

ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي وأثره في التقليل من الوزن  
لدى رياضي السباحة والكرة الطائرة صنف (15- 18) سنة

**Exercising competitive physical physical activity and its  
effect in reducing weight among swimming and volleyball  
athletes, class (15-18) years**

فايزة بن حميدوش<sup>(1)</sup> \* .أ.د. فاتح مازري<sup>(2)</sup> . حكيم غلاب<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup> جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، الجزائر،

f.benhamidouche@univ-bouira.dz

<sup>(2)</sup> جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، الجزائر،

f.mazari@univ-bouira.dz

<sup>(3)</sup> جامعة خميس مليانة، الجزائر، hakim. ghellab@univ-dbk.m.dz

تاريخ الاستلام: 2021/04/30؛ تاريخ القبول: 2021/06/22؛ تاريخ النشر: 2021/12/31

ملخص

تهدف هذه الدراسة لمعرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى رياضي السباحة والكرة الطائرة، حيث شمل مجتمع الدراسة فرق ولاية المسيلة، وقد تكونت عينة البحث من 20 رياضي 10 سباحين و10 لاعبي الكرة الطائرة وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي بطريقة الدراسات السببية المقارنة، واستخدمنا مؤشر الكتلة الجسمية، وخلصت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي يقلل من الوزن عند لاعبي الكرة الطائرة في حين زاد الوزن بشكل بسيط عند رياضي السباحة وهذا راجع خصوصية البنية المرفولوجية المطلوبة لهذه الرياضة.

كلمات مفتاحية: النشاط البدني الرياضي التنافسي؛ الوزن الزائد؛ السباحة؛ الكرة الطائرة؛ المراهقة.

**Abstract:**

This study aims to find out the effect of competitive sporting physical activity on reducing weight among swimming and volleyball athletes, as the study community included the teams of Al-M'sila state, and the research sample consisted of 20 athletes 10 swimmers and 10 volleyball players and was chosen randomly, We also relied on the descriptive approach by the method of comparative causal studies, and we used and the body mass index, and the study concluded that exercising physical and athletic activity reduces the weight of volleyball players while the weight increased slightly in the swimming athlete and this is the specificity of the morphological structure required for this Sports

**Keywords:** Competitive physical activity; overweight; swimming; volleyball; adolescence.

**1. مقدمة:**

تعد الأنشطة اليومية للإنسان ومن بينها ممارسة الرياضة من أهم العوامل المؤثرة والمساعدة في تنمية وتحسين شكل جسم الرياضي ومساعدته على التخلص من الوزن الزائد والبقاء في لياقة جيدة وصحة مثالية وبغض النظر على نوع الأنشطة الرياضية من ترفيهيه وصحية إلى أن رياضة المنافسات تعد شكلا من أشكال الرياضة، وتعد من أكثر الأشكال شيوعا في العالم وذلك لكثرة مسابقاتها الدولية والعالمية والقارية والمحلية وتلقى المنافسات تأييدا واهتماما زائدا من الأندية والمدن والدول ويخصص لها الدعم المالي المناسب لتغطية تكلفتها الباهظة ولرياضة المنافسات نظمها وقوانينها ولوائحها المعروفة دوليا<sup>(1)</sup>. كما يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة، سواء كان ذلك بغرض المحافظة على الوزن الطبيعي، أو من أجل فقدان شحوم الجسم وحتى إن لم يكن هناك انخفاض ملحوظ في وزن الجسم، علما بأن النشاط البدني يقود إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عن تزامنه مع الحمية الغذائية، مقارنة بالحمية فقط، ويدعم دور النشاط البدني في ضبط الوزن

(1) الحمامي محمد محمد، 1983، ص23.

نتائج مراجعة حديثة صادرة من مراجعات كوكرين review systematic cochrane 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 أيضا في مكافحة السمنة وفي الوقاية منها على المدى الطويل<sup>(2)</sup>، حيث إن حاجة الإنسان الماسة للممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي حدت من حركتنا، ومن هنا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار<sup>(3)</sup>، ويكمن حصر أهميتها بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، وتساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري للجسم، كما تعد رياضة الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر ممارسة تقوم على أساس بقاء الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض مع الاستمرار في محاولة إسقاط الكرة في منطقة الخصم<sup>(4)</sup>، لذا يرى "شارل مان" أن النشاط الرياضي هو ذلك الجزء الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية<sup>(5)</sup>، وفي غضون عملية الممارسة نجد أن الوزن الزائد والبدانة أهم مشكلة صحية تستوجب الاهتمام بها خاصة عند اللاعبين بعد توقفهم عن الممارسة في الفترة الانتقالية والراحة، لذا فإن معالجة زيادة الوزن والبدانة أمر ضروري للرياضي والتي تشكل له زيادة في كمية النسيج الشحمي عن الحد الطبيعي بالقياس إلى الطول والسن، وقد تنجم عن عدة أسباب منها هرمونية ووراثية وغذائية... الخ<sup>(6)</sup>، حيث تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من أي وقت مضى إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وإلى خطورة الخمول البدني على صحته ووظائفه

(2) هزاع بن محمد الهزاع، 1995، ص 80.

(3) فيصل رشيد العياش، 1989، ص 13-14.

(4) البوريني، صبيح، 2012، ص 33.

(5) محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي، 1987، ص 09.

(6) نديم المصري، 2001، ص 27.

الجسمية، حيث أن آثاره السلبية على المجتمع تفوق تلك الآثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة الكوليسترول في الدم أو ارتفاع ضغط الدم الشرياني، نظرا لأن نسبة الخاملين بدنيا في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصابين بارتفاع في الكوليسترول الدم أو زيادة في ضغط الدم الشرياني أو حتى نسبة المدخنين، نتيجة التغيرات الحياتية التي شهدها العالم الصناعي في النصف الثاني في القرن الماضي، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة ومنها أمراض القلب وداء السكري وهشاشة العظام والبدانة<sup>(7)</sup> ..

لذا يجب أن يكون وزن الرياضي مناسباً لطوله ونوع الرياضة التي يمارسها حتى يستطيع أن يحقق أفضل انجاز، وكثيراً ما يعاني الرياضيين من زيادة في الوزن بخاصة أثناء توقف الموسم الرياضي أو الكروي ويرجع سبب زيادة الوزن نتيجة توقف الرياضي عن ممارسة التمارين والاستمرار في تناول نفس الكمية من الطعام التي كان يتناولها سابقاً أثناء الموسم الرياضي، فلقد تبين في طلب نفس مستوى الشبع الذي كان يطلبه الجسم سابقاً مما يؤدي إلى تناول كميات من الطاقة الحرارية أكثر من حاجة الجسم الفعلية وبالتالي تتراكم هذه الطاقة على شكل دهون في الجسم<sup>(8)</sup>، ومن خبرة الباحث وممارسته اليومية لأهم الرياضات وعلى ما تقدم من آراء الخبراء والباحثين في هذا الميدان وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمشابهة في مختلف الأنشطة الرياضية التنافسية لوحظ أن اغلب الرياضيين بعد التوقف عن الممارسة في فترة ما بين الموسمين الرياضيين مع زيادة في الوزن مما يشكل له صعوبة في استئناف تدريبات الموسم القادم وصعوبة في التكيف مع الأحمال التدريبية خلال المراحل الإعدادية المختلفة مع إهمال أغلب المدربين لبعض الجوانب عند الرياضي من عدم الاهتمام بالجانب المورفولوجي للاعبين والمتسابقين الذي يعتبر الأساس في دراسة جسم أفراد الفئة التي تتدرب طيلة الموسم، إضافة إلى احترام الفروق الفردية لكل رياضي يتمتع بوزن يتناسب مع طوله وكذا مع الرياضة التخصصية الممارسة، فمن خلال هذا فكر الباحث في دراسة مقارنة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للسباحين

(7) رائد الرقاد وآخرون، 2007، ص 119.

(8) عبد الرحمن مصيقر، 1989، ص 23-24.

ولاعبي الكرة الطائرة لتقليل من الوزن الزائد بعد الممارسة وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي اثر على التقليل من الوزن لدى رياضي السباحة والكرة الطائرة صنف (15-18) سنة؟.

## 2- التساؤلات:

### 1-2- التساؤل العام:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي اثر على التقليل من الوزن لدى رياضي السباحة والكرة الطائرة صنف (15-18) سنة؟

### 2-2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن للاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لرياضي السباحة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟

- هل توجد فروق بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي بين رياضي الكرة الطائرة والسباحة في متوسطات الوزن؟

## 3- الفرضيات:

### 1-3- فرضية عامة:

ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي أثر على التقليل من الوزن لدى رياضي السباحة وكرة الطائرة صنف (15-18) سنة.

### 2-3- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن للاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لرياضي السباحة قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.

- توجد فروق بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي بين رياضي الكرة الطائرة والسباحة في متوسطات الوزن .

#### 4- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في رياضة السباحة.

- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن في رياضة الكرة الطائرة.

- معرفة الفروق في نتائج المتوسطات بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن بين رياضة السباحة والكرة الطائرة .

#### 5- أهمية الدراسة:

- الاهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى رياضي السباحة والكرة الطائرة صنف (15-18) سنة.

- معرفة الأثر الايجابي لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى رياضي السباحة والكرة الطائرة .

- معرفة أي الرياضتين الممارستين في النشاط البدني الرياضي التنافسي أفضل و أكثر تأثير في التقليل من الوزن لدى الرياضي صنف (15-18) سنة.

#### 6- الكلمات الدالة في الدراسة:

##### 1-6- النشاط البدني الرياضي التنافسي:

-اصطلاحا: هو ذلك النشاط الذي تنظمه هيئات متخصصة تقوم هذه الهيئات بتنظيم مسابقات أو مباريات تشترك فيها الفرق الرياضية النخبة في كل رياضة<sup>(9)</sup>.

(9) الخولي، الشافعي، 2000، ص25.

-الإجرائي: يعني مجموعة من الأنشطة الرياضية التنافسية التي يتخصص اللاعبون فيها خلال الموسم التدريبي وممارسة التمرينات والتدريبات المختلفة والتي تساعد اللاعب في الحصول الوزن المثالي.

### 2-6- الوزن الزائد:

-اصطلاحا: تعني ببساطة وجود كمية من الدهون تزيد 10٪ عن المعدل الطبيعي بالنسبة لطول الفرد وعمره نتيجة تراكم الدهون ويحدث نتيجة تناول غذاء يحتوي على سعرات حرارية عالية<sup>(10)</sup>.

- الإجرائي: يعرف بشكل عام بأنها الزيادة الوزن الجسم للاعبين عن المعدل الطبيعي ، والمقصود به هو زيادة وزن الرياضي عن للوزن المثالي الذي يحتاجه في الرياضة التخصصية.

### 3-6- السباحة:

-اصطلاحا : تعتبر السباحة أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل الغطس والسباحة الإيقاعية والشرع والانزلاق والتجديف وبدون إتقان السباحة يصعب على الشخص أن يمارس أي نوع من الرياضات المائية، كما تتميز السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي تمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن يمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد نشاط أو وسيلة للترويح<sup>(11)</sup>.

-إجرائيا : تعد رياضة السباحة من الرياضات الفردية الأكثر ممارسة التي تمكن من تكوين شخصية الفرد تكوينا متكاملًا التي يمكن ممارستها من قبل مختلف الأصناف العمرية وكذا كلا الجنسين.

(10) علي أبو صالح، 2009، ص9

(11) أسامة كامل راتب، 1999، ص22.

## 4-6- الكرة الطائرة:

- اصطلاحاً: الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر، تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و 2.33 متر للإناث، والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصمد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح<sup>(12)</sup>.

- إجرائياً: الكرة الطائرة هي رياضة جماعية تقوم على أساس بقاء الكرة في الهواء وعدم إسقاطها على الأرض ومحاولة إسقاطها في منطقة فريق الخصم وذلك عبر تمريرها من فوق الشبكة، يتفاعل خلالها 6 لاعبين على الميدان، ولكل فريق الحق في 3 لمسات للكرة قبل إسقاطها في ملعب المنافس، وتحسب النقطة إذا سقطت على الأرض أو تم ارتكاب الخطأ.

## 5-6- المراهقة:

- اصطلاحاً: هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو فرد غير ناضج انفعالياً جسمياً وعقلياً، من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بديتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها<sup>(13)</sup>.

- إجرائياً: مجموعة اللاعبين الذين يمارسون رياضة السباحة والكرة الطائرة في المرحلة 15-18 سنة على مستوى الرابطة الجهوية التي تتبع لها ولاية المسيلة بحيث يمر هذا اللاعبون بمجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية وغيرها.

(12) منشورات الخارجية لكرة الطائرة، 2000.

(13) رابع تركي، 1990، ص 241.



## 7- الدراسات السابقة:

1-7- دراسة شريط عادل (2016/2017) حول علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة وزيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة .

تهدف هذه الدراسة إلى المساهمة في وضع برنامج وطني لمحاربة البدانة وزيادة الوزن مع معرفة مدى انتشار البدانة لدى المراهقين ودراسة علاقة الخمول البدني بظهور السمنة معرفة الفرق في مؤشر الكتلة بين الذكور والإناث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، حيث أسفرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي النشاط البدني المنخفض وزيادة الوزن وكذا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي النشاط البدني المتوسط والوزن الطبيعي، علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي النشاط البدني العالي والوزن الطبيعي.

2-7- دراسة لقريدي خير (2014/2015) علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر .

تهدف هذه الدراسة إلى رصد ومراقبة مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي المقاطعة الشمالية سطيف يساعد على تخطيط المستقبل، وكذا معرفة مدى انتشار البدانة بين الأوساط الثانوية لمحاولة مكافحتها والحد منها، ومعرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين تدني مستوى النشاط البدني وظاهرة البدانة عند التلاميذ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، حيث أسفرت النتائج بعض تلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف يعانون من البدانة وزيادة الوزن، كما تبين أن هناك تباين في مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة سطيف الشمالية ويمارسون أنشطة عادية وعالية جدا، وكذا علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة هي علاقة عكسية ضعيفة.

3-7- 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.

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 و تحديد تأثيره على بعض التغيرات الوظيفية ومدى العلاقة بين خفض نسبة الشحوم في الجسم وبعض التغيرات الوظيفية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية، حيث أسفرت النتائج على وجود فروق دالة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح 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.

#### 4-7- التعليق على الدراسات السابقة:

شملت معظم الدراسات على ممارسة النشاط البدني الرياضي ومدى علاقته بظاهرة البدانة وزيادة نسبة الشحوم لدى التلاميذ، حيث كانت معظم هذه الدراسات تهدف إلى تحديد مستوى العلاقة ماعدا دراسة عبد القوي رشيد التي هدف إلى تصميم برنامج رياضي لدى التلاميذ كما اعتمدت معظم الدراسات على إتباع المنهج الوصفي، مع تنوع المجال البشري والذي كان في المؤسسات التربوية فقط، وأسفرت معظم النتائج على وجود علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي في خفض من مستوى البدانة والوزن.

#### 8- الإجراءات المنهجية للدراسة:

##### 1-8- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية عبارة عن تجربة مصغرة ومجال تدريبي للباحث حتى يتمكن من:

- تحديد كل العوامل المرتبطة والمؤثرة في الدراسة الرئيسية.
- التعرف على مكان وإمكانية إجراء دراستنا.
- التعرف على مشاكل والصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.

- التقرب والاحتكاك من أفراد العينة.
- الممارسة العملية لتوزيع استمارة الاستبيان.
- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على استمارة الاستبيان.
- معرفة مدى سهولة وصعوبة الألفاظ وفهمها من طرف اللاعبين.

#### - المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على مستوى فرق النشاط البدني الرياضي التنافسي بولاية المسيلة والتي تمثلت في: الكرة الطائرة رائد شباب المسيلة، ورياضة السباحة حضنة المسيلة للسباحة.

#### - المجال الزمني:

امتدت مدة الدراسة من 9 جانفي 2019 إلى غاية 28 مارس 2019

2-8- المنهج المتبع في الدراسة: اتبعنا المنهج الوصفي بطريقة الدراسات السببية المقارنة.

#### 3-8- مجتمع وعينة الدراسة:

اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا على أن يكون المجتمع البحث الأصلي هذا هم لاعبي فرق الرياضة التنافسية للنشاط البدني الرياضي التنافسي لبعض فرق ولاية المسيلة لرياضة السباحة والكرة الطائرة.

4-8- العينة: شملت العينة جزءا من المجتمع الأصلي حيث اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي تمثلت في 10 لاعبين الكرة الطائرة و10 سباحين في رياضة السباحة تتراوح أعمارهم (18.15) سنة.

#### 5-8- أدوات جمع البيانات والمعلومات: مؤشر الكتلة الجسمية (IMC):

يعرف كذلك بمؤشر Quetelet نسبة إلى العالم الرياضي البلجيكي Adolphe Quetelet 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:

poids

MCI=

taille<sup>2</sup>

جدول رقم (01): يوضح مؤشر الكتلة الجسمية لكلا الجنسين بالنسبة للذكور: (المصدر: 2000 coll et cole)

| 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: 2000 coll et cole)

| 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    |

- تجانس العينة:

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

- تحديد متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل ولصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

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

- المتغير التابع: هو "الوزن الزائد"

ونسعى في هذا البحث إلى معرفة ما إذا كان النشاط التنافسي الفردي أو الجماعي هو أفضل وأسرع في التقليل من السمنة.

### 8-5-1- الخصائص السيكومترية:

#### 1- الثبات:

الجدول رقم (02): يمثل ثبات وزن الرياضي.

| الرياضة                  | العينة | معامل الثبات | القيمة الجدولية<br>لمعامل الارتباط | درجة الحرية<br>(1-ن) | مستوى<br>الدلالة |
|--------------------------|--------|--------------|------------------------------------|----------------------|------------------|
| السباحة<br>الكرة الطائرة | 05     | 0.955        | 0.811                              | 04                   | 0.05             |
|                          |        | 0.836        |                                    |                      |                  |

#### 2- الصدق:

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم (02): يمثل الصدق الذاتي للقياس

| الرياضة                  | العينة | معامل<br>الصدق | القيمة الجدولية<br>لمعامل الارتباط | درجة الحرية<br>(1-ن) | مستوى<br>الدلالة |
|--------------------------|--------|----------------|------------------------------------|----------------------|------------------|
| السباحة<br>الكرة الطائرة | 05     | 0.977          | 0.811                              | 04                   | 0.05             |
|                          |        | 0.914          |                                    |                      |                  |

من خلال الجدول رقم 04: نجد أن قيمة معامل الصدق للوزن والتي كانتا (0.955- 0.914) اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب(0.811) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04)

### 8-6- إجراءات التطبيق الميداني:

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة الدراسة، إذا قامت الطالبة الباحثة بالإشراف على توزيع استمارة الاستبيان على أربع فرق وكان ذلك أيام:

- الاثنين الموافق 2019/03/04 لفريق رائد شباب المسلة لكرة الطائرة.

- الخميس الموافق 2019/03/07 لفريق حضنة المسيلة لسباحة.

### 7-8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

### 9- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1-9- الجدول (04): يوضح القياس قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي

الممارس للاعب كرة الطائرة.

| مستوى الدلالة | القيمة الاحتمالية sig | قيمة T | الانحراف المعياري بعد الممارسة | الانحراف المعياري قبل الممارسة | متوسط الوزن بعد الممارسة | متوسط الوزن قبل الممارسة | لاعب كرة الطائرة |
|---------------|-----------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|
| 0.05          | 0.037                 | 2.44   | 6.15                           | 6.03                           | 74.50                    | 75.30                    | 10               |

يمثل الجدول رقم (04): مقارنة نتائج الوزن قبل وبعد ممارسة النشاط البدني

الرياضي التنافسي للاعب كرة الطائرة.

من خلال تحليل الجدول نجد أن قيمة  $T=2.44$  بمستوى دلالة  $T(\text{Sig})=0.037$

القيمة  $0.05 > 0.037$  أي توجد فروق في التقليل من الوزن لدى لاعبي كرة الطائرة

لصالح الممارسة 74.50 مقابل 75.30 .



يمثل الشكل البياني (01): المتوسط القلبي والبعدي في رياضة الكرة الطائرة

2-9- الجدول (05): يوضح القياس قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي الممارس لدى متسابقى السباحة.

| السباحين | متوسط الوزن قبل الممارسة | متوسط الوزن بعد الممارسة | الانحراف المعياري قبل الممارسة | الانحراف المعياري بعد الممارسة | القيمة الاحتمالية sig | مستوى الدلالة |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------|
| 10       | 62.10                    | 62.20                    | 14.37                          | 13.48                          | 0.94                  | 0.05          |

يمثل الجدول رقم (05): مقارنة نتائج الوزن قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى متسابقى السباحة.

من خلال تحليل الجدول نجد أن قيمة  $T=0.07$  بمستوى دلالة  $(Sig)=0.94$  القيمة  $0.05 < 0.94$  أي لا توجد فروق في التقليل من الوزن لدى السباحين قبل وبعد الممارسة



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

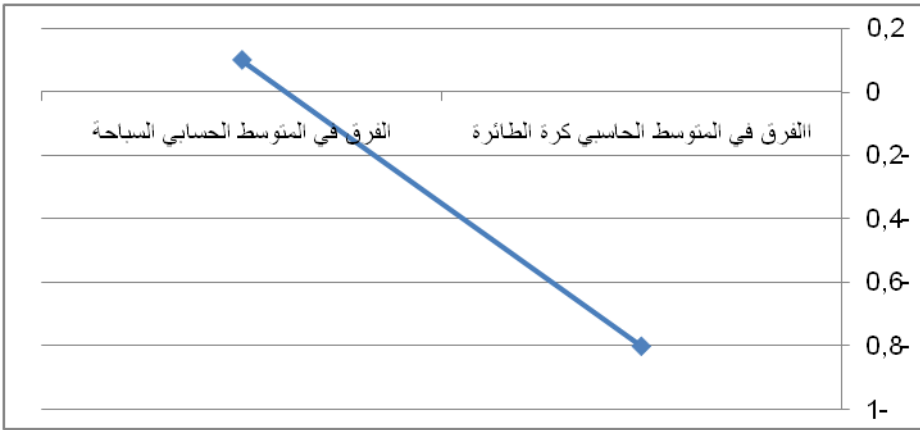
3-3- الجدول (06): يوضح الفرق بين المتوسطات قبل وبعد الممارسة.

| نوع الرياضة | متوسط الوزن قبل الممارسة | متوسط الوزن بعد الممارسة | الفرق في الوزن ب (كغ) |
|-------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| كرة الطائرة | 75.30                    | 74.50                    | -0.8                  |
| السباحة     | 62.10                    | 62.20                    | +0.1                  |

يمثل الجدول رقم (06): الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للوزن في رياضة الكرة الطائرة والسباحة:

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن الرياضة التي قللت أكثر من وزن لاعبيها هي رياضة الكرة الطائرة والتي قدر المتوسط الحسابي قبل الممارسة للوزن (75.30) كلف في حين حققت في المتوسط الحسابي البعدي للوزن (74.50) كلف أي ب 0.8 كغ انخفاض في الوزن، في حين حقق رياضي السباحة متوسط حسابي قبل الممارسة في الوزن (62.10) كلف وبعد الممارسة حقق متوسط حسابي للوزن (62.20) كلف أي زادت في الوزن ب 0.1 كلف.

عند المقارنة بين رياضة الكرة الطائرة ورياضة السباحة نجد أن الكرة الطائرة أكثر تقليلا للوزن .



يمثل الشكل البياني(03): الفرق في المتوسطات الحسابية بين الكرة الطائرة والسباحة

#### 10- مناقشة النتائج والفرضيات:

1-10- الفرضية الجزئية الأولى : - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن

للاعبي الكرة الطائرة قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (04) كان المتوسط الحسابي للاعبين الكرة الطائرة قبل المنافسة 75.30 وكان المتوسط الحسابي بعد المنافسة هو 74.50 وبالتالي يظهر من خلال المنافسة أن اللاعبين قد تخلصوا من الوزن الزائد الذي



كان يعقهم على ممارسة النشاط الرياضي التنافسي واكتساب وزن مثالي خاص برياضة الكرة الطائرة مما يعطي صورة واضحة للمدرب أنه كل ما تقدم اللاعبون في مدة الممارسة كلما اكتسبوا وزن مثالي للممارسة بشكل أفضل.

وباعتبار أن كرة الطائرة من الرياضات التي تتطلب عمل لاهوائي بنسبة كبيرة إلى أنها تظهر للعيان رياضة لا تتطلب جهد كبير غير أن النظام الطاقوي الذي تتطلبه هذه الرياضة يستلزم عمل لاهوائي كبير في التدريبات وهذا ما ينعكس على أصحاب هذه الرياضة ويؤدي إلى اكتساب خفة كبيرة نظرا للعمل التقني والتكتيكي من خلال الجهد المتكرر الذي يكون في زمن قصير وكذا تكرار السرعات (RSA) في فترات متقاربة مما يتطلب عمل وتحضير كبير خلال فترة التحضير الخاص PPS خاصة من جانب القوة والسرعة وهما إحدى الصفات المؤثرة على الوزن الزائد مما يتطلب القضاء عليه خلال هذه الفترة وخاصة خلال المنافسات التي تكون المحك الحقيقي للاعب لمعرفة مدى وصوله إلى الوزن المثالي الذي تتطلبه رياضته.

وهذا ما يتفق مع ما جاء في تقرير علمي صادر من الكلية الأمريكية للطب الرياضي يؤكد أهمية تكثيف مدة ممارسة النشاط البدني الأسبوعي بشأن الاستراتيجيات الملائمة لخفض الوزن والوقاية من السمنة، مفاده أنه ينبغي ممارسة نشاطا بدنيا معتدل الشدة يصل في مدته بعد فترة من التدرج ما بين 250-300 دقيقة في الأسبوع.

كما يتفق مع نتائج مع 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، على وجود فروق دالة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح 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.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

2-10- الفرضية الجزئية الثانية: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن

لرياضي السباحة قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (05) كان المتوسط الحسابي للسباحين قبل الموسم التدريبي 75.30 وكان المتوسط الحسابي بعد المنافسة هو 74.50 وبالتالي يظهر من خلال الموسم التدريبي أن لاعبي السباحة لم يتخلصوا من الوزن الزائد وبالتالي زاد وزنهم بمقدار 0.8 وزن زائد.

ونظرا لمتطلبات رياضة السباحة وخاصة مسافات السرعة 25م، 50م، 100م، 200م، والتتابع 4×100م بشتى أنواعها أن يكون للرياضة كتلة عضلية كبيرة وتمتعه بتخزين طاقة أنية لأستعملها في هذه المنافسات وكذا النظام الطاقوي اللاهوائي الحمضي يفرض على الرياضي نمط جسدي عضلي يكتسبه اللاعب من خلال تدريبات خاصة مبنية على برامج تقوية عضلية لزيادة حجم الكتلة، وهذه المتطلبات تعدي للاعب مؤشر إيجابي في التقليل من الكتلة الدهنية إلى أنها لا تمنع الزيادة في حجم الكتلة العضلية بحجم أكبر من نقصها في الكتلة الدهنية وبالتالي تحقيق زيادة في الوزن بسبب الكتلة العضلية كما أكد عليه هزاع بن محمد الهزاع على ما جاء في مراجعات كوكرين زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة لا يقلل من فقدان الكتلة العضلية وهذا أمر في غاية الأهمية، حيث المرغوب في الواقع هو تقليص كتلة الشحوم وإبقاء ما أمكن على كتلة العضلات، وكذا يدعم دور النشاط البدني في ضبط الوزن خاصة عندما يتزامن مع الحمية الغذائية<sup>(14)</sup>.

وكذلك ما خلصت دراسة شريط عادل (2016-2017) تحت عنوان "دراسة علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة وزيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة، بأنه يمكننا القول أن مستوى النشاط البدني NAP له علاقة وتأثير سواء بالسلب أو الإيجاب على مؤشر الكتلة الجسمية IMC وذلك المتمثل في تصنيف الوزن الزائد والسمنة بالإضافة لتصنيف الوزن الطبيعي لدى أفراد العينة، على اختلاف الجنس.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

3-10- الفرضية الجزئية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنها "- توجد فروق

بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي بين رياضي الكرة الطائرة والسباحة في

(14) هزاع بن محمد الهزاع، 1995، ص75.

متوسطات الوزن".

من خلال النتائج المحصل عليهما في الجدول رقم (06) كان المتوسط الحسابي للكرة الطائرة قبل الممارسة (75.30) وبعد الممارسة (74.50) والفرق في وزن (-0.8)، أما المتوسط الحسابي لرياضي السباحة كان قبل الممارسة (62.10) وبعد الممارسة (62.20) الفرق في الوزن كان بزيادة +0.1 ومنه نجد أن الرياضة الأكثر إنقاصا للوزن هي رياضة الكرة الطائرة مقارنة برياضة السباحة ، حيث إن ممارسي النشاط البدني الرياضي التنافسي للاعبين الكرة الطائرة حقق انخفاض ملحوظ في وزن الرياضي مما ينعكس إيجابا على حالته الجسمية والبدنية في ظل التقليل من الوزن لكي يكون طبيعيا وفقا للخصائص المرفولوجية وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة لقريدي خير (2014-2015) حول "علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر" حيث أسفرت النتائج إلى بعض تلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف يعانون من البدانة وزيادة الوزن وهذا ما تم التوصل إليه من خلال قياس مؤشر الكتلة الجسمية، كما أن هناك تباين في مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة سطيف الشمالية ويمارسون أنشطة عادية وعالية جدا وهذا ما تم التوصل إليه من خلال رصد مستوى النشاط البدني بواسطة استبيان خاص بمقياس مستوى النشاط البدني، إضافة إلى وجود علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة هي علاقة عكسية ضعيفة أي كلما كان مستوى النشاط البدني عالي كلما انخفضت نسبة البدانة والعكس صحيح وهذا يدل أيضا على أن البدانة تساهم فيه عوامل أخرى مثل: التغذية والعامل الوراثي والتي تحتاج دراسة في المستقبل.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

#### 11- خاتمة:

إن وصول الرياضي إلى المستويات العالية المرغوب فيها يتطلب العديد من الجهود التي تبذل من قبل المدرب واللاعبين في رياضة السباحة والكرة الطائرة، ولتحقيق ذلك توجب الأمر على دراسة كل الخصائص والمميزات التي ترتبط بهذا اللاعب وكل العوامل التي تؤثر عليه دراسة علمية وفقا لأسس ومبادئ العلم حتى نتمكن من

الوصول إلى الإعداد المتكامل من جميع الجوانب البدنية والخططية والتقنية والنفسية يلزمنا دراسة الجوانب المرفولوجية خاصة منها الوزن الزائد الذي يرتبط ارتباطا كبيرا بالعملية التدريبية وكذا المشاركة في المنافسة الرياضية.

فمن خلال دراستنا هذه حاولنا أن نضيف للمجال الرياضي عامة والتدريب الرياضي خاصة للكشف عن النقاب لأثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن الزائد من خلال نشاط الكرة الطائرة والحصول على الوزن المثالي وما تتطلبه هذه الرياضة حتى يتمكن اللاعب من القيام بالمجهودات دون صرف كبير في الطاقة الحيوية، في حين أن رياضة السباحة تتطلب نوع من النمط العضلي حتى يتمكن هذا المتسابق من مواجهة الوسط المائي وتحقيق أفضل النتائج مما يسمح بزيادة الوزن لكن بشكل نسبي فقط.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة انه عند القيام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في الكرة الطائرة، نجد أن هناك تقليل للوزن الزائد واكتساب الرياضي الوزن المثالي الخاص بنوع الرياضة التخصصية.

كما أنه عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي من قبل رياضي السباحة نجد أن الوزن بعد المنافسة زاد بشكل بسيط مقارنة بالوزن قبل الموسم التدريبي نظرا لخصوصية البنية المورفولوجية المطلوبة لهذه الرياضة، إضافة إلى وجود فروق في المتوسطات الحسابية البعدية في الوزن وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لصالح لاعبي الكرة الطائرة.

وبالرغم من النتائج التي تم التوصل إليها تنحصر على رياضة السباحة والكرة الطائرة وكذا بالعينة المدروسة من 15 إلى 18 سنة، فإن هذا يفتح مجال للبحث العلمي على عينات أخرى من أعمار مختلفة ومن طبيعة ونوع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية.

### قائمة المصادر والمراجع

- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط03، دار الفكر العربي، مصر، 1999
- الحمامي، محمد محمد، أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، مطبوعات نادي مكة المكرمة، 1973.

- رايح تركي، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1990.
- رائد الرقاد وآخرون، الثقافة الرياضية، ط3، دار تسنيم للنشر والتوزيع، الأردن، 2007.
- عبد الرحمن مصيقر، تغذية الرياضي-التغذية السليمة لتحقيق أفضل انجاز رياضي، ط01، مؤسسة العربية للطباعة والنشر، البحرين، 1989
- علي أبوصلاح، الصحة اللياقة البدنية، مكتبة العبيكان، ط1، 2009.
- فيصل رشيد العياش، رياضة السباحة، دار الكتب، الموصل، 1989.
- محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية، ط02، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1987.
- منشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB) سيفل، 2000.
- نديم المصري، الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء، دار الفكر، دمشق، 2001
- هزاع بن محمد الهزاع، زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية، 1995.
- المذكرات:
- لقريدي خير (2014-2015)، علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر.
- عبد القوي رشيد (2012/2013)، فاعلية برنامج مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة.
- شريط عادل (2016-2017)، دراسة علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة وزيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة .