

## السمنة وصورة الجسم واتجاههما نحو النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة دراسة ميدانية على مستوى مديرية التربية - الجزائر شرق.

د . نبيل منصورى\*

د . لونس عبد الله\*

د . رفيق علوان\*

### الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، فلقد شكل الحديث عن السمنة أو البدانة عند الأطفال الشغل الشاغل للأخصائيين كون انتشار ظاهرة السمنة لم يقتصر على الدول النامية بل تعدى ذلك إلى الدول السائرة في طريق النمو وحتى الدول المتقدمة بنسب متفاوتة ، وفي الدول العربية انتشرت الظاهرة بشكل كبير ففي دراسة دولية نشرت في عام 2000 فإن نسبة انتشار السمنة في بعض الدول العربية تراوحت من 3,5% إلى 2,9% وفيما يخص تنامي شبح السمنة عند الأطفال ، كشف كل من البروفسور سليم بن حدة والبروفسور عبد العزيز شيبان ، من مستشفى مصطفى باشا ، عن دراسة إحصائية شملت 7465 طفل من مختلف ولايات الوطن في الجزائر ونشر في جريدة الخبر ، بينت أن ما يفوق عن 30% من أطفال الجزائر يعانون من أخطار السمنة التي اعتبرها الأطباء

من أخطر الأمراض المزمنة التي يؤدي عدم علاجها إلى ظهور أعراض خطيرة ومما يلاحظ أن الأطفال ذو البدانة أو السمنة عزوفهم عن مشاركة زملائهم في الأنشطة البدنية في أوقات الراحة ، وكذا حصة التربية البدنية وفي ضوء ذلك جاءت دراستنا لتوضح مفاهيم عن السمنة في الوسط التعليمي وانعكاس ذلك نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية واشتملت الدراسة على 26 متوسطة في ولاية الجزائر بعينة قصديه قدرت بـ 400 تلميذ ، وطبق المنهج الوصفي المسحي الملائم لطبيعة الدراسة مع تصميم استبانة لتحديد انعكاس السمنة على ممارسة النشاط البدني وكذا ومقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني. وفي ضوء النتائج أوصى الباحثون ب:

- تقديم نشرة غذائية متوازنة لدى الأطفال بما تناسب أعمارهم مع ضبط تصرفاتهم خاصة وتنظيمهم خلال مشاهدة التلفزيون أو الانترنت .

- تشجيعهم على الممارسة خلال حصة التربية البدنية بغض النظر على ما يعانونه من سمنة .

- تشجيعهم على تنمية الاتجاه على ممارسة النشاط الرياضي الخارجي أو في أوقات الفراغ.

**الكلمات الدالة:** السمنة - الاتجاهات - النشاط الرياضي - التربية البدنية والرياضية - المرحلة المتوسطة

### Résumé:

Cette étude visait à identifier le reflet de l'obésité chez les élèves de l'école moyennesur la pratique de l'activité physique et sportive, car l'obésité chez les enfants préoccupe les spécialistes, car la prévalence de l'obésité ne se limite pas aux pays en développement, mais au delà aux États émergents dans la voie de la croissance et même les pays développés, à des degrés divers, et dans les pays arabes le phénomène est répandu de façon spectaculaire dans une étude internationale publiée en 2000, la prévalence de l'obésité dans certains pays arabes allaient de 3,5% à 2,9%, et par rapport au spectre

grandissant de l'obésité chez les enfants, à la fois l'unité du professeur Salim ben Hedda et le professeur Abdellaziz Chiban, Hôpital Mustapha Pacha, dans une étude statistique de 7465 enfants de différents états du pays en Algérie et publié dans le journal « el khabar », ont montré que plus de 30% des enfants Algériens souffrent des dangers de l'obésité considéré par les médecins des maladies chroniques les plus graves qui conduisent à l'apparition de symptômes graves si elles ne sera pas traitées, qui note que les enfants souffrant d'obésité refuse de partagé avec leurs collègues l'activité physique durant leur temps libre, ainsi que la science de l'éducation physique,

A ce sujet la qu'elle est venu notre étude pour illustrer les concepts de l'obésité dans le domaine de l'éducation et son impact sur la pratique de l'activité physique et sportive durant la science de l'éducation physique et sportive, car l'étude inclus 26 collèges dans l'état de l'échantillon dans la wilaya d'Alger avec un échantillon intentionnelle estimée à: 400 élèves, en appliquant l'approche descriptive adaptée à la nature de l'étude avec un questionnaire destiné à déterminer le reflet de l'obésité sur l'activité physique, ainsi que l'ampleur et la tendance à l'activité d'exercice du sport . on conclusions, les chercheurs ont opté de recommandé ce qui suit:

1. Fournir un Bulletin nutritionnellement équilibré chez les enfants avec l'âge approprié , et observé spécialement leurs comportement et organisé leurs accès sur Internet ou a la télévision .

2. Les encouragés à exercer le sport pendant la science de l'éducation physique et sportive indépendamment de ce qu'ils souffres de l'obésité

3. . Les encouragés à développer la pratique de l'activité physique et sportive à l'extérieur ainsi qu'à leurs temps libre .

**Mots clés:** l'obésité — attitude — activité sportive — l'education physique et sportive, classe moyenne(collège).

**. مقدمة وأهمية البحث :** لقد شكل الحديث عن ظاهرة السمنة أو البدانة عند الأطفال الشغل الشاغل للأخصائيين كل حسب اختصاصه كون انتشار ظاهرة السمنة لم يقتصر على الدول النامية بل تعدى ذلك إلى الدول السائرة في طريق النمو وحتى الدول المتقدمة بنسب متفاوتة ، وفي الدول العربية انتشرت الظاهرة بشكل كبير فحسب لدراسة دولية نشرت في عام 2000 فإن نسبة انتشار السمنة لدى الأفراد في بعض الدول العربية تراوحت من 3.5% إلى 2.9% وقد كشفت دراسة للمعهد الوطني للصحة العمومية عن تزايد أخطار الوفيات بسبب ارتفاع نسبة الكولسترول لدى شريحة واسعة من الجزائريين جراء النظام الغذائي وقلة الحركة ومشاهدة التلفزيون لفترات طويلة ، مما تسبب في إصابة 51 بالمائة من المواطنين بالسمنة التي وضعها المختصون في دائرة الأمراض المزمنة التي يجب مكافحتها والحذر منها ، وفي هذا الإطار ، بينت الدراسة التي أعلنت عنها الجمعية الجزائرية لطب القلب بمناسبة مؤتمرها السنوي أن 66 بالمائة من النساء الجزائريات تعانين من السمنة وارتفاع متزايد في نسبة الكولسترول ، في حين يعاني 40 بالمائة من الرجال من هذه المضاعفات التي ساهمت في انتشار الكثير من الأمراض القاتلة ، على غرار ارتفاع ضغط الدم الذي يعد أكثر الأمراض المنتشرة ، خاصة لدى الكهول والمسنين وحتى الشباب ، حيث يلزم هذا المرض ، الذي أطلق عليه المختصون اسم القاتل الصامت 36 بالمائة من الجزائريين وترتفع النسبة لـ 50 بالمائة عند المواطنين الذين تزيد أعمارهم عن 55 سنة ، وبالنسبة لتنامي أمراض ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم بينت الدراسة أن جزائريا من أصل ستة يعاني من هذا المرض الذي أصاب أزيد من مليون ونصف مريض ، وترتفع نسبة الإصابة بالداء إلى 30 بالمائة عند المسنين الذين تزيد أعمارهم عن 65 سنة .

وحذرت الدراسة من تنامي أمراض القلب التي يعاني منها 40 بالمائة من الجزائريين من مختلف الشرائح ، فيما يخص تنامي شبح السمنة عند الأطفال ، كشف كل من البروفسور سليم بن حدة والبروفسور عبد العزيز شيبان ، من مستشفى مصطفى باشا بالعاصمة في دراسة نشرت في جريدة الخبر ، عن دراسة إحصائية شملت

7465 طفل من مختلف ولايات الوطن ، بينت أن ما يفوق عن 30 بالمائة من أطفال الجزائر يعانون من أخطار السمينة التي اعتبرها الأطباء .

من أخطر الأمراض المزمنة التي يؤدي عدم علاجها إلى ظهور أعراض خطيرة عند الأطفال. ومما يلاحظ أن الأطفال ذو البدانة أو السمينة عزوفهم عن مشاركة زملائهم في الأنشطة البدنية في أوقات الراحة بين الحصص ، وكذا حصة التربية البدنية والرياضية .

### 1. الإشكالية: في ضوء ما ذكر سابقا نطرح التساؤلين التاليين

- ما هي اتجاهات الطلبة الذين يعانون من السمينة نحو ممارسة النشاط الرياضي في المرحلة المتوسطة ؟.

- هل توجد علاقة بين صورة الجسم والاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟.

### 2. الفرضيات :

- اتجاهات التلاميذ ايجابية نحو النشاط الرياضي وهي بذلك لا تختلف عن التلاميذ الآخرين في المرحلة المتوسطة .

- توجد علاقة بين صورة الجسم والاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ .

**3. أهمية الدراسة :** أهمية الدراسة من أهمية موضوعها ، فموضوع النشاط البدني والرياضي يعتبر من أهم القضايا في مجال تربية الطفل تربية جسمية صحيحة ، ذلك أنه يمثل خياراً تربوياً من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من المشاكل النفسية والقيود الاجتماعية ويستطيع الطفل أن يحققوا أسامي طموحاتهم ويستغلوا أقصى قدراتهم ، كذلك الجانب الوقائي الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في معالجة الجوانب غير الصحية وتقليل من ظاهرة السمينة والمحافظة على التطور الحركي النفسي والعقلي والاجتماعي والانفعالي وإكساب اللياقة البدنية وتجنب السمينة والأمراض.

### 4. مجالات البحث:

1.4. المجال البشري : تلاميذ المرحلة المتوسطة بمديرية التربية للجزائر شرق

2.4. المجال المكاني : متوسطات مديرية التربية للجزائر شرق .

3.4. المجال الزمني : 2015 12/01 إلى 2015/12/30 .

### 5. الخلفية المعرفية للبحث :

#### 1.5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

**السمينة:** تعرف حالات السمينة وفرط الوزن على أنها تراكم الدهون بشكل شاذ وفرط قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض (WHO, 2000).

#### صورة الجسم:

#### 1. نفة:

- **الصورة:** جاء في لسان العرب لصاحبه ابن منظور ان الصورة هي الشكل أو النوع وهي التي أنشأها الله وقدرها ، وتدل على ظاهرها على معنى حقيقة الشيء وهيئته. ( ابن منظور ، 1997 ، ص85)

- **الجسم:** جاء في لسان العرب لصاحبه ابن منظور هو جماعة البدن أو الأعضاء من الناس والإبل والدواب وغيرهم من الأنواع العظيمة الخلق. ( ابن منظور ، 1997 ، ص 224 ) .

## ب . اصطلاحا :

- **الصورة:** هي تصوير حي في غياب المثير الأصلي بأن نتصوره ببصرنا العقلي. (عبد المنعم حنفي ، ب ت ، ص 383)

- **الجسم:** يعرفه سيلامي على أنه كائن مادي مدرك يحتل منطقة من الفضاء له ثلاث أبعاد وكتلة عضوية حيوانية وإنسانية. (Sillamy , P596.980)

**ج - تعريف صورة الجسم اصطلاحا:** إن صورة الجسم توجد في نهايات علم النفس والطب فهي صورة أي حقيقة نفسية وهي جسم أي حقيقة بدنية ، فنجد شيلدر 1935 يقول شكل الجسم هو كما نتصوره في أذهاننا والطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا ، والعملية التي نخبرها كوحدة مميزة.  
هذا التعريف يركز على صورة الجسم من منظور ذهني.

- وأيضا يعرفها جابر عبد الحميد جابر و علاء الدين كفاقي 1989 وهي صورة ذهنية تكونها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية ، والوظيفية إدراك الجسم واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص مفهوم الجسم على أن صورة الجسم تنبع من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في معلومتنا عن ذواتنا (حسن علي فايد ، 2001 ، ص 125) .

- **التعريف الإجرائي:** صورة الجسم هي الصورة التي يكونها التلميذ على ذاته وعن جسمه والتي تشمل الجوانب الانفعالية والوجدانية والاجتماعية والعقلية ، وصورة الجسم تنبع من مصادر شعورية ولا شعورية وتعتبر هي الأساس في تكوين هوية وشخصية التلميذ وتتأثر بمراحل العمر المختلفة.

**6 . الخلفية النظرية:** أزداد الاهتمام مؤخرا بمشاكل سوء التغذية عالمياً النحافة ، فرط الوزن ، والسمنة ( وفي مقدمتها السمنة وذلك لأنها بعدما كانت تعتبر من المشاكل المحصورة في البلدان ذات الدخل المرتفع ، شهدت زيادة هائلة في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل ، ولا سيما في المناطق الحضرية . Monteiro CA, et al, 2004 .

**1 . تعريف السمنة:** تُعرّف حالات السمنة وفرط الوزن على أنها تراكم الدهون بشكل شاذ وفرط قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض (WHO, 2000). ويعدّ منسب كتلة الجسم مؤشراً بسيطاً للوزن مقابل الطول يستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين من السكان والأفراد عموماً. ويحسب ذلك المنسب بتقسيم الوزن (بالكيلوغرام) على مربع الطول (بالمتر) (كيلوغرام / م<sup>2</sup>). (هزاع . 2005) .

**2 . السمنة والنشاط البدني:** يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة إتران الطاقة ، سواء كان ذلك بغرض المحافظة على وزن طبيعي ، أو من أجل فقدان شحوم الجسم ، ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في خفض الوزن فيما يلي - زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة .

- التقليل من فقدان الكتلة العضلية ، وهذا أمر في غاية الأهمية ، حيث المرغوب في الواقع هو تقليص كتلة الشحوم والإبقاء ما أمكن على كتلة العضلات .

- منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة من إجراء الحماية الغذائية

- خفض المخاطر الصحية الأخرى كارتفاع ضغط الدم والسكري ودهون الدم وشحوم الأحشاء الخ حتى وان لم يكن هناك انخفاض ملحوظ في وزن الجسم .علماً بأن النشاط البدني يقود إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند زمنه مع الحماية الغذائية ، مقارنة بالحمية فقط ، ويدعم دور النشاط البدني في ضبط الوزن نتائج مراجعة حديثة صادرة من مراجعات كوكرين ، (Cochrane) (systematic review) خاصة عندما يتزامن مع الحماية الغذائية وبالإضافة إلى دور النشاط البدني كعامل مهم في معالجة السمنة ، يعتقد العديد من المختصين

أن الدور الحقيقي للنشاط البدني يكمن أيضاً في مكافحة السمنة وفي الوقاية منها على المدى الطويل ، حيث تشير نتائج العديد من البحوث إلى أن انخفاض النشاط البدني لدى البالغين يعد أحد العوامل الرئيسية المهيأة للإصابة بالسمنة. ويبدوان الطاقة الكلية المطلوب صرفها خلال الأسبوع من أجل المحافظة على الوزن وعدم زيادته مع التقدم في العمر تتمثل في ممارسة نشاطاً بدنياً هوائياً يعادل ساعة من الهرولة في الأسبوع أو 3 - 4 ساعات من المشي أسبوعياً علماً بأن المقصود بالنشاط الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة الذي يمكن للفرد من الاستمرار في ممارسته بشكل متواصل لعدة دقائق ، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه ، وهو نشاط بدني يتميز وتيرة مستمرة ، مثل المشي السريع ، الهرولة ، الجري ، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية السباحة ، تمرينات الخطى ، وما شابه ذلك. ويؤكد أهمية تكثيف مدة ممارسة النشاط البدني الأسبوعية ما جاء في تقرير علمي صادر من الكلية الأمريكية للطب الرياضي بشأن الاستراتيجيات الملائمة لخفض الوزن والوقاية من السمنة ، مفاده أنه ينبغي ممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة يصل في مدته بعد فترة من التدرج ما بين 205 - 300 دقيقة في الأسبوع إن دور النشاط البدني في مكافحة السمنة تؤكد وتدعمه أيضاً نتائج الدراسات الوصفية التي قامت بقياس نشاط البدني (ممن ازدادت أوزانهم حديثاً) ومقارنته بنشاط غير البدني ، والتي أظهرت نتائجها أن الأفراد الذين ازدادت أوزانهم يتميزون بانخفاض الطاقة المصروفة من قبلهم عن طريق النشاط البدني مقارنة بغير البدناء (أي أنهم لا يتحركون كثيراً) (هزاع بن محمد ، ب س).

**3 - صورة الجسم :** تعرف الصورة (Image) وباللاتينية (Imago) : بأنها استعادة صورة لشيء عن طريق استعمال آلة مثل : المرأة العاصة ، أو عن طريق الرسم مثل لوحة زيتية أو عن طريق الخيال ، ( Micro Robert, 1985 p542 ، ويذكر في قاموس علم النفس فيعبّر عن الصورة على أنها عبارة عن تصور داخلي لشيء عرف سابقاً أو مبتدع من الفرد بالنسبة لفكرة وللصورة طابع مجسد بقربها من الحواس (Sillamy 1980 p 59) ، ويعرف كل من "كفاي والنيال (1995) صورة الجسم : بأنها عبارة عن تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف ، أما أن صورة الجسم تؤثر تأثيراً كبيراً في نمو الشخصية وتطورها ، وما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه ، قد تكون سلبية أو ايجابية وهذه الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها الايجابي أو السلبي ، إما تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين. (كفاي والنيال ، 1995ص21) .

#### 4 . الأنماط الرئيسية لصورة الجسد :

- **النمط الواقعي :** يتميز صاحب هذا النمط بالطول والضعف كما يتميز بسمك أجزاء الجسم وبالطول المتوسط الذي يبدو ويسبب النحافة أي أطول من المتوسط ويتميز صاحب هذا النمط بالأذرع النحيفة والصدر الطويل .

- **النمط الرياضي :** يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العملية والنحيلة والأكتاف العريضة والجذع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر .

- **النمط البدني :** يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهن حول الجذع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارزة.

#### 5 . العوامل التي تتشكل وتتغير لتكوين صورة الجسد .

- القيم الاجتماعية الشائعة فيما يتعلق بشكل وحجم الجسم المرغوب ، وهذه القيم تغيرت من القرن الماضي بشكل ملحوظ فبعد أن كانت البدانة رمز للصحة والقوة أصبحت في الفترة الأخيرة رمز القبح والكسل وعدم القدرة على ضبط النفس .

- الوصمات الاجتماعية الشائعة ، فهناك مثلاً نوع التعامل الاجتماعي على السمنة حيث يوصف الشخص السمين في كثير من النواذر والطرائق الشائعة فضلاً عن رسوم الكاريكاتير وأفلام الكرتون ، وحتى

الأطباء يرون السمين من الناس أكثر عرضة للأمراض ، واقل استجابة للعلاج .

- إحساس الشخص تجاه نفسه ومستوى تقديره الكلي لذاته وكذلك ما يتعرض له من عنف ومن ضرر مادي أو معنوي .

- تغيرات الجسد المحددة بيولوجياً التي تحدث أثناء البلوغ وأثناء الحمل وكذلك الناتجة عن مرض ما أو جراحة أو حادث أو عاهة ما

## 6 . صورة الجسد وعلاقته بالنشاط الرياضي .

ولقد توصل (جوتر GAUTHER وياروث YARWORTH ) عن (صفوت محمد وآخرون) أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا أن صورة الجسد تعد عاملاً مهم في تحديد وتجهيز الآراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية ، بينما أكدت دراسة داين ، ولش (1980 WIEVEAID WALSH) عن (صفوت محمد وآخرون) إن النظرة الايجابية لصورة الجسد معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في حين أن انخفاض مستوى الأداء الرياضي فيكون نتيجة العدم الرضا عن صورة الجسد وبالتالي يؤثر سلبياً ويؤدي إلى انخفاض مستوى وتقدير الذات (عبد الرحمن العيسوي ط 2007 ص 274 ) إذا لصورة والتقدير الذات له تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغير إمكانياته وقد رآته ويوظفها بشكل ايجابي إذا كان الفرد يشعر بالرضا عن ذاته وصورة جسده وتنعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلبي مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك إتباع سلوكاً سلبياً .

## 8 . الدراسات السابقة :

8.1 . دراسة فيسنتي رودريجار وآخرون Vicente Rodriguez et al (2005) بعنوان نمو العضلات والنشاط البدني كمحددات للتغيرات في كتلة الجسم والدهون أثناء النمو وعلاقتها بالقوام : وهدفت الدراسة إلى التحقيق في التغيرات من التغيرات التي تحدث أثناء النمو للعضلات والدهون وعلاقة ذلك بحدوث تشوه القوام ، واشتملت الدراسة على عينة من 26 طالب بعمر 16 سنة ، ودامت ثلاث سنوات ، وتم اخذ قياسات القوام : الطول ، الوزن ، نسبة الدهون في الجسم ، التركيب الجسمي ، وتلقى الطلبة حصص إلزامية في مادة التربية البدنية والرياضية لمدة 80 - 90 دقيقة أسبوعياً واستخدمت أشعة اكس (x) مزدوج الطاقة absorptiometry وقد أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة بين مؤشرات النمو وممارسة النشاط البدني في (كتلة الجسم ، والشحوم الزائدة والتشوهات القوامية .

## 8.2 . دراسة دولمان وآخرون Dollman et al (2004) دليل الاتجاه نحو النشاط البدني :

وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الوزن الزائد والمفرط عند الأطفال والاتجاه إلى ممارسة والنشاط البدني الرياضي ، وقد أقيمت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية وعددهم 5001 تلميذ ، وتوصلت النتائج إلى إن ممارسة النشاط البدني الرياضي ومادة التربية البدنية والرياضية في المدرسة ، وتنظيم الألعاب الرياضية يساهم كثيراً في انخفاض الوزن وتحسين القوام لدى كثير من الأطفال الذين يعانون من السمنة .

9 . منهج البحث وإجراءاته الميدانية : اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة والذي تحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (السمنة وصورة الجسم وعلاقتها بالنشاط الرياضي ) وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها ، والعمليات التي تتضمنها والآثار

التي تحدثها ، وهو احد أشكال التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة و لا " يتوقف عند جمع المعلومات الخاصة بالظاهرة للاستقصاء مظاهرها وعلاقتها المختلفة ، بل يمتد ليشمل التحليل والربط والتفسير للوصول إلى استنتاجات يبنى عليها التصور المقترح"(العساف ، 1995 ، ص186).

**10. مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة المتوسطة الذين يعانون من مرض السمنة بحسب قياس كتلة الجسمية على الشكل التالي:

**أولاً : من حيث كتلة الجسم: 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 **Body Mass Index** أو **BMI** حسب المعادلة التالية **BMI =** الوزن (بالكيلو جرام) ÷ الطول (بالمتر المربع)

فإن الوزن يكون دون الطبيعي	20	فإذا كانت النتيجة أقل من
فإن الوزن يكون طبيعي	25 ÷ 20	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي	30 ÷ 25	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الشخص يعتبر بدينا	35 ÷ 30	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الشخص يعتبر بدينا جدا	40 ÷ 35	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الشخص يعتبر مفرط في البدانة	40	وإذا كانت النتيجة أكثر من

**وكمثال:** لحساب دليل كتلة الجسم حسب المعادلة (الوزن بالكيلو جرام تقسيم الطول بالمتر المربع) فإذا فرضنا أن الوزن 98 كيلو والطول 172 سم تكون النتيجة : - تحويل الطول من سم إلى متر  $172 \text{ سم} = 1.72 \text{ م}$

- تحويل الطول من متر إلى متر مربع  $1.72 \times 1.72 = 2.96 \text{ م}^2$  (متر مربع)

- إذا دليل كتلة الجسم =  $98 \text{ كجم} \div 33 = 2.96$  ÷ وهذا يدل على أن الشخص بدينا ، غير أن هناك بعض الاستثناءات لاستعمال دليل كتلة الجسم منها على سبيل المثال لا الحصر:

- الأطفال في طور النمو .

- النساء الحوامل .

- الأشخاص ذوي العضلات القوية كالرياضيين .

**ثانياً : 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 في الجسم .فتراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم. والجدول أدناه دليل مهم في هذا الصدد:

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

**11. عينة الدراسة :** وعي عينة قصدية طبقت عليها أدوات الدراسة ويقدر عددهم 250 تلميذ من المستويات الأربعة (الأولى والثانية والثالثة والرابعة متوسط)

**. خصائص ومواصفات العينة: 1 . حسب الجنس :**

النسبة المئوية	العدد	الجنس
56%	140	ذكر
44%	110	أنثى
100%	250	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن عينة الدراسة متقاربة وإن ملت الكفة لعنصر الذكر بنسبة 56% وعنصر الأنثى بنسبة 44%.

**2 . حسب المستوى :**

النسبة المئوية	العدد	المستوى
12,8%	32	الأولى متوسط
21,2%	53	الثانية متوسط
26,8%	67	الثالثة متوسط
39,2%	98	الرابعة متوسط
100%	250	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن عينة البحث تتوزع كالاتي الرابعة متوسط بنسبة 39,2% الثالثة متوسط بنسبة 26,8% والثانية متوسط بنسبة 21,2% والأولى متوسط 12,8% .

**12 . أدوات الدراسة : استعان الباحثون بالوسائل البحثية وتتضمن:**

- استمارة استبيان.
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- مقياس صورة الجسم .
- مقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي.

**13 . الوسائل الإحصائية :**

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية .

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج : بعد جمع البيانات حسب استمارة الاستبيان لمقياس كينيون للاتجاهات ، قام الباحث بمعالجتها إحصائيا وعرضا حسب محارها وكما يلي :

4 - 1 عرض فقرات محور الخبرة الاجتماعية وفق الجدول التالي : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الخبرة الاجتماعية

%	الانحراف المعياري	المتوسط لحسابي	العبارة
88.39	1.29	3.55	ان الاتصال الاجتماعي من أجل ممارسة النشاط الرياضي لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى
40.56	1.34	2.82	أميل إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده
50.80	1.35	2.54	لا يعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من التلاميذ
40.67	1.04	2.03	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي أن اتصل بالزملاء التلاميذ
38.93	0.94	1.95	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من التلاميذ
35.87	0.94	1.79	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين
32.67	0.74	1.63	الاتصال الجماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبيرة بالنسبة لي
31.73	0.75	1.59	يبغى الاهتمام بدرجة كبيرة بالأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون

تتضح من الجدول:الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 1.59 - 3.55 والانحرافات المعيارية



مايين 0.74 و 1.35 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول (الخبرة الاجتماعية).

#### . عروض محور الصحة واللياقة :

الجدول يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور الصحة واللياقة

العبارة	م/ح	م/م	%
الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيس للممارسة الرياضية	3.04	1.33	61.64
اعتقد انه من الهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها كبرى في الصحة	3.01	1.30	60.80
عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فاندته من الناحية الصحية للجسم	2.96	1.45	57.87
لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية خاصة إنقاص الوزن والرشاقة	2.21	1.02	40.47
أفضل الأنشطة الرياضية التي تنقص الوزن وتحافظ على اللياقة البدنية	1.75	1	40.22
المرايا الصحية للممارسة الرياضية هامة جدا بالنسبة لي	1.80	1.12	38
في النشاط الرياضي ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة	1.78	1.24	37.67
الوقت الذي يبذله في ممارسة التمرينات الرياضية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى	1.66	0.93	36.57
لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط	1.49	0.80	34.86
الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة والرشاقة	1.67	0.90	34.80
ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي	1.80	0.76	40

تتضح من الجدول: الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 1.49 - 3.04 والانحرافات المعيارية ما بين 0.76 و 1.45 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الثاني (الصحة واللياقة) .

#### . عرض نتائج محور التوتر والمخاطرة ومناقشتها :

الجدول التالي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور التوتر والمخاطرة .

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	%
إذا طلب مني الاختيار فإني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية	3.87	1.12	82.33
أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة	3.34	1.22	71.53
لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة	3.53	1.17	68
إذا طلب مني الاختيار فإني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة	3.33	1.39	66
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة	2.6	1.27	52
لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطرة والاحتمالات الكبيرة للإصابات	2.47	1.41	49.69
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن غيرها	2.31	1.19	45.78
الأنشطة الرياضية التي تتطلب جرأة ومغامرة أفضلها إلى أقصى مدى	2.13	1.34	42
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة	2.11	1.17	40.47

تتضح من الجدول: الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 2.11 - 3.87 والانحرافات المعيارية ما بين 1,12 و 1.41 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الثالث (التوتر والمخاطرة).

#### . عرض نتائج محور الجمالية ومناقشتها : الجدول التالي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور الجمالية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	%
1.81	2,24	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة	48.46
1.24	2.91	استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية	44.74
1.1	2.31	أثناء تعليم المهارات الرياضية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال الحركات	40.86
1.21	2.3	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي	43
1.86	2.11	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي والفني	41.3
0.86	1.67	الرياضية تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية	39.74
1.38	1.73	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها الممارس	39.64
0.8	1.56	استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية	34
0.74	1.39	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات	30.08

- يتضح من الجدول : الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 1.39 - 2.91 والانحرافات المعيارية ما بين 0.74 و 1.81 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الرابع (الجمالية). العلاقة بين صورة الجسم والاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي:

الابعاد	خبرة اجتماعية	صحة ولياقة	التوتر والمخاطرة	محور الجمالية	العلامة الكلية
صورة الجسم المدركة	0.06 =	0.23	0.34	0.26	0.23
صورة الجسم اجتماعية	0.18	0.20	0.35	0.24	0.32
صورة الجسم الانفعالية	صفر	0.12	0.20	0.32	0.17
العلامة الكلية	0.070	0.26	0.41	0.36	0,32

يظهر من خلال الجدول ما يلي :

1. صورة الجسم المدركة : لا توجد علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم المدركة وخبرة اجتماعية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي .

توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين صورة الجسم المدركة وبين كل من الصحة واللياقة والتوتر والمخاطرة وكذا محور الجمالية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي .

2. صورة الجسم الاجتماعية : توجد علاقة دالة إحصائية عند (0.01) بين صورة الجسم الاجتماعية وبين كل أبعاد الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي .

3. صورة الجسم الانفعالية : لا توجد علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم الانفعالية وكل من خبرة اجتماعية وصحة ولياقة ولكن توجد علاقة بين بعد التوتر والمخاطرة وبعد الجمالية وكذا العلامة الكلية لاتجاه نحو الممارسة النشاط الرياضي .

4. بالنسبة لبعد العلامة الكلية لمقياس صورة الجسم : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلامة الكلية للمقياس لصورة الجسم وبعد الخبرة الاجتماعية توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين العلامة الكلية لمقياس صورة الجسم وبين بعد الصحة واللياقة وبعد التوتر والمخاطرة وبعد الجمالية وكذا العلامة الكلية لمقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي .

. تفسير النتائج المتحصل عليها : يتضح من الجدول السابق إلى أن" النشاط البدني كخبرة جمالية " يمثل أعلى الاتجاهات لدى عينة البحث بوزن نسبي ( 84.96 )فما يعني أن درجة الاتجاهات لدى عينة البحث كبيرة وفسر الباحثان ذلك إلى أهمية ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي وخاصة الألعاب التي تهتم بالجسم كرياضة التمارين البدنية المهمة للجسم كرياضة كمال الأجسام و الجيدو إذ يرى تلاميذ المرحلة المتوسطة - خاصة مع مرحلة المراهقة - بروز عضلات أجسامهم دليلاً على قوة الجسم وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كل من: دراسة بهجت أبو طامع (2005) ودراسة أوزير الشنباري (2006) ودراسة أنور رحيم (2006) ، ودراسة وليد سابق (1999) ودراسة هاردن (1992) وقد رأى علاوي : (1994) إلى أن الكثير من الأفراد يدركون أن هناك من يرون

أن ممارسة النشاط الرياضي ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فنية أو جمالية معينة ، أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض.

وبالنسبة لبعدها النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر "في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (79.39) مما يعني أن درجة الاتجاهات لدى عينة البحث كبيرة وفسره الباحثان ذلك إلى العدوانية التي تنشأ عند التلميذ في المرحلة المتوسطة وبداية تغيير نظرتهم إلى الحياة وبداية مرحلة المراهقة ، والتي تنعكس بالسلب عليه وعلى سلوكياته وكذلك على ألعابهم المفضلة وبالنسبة للاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة فكانت عالية ، ويمكن تفسير ذلك في أن ممارسة الرياضات الخطرة إنما تعبر عن سمة من السمات الشخصية لدى التلاميذ المراهقين .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلاً من بهجت أبو طامع ( 2005 ) ودراسة أنور رحيم (2006) ودراسة 1998) ودراسة رحيم و مار ينير ( ودراسة زومينج (Carlson 1997) ودراسة كارسون عام ( 1994 ) ودراسة هاردن (1991) .

وقد أشار محمد علاوي : (1998) إلى أن النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة عبارة عن تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة يدركها الفرد فتثير لديه شعوراً بالتوتر والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغيير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل تلك المواقف والسيطرة عليها.

أما فيما يخص النشاط البدني كخبرة اجتماعية "في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (78.89) مما يعني أن درجة الاتجاهات لدى عينة البحث كبيرة ، وقد عزا الباحثان ذلك لعدم وجود حصص التربية الرياضية بشكل الكافي ومنتظم في المدارس ، حيث أن هناك بعض المدارس لا توجد بها ملاعب أو إمكانيات وعتاد لممارسة للتربية الرياضية ، مما ينتج عن ذلك نقص في العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المتوسطة في حصص التربية البدنية وإن كونت العلاقة فكانت على أساس النجاح في المسابقات أو المنافسة داخل الحصص دون مراعاة الجوانب الأخرى وهذا ما ذهب إليه كل من (مجاور و الديب) أن ارتباط الاتجاه بالمواقف الاجتماعية السائدة يجعل له دلالة خاصة من الناحية التربوية مثل الاتجاه العلمي والاتجاه نحو التعاون والاتجاه العائلي وما يتصل بذلك كما يصطلح له بالصبغة الاجتماعية العامة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلاً من: بهجت أبو طامع (2005) ودراسة أزيير الشنباري (2006) ودراسة أنور رحيم ( 2006 ) ، ودراسة وليد سابق (1999) ودراسة صديقة أحمد (1980) ودراسة رحيم و مار ينير (1997) وقد رأى " محمد علاوي : ( 1994 ) أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتفاع بذلك النوع من النشاط الذي يمارسه الفرد.

لنشاط البدني للصحة واللياقة "في المرتبة السادسة بوزن نسبي (76.6) مما يعني أن درجة الاتجاهات لدى عينة البحث من تلاميذ المرحلة المتوسطة كبيرة أرجعه الباحثان إلى أن دور التربية الرياضية منقوصاً في تحقيق النمو الشامل والمتكامل للنشء من النواحي العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية. فالتربية الرياضية كمادة دراسية صممت لجميع التلاميذ وليس لفئة منهم ودون تحديد الفروق الفردية في ذلك ، ولعل هذا الأمر يتطلب مزيداً من التوعية عند المجتمع المحلي عامة

وتمثل هذه النتيجة أهمية كبيرة نظراً لارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الذين يعانون من البدانة ، كما يمكن تفسير امتلاك بعض التلاميذ لاتجاهات سلبية نحو النشاط الرياضي للصحة واللياقة أنهم لا يجدون الأنشطة التي تشبع لديهم هذا الجانب ، وذلك ربما يحتاج إلى المزيد من البحث .

وأظهرت النتائج المتحصل عليها عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم المدركة و بعد الخبرة الاجتماعية ، ذلك لان صورة الجسم المدركة تمثل تصور عام ومعرفة التلميذ لشكله ووزنه وحجمه

ومظهره وأجزاء وحركة جسمه في حين يمثل يعد الخبرة الاجتماعية تلك الصورة التي يكونها الأفراد العائلة والأسرة وكذا زملاء وجماعة الأقران وهي ليست بالضرورة يصدقها أو يرفضها التلميذ ، وهذا ما يفسر أن التلميذ كون تصورا عاما عن جسمه حتى وإن كان سميئا (بدين).

وأظهرت انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم المدركة وبين بعد صحة ولياقة والتوتر والمخاطرة وبعد الجمالية لاتجاه نحو النشاط الرياضي وهو ما يفسر بأن إدراك التلميذ الايجابي لصورة الجسم ينعكس بصورة ايجابية على ممارسته للنشاط الرياضي وأن تكوين صورة الجسم المدركة الايجابية تنعكس على قابليته لممارسة النشاط الرياضي من أجل تكوين لياقة بدنية سليمة وصحة وتتفق هذه نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة إليزابيث (Elizabeth) (2006) أن مستويات الرضا عن صورة الجسم ترتبط بمستويات عالية من تقدير الذات وينتج عنه ذلك قابليته على ممارسة النشاط الرياضي وأن قابليته للتوتر والمخاطرة ناتج عن عدم إحساسه بالنقص مع زملائه في ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما يفسر ميله إلى النشاط الرياضي من اجل البعد الجمالي للجسم

**. بالنسبة لبعد صورة الجسم الاجتماعية :** وقد أظهرت النتائج انه توجد علاقة بين بعد صورة الجسم الاجتماعية مع العلامة الكلية للمقياس وكذا مع أبعاد المقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي ، فسره الباحثان أن الاتجاهات الاجتماعية من الأسرة والمجتمع تركت بعض من التأثير على الطفل البدين وان الطفل يشعر بالرضا عند عدم ذكر حالته أو صفته ومعاملته معاملة عادلة مع أقرانه وزملائه وهذا ما ذهبت إليه نتائج دراسة انجي (Angie ، 2004) حيث بينت أن الأفراد الذين يفضلون مظهرهم من خلال التعليقات الايجابية يميلون إلى تحقيق الذات العام وهو ما يظهر من خلال ميوله إلى ممارسة النشاط الرياضي .

**. بالنسبة لصورة الجسم الانفعالية :** أشارت النتائج المتحصل أن التلميذ وعند تكوين صورة الجسم المدركة تنشأ فكرة الرضا أو عدم الرضا وبالتالي في لا تؤثر على صورة الجسم الانفعالية في بعد الخبرة الاجتماعية للاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما ذهبت إليه نتائج دراسة ما لوني وأودي ( Maloney & Odea ، 2000) التي أشارت إلى أن صورة الجسم منتشرة في المدارس وقدر (ستاسي Stasy 2001) أن تقييم المعلمين لانجاز الطلاب يساهم في الانجاز الأكاديمي والرياضي ، وأشارت أيضا النتائج المتحصل عليها عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين صورة الجسم الانفعالية والأبعاد التوتر والمخاطرة وبعد الصحة واللياقة وبعد الجمالية والعلامة الكلية لمقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي فسره الباحثان أن صورة الجسم تعبر عن وعي التلميذ بمظهره الخارجي ككل أو جوانب من جسمه كما ذكر فوكس و كوربن (Fox & Corbin 1989p 412) أن الكفاية الرياضية والحالة البدنية وجاذبية الجسم والقوة البدنية حيث يهتم التلاميذ البدناء بمظهرهم كون الآخرين ينظرون إليهم وهو ما يفسر الاتجاه نحو المخاطرة في النشاط الرياضي والبحث عن المراد من النشاط الرياضي والبحث عن الجمالية في الجسم ، وعموما فإنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلامة الكلية لمقياس صورة الجسم ومقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي ، فسره الباحثان أن صورة الجسم لدى التلميذ في المرحلة المتوسطة ورضاه عن مظهره وشكله وسط زملائه وجماعته إقرانه يزيد من ثقته في نفسه وفي تفاعله معهم واتجاهه نحو ممارسة النشاط الرياضي ولأن صورة الجسم والسمنة التي يعاني منها التلميذ لم تؤثر كثيرا في اتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي .

#### **. الاستنتاجات والتوصيات:**

1 - جاءت اتجاهات أفراد العينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط الرياضي بايجابية على أبعاد المقياس المستخدم.

2 - ظهرت نتائج الدراسة أن صورة الجسم لدى التلميذ الذي يعاني من السمنة تختلف عنه من التلاميذ الآخرين

3 - بينت الدراسة أن ممارسة النشاط الرياضي عند التلاميذ الذين يعانون السمنة في المرحلة المتوسطة ينظرون إلى النشاط الرياضي كحالة علاجية لظاهرة السمنة عندهم.

#### **. أما توصيات الدراسة فكانت على النحو التالي :**

- 1 - تنمية التفكير الايجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من قبل الأساتذة والمشرفين التربويين .
- 2 - الاستمرار في تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الأساتذة وكذا المشرفين عن تلك الأنشطة.
- 3 - ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية لمختلف نواحي الصحة والجمالية للجسم 'ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن ورشاقة وأناقة الجسم .
- 4 - الاهتمام بالنشاط الرياضي ذي الطابع الصحي مثل:برامج رياضية و تنظيم دروس لياقة بدنية وتدريبات هوائية بالإضافة إلى تنظيم أنشطة رياضية تستطيع التلميذ من خلالها إنقاص وزنه .
- 5 - ضرورة قيام باحثين آخرين ببناء مقاييس أخرى نفسية في المحيط الجامعي للتعرف على الواقع والميول نحو الأنشطة الرياضية المختلفة في المؤسسات التربوية.

#### **المصادر والمراجع:**

- 1 - نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1993 2 - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ط2 ، 1992 .
- 3 - احمد عزت راجح : اصول علم النفس ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1970 .
- 4 - عبد الرحمن محمد عيسوي : دراسات في علم النفس الاجتماعي ، بيروت ، دار النهضة ، 1974 .
- 5 - الهزاع ، هزاع بن محمد كتاب فيزيولوجية الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين .الرياض الإتحاد السعودي للطب الرياضي. 2003
- 6 - الهزاع ، هزاع بن محمد: السمنة والنشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة ، ما مدى انتشارهما ؟ وما العلاقة بينهما؟ كتاب تغذية الاطفال والمراهقين في دول الخليج العربية ، مركز البحرين للدراسات والبحوث ، المنامة البحرين ، 2006
- 6 - جابر ، رمزي :أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث في فلسطين .مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية.(جامعة النجاح الوطنية ) ، فلسطين .مجلد /22 عدد.1 2008
- 7 - الأبحر ، عاطف : اتجاهات طلاب الجامعة نحو الأنشطة الرياضية ، المكتبة المصرية ، سلسلة الطفل العربي ، العدد التاسع ، الإسكندرية ، مصر 2004 .
- 8 - ابن منظور: لسان العرب ، دار صادر بيروت ، 1997 ، ط1.
- 9عبد المنعم حنفي: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، مكتبة مدبولي ، دار العودة ، بيروت ، بلون سنة
- 10 - حسن علي فايد: دراسات في الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث ، مصر ، 2001 ، ط1.
- 11 - عبد الرحمان عيسوي ، تربية المراهق العربي ، دار النهضة العربية ، مصر 2007

#### **مراجع باللغة الاجنبية:**

- 1.Sillamy (N) Dictionnaire de PsychologieLibrairie La Rousse, 1980,.
- 2 \_ Al Hazzaa, H: Physical activity, fitness and fatness among Saudi children and adolescents: implications for cardiovascular health. Saudi Med J, . (2002)
- 3 \_ Danielzik S, Czerwinski \_ Mast M, Langnase K,Dilba B, Muller M: Parental overweight, socioeconomic status and high birth weight are major. 2004

#### **مواقع الانترنت:**

- البداة عند الاطفال دعتباني www.omeno.net

- www.byotna.kenanaonline.com
- www.werathah.com
- www.childclinic.net.com
- www.organicconsumer.com
- www.startimes2.com

www.sehha.com/ebooks/obesity2.htm\_