

أثر برنامج تدريبي قائم على الاستراتيجية النشطة للخفض من الوزن الزائد
دراسة ميدانية لدى بعض التلاميذ البدناء (14-16 سنة)**The effect of a training program based on the active strategy of reducing excess weight
- A field study among some obese students (14-16 years)-**

بومزراق شيخ جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر) chikh.boumezrag@univ-biskra.dz	رحماني محمد جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر) mo.rahmani@lagh-univ.dz	قرمط مصطفى ¹ جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر) m.garmat@lagh-univ.dz
--	--	--

تاريخ القبول: 2023/10/13

تاريخ الارسال: 2023/05/21

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي قائم على الاستراتيجية النشطة للإنقاص من الوزن الزائد لدى التلاميذ البدناء، وقد اشتملت عينة الدراسة على (15) تلميذ(ذكور)، تم اختيارهم من بعض متوسطات مدينة قصر الشلالة بولاية تيارت، كما انتهج الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي الذي تخلل القياسين القبلي والبعدي (وزن الجسم، مؤشر كتلة الجسم BMI)، اسفرت النتائج على:

انخفاض الوزن وتحسن في مستوى اللياقة البدنية مع تحسن في مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبليّة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي؛ الاستراتيجية النشطة؛ الوزن الزائد.

Received:21/05/2023

Accepted :13/10 / 2023

Abstract :

This study aimed to find out the impact of a training program based on the active strategy to lose excess weight among obese students, and the study sample included (15) students (males), selected in some middle schools of Kasr El-Chellal Tiaert discrit, and the researchers adopted the experimental approach to suit the nature of the study, and after applying the training program, which included the pre- and post-measurements (body weight, body mass index BMI), the results resulted in:

Weight loss and an improvement in the level of physical fitness with an improvement in the body mass index of the study sample in the post-tests compared to the pre-tests.

Keywords: training program; active strategy; excess weight.

تعتبر السمنة من الحالات الطبية الخطيرة والمنتشرة بصورة ملفتة في الآونة الأخيرة وخاصة عند الأطفال والمراهقين، فقد دقت منظمة الصحة العالمية ناقوس الخطر حول انتشارها في الوسط المدرسي، وحسب الدكتور رشيد يامون أخصائي طب الأطفال بحيث بلغت النسبة 33% عند الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة بين الذكور والإناث وهي مرشحة للزيادة (الشيرازي، 2010) وهذا راجع لأسباب عدة، في مقدمتها ظهور التكنولوجيا الحديثة ووسائل الترفيه والانترنت والخمول البدني، كما أن السمنة في مرحلة الطفولة هي واحدة من أخطر قضايا الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين التي تؤثر حتى على البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، لذا الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة هم أكثر عرضة لبقائهم وتعرضهم للسمنة المفرطة في مرحلة البلوغ (Gies, Bader, & Beheshteh, 2017)، فالوزن الزائد يضع الأطفال عادة في بداية الطريق للمشكلات الصحية التي كانت سبق محصورة عند البالغين، مثل السكري ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول... ويمكن أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى عدم تقدير الذات والاكنتاب، وهناك عدة دراسات أخرى كلها أجمعت على مخاطرها لدى هذه الفئة لتأثيرها على النمو الحركي وارتفاع خطر الإصابة بالإعاقات بالإضافة إلى ذلك قد يواجه الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة الوصم الاجتماعي (Hong, Coker-Bolt, Anderson, & Lee, 2016, pp. 1-8)، وقد يواجهون فرصا أقل للاندماج الاجتماعي والانخراط في اللعب في منازلهم ومدرستهم مما أدى إلى عزوف هذه الفئة عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المتنوعة التي كانت سلفا بديلا عن تلك الوسائل ومن جهة أخرى تشير الدكتورة حسين أستاذة طب الأطفال بجامعة عين الشمس المصرية في دراسة حديثة لها، أن من أخطار هذه الألعاب: "ظهور مجموعة من الإصابات في الجهاز العضلي والعظمي، حيث إشتكى العديد من الأطفال من آلام الرقبة خاصة الناحية اليسرى منها إذا كان الطفل يستخدم اليد اليمنى، وفي الجانب الأيمن إذا كان العكس". (رأفت، 2021، صفحة 96)، وتشير الدراسات إلى أن المدمن على هذه الألعاب قد يصاب بالسمنة وضعف في عضلات جسمه لقلة الحركة وعدم ممارسة بعض التمارين الرياضية من حين لآخر، كما أكدت بعض الدراسات العلمية التي نشرت نتائجها مؤخرا "أن ارتفاع البدانة في معظم دول العالم يعود إلى تمضية فترات طويلة أمام التلفاز والكمبيوتر لذا قام الباحثون بدراسات على أكثر من 200 طالب تتراوح أعمارهم بين 9 سنوات و 18 سنة، وتبين أن معدلات أوزان الأطفال ازدادت من 4 إلى 6 كيلوغرام، كما أن هناك انخفاضا حادا في اللياقة البدنية" (رأفت، 2021، صفحة 99).

وهناك عامل آخر أيضا أدى إلى انخفاض مستويات ممارسة النشاط البدني لدى الأطفال والشباب يكمن البيئة التي يعيش فيها الأطفال والشباب في مجتمعات لا تعطيه فرصة الخروج واللعب لأسباب أمنية أو أخرى مما انعكس سلبا على الممارسة الرياضية بمختلف الوانها كاللعب مع أقرانهم مثلا أو الانخراط في النوادي الرياضية... إلخ، كل هذا أدى إلى قضاء هذه الفئة من المجتمع أوقات كبيرة في مشاهدة التلفاز أو استخدام الحاسوب والهواتف الذكية في صورة إدمان كلي أو اللعب بألعاب الفيديو. ظف إلى ذلك الحجم الساعي المخصص للممارسة الرياضية والذي يعتبر غير كاف وخاصة ما تعلق الأمر بالجانب الصحي إذ يتم تخصيص حصة تعليمية واحدة لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية مدتها ساعتين فقط خلال الأسبوع (اللجنة الوطنية للمناهج، 2013).

وبالرغم من أن الممارسة الرياضية تحظى بمكانة هامة داخل المجتمعات الحديثة حيث تشكل جانبا صحيا فكريا ونفسيا مما جعلها تكتسي أهمية بالغة في تنظيمات المجتمعات إذ أصبحت حصة التربية البدنية والرياضية لا تفي بالغرض وخاصة ما تعلق الأمر بالجانب الصحي والذي يعتبر من أهم اهتمامات الدولة ويسبب قلة الحجم الساعي للحصة والمقدر بساعتين أسبوعيا يتم اعتماد طرق فعالة في سيرورة الحصة المبنية على استراتيجيات التعلم النشط كالتعلم التعاوني والتعلم باللعب وغيرها من الاستراتيجيات النشطة والتي تحفز المتعلم وتثير دافعيته نحو العمل

باستمرار دون الشعور بالتعب والإرهاق والمشاركة بفاعلية طوال الحصة ومن خلال معرفة الباحث بمجال عمله وإلمامه المتواضع بمجال الأنشطة البدنية والرياضية ارتأينا في هذا الصدد توظيف خبراتنا في إيجاد أسلوب يتماشى مع الفئة العمرية للطور الثالث من التعليم المتوسط في القضاء أو الإنقاص من الوزن الزائد وهي مزيج بين التدريب الرياضي والطريقة النشطة المتمثل في اقتراح برنامج تدريبي يقوم على هذه الطريقة الحديثة. حيث يعتبر البرنامج التدريبي المقترح والقائم على استراتيجية نشيطة وسيلة فعالة لإنقاص الوزن الزائد يتبناه الباحثان كما يتم حاليا تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية التي تعتمد أساسا على الطريقة النشيطة البنائية كونها وسيلة تعبير وتواصل تساهم في تنمية السلوك الحسن والمهارات الحركية والبدنية عن طريق النشاطات البدنية والرياضية والألعاب التحضيرية لأنها تساهم بشكل كبير في الحفاظ على سلامة العقل وصحة الجسم والتوافق بينهما (اللجنة الوطنية للمناهج، 2016، صفحة 35)، كونها من أنجع الطرق التقليدية ومن خلالها يكون العمل بالورشات والعمل بالألعاب شبه الرياضية لأنها تساهم في استثارة الدافعية نحو العمل دون ملل وضجر والتي تتماشى مع العينة قيد الدراسة تكون كفيلة بخفض الوزن وحماية الفرد من الأمراض العديدة المصاحبة لظاهرة السمنة وتحسين نفسية المتعلمين ومظهرهم لأنفسهم وتكمن وظيفة التمارين الرياضية في زيادة كمية الطاقة المصروفة بحيث يكون ما يدخل اقل مما يصرف، وهنا تتجلى أهمية الدراسة الحالية للبحث في مثل هذه الظواهر والتي سنخصصها بالتساؤل العام كالاتي :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في القياسات الجسمية المستهدفة ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة الدراسة تعزى للبرنامج المقترح؟

ومنه يمكننا طرح التساؤلات الفرعية التالية:

— هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس الوزن لدى عينة تعزى للبرنامج المقترح؟

— هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة تعزى للبرنامج المقترح؟

وللإجابة عن التساؤلات افترض الباحثون على انه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في القياسات الجسمية المستهدفة ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة الدراسة تعزى للبرنامج المقترح .

ومنه الفرضيات الجزئية :

— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس الوزن لدى عينة تعزى للبرنامج المقترح.

— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة تعزى للبرنامج المقترح.

2.1. اهم المصطلحات والمفاهيم الواردة في الدراسة:

1.2.1. الوزن الزائد:

إجرائيا: هو الوزن الذي يكون فيه مؤشر كتلة الجسم (BMI) محصور بين 25 كلغ/م² و 29.9 كلغ/م² وهو مؤشر يندرجنا باحتمالية الإصابة بداء السمنة.

2.2.1. السمنة:

ويعرف مدحت قاسم السمنة عبارة عن زيادة الدهون في اماكن متفرقة من الجسم تزداد عن المعدلات الطبيعية للفرد، مما تؤدي الى بطء الحركة وقلة النشاط البدني وضعف القوة وزيادة نسبة الاصابة بأمراض القلب والسكري وضغط الدم. (عبد الفتاح و قاسم، 2003)

-إجرائيا: هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المصروفة في الجسم.

3.2.1 البرنامج التدريبي: "البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة التدريبية للمدرب الرياضي وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (فضل ملحم، 2012، صفحة 41).
إجرائيا: هو عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية التي تحتوي على وألعاب شبه رياضية والمشى السريع تناسب خصائص تلاميذ السنة الرابعة متوسط (الطور الثالث متوسط) والذين تكون اعمارهم ما بين (14-16) سنة و المصابين بالوزن بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع.

4.2.1 الطور التعليم المتوسط:

هي مرحلة معتمدة كم طرف وزارة التربية الوطنية الجزائرية، حيث تقع بين مرحلتي التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي، تتميز هذه المرحلة بالنمو الفكري والعضوي للمراهق كما انها تنقسم الى ثلاثة أطوار تعليمية، الطور الأول يتعلق بالسنة الأولى متوسط والطور الثاني يتعلق بالسنة الثانية والثالثة متوسط أما الطور الثالث يختص بالسنة الرابعة متوسط، تحدد حاليا هذه المرحلة بين السن 11 سنة على الأقل و 16 سنة على الأكثر .

5.2.1 الإستراتيجية: بقصد لها الاطار العام الموجه لأساليب العمل وهي فن استخدام الوسائل للوصول الى الاهداف وهي أشمل من الطريقة. Source spécifiée non valide.

6.2.1 الاستراتيجية النشطة: نقصد بها إجرائيا تلك الاجراءات والخطوات المتبعة والمخططة التي يقوم بها المدرس مع التلاميذ ذوي الوزن الزائد تكون شاملة ومرنة ومراعية لطبيعة المتعلمين معتمدا على قدراتهم وما هو متوفر من عتاد ووسائل لتحقيق أهداف واضحة ومحددة.

3.1 الدراسات السابقة المتشابهة والمرتبطة:

1.3.1 دراسة شيرين أحمد أبو الهيجاء (2001) بعنوان: "أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لدى الأطفال المصابين بالسمنة 10-09 سنة." "

هدفت الدراسة إلى التحقق من تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات الجسمية (وزن الجسم، نسبة الشحوم، مؤشر كتلة الجسم المحيطات وكتلة الجسم بدون شحوم)، والمتغيرات البدنية والمتغيرات الوظيفية (نبض القلب) للأطفال المصابين بالسمنة، اشتملت عينة الدراسة على 20 تلميذ لكلا الجنسين بالتساوي من مدرسة النهضة، واسفرت نتائج الدراسة على ان للبرنامج التدريبي المقترح أثرا إيجابيا بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات الدراسة، وعدم وجود فروق إحصائية على الجنسين (ذكور- إناث) لجميع متغيرات الدراسة، وقد أوصت الدراسة بالاستفادة من البرنامج التدريبي المطبق على الاطفال المصابين بالسمنة في تحسين القياسات الجسمية والمتغيرات الدنية والوظيفية لديهم. (شيرين، 2001، الصفحات 1-79)

2.3.1 دراسة محبوب عرايبي حسن (2011) بعنوان: "النشاط البدني الرياضي وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر" دراسة ميدانية حول طلبة الثانوي لبلدية وادي الفضة- ولاية الشلف .

هدف الدراسة الي معرفة دلالة مفترضة بين الحجم الأسبوعي لممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية وظاهرة البدانة باستعمال مؤشر الكتلة الجسمية حسب مقاييس IOFT، واعتمد الباحث المنهج الوصفي، واشتملت الدراسة على 50 فرد اختيروا بطريقة عشوائية، واسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة احصائيا بين الممارسين وغير الممارسين لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة لمؤشر كتلة الجسم وهذا

يغض النظر عن طبيعة هذه الأنشطة، مدتها وظروفها وشدتها، وكذا وجود فروق بين الجنسين فيما يخص التعرض للزيادة في الوزن. (محبوب ، 2011)

3.3.1. دراسة عبد القوي رشيد (2013) بعنوان: "فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض

المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة".

هدفت الدراسة إلى تصميم وتطبيق برنامج رياضي لخفض نسبة الشحوم لعينات البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة، تحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح في خفض نسبة الشحوم لديهم، وتحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح على بعض التغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية)، واشتملت عينة الدراسة على 07 تلميذات و13 تلميذ من بعض متوسطات بلدية العبادية ولاية عين الدفلى، واعتمد الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأسفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج الرياضي المقترح أدى إلى خفض نسبة الشحوم في الجسم بنسبة 9.63% للذكور و 9.84% بالنسبة للإناث غير أن مدة البرنامج غير كافية للتخلص من السمنة بصفة نهائية وأنه لا توجد علاقة بين نسبة الشحوم وكل من نبض القلب وقت الراحة والضغط الانقباضي في هذه المرحلة العمرية، وأوصى الباحث باتباع نفس مكونات البرنامج الرياضي مع لزيادة في مدته سيعطي نتائج جيدة خاصة إذا تماشى مع حمية غذائية تراعي فيها خصائص المرحلة العمرية. (رشيد و نور الدين ، 2017، صفحة 335)

4.3.1. دراسة زاوي محمد حسام، قدور بن دهمه طارق (2018) بعنوان: "تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة البدنية في تقليل نسبة

الشحوم لدى التلاميذ ذوي الوزن الزائد بالثانوي في مدينة عين تونشت (15-17) سنة".

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج موجه مقترح للأنشطة البدنية وتوعية غذائية يناسب للتقليل من نسبة الشحوم عند التلاميذ ذوي الوزن الزائد، واشتملت عينة الدراسة 117 تلميذ وتلميذة، واعتمد الباحثان المنهج التجريبي في معالجتهم لموضوع الدراسة، وبعد تحليل النتائج توصلوا الباحثان على أن البرنامج التدريبي المقترح مع توعية غذائية كان له أثرا إيجابيا في التقليل من نسبة الشحوم في الجسم، وقد أوصت الدراسة إلى تعزيز مستوى النشاط البدني بصفة عامة في المدارس وحث التلاميذ المراهقين ذوي الوزن الزائد والسمنة على ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا حفاظا على الصحة العامة لهذه الفئة المهمة في المجتمع، كما أوصى في نهاية هذا البحث بضرورة الاهتمام الفعلي والتطبيقي على الميدان لهذه الفئة ودعمهم بسيكولوجيا سواء من الاساتذة، الأخصائيين، المجتمع المدني والأولياء والمسؤولين لإنقاذهم من وباء السمنة مستقبلا وجعلهم أفراد فاعلين في المجتمع وتفادي الأمراض وتعزيز الاقتصاد الوطني. (زاوي و قدور بن دهمه ، 2018، صفحة 757)

5.3.1. دراسة بقشوط أحمد (2019) بعنوان " أثر برنامج تدريب هوائي على بعض المتغيرات الأنتروبومترية و التكوين الجسمي لدى

المراهقات ذات الوزن الزائد في عمر (15-18) سنة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر البرنامج التدريبي الهوائي المقترح على بعض المتغيرات الأنتروبومترية والتكوين الجسمي لدى المراهقات ذات الوزن الزائد (15-18)، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (30) تلميذة من تلميذات المرحلة الثانوية ذات الوزن الزائد، المتمدرسات في ثانوية شيهان على الموجودة بمدينة الشلف الموسم (2016/2017) يتراوح أعمارهن ما بين 15-18 سنة، قسمت إلى 3 مجموعات: عينة تجريبية (14)، ضابطة (10)، استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمته وطبيعة الدراسة، توصل الباحثون إلى نتائج مفادها: تطور دال في جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى العينة التجريبية، وعدم التحسن في جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى العينة الضابطة، وأوصت الدراسة على ضرورة تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية سواء كان ذلك في الحصص المخصصة للتربية البدنية والرياضية في المدارس أم في عطلة نهاية

الأسبوع، ووضع برنامج وطني لرفع مستوى اللياقة البدنية لجميع المراحل العمرية من أجل مكافحة البدانة والحد منها. (بقشوط ، 2019، صفحة 286)

6.3.1. دراسة نواصيرية مني (2022) بعنوان "تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور

المتوسط الذي يعانون من السممة "

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير ممارسة التربية البدنية على بعض الصفات البدنية للتلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السممة بمتوسطة شوايح اليمين ولاية أم البواقي، واختارت الباحثة عينة قصدية قوامها 30 تلميذ منها 15 تلميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية ذوى وزن زائد و15 تلميذ غير ممارسين كذلك يعانون من الوزن الزائد، استخدمت المنهج التجريبي في تحليلها لظاهرة ، توصلت الباحثة الى نتيجة مفادها أن ممارسة التربية البدنية والرياضية كان لها أثر إيجابي وفعال على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط ذوى الوزن الزائد. (نواصيرية، 2022، صفحة 216)

2. منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية:

1.2. منهج الدراسة:

يعرف المنهج اصطلاحا بأنه " الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (بدوي، 1997، صفحة 05).

والمنهج قوامه الاستقرار ويتمثل في عدة خطوات بملاحظة الظواهر وإجراء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي أن يبحث عنها، وتنتهي بمحاولة التحقيق من صدق الفروض إلى بطلانها توصلا إلى وضع قوانين عامة تربط بين الظواهر وتوحيد العلاقات بينها (مروان ، 2000، صفحة 33)، وفي دراستنا هذه اتبعنا المنهج التجريبي لملاءمته موضوع الدراسة.

2.2. الدراسة الاستطلاعية:

تميزت هذه المرحلة من خلال البحث عن مختلف المعلومات والمعطيات النظرية الملمة بالموضوع والتي تساعد على تحضير البرنامج الفعال وتطبيقه بالشكل السليم وذلك على حسب قدرات التلاميذ البدنية، للربط بين المعطيات الميدانية حيث تم الاستعانة بمختلف المكتبات الجامعية التي تحتوي على قدر مهم من الكتب والمذكرات السابقة القيمة التي تسمح بجلب المادة النظرية.

بعد الاطلاع على اهم المراجع، وكخطوة اولي في الدراسة الاستطلاعية الميدانية توجهنا الى مقر مديرية التربية الوطنية لولاية تيارت واجراء مقابلات شخصية مع المسؤولين القائمين عليها للتعرف أكثر على عدد التلاميذ المتمدرسين المتواجدة على مستوى دائرة قصر الشلالة، بعدها قمنا بزيارات ميدانية لمتوسطات دائرة قصر الشلالة ولاية تيارت وذلك: للكشف عن عدد التلاميذ الذين تتوفر فيهم شروط الدراسة لانتقائهم بصفقتهم عينة الدراسة، وهذا بعد اخذ موافقتهم وموافقة اهاليهم للمشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي النشط.

وأجريت الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من التلاميذ والبالغ عددهم (05) تلاميذ وهم من جنس واحد ذكور وذلك يوم الاحد الموافق ل 2021/12/03 ودامت 15 يوم، وكان الهدف هو معرفة نسبة التلاميذ الذين لديهم وزن زائد في المدارس المتوسطة بشكل مبدئي، ووقع الاختيار على (05) تلاميذ وهم من جنس واحد ذكور أجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ل 2021/12/19 .

3.2. وسائل جمع البيانات:

1.3.2. المقاييس والاختبارات الميدانية المستخدمة في الدراسة:

المقاييس والاختبارات الميدانية هي نمط شائع الاستخدام في مجال التربية البدنية والرياضة، ومنه فقد أعدنا كل الوسائل اللازمة للاختبارات المقاييس المقترحة لكي تطبق على المجموعة المختارة وذلك قبل تطبيق البرنامج المحدد، حيث يتم التحكم فيه على نحو تام في بعض المتغيرات المرتبطة بعمليات القياس، حسب هيلر فيشير ان الاختبار " هو قياس مقنن وطريقة لامتحان " (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص36).

4.2. مواصفات الاختبارات:

1.4.2. قياس طول القامة:

حيث يقف المختبر على منتصف قاعدة الجهاز بحيث يوزع وزنه بالتساوي على قدميه بالتساوي وظهره مواجه للقائم، النظر للأمام والذقن للدخل، كما يجب أن تكون الأذنان متوازيتين على خط عرض واحد وكذلك العينين اليدين على الجنب والكفين باتجاه السماء العقبان متلامسان مسافة بين أصابع القدمين بحوالي 12-20 سم.

ج-الوسائل المستعملة: قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 02 متر مجهز بمسطرة متحركة عليه.

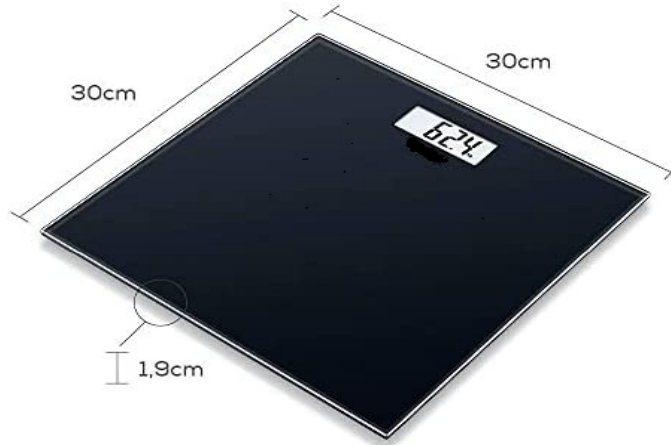
د-كيفية الإجراء:

يقف المفحوص معتدل القامة أمام الجهاز، ويكون الردفان والظهر والعقبان ملاصقين للقائم العمودي للجهاز، بهدف الوصول بالقامة الى الطول الحقيقي لها ثم تؤخذ القراءة للوحة وتسجل بالسنتيمتر لأقرب. (الهزاع، 2009، صفحة 95)

2.4.2. قياس الوزن:

تتم عملية القياس بدون حذاء وبأقل الملابس الممكنة على جسم المفحوص، مع الالتزام بالثبات دون حركة، ومن الأفضل وزنه يكون في الصباح الباكر بعد الخروج من المرحاض، يكون الانسان في أخف حالاته (أقل وزنا) على أن تأخذ ثلاث قراءات متتالية للوزن بالكيلوغرام ثم يحسب متوسطها الحسابي لتفادي معدل الخطأ ومن الضروري عدم وضع الميزان أرضية مستوية لينة، قياس الوزن بالكيلوغرام مقربا الى أقرب 100 جم. (الهزاع، 2009).

ج-الوسائل المستعملة: استخدمنا ميزان طبي رقمي من نوع EKS صنع صيني.



شكل (1): شكل الميزان الطبي.

3.4.2. مؤشرة كتلة الجسم:

يسمى أحيانا مؤشر كويتليت (**Quetelet's index**) نسبة الى عالم الرياضيات البلجيكي ادولف كويت ليت الذي أول من أشار إليه، هو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول، الطول بالمتر.

أ- مؤشرة كتلة الجسم = وزن الجسم (بالكيلوغرام) ÷ الطول مربع (بالمتر)

يستخدم في الدراسات السكانية الميدانية كمؤشر لتقدير البدانة، نظرا لسهولة حسابه من خلال مقياسي الوزن والطول فقط.

ب- معايير مؤشر كتلة الجسم:

حيث يبين الجدول التالي المعايير التي اعتمدها الباحث في تحديد التلاميذ المصابين بالسمنة.

الجدول رقم (01) بين معايير مؤشر كتلة الجسم التي تشير إلى زيادة الوزن لدى الأطفال لجنس الذكور حسب عمر عينة (14-16) سنة.

العمر (بالسنة)	زيادة في الوزن	البدانة
14 سنة	22.62	27.63
14.5 سنة	22.96	27.98
15 سنة	23.29	28.30
15.5 سنة	23.60	28.60
16 سنة	23.90	28,88

المصدر: (الهزاع، 2009، صفحة 106)

5.2. البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة:

1.5.2. تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثان بتصميم برنامج تدريبي على مجموعة من التلاميذ الذي يزيد وزنهم عن المعدلات الطبيعية (وزن الزائد)، حيث اننا استنادا على بعض المراجع والمصادر العلمية القديمة منها والحديثة العربية والأجنبية التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة سواء: المتغير المستقل الاستراتيجية النشطة في التدريب، أو المتغير التابع الوزن الزائد، وخلصنا الى عدة برامج نذكر منها: برنامج (رحمانى محمد، 2019)، برنامج (زرولة علي، 2018)، برنامج (أحلام خوحلي، 2017)، برنامج (بوهالي مونية، 2012)، برنامج (ناهد عبد زيد الدليمي، 2010)، برنامج (عظيمة عباس السلطاني، 2008)، برنامج (نبراس يونس محمد آل مراد، 2003)، وتم الاستناد على برنامج النشاط البدني (بوهالي مونية، 2012)، وبرنامج برنامج النشاط البدني لخفض الوزن (زرولة علي، 2018) المطبق في البيئة الجزائرية، وتم التعديل في البرنامج بما يتماشى ومتطلبات الدراسة.

2.5.2. الوسائل والأجهزة التدريبية المستخدمة:

كراسي - كرات - ميقاتي - اطواق - أقماع - عوارض - شريط لاصق الصناديق ملونة - حبال - بساط.

3.5.2. زمن البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (12 أسبوع) بواقع (3 حصص تدريبية في الأسبوع بخلاف حصص التربية البدنية والرياضية).

4.5.2. التوزيع الأسبوعي للبرنامج:

ثلاث حصص تدريبية مقسمة في الأسبوع على حسب توقيت الدراسي.

جدول رقم (02) برنامج النشاط البدني بعد التحكيم.

الأسبوع	المراحل	الشدة %	المدة بالدقائق	تكرار النشاط البدني في الأسبوع
1.	مرحلة التكيف	65-55	20-15	3 مرات
2.	مرحلة التكيف	65-55	30-20	3 مرات
3.	مرحلة التكيف	65-55	30	3 مرات
4.	مرحلة التحسن	70-65	40	3 مرات
5.	مرحلة التحسن	70-65	40	3 مرات
6.	مرحلة التحسن	80-65	30	3 مرات
7.	مرحلة التحسن	80-65	50-40	3 مرات
8.	مرحلة التحسن	80-65	50-45	3 مرات
9.	مرحلة التحسن	80-65	60-50	3 مرات
10.	مرحلة التحسن	80-65	60	3 مرات
11.	مرحلة التحسن	80-65	60	3 مرات
12.	مرحلة التحسن	80-65	60	3 مرات

6.2. وصف أداء مجموعة الدراسة:

تقوم أفراد العينة بأداء الوحدات التعليمية حسب الأيام المخصصة لها وفق الخطوات الآتية:

- تبدأ الوحدة التعليمية بإعطاء تمارين إحماء عامة وتهيئة عضلات الجسم المختلفة وتمارين إحماء خاصة في القسم التحضيري (في شكل ألعاب).

- يقوم الأستاذ بشرح مجموعة التمارين والألعاب خلال الجزء التعليمي من القسم الرئيس، والتي سوف يتم تطبيقها خلال الوحدة التعليمية وحسب الأهداف المطلوب تحقيقها.

- يقوم أفراد العينة بأداء مجموعة التمارين والألعاب المعدة من قبل الباحثان في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس في الوحدة التدريبية.

- تنتهي الوحدة التدريبية بألعاب بسيطة (تمهدة خاصة بالقسم الختامي).

وقد راعى الباحثان مبدأ تكرار مجموعة التمارين والألعاب بعد نهاية الأسبوع الأول من البرنامج حيث يشير (صالح و التكريتي، 1981، صفحة 63) "إلى أن ممارسة الأفراد للعبة معروفة مما يبعث على السرور والمرح، كما أن تكرارها لفترة مناسبة يسهم في تحقيق الأهداف التربوية والبيولوجية" (صالح و التكريتي، 1981، صفحة 64)، فضلا عن ذلك قام الباحثان بإدخال عوامل التغيير والتنوع على كل تمرين ولعبة بعد التكرار؛ وذلك لكي لا يشعر التلاميذ بالسأم والملل ويقلل من دافعيتهم نحو الممارسة .

7.2. متغيرات الدراسة:

المتغيرات هي قيمة قابلة للتغير من وقت لآخر وهي عكس الثوابت، ومن أمثلة الثوابت هي قيمة والنسبة الثابتة للدائرة والتي تساوي (3.14). وأما المتغيرات فمثالها (الطول، الوزن، القوة، السرعة... الخ)، وهي نمط السلوك، وفي اغلب الكتب يصنف المتغيرات الى متغير مستقل

واخر تابع ، حيث انهما متغيران يظهران في البحث التجريبي والذي يعتبر أحد أهم مناهج البحث وأدقها لأنه يعتمد على التجريب أو التجربة التي يقوم بها الباحث لأجل إثبات فرضية يفترضها لتحسين حالة ما أو لحل مشكلة في مجتمع الأصل للعينة لغرض تطويرها أو تحسين أدائها وزيادة كفاءتها .

والبحث التجريبي هدفه هو البحث عن العلاقات السببية (المتغير المستقل) والنتيجة (المتغير التابع) عن طريق تعريض مجموعة أو عدة مجموعات تجريبية لمعالجة واحدة أو عدة معالجات، ثم مقارنة النتائج مع مجموعة أو عدة مجموعات ضابطة لم تمتلك المعالجة، وهذه المتغيرات من العلامات المسببة لضبط التجربة في البحث التجريبي، (خضر، 2013)، ويمكن تحديد متغيرات الدراسة كالآتي:

أ- المتغير المستقل (التجريبي):

هو الشرط السابق (المعالجة) الذي يعتمد المحرّب التحكم فيه لكي يقوم أثره على التابع، أو هو المتغير الرئيسي الذي يستحوذ اهتمام وعناية الباحث: وهو الاستراتيجية النشطة.

ب- المتغير التابع:

وهو العامل الذي ينتج عن تأثيره العامل المستقل ويسمى العامل الناتج أو المتغير الناتج، والغرض كما يتكون من عبارة تحدد علاقة ما بين متغير مستقل ومتغير تابع، والتجربة تصمم لإثبات هذه العلاقة أو نفيها: وهو إنقاص الوزن الزائد.

ج- المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):

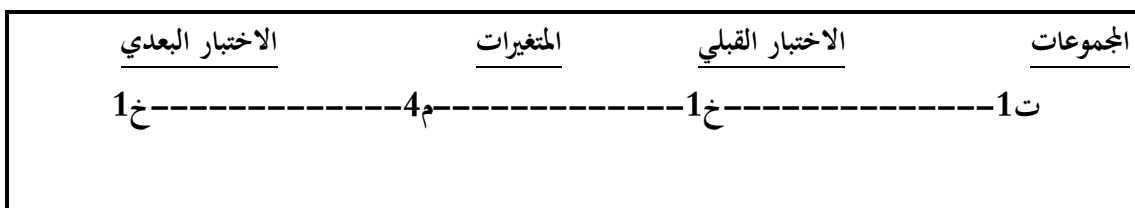
يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيراً غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه ولكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها، وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها (العودة و ملكاوي، 1987، صفحة 137)، ومن المتفق عليه ان سلامة التصميم التجريبي لها جانبان أحدهما داخلي والاخر خارجي (الزويبي و الغنام ، 1981 ، صفحة 95).

8.2. التصميم التجريبي:

يتضمن التجريب تشكيل الفروض واختبارها والتصميم التجريبي الجيد يعتمد على كفاءة الباحث وإمكانياته لتطبيق أسس التصميم التجريبي الذي يعد بمثابة الخطة التنفيذية للتجربة (ابراهيم احمد، 1980، صفحة 82)، وأن استخدام تصميم تجريبي ملائم أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول على إجابات لفرضيات البحث، كما يساعد على الضبط التجريبي.

يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الاستراتيجية التي يضعها الباحثان لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات، وعلى الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث، كما ويمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية، لذلك فإن استخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول على إجابات لأسئلة البحث (Kerlinger, 1978, 275).

الشكل (2) التصميم التجريبي لعينة الدراسة.



9.2. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

1.9.2. صدق الاختبارات:

انطلاقاً من الوصول إلى نسبة تأكد من المقياس في الدراسة الحالية قمنا بتطبيق صدق الاختبار عن طريق الوسائل التالية مع العلم أن صدق الأداة من الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس وتعرفه "انستازي ANASTASI" إن صدق الاختبار ويعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي يشير إليه (رضوان، 2006، صفحة 177).

أ- الصدق الظاهري:

يعتبر من الأنواع الشائع استخداما ويشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان البرنامج يبدو كما لو كان مناسب أو غير مناسب ما وضع من أجله، وبدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للبرنامج كوسيلة من وسائل الوصول إلى نتائج معينة في الدراسة ولقياسه، ثم عرضنا البرنامج (برنامج النشاط البدني الرياضي) على مجموعة من الخبراء والاساتذة لقياس مدى تناسبه مع افراد العينة.

ب- نموذج البرنامج:

قام الباحثان بعرض البرنامج على الاساتذة المختصين، وكذا المقابلات الشخصية مع المختصين في مجال النشاط البدني وصحة الانسان، حيث تلقينا منهم مجموعة من الارشادات والنصائح الخاصة بمجالات البدنية والصحية لمجموعة الدراسة وما يناسبها من شدة ومدة وتكرار النشاط البدني الرياضي.

ج- الصدق الذاتي:

ويقصد به "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (البهي ، 1981 ، صفحة 153)، وسيتم توضيح الصدق الذاتي في الجدول (03) الخاص بمعامل الثبات نتائج النشاط البدني الرياضي على المبحوثين.

الجدول (03) معامل الارتباط لاختبار الكفاءة نتائج النشاط البدني الرياضي.

العينة الاستطلاعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معادلة سيرمان وبراون
05	15,28	1,364	0,687	0,814*

1.9.2. ثبات الأداة:

ويعني أن الاختبار الموضوع يتصف بالموضوعية وأنه يعطي نفس النتائج إذا طبق في نفس الظروف وعلى نفس الأشخاص أي انه مستقر من ناحية النتائج، وأيضا انه دقيق في القياس، ولا يتناقض مع نفسه بصرف النظر عما يقيسه. وبما ان درستنا تدخل ضمن إطار الدراسات الاستكشافية، يمكن ان نجري الدراسة الاستطلاعية على برنامج الاستراتيجية النشطة فقط، بغض النظر عن النتائج التي يمكن الوصول إليها من خلال القياسات الانثروبومترية.

أ-طريقة إعادة تطبيق نفس الاختبار:

هذه الطريقة تتم بإعادة تطبيق أداة البحث على نفس أفراد العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان، ثم يحسب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق في المرتين ويشير معامل الارتباط لثبات الأداة ويسمى هذا بمعامل الاستقرار. وهذا ما قمنا به في دراستنا، حيث طبقنا الاختبارات على عينة تتكون من 05 تلاميذ، تم متابعتهم مدة 10 ايام ثم أعيد عليهم نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها، حيث تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (04).

جدول اختبارات "بورج" لأدراك معدل الجهد المبذول:

جدول رقم (04) يبين مقياس "بورج" الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.

الأيام الرقم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	143	143	140	143	140	140	137	137	135	134
2.	141	141	141	136	130	135	120	135	133	134
3.	142	142	140	142	140	140	140	137	135	135
4.	139	138	138	138	137	137	135	133	133	133
5.	136	135	135	135	135	135	134	133	133	133

جدول ثبات الاختبارات البدنية على طريقة جوثمان:

جدول رقم (05) يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.

المعاملات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط جوثمان
معامل ثبات	137,7	6,8516	0,82915

جدول ثبات الاختبارات البدنية على طريقة بيرسون:

جدول رقم (06) يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.

الاختبار	درجة الحرية	درجة الخطأ	معامل الارتباط البسيط بيرسون
مقياس بورج لأدراك الجهد البدني	05	0,01	0,7461

10.2. مجتمع وعينة الدراسة:

1.10.2. مجتمع الدراسة:

يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد دراسة، وهم جميع التلاميذ الذين يعانون من الوزن الزائد، والتي تتراوح اعمارهم ما بين (14-16 سنة) المسجلين للسنة الدراسية 2021/2022.

2.10.2. عينة الدراسة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختبارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها. قام الباحثون باختيار العينة بطريقة مقصودة من المتعلمين في المرحلة المتوسطة السنة الرابعة متوسط للسنة الدراسية 2021/2022 وقد بلغ عدد أفرادها (15) تلميذا (ذكور) تمثل 20,83% من المجتمع الكلي والمقدر ب 72 تلميذ موزعة على 08 متوسطات بدائرة قصر الشلالة ولاية تيارت.

11.2. مجال الدراسة الميدانية وحدودها:

يقصد بحدود البحث ذلك الإطار الذي يسير بداخله الباحث أي مجموعة المتغيرات التي سوف يتم معالجتها خلال البحث وهذه المتغيرات يجب أن يتم تحديدها بشكل قاطع لأن عدم تحديد حدود البحث يجعل الباحث يفقد السيطرة تماما على البحث. (محمد عبد الفتاح الصيرفي، 2005)

1.11.2. المجال المكاني للدراسة الميدانية:

إن هذا المجال هو الذي يحدد النطاق المكاني والجغرافي الذي تجرى فيه الدراسة، وحدود هذه الدراسة هي دائرة قصر الشلالة ولاية تيارت. تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية والقياسات القبليّة والبعديّة والتدريبات الخاصة بالبرنامج المقترح بمتوسطة أبو اليقظان.

2.11.2. المجال الزمني للدراسة الميدانية:

استغرق الدراسة عام ونصف من البحث، والعمل على فترتين.

الفترة الأولى تم فيها جمع البيانات والمراجع والزيارات الاستكشافية والعمل المكتبي دامت من بداية جانفي 2021 إلى غاية فيفري 2021.

الفترة الثانية من 2021/12/03 إلى غاية 2021/12/28، بحيث أجريت الاختبارات والقياسات الانثروبومترية القبليّة بتاريخ 03-04-2021/12/05، وتم إعادة الاختبارات بعد أسبوع لتأكد من النتائج المحصل عليها وتوافها مع الاختبار الأول، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج الاستراتيجي النشطة على المجموعة ابتداء من 2022/01/01 إلى غاية 2022/04/02 وبحجم ساعي قدره 06 ساعات في الأسبوع، مقسمين إلى ثلاث حصص بمعدل ساعتين في اليوم خلال الفترة المسائية.

3.11.2. المجال البشري للدراسة:

تكونت عينة الدراسة من خمسة عشر 15 تلميذ وهم من جنس واحد (ذكور)، من مجموع التلاميذ الذين توفرت فيهم شروط الدراسة.

12.2. الأساليب الإحصائية: يعتمد الإحصاء في تحليل مختلف نتائج الدراسة الميدانية وترجمتها إلى أرقام حيث تمت معالجة بيانات ونتائج الدراسة بالأسلوب الكمي من خلال إخضاع نتائج الدراسة للتحليل، كما إن الهدف من الأسلوب الإحصائي هو جمع المعطيات وتحليلها

وتفسيرها والحكم عليها لغرض إظهار الاستدلالات العلمية عن طريق أرقام الحوادث وعلاقتها، وتختلف خطة المعالجات الإحصائية باختلاف نوع المشكلة، وتبعاً لهدف الدراسة. وعلى أساس ذلك فقد قام الباحث بمجموعة من المعالجات الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS)، واعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- 1-11 المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي لمجموعة القيم التي يخضعها المتغير المدروس هو مجموع هذه القيم مقسم على
2-11 الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي للتباين الذي يمكن تعريفه بأنه مجموع مربع انحراف كل قيم عن المتوسط الحسابي
3-11 حساب قيم اختبار (t):

يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين مجموعتين ومعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية.

3. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1.3. عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي في ظل الفرضية الأولى:

للتحقق من الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس الوزن لدى عينة الدراسة تعزى للبرنامج المقترح.

تظهر نتائج أثر البرنامج التدريبي المقترح في إنقاص الوزن حسب أفراد العينة، استخدم الباحث اختبار (t-test) للمقارنة بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي وذلك كالآتي:

الجدول رقم (07) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للقياسات القبلية والبعدي لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق في قياس الوزن.

نوع الفرق	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية
			الجدولية	المحسوبة	± ع	س	± ع	س	التجريبية
معنوي	,000	14	2,13	8,297	5,93	69,65	7,23	73,6	الوزن

من اعداد الباحثون باستخدام برنامج spss22

يتضح من الجدول أعلاه للمجموعة التجريبية أن قيمة (T) المحسوبة المقدره ب (8,297)، لقياس الوزن، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدره ب 2,13، عند درجة حرية (14)، ونسبة خطأ ($0,05 \geq 0$) البالغة (0,00)، وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي في قياس الوزن.

أوضحت النتائج المتحصل عليها في الجدول (07) أن قياسات الوزن لدى التلاميذ سجلت انخفاض في متوسطات الدرجات بعد تطبيق البرنامج المقترح بنسبة تتجاوز 19,4%، وهذا ما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وهذا ما عمدنا اليه من خلال تقنين برنامج مناسب في النشاط البدني الرياضي (الاستراتيجية النشطة) التي أدى الى احداث تغييرات في عمليات الأيض بتوفير الدهون والكربوهيدرات كمصدر أولي للطاقة، وبعد النشاط البدني الرياضي مكون هام لخفض الزيادة في الوزن، إضافة إلى ذلك فإن زيادة في الجهد تدريجياً تؤدي إلى تحكّم أفضل بنسبة دهون الجسم، ويتضح ذلك ما توصل اليه جمال عبد الملك، 2001 إلى أن النشاط الرياضي وإتباع العادات الغذائية الصحية والمشى بانتظام يؤدي بدوره إلى زيادة كمية الأوكسجين المستنشق وحدوث تغيير بالقياسات الانثروبومترية

، ذلك أن التغييرات الفسيولوجية المصاحبة للتمارين الرياضية مثل ارتفاع الضغط وتسارع ضربات القلب تؤدي إلى بذل جهد أكبر وبالتالي حرق كميات كبيرة من الكربوهيدرات". (جمال عبد النبي 2001، ص 207).

ويعزو الباحثون تلك التغييرات في البنية الجسمية إلى التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج المقترح حيث أنه بني على أساس حرية الحركة، أي أعطت الفرصة للتلاميذ من خلال أعباءه للتحرر بحرية، وكان متجاوبا لكل أفرع العينة وأثبتت العديد من الدراسات العلاقة الإيجابية بين تنوع التمارين والألعاب، وقد أوضحت الدراسات مثل دراسة شهلينا 1999 إن ممارسة الرياضة بانتظام عنصر هام لضبط الوزن لأن التمرينات تعمل على نقص الوزن وذلك بزيادة معدل التمثيل الغذائي في وقت الراحة للفرد وبذلك فالتمرينات تزيد من إنفاق استهلاك السعرات ليس فقط أثناء التمرين ولكن بعده أيضاً بذلك بينت الدراسات أن هناك زيادة قدرها 20 أو أكثر في معدل التمثيل الغذائي في اليوم التالي لتمرين عنيف وشديد الحمل .

ويشير (Almuzaini, 2000,p.231) ان الدراسات العلمية الحديثة أكدت على ضرورة ممارسة النشاط البدني خلال مراحل العمر المختلفة من الطفولة وحتى مراحل العمر المتقدمة حيث اتفقت هذه الدراسات على أن التدني في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يؤدي إلى بعض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم الشرياني وارتفاع نسبة الدهون . وهذا يتفق مع ما توصل إليه جمال عبد الملك، 2001، إلى " أن النشاط الرياضي وإتباع العادات الغذائية الصحية والمشي بانتظام يؤدي بدوره إلى زيادة كمية الأوكسجين المستنشق وحدوث تغيير بالقياسات الانثروبومترية " .

2.3. عرض وتحليل النتائج القبليّة والبعدية في ظل الفرضية الثانية:

للتحقق من الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدية في مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة تعزى للبرنامج المقترح.

تظهر نتائج أثر البرامج التدريبي في مؤشر كتلة الجسم حسب أفراد العينة، استخدم الباحث اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدية وذلك كالآتي:

الجدول رقم (08) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للقياسات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق في قياس مؤشر كتلة الجسم.

نوع الفرق	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدية		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	التجريبية
معنوي	,000	14	2,13	8,748	1,29	25,58	1,61	27,02	مؤشر كتلة الجسم

من اعداد الباحثون باستخدام برنامج spss22

يتضح من الجدول أعلاه للمجموعة التجريبية أن قيمة (T) المحسوبة المقدره بـ (8,748)، لقياس مؤشر كتلة الجسم، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدره بـ 2,13، عند درجة حرية (14)، ونسبة خطأ (0,05) البالغة (0,00)، وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدية ولمصلحة الاختبار البعدية في حساب مؤشر كتلة الجسم.

أوضحت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) والجدول رقم (16) أن قياسات الوزن لدى التلاميذ سجلت انخفاض في متوسطات الدرجات بعد تطبيق البرنامج المقترح بنسبة تتجاوز 19,4%، كما أشارت نتائج الجدول رقم (20) وهذا ما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون هنا أن انخفاض مؤشر كتلة الجسم الناتج عن زيادة حرق الدهون أثناء المجهود البدني المتواصل لفترات زمنية وإلى طبيعة التمرينات مختلفة الشدة، وتتفق هذه الدراسة مع كل من (عبد الحق و حمارشة، 2010)، حيث أشار كل منهم إلى الارتباط الوثيق ما بين المجهودات البدنية المستمرة والمنتظمة وأثرها على انخفاض مؤشر كتلة الجسم، وبالنظر إلى قيم نسب التحسن السابقة، نجد أن مجموعة التدريب لمدة (20) دقيقة قد حققت أعلى نسحب تحسن على متغيرات الدراسة، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن زمن الاداء الذي وصل إلى (20) دقيقة يعتبر زمن جيد للتدريب المستمر، ويحقق فوائد بدنية وفسولوجية ذات مستوى مرتفع حيث يؤكد (سيد ، 2003) إلى أن النشاط البدني لفترات زمنية متواصلة تعمل على احداث تغيرات فسيولوجية وبدنية للجسم ومنها مؤشر كتلة الجسم، اما بخصوص نسبة الدهون الحرة فقد أشار (سيد ، 2003) إلى أن افضل فترة زمنية لحرق نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية تكون ما بين (20-30) دقيقة وذلك لطبيعة تغير الهرمونات في الجسم وخصوصا هرمون التسترون وهرمون الكورتيزول الذي تجمعهما علاقة عكسية مرتبطة بدوام فترة المجهود البدني، حيث ينشط هرمون التسترون المسؤول عن حرق الدهون وانتاج الطاقة.

وانخفاض مؤشر كتلة الجسم هو دليل على ان وجود البرنامج المقترح كان له التأثير الفاعل الذي جعل من افراد عينة البحث ذات كتلة اما مؤشر انخفاض نسبة الدهن في الجسم لأفراد عينة البحث حيث ظهر انخفاض واضح من خلال استخدام البرنامج التي اعد اعدادا علميا ومدروسا حيث ادى الى زيادة تدريجية من كتلة العضلات وعند زيادة النسيج الخالي من الدهون يرتفع المايتوكونديريا القاعدي فتحترق طاقة اكبر حتى من حالة الجلوس النسبة الاعلى من النسيج الخالي من الدهون وفيما يخص مؤشر الوزن إن تخفيض الوزن يجب ان يكون بمعدل (3) حصص تدريبيه اسبوعيا، وبصورة عامة فان تمارين النشطة كان ذو فاعلية وكذلك السيطرة على السعرات الحرارية المتناولة التي كان لها دور في عملية النقص الحاصلة اي ان عدد السعرات الداخلة الى الجسم عن طريق تحديد السعرات من ناحية واسلوب حرق السعرات عن طريق تطبيق التمارين المعدة كل ذلك ادى الى حدوث نقص السعرات الحرارية اللازمة للأداء البدني وادى بالتالي الى لجوء العضلات الى اخذ طاقتها من الشحوم المخزونة.

4. الخاتمة

اهتمت الدراسة بالكشف عن العلاقة التي تربط النشاط البدني الرياضي بالمتغيرات البدنية التي تؤثر على عينة من البدناء، وتم إعداد هذه الغاية برنامج النشاط البدني الرياضي قائم على الاستراتيجية النشطة، وتبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لكل متغير من المتغيرات المستهدفة في الدراسة، ويدل ذلك على أن النشاط البدني الرياضي الجاد المنتظم يقلل من احتمالات الإصابة بالسمنة ويؤخر ظهور المشكلات الصحية لدى البدناء ويقلل الشهية للأكل وينظم عملية الهضم والتبول، كما يخفض الكوليسترول الضار ويرفع نسبة الكوليسترول المفيد في الجسم الأمر الذي يقود إلى الوقاية من البدانة، ومن بين النتائج التي توصل إليها الباحث.

- انخفاض الوزن وتحسن في مستوى اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية.
- تحسن في مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية.

5. التوصيات:

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

- ضرورة التعليم والتثقيف على أهمية التمارين الرياضية المنتظمة للمراهقين ولأطفال ذوي الوزن الزائد.
- التأكيد على اتباع حمية غذائية مناسبة وخاصة لأصحاب الوزن الزائد لتقليل الوزن وبالتالي.
- ضرورة المراقبة الذاتية للوزن في المنزل زيادة وزن الجسم ومضاعفاته .
- السعي لأجراء بحوث مشابهة والتي يتناول فيها تأثير التمارين الرياضية على الرؤيا ذوي الوزن الزائد

6. قائمة المراجع:

13. عبد الجليل ابراهيم الزوبعي، و محمد احمد الغنام . (1981). *مناهج البحث في التربية*. (1، المحرر) العراق: مطابع جامعة بغداد.
14. أحمد إبراهيم خضر. (2013). *إعداد البحوث والرسائل العلمية من الفكرة وحتى الخاتمة*. القاهرة: كلية التربية، جامعة الأزهر .
15. عماد عبد الحق، و عبد السلام حمارشة. (3 27, 2010). مؤشر كتلة الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. *المؤتمر العلمي الواحد والاربعون لفسيولوجيا جسم الانسان في مراكش*.
16. كامل عبد المنعم صالح، و وديع ياسين التكريتي. (1981). *الالعاب الصغيرة*. الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
17. محمد حسام زاوي، و طارق قدور بن دهمه . (2018). تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة البدنية في تقليل نسبة الشحوم لدى التلاميذ ذوي الوزن الزائد بالثانوي في مدينة عين تمونشت (15-17) سنة. *مجلة حوليات، جامعة الجزائر 1*, 32(3)، 757-778.
18. منى نواصرية. (2022). تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة. *مجلة التحدي، جامعة العربي بن المهدي أم البواقي، الجزائر*، 14 (1)، 216-234.
19. Gies, I., Bader, a., & Beheshteh , O. (2017, 04). *National Library of Medicine*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28454516/>
20. Relationship Between Physical Activity and Overweight . Lee D و K Anderson, Coker-Bolt P, I Hong. (2016). *The American Journal of Occupational Therapy* 70 (05).
21. احمد عبدالفتاح ، و مدحت قاسم. (2003). *الاندية الصحية: صحة ولياقة - انقاص وزن - بناء الجسم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
22. أحمد بقشوط . (2019). أثر برنامج تدريب هوائي على بعض المتغيرات الأنتروبومترية و التكوين الجسمي لدى المراهقات ذات الوزن الزائد في عمر (15-18) سنة. *مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر*, 16 (03)، 286-302.
23. أحمد أبو الهيجاء، شيرين. (2001). أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لدى الأطفال المصابين بالسمنة 09-10 سنة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، الاردن.
24. احمد سليمان العودة، و فتحي حسن وملكاوي. (1987). *أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية*. (1، المحرر) الزرقاء، الأردن: مكتبة المنار للنشر والتوزيع.
25. أحمد نصر الدين سيد . (2003). *فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. السيد فؤاد البهي . (1981). *علم النفس الاجتماعي*. (1، المحرر) القاهرة: دار الفكر العربي.
27. اللجنة الوطنية للمناهج. (2013). *الجدول الأسبوعي لمواقيت المواد الدراسية في مرحلة التعليم المتوسط*.
28. اللجنة الوطنية للمناهج. (2016). *الوثيقة المرافقة لمهج التربية البدنية والرياضية، الجزائر*.

29. سلامة ابراهيم احمد. (1980). *مناهج البحث في التربية البدنية*. القاهرة: دار المعارف.
30. صلاح الدين رأفت . (2021). *الالعاب الإلكترونية واثارها على الأطفال*. القاهرة: أبواب الاعلام للنشر والتوزيع.
31. عائد فضل ملحم. (2012). *الطب الرياضي والفيسيولوجي؛ قضايا ومشكلات معاصرة*. عمان - الاردن: دار الكندي لنشر والتوزيع.
32. عبد الرحمن بدوي. (1997). *مناهج البحث العلمي*. (3، المحرر) الكويت: وكالة المطبوعات للنشر.
33. عبد القوي رشيد، و زبشي نور الدين . (2017). *فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة*. مجلة المنظومة الرياضية، جامعة المسيلة، 4(2)، 383-355.
34. عبد المجيد إبراهيم مروان . (2000). *أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية*. (1، المحرر) عمان الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
35. عرابي لحسن محجوب . (2011). *النشاط البدني الرياضي وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر" دراسة ميدانية حول طلبة الثانوي لبلدية وادي الفضة- ولاية الشلف. اطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية جامعة شلف، الجزائر*.
36. كامل الشيرازي. (29 7, 2010). *السمنة لدى الأطفال منتشرة في الجزائر. تم الاسترداد من ايلاف: <https://elaph.com/Web/elaphplus/2010/7/583822.html>*
37. محمد نصر الدين رضوان. (2006). *المدخل إلى القياس في التربية وعلم النفس*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
38. هزاع بن محمد الهزاع. (2009). *فسيولوجيا الجهد البدني - الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية*. الرياض: النشر العلمي والمطابع-جامعة الملك سعود.