمح للفرد التحكم بنسبة كبيرة في وزنه، وهي أنجع طريقة طبيعية للتغلب على البدانة "ففي هذا الإطار يظهر النشاط البدني أقوى منظم في وقتنا الحالي والوسيلة الطبيعية التي تسمح للجسم من محاربة البدانة واضطراباتها" (Guinhouya, 2013, p101). مما لا شك فيه وامتفق عليه هو أن ممارسة نشاط بدني بشكل منتظم يسمح بالتحكم في البدانة رغم الأسباب المتعددة لظهورها.

عدة دراسات تناولت موضوع البدانة والنشاط البدني، فمثلاً إذا أدخلت كل من الكلمتين في أي لغة كانت في قاعدة المعطيات، تجد العدد الهائل من الدراسات التي عالجت الموضوع من عدة جوانب، الأغلبية منها توصلت إلى أن نسبة الأشخاص المصابين بالبدانة سيبقى في ارتفاع مستمر.

في دراستنا هذه سنحاول إدخال متغير آخر وهو دافعية الإنجاز في ممارسة النشاط البدني عند المراهق البدين، حيث هذه الفترة العمرية هي الأكثر عرضة للبدانة، كون أن المراهقة تعتبر مرحلة عمرية حساسة وهامة ولما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ونفسية وانفعالية وتتمثل هذه التغيرات من تلك الأسباب الناتجة عن التغيرات الجسمية والجنسية كالقلق والخوف والاضطرابات التي تؤثر على تكوين الشخصية. وبناءً عن ما تطرقنا إليه، نطرح تساؤلات البحث كالتالي: ما هي الأسباب التي تدفع الطفل المراهق البدين لممارسة نشاط بدني بالانتظام وباستمرار خلال حياته اليومية؟

- ما هي درجة الثقة في ممارسته لنشاط بدني منتظم ؟

- كيف يرى الطفل المراهق البدين الوسط الاجتماعي الذي يمارس فيه نشاط بدني؟
- ما هي دوافع المراهق البدين لممارسة نشاط بدني؟
استخدمنا في بحثنا هذا عدة مقاييس نود من خلالها معرفة درجة الثقة لدى أفراد العينة في ممارسة نشاط بدني منتظم، كذلك إبراز دوافع المراهق البدين لممارسة نشاط بدني، ومعرفة تأثير الوسط الاجتماعي في ممارسة نشاط بدني من وجهة نظر أفراد العينة.

وفروض البحث هي:

- درجة الثقة متباينة عند أفراد العينة الممارسين لنشاط بدني؛
- يعطي الوسط الاجتماعي الذي يمارس فيه الطفل المراهق البدين للنشاط البدني صورة إيجابية؛
- دوافع المراهق البدين لممارسة نشاط بدني متعددة ومختلفة.

1. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث

- دافعية الإنجاز: الدافعية تحفز السلوكات وتعمل على توجيهها نحو تحقيق الأهداف المرجوة. والإنجاز حسب ماكيلاند هو الحاجة إلى إنجاز دافعا أساسيا من دوافع السلوك، يوجد في كل موقف يتسم بالمنافسة للوصول إلى مستوى معين من الإجابة... والدافع إلى الإنجاز وجهان أحدهما الرغبة في التفوق والجدارة والآخر الخوف من الفشل..، وإن الدافعية للإنجاز من العوامل الداخلية للفرد تقل إذا فقد الشخص الرغبة في الأداء، أو تم إجباره عليها رغم إرادته (علي عبد الحميد، 2006). مقارنة أخرى لدافعية الإنجاز تبنت مفهوم متعدد الأبعاد لتصرفات موجهة نحو النجاح. من بين هذه النماذج المقترحة المؤلفين يلتقون في ثلاثة عناصر والتي تتمثل في البحث على الإتيقان، الجهد المستثمر، وقيمة الحوافز (André; Laurencelle, 2007).

- البدانة: أو السمنة هي زيادة في كتلة الطبقة الدهنية المخزنة في أنسجة جسم الإنسان، حيث تتراكم الدهون بشكل غير طبيعي في الأنسجة الموجودة تحت الجلد وحول أعضاء الجسم الداخلية مثل القلب والرئتين والكليتين. ويوصف الإنسان بأنه بدين عندما يزيد وزن جسمه زيادة لا تتناسب مع طول جسمه ولا عمره (فايز عبد المقصود، 2007). ويقصد بالبدانة أن وزن الإنسان يزيد عن الوزن المثالي بمقدار الخمس على

الأقل (الغزالي حرب، 2015). البدانة في مفهومها العلمي هي الفائض في الأنسجة الدهنية في الجسم. يمكن أن نتكلم عن فائض استنادا إلى مرجع وهي كتلة الدهون "العادية" الملاحظة إحصائيا في المجتمع الذي تنتمي إليه العينة المدروسة. (Perlemuter; Morin, 2002).

نشاط بدني: يقصد به المجال كلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول. في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام. ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان، ومن هؤلاء يبرز "Larsen" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (الغولي، 2001).

النشاط البدني يشمل كل الأنشطة التي يقوم بها الإنسان التي ينتج عنها استهلاك طاقة، بداية من النشاطات اليومية إلى نشاطات تتطلب جهدا كبيرا (المشي أو الجري)، إلى نشاطات ذات شدة عالية مثل المنافسات الرياضية. والنشاطات البدنية يمكن ترتيبها حسب الشدة: النشاطات الخفيفة، معتدلة أو شديدة نشاطات طوعية أو إجبارية، أو كل ما نقوم به يوميا أو أسبوعيا (André, Laurencelle, 2007).

2. الدراسات السابقة

- الدراسة الأولى: بعنوان البدانة عند المراهقين في الوسط المدرسي، تم إنجازها من طرف بلونيس رشيد، وهي رسالة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص شبه طبي، نوقشت 2013/2014 بجامعة الجزائر 3. تساؤل الدراسة كان على مدى انتشار ظاهرة الوزن الزائد والبدانة لدى المراهقين المتمدرسين وتحديد العوامل ذات الصلة بالبدانة كالكحول والعادات الغذائية؟

وكانت أهداف الدراسة تركز على معرفة مدى انتشار ظاهرة الوزن الزائد والبدانة لدى المراهقين المتمدرسين، تحديد العوامل ذات الصلة بالبدانة كالكحول والعادات الغذائية، وأيضا توجيه عملية وضع برنامج للنشاط البدني والرياضي المدرسي الوقائي. وقد استخدم المنهج الوصفي، التحليلي، العمودي على عينة من 2355 تلميذا موزعين على ثانويات الجزائر العاصمة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أشارت المعطيات الخاصة بالوزن الزائد (البدانة محسوبة فيها) حسب مؤشر الكتلة البدنية (IMC) إلى 24.6% بحسب معايير (IOTF)، مع تقدم طفيف لدى الفتيات. أما فيما يخص توزيع البدانة على مستوى البطن، حسب الجنس، أظهرت الدراسة تقدم الذكور بـ 31.5% مقابل 12.5% عند الإناث ($p < 0.01$, $RR = 2.5$). بالمقابل، أظهرت الدراسة ارتباطا إيجابيا بين البدانة الأبوية وارتفاع مؤشر الكتلة البدنية (IMC). وأيضا، وُجد أن ارتفاع مستوى الأكل خارج أوقات الوجبات هو عامل اختلال غذائي يؤدي إلى رفع مخاطر ارتفاع الوزن لكثرة استهلاك الأطعمة التي تحوي كثافة طاقوية عالية.

- الدراسة الثانية: من إنجاز Mathieu Gourlan وهي رسالة دكتوراه تخصص في السلوك الصحي والتصرف الذاتي، في سنة 2006 بجامعة غرونبل بفرنسا، وعنوان الدراسة:

Motivation des adolescents obèses pour l'activité physique: les apports de la théorie de l'autodétermination et de l'entretien motivationnel.

وتركزت الدراسة على تقييم تأثير التدخلات في النشاطات البدنية لأفراد؛ تحديد الآليات النفسية المتورطة في العملية التربوية؛ البحث عن المتغيرات المحتمل إيجادها وتأثيراتها. وقد استخدم المنهج الوصفي، التحليلي على عينة متكونة من 125 مراهق مصاب بالبدانة. وصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- هناك أنماط لدوافع خاصة في النشاطات البدنية عند أفراد العينة.
- هناك تداخل في الاحتياجات النفسية في مختلف أنواع الأنشطة البدنية.
- هناك اختلاف في تدخل الأنظمة التحفيزية حسب النشاط البدني.
- الدراسة دفعة الكثير من أفراد العينة بإتباع نظام حياتي نشط.
- المراهق البدني يتجه نحو نشاط بدني ترفيهي لقلت الضغوطات الخارجية.

- الدراسة الثالثة: من إنجاز ستايسي، وشو، وآخرون سنة 2006م، بعنوان التنافر القائم على عمل التدخلات للوقاية من اضطرابات الأكل: عن طريق مبادئ الإقناع من أجل تأجيل الصحة، دراسة نشرت دورية الأمريكية (Psychology Bulletin)، أجريت

على عينة من الأطفال الأمريكيين الذين يعانون من اضطرابات الطعام والبدانة الذين تتراوح أعمارهم من 4 إلى 12 سنة وتوصلوا إلى:

- أن تدخل الأولياء في عملية اختيار الطعام المناسب للأطفال يساهم وبشكل فعال في منع الإصابة بالسمنة لدى الأطفال؛

- الأسرة التي تنعم بالاستقرار والترابط الأسري تمنح أبناءها الحب والاهتمام والأمان، يكون أطفالها أكثر ثقة بالنفس ويكونون اجتماعيين أكثر من الأطفال الذين لا تتوافر هذه الظروف؛

- تشجيع الأطفال على المشاركة في الأنشطة الرياضية بطريقة منتظمة.

3. عينة البحث

تم اختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة بالنسبة للمتوسطات والتلاميذ البدناء (السنة الرابعة)، حيث أخذنا 04 متوسطات التي تمثل عينة للمجتمع الأصلي، وكان عدد العينة الفعلية 28 تلميذ من المتوسطات لمقاطعة باب الوادي لولاية الجزائر وسط.

الجدول 01: يمثل قائمة المتوسطات المختارة

المؤسسات	البلدية	الدائرة الإدارية
متوسطة الخنساء	باب الوادي	باب الوادي
متوسطة النصر (la victoire)	باب الوادي	باب الوادي
متوسطة علي عمار	باب الوادي	باب الوادي
متوسطة ذبيح شريف	باب الوادي	باب الوادي

ونظرا لطبيعة الدراسة استخدم ثلاثة مقاييس التي تم ترجمتها وتكييفها مع الوسط الاجتماعي لأفراد العينة. وهذه المقاييس تتمثل في مقياس الدافعية للنشاط البدني (Makland et Tobin, 200) مقياس درجة الثقة لمشاركة في الأنشطة البدنية (Fortier et al, 2007)،

ومقياس الوسط الاجتماعي والممارسة لنشاط بدني (Wilson et al., 2006).

4. تحليل ومناقشة نتائج البحث

يمكن أن نتطرق لعرض نتائج التي توصلنا إليها بعد عملية تفرغ معطيات الإستبيان الخاصة بكل الأبعاد التي ذكرناها: دافعية الممارسة، درجة الثقة، الوسط الإجتماعي للممارس.

1.4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بدافعية ممارسة النشاط البدني
من خلال ملاحظة جدول 01 لاحظنا اختلاف في إجابات التلاميذ من حيث إبدائهم لمختلف عبارات متغير دافعية ممارسة النشاط البدني، وهذا بوجود فروق كبيرة بين النسب المئوية للعبارات الموجبة، فيمكن القول أن الموافقة بدرجة جدا كانت ب55.62% ثم تليها الموافقة عموما ب21.44%.

جدول 01:يمثل المقارنة بين الاجابات الموجبة والسالبة حسب درجة العبارة عند التلاميذ البدناء

لدافعية ممارسة النشاط البدني

الدرجة العبارات	01	02	03	04	05	مج	كا ² الجدولي	المحسوب	p	n	الدلالة		
												ت	%
العبارات الموجبة	14	23	71	101	262	471	79.08	6.88	60	0.05	غير دال	ت	%
	2.97	4.88	15.07	21.44	55.62	100%							
العبارات السالبة	42	88	27	40	57	254	79.08	6.88	60	0.05	غير دال	ت	%
	16.53	34.64	10.63	15.74	22.44	100%							

من جهة أخرى لاحظنا وجود اختلاف واضح في العبارات السالبة التي رفضها التلاميذ البدناء بحيث نجد 34.64% بدرجة الموافقة نوعا ما، وبالمقابل 22.44% بالموافقة على العموم.

وللتأكد من وجود هذه الاختلافات استعملنا اختبار كا² Bravi Parson بحيث وجدنا كا² المحسوب 6.88 أصغر من كا² الجدولي 79.08 بدرجة الحرية 60، ومستوى الدلالة 0.05، إذن لا يوجد اختلاف معنوي إلا في الحالات التي ذكرناها لصالح العبارات الموجبة في الإجابة الموافقة بجدا، كما يوافقنا الباحث (علي عبد الحميد، 2006)، حيث لعوامل الدافعية لممارسة النشاط البدني تختلف حسب نوعها (الإيجابية والسلبية) منها السرور والفرحة وحب المشاركة في الإنجاز الحركي، بالمقابل هناك الخوف، القلق، الانفعال.

2.4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بدرجة الثقة لممارسة النشاط البدني أما في ما يخص جدول 02 لاحظنا وجود القدرة بشكل كلي للتلاميذ للقيام بحصة واحدة يفوق ثلثي العينة أي 23 تلميذ، ثم تليها قدرتهم على إنجاز حصتين في الأسبوع بثلت العينة أي 10 تلاميذ.

جدول 02: يمثل المقارنة بين درجة القدرة على ممارسة النشاط البدني للتلاميذ البدناء باختلاف عدد

الحصص في الأسبوع

الممارسة القدرة	حصة واحدة	حصتين	ثلاثة حصص	أربعة حصص	المجموع	كا ² جدولي	كا ² محيسوب	p	n	الدلالة
قادر كلياً	23	10	6	03	42	12.59	5.07	6	0.05	غير دال
نوعاً ما قادر	05	08	09	23	45					
غير قادر	00	10	13	02	25					

في ما يخص قدرة التلاميذ على الممارسة بدرجة نوعاً ما، رأينا أن ممارسة أربعة حصص في الأسبوع أكثر من ثلثي العينة تقريباً 23 تلميذ. بالمقابل نجد عدم قدرة التلاميذ على ممارسة لحصص في الأسبوع وهروبهم من ثلاثة حصص المقدر بـ 13 تلميذ. وللتأكد من وجود هذه الاختلافات استعملنا اختبار كا² Bravi Parson بحيث وجدنا كا² المحسوب 5.07 أصغر من كا² الجدولي 12.59 بدرجة الحرية 06، ومستوى الدلالة 0.05، إذن لا يوجد اختلاف معنوي إلا في الحالات التي ذكرناها وهي لصالح قدرتهم على إنجاز حصة بثقة كبيرة في الأسبوع، وبعدها ضئيل حصتين في الأسبوع.

من جهة أخرى يرى العديد من الباحثين أن الثقة في النفس بالنسبة لممارسين الأنشطة البدنية والرياضية تختلف، إلا ببدل المجهود حسب طبيعة المشاركة في التدريب وحسب عدد المرات في الأسبوع. (André, Laurencelle, 2007)

3.4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالوسط الاجتماعي والممارسة للنشاط البدني نلاحظ في الجدول 03 بصفة عامة عدم وجود اختلاف بين العناصر التي تكون الوسط الاجتماعي بما تسمى بعوامل التنشئة الاجتماعية، حيث وجدنا النسبة الكبيرة في ما يخص علاقة التلاميذ مع الممارسين للأنشطة البدنية هي 82.14% بالموافقة على

العموم، بالمقابل وجود النسبة الكبيرة لمؤشر التفاهم التلاميذ مع الممارسين هي 96.42% بالموافقة على العموم.

جدول 03: يمثل مقارنة بين مؤشرات الوسط الاجتماعي للتلاميذ البدناء مع الممارسين الآخرين للنشاط البدني

الدلالة	α	d	كا ² محسوب	كا ² جدولي	المجموع	05	04	03	02	01	الدرجة العبارات
غير دال	0.05	6	5.34	12.59	28	05	23	01	00	00	العلاقة مع الممارسين
					28	01	27	00	00	التفاهم مع الممارسين	
					28	02	14	12	00	الصدقة مع الممارسين	
					28	03	11	14	00	التفاعل مع الممارسين	

من جهة أخرى نرى أن النسبة الكبيرة لمؤشر صداقة التلاميذ مع الممارسين هي 50% بالموافقة على العموم، بالمقابل نجد نفس النسبة في مؤشر تفاعل التلاميذ مع الممارسين وهي 50% بالموافقة نسبياً. وللتأكد من وجود هذه الاختلافات استعملنا اختبار كا² Bravi Parson² بحيث وجدنا كا² المحسوب 5.34 أصغر من كا² الجدولي 12.59 بدرجة الحرية 06، ومستوى الدلالة 0.05، إذن لا يوجد اختلاف معنوي إلا في الحالات التي ذكرناها.

في ما يخص العوامل المكونة للوسط الاجتماعي للأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة، والوسط الممارس بصفة خاصة، يرى أغلبية الباحثين أنها تؤثر تأثير كبير على إقبال التلاميذ البدناء من حيث معاملتهم بصفة طبيعية كالأخرين، وهذا يزيد في حيم لممارسة النشاط البدني بطريقة عادية دون خجل أو خوف، شريطة معرفة درجة تأثير أشكال مختلفة التي نجدها في الوسط الاجتماعي، من تكوين الأصدقاء والتفاهم وتكوين علاقات لخلق التفاعل مع الممارسين. (Maccario, 1988)

خاتمة

إن موضوع دافعية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط التربوي بصفة عامة، وعند التلاميذ البدناء بصفة خاصة، يحتاج لمعرفة أسباب مشاركتهم في الممارسة وأسباب عزوفهم وامتناعهم على بدل مجهودات لتحمل عبئ الممارسة التي تعطي الفائدة المعنوية لهؤلاء من الفئة التي تصعب عليهم الممارسة خاصة في وسط التلاميذ، ولقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى معرفة:

- تحديد أشكال الدافعية والتحفيز بكل أنواعها وفي كل الحالات على الإنجاز الرياضي.
- تحديد أنواع الاتصال الإيجابي لجلب انتباه التلاميذ البدناء لإقبالهم على المشاركة.
- كيفية كسب الثقة في النفس ومساعدة التلاميذ على الممارسة والاستمرار.
- كيفية مشاركة عناصر الوسط الاجتماعي من الممارسين، المرشدين، الوالدين والأسرة لخلق تفاعل مع هؤلاء التلاميذ، يسوده الصداقة والتفاهم وإنشاء العلاقات التي تأتي بالفائدة على الفرد والمجتمع.

المراجع

1. فايز عبد المقصود شكر، 2007. الصحة المدرسية، دار النشر المنهل ، الأردن.
2. صلاح الغزالي حرب ، 2015. مرض السكر، دار العين للنشر، ط1، القاهرة.
3. علي عبد الحميد أحمد، 2006. التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية، دار النشر المنهل، الأردن.
4. أمين أنور الخولي، 2001. أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العرب، القاهرة.
5. Andr N., et Laurencelle L., 2010. Questionnaires psychologique pour l'activité physique: le sport et l'exercice, presses de l'Université du Québec.
6. Apfeldorfer G., et al., 2010. Traiter l'obésité et le surpoids,  ditions Odile Jacob France.
7. Chabrol H., ... les troubles de conduites alimentaires chez l'enfant et l'adolescent, édition Solal, Marseille, France.
8. Collinet C., Terral P., 2013. Sport et controverses,  ditions des archives contemporaines, Paris, France.
9. Fortier, M. S., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., Williams, G. C., 2007. A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled, trial, psychology of sport and exercise, 8, pp.741-757.
10. Guinhouya C.B., 2013. L'activité physique au cours du développement de l'enfant,  ditions Lavoisier, France.

11. Maccario B., 1988. Traité thématique de l'évaluation des situations pédagogiques en e.p.s. , éd. Vigot, France.
12. Markland D., Tobin V., 2004. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation, journal of sport and exercise psychology, 26, 191-196.
13. "organisation mondiale de la santé", 2004. Obésité et surpoids. Genève, Suisse.
14. Perlemuter G., et Morin N.H., 2002. Endocrinologie diabétoologie nutrition, 4^e édition, éditions ESTEM, France.
15. Sassi F., 2010. L'obésité et l'économie de la prévention Objectif santé éditions OCDE.
16. Wilson P. M., Rodgers W. M., Loitz C. C., Scime G., 2006. "It's who i am...really!": the importance of integrated regulation in exercise contexts, journal of applied biobehavioral research, 11 (2), 79-104.

الملاحق

- دافعية ممارسة نشاط بدني: الأسباب التي تدفعني لممارسة نشاط بدني، أجب عن كل الأسئلة مع وضع علامة x على الرقم الذي يناسبك:

1-غير موافق إطلاقاً؛ 2-نوعاً ما موافق؛ 3-موافق نسبياً؛ 4-عموماً موافق؛ 5-جدواً موافق.
بصفة عامة، أمارس نشاط بدني...

5	4	3	2	1	
					1. لأنني أحب ذلك.
					2. في الحقيقة، لا أرى سبب لممارسة نشاط بدني.
					3. بعض الزملاء وأفراد من العائلة يرون أنني ملزم بفعله
					4. لأنني أحس بأنني مذنب في عدم الممارسة.
					5. لأنني أقدر المحاسن.
					6. لأنني أرى صورة جميلة لي.
					7. لأنه شيق.
					8. في الحقيقة، لا أرى أسباب لأداء نشاط بدني.
					9. لأن الزملاء وأفراد العائلة يحثوني على فعله.
					10. لأنني أرى أنني ملزم بفعله.
					11. لأنني أرى أنه من الضروري أداء نشاط بدني بانتظام.
					12. لأنني أرى أن أداء نشاط بدني جانب مهم من شخصيتي.
					13. لأنني أجد ذلك ممتع.
					14. في الحقيقة، لا أرى الفائدة من أداء نشاط بدني.
					15. لأن الآخرين لا يحبون أنني لا أمارس.
					16. لأنني أحس بأنني شقي عندما لم أمارس منذ فترة من الزمن.
					17. لأنني أعتقد أنه من الضروري بدل جهد لأداء نشاط بانتظام.
					18. لأنه يعود علياً بالفائدة في حياتي اليومية.
					19. لأنه يكسبني ارتياح وسرور.
					20. في الحقيقة، أجد أن أداء نشاط بدني هو ضياع للوقت.
					21. لأن الزملاء وأفراد العائلة يضغطون علياً للأداء.
					22. لأنني أحس بأنني قلق عندما لا أمارس نشاط بانتظام.
					23. لأنني أستطيع التعبير عن قيم مهمة بالنسبة لي.
					24. لأن شخصية رياضي تتطابق معي.

- درجة الثقة في ممارسة نشاط بدني: لكل من الاقتراحات التي تلي، بين درجة الثقة باستعمال السلم الموالي:

قادر كليا			نوعا ما قادر				غير قادر			
100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

100. 90. 80. 70. 60. 50. 40. 30. 20. 10. 0	1. أنا قادر على أداء نشاط بدني مرة في الأسبوع على الأقل 30 دقيقة.
100. 90. 80. 70. 60. 50. 40. 30. 20. 10. 0	2. أنا قادر على أداء نشاط بدني مرتين في الأسبوع على الأقل 30 دقيقة في كل مرة.
100. 90. 80. 70. 60. 50. 40. 30. 20. 10. 0	3. أنا قادر على أداء نشاط بدني 3 مرات في الأسبوع على الأقل 30 دقيقة في كل مرة.
100. 90. 80. 70. 60. 50. 40. 30. 20. 10. 0	4. أنا قادر على أداء نشاط بدني 4 مرات في الأسبوع على الأقل 30 دقيقة في كل مرة.

-الوسط الاجتماعي والممارسة لنشاط بدني: هذا الاستبيان يهتم بعلاقتك مع الآخرين (الأصدقاء، الأستاذ، الأهل.....) لمن يشاركونك من قريب أو بعيد في نشاطك البدني. ضع دائرة على درجة موافقتك لكل من الاقتراحات التالية:

5	4	3	2	1	بصفة عامة، لدي علاقة طيبة مع الأشخاص الذين أمارس معهم نشاط بدني.
5	4	3	2	1	أتفاهم بدرجة كبيرة مع الأشخاص الذين أمارس معهم نشاط بدني.
5	4	3	2	1	تربطني علاقة صداقة كبيرة مع الأشخاص الذين أمارس معهم نشاط بدني.
5	4	3	2	1	أعتبر الأشخاص الذين أمارس معهم نشاط بدني أصدقاء.

في الأخير بعض المعلومات: ذكر / أنثى السن: الطول: الوزن:

شكرا لمشاركتك