



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه (LMD) في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

بـعـنـوـان :

أثر برنامج رياضي تروحي مقترح على إدراك الذات البدنية والتقليل من
الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة

- دراسة ميدانية على مستوى متوسطة سوالمي إبراهيم - سطيل -

إشراف الدكتور: د/ ناصر بقرار

إعداد الطالب:

مساعد مشرف: د/ سمير مرزوقي

جمال بن ثامر

أمام أعضاء لجنة المناقشة الآتية أسماؤهم:

الاسم واللقب	الرتبة	التخصص	الصفة	المؤسسة
بلقاسم زموري	أستاذ	تربية بدنية ورياضية	رئيساً	جامعة بسكرة
ناصر بقرار	أستاذ محاضر أ	تربية بدنية ورياضية	مشرفاً ومقرراً	جامعة بسكرة
سمير مرزوقي	أستاذ محاضر أ	تربية بدنية ورياضية	مساعد مشرف	جامعة المسيلة
خليل مراد	استاذ	تربية بدنية ورياضية	عضواً مناقشاً	جامعة بسكرة
عدة بن علي	أستاذ محاضر أ	تربية بدنية ورياضية	عضواً مناقشاً	جامعة بسكرة
مخلوف منجحي	أستاذ	تربية بدنية ورياضية	عضواً مناقشاً	جامعة المسيلة
علي حويش	أستاذ محاضر أ	تربية بدنية ورياضية	عضواً مناقشاً	جامعة المسيلة

السنة الدراسية: 2025/2024



شكر و عرفان

الحمد لله الذي وفقني وأعاني على إتمام هذا العمل، وأسأله سبحانه أن يجعل هذا الجهد خالصاً لوجهه الكريم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ» (رواه أحمد وأبو داود والبخاري في الأدب المفرد وابن حبان والطبراني، وهو حديث صحيح صححه العلامة الألباني).

في البداية أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي ومشرقي الفاضل الدكتور "بقار ناصر" الذي لم يخل علي بتوجيهاته السديدة ونصائحه القيمة، وكان داعماً لي في كل مراحل البحث. فله مني كل الاحترام والتقدير على جهوده الكبيرة وصبره وتقانيه في الإشراف على هذا العمل، كما أتوجه بجزيل الشكر إلى مساعد المشرف الدكتور "سمير مرزوقي" على دعمه المتواصل، كما لا يفوتني أن أتوجه بوافر الشكر والعرفان إلى كل اساتذة المعهد الذين لم يخلوا علي بعلمهم وتوجيهاتهم القيمة،

واتقدم ايضاً بالشكر الخاص الى جميع اعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذه الأطروحة وأتقدم بجزيل الشكر إلى كل زملائي وأصدقائي، الذين كانوا لي خير رفقة في مسيرتي الأكاديمية، وساندوني في لحظات التحدي. ولا أنسى أن أعبر عن امتناني لكل من كان له أثر في إتمام هذا البحث، سواءً بالدعم المعنوي، أو بالمساعدة العلمية، أو بالدعاء الصادق.

شكراً لكم جميعاً، وأسأل الله أن يوفقكم كما وفقني، وأن يجعل هذا العمل نافعاً للعلم والمجتمع.



الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ "وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ" [التوبة: 105]

صدق الله العظيم .

إلى أغلى الناس، إلى أهلي الذين كانوا لي السند والعون في كل خطوة . . .

إلى والدي العزيز، الذي كان قدوتي في الصبر والاجتهاد، والذي لم يبخل عليّ بحبه وتوجيهاته، فكان
النور الذي أضاء طريقي، حفظك الله وأطال في عمرك .

إلى روح أمي الغالية، رحما الله وأسكنها فسيح جناته، التي كانت القلب الحنون والدعاء الدائم،
فكل نجاح هو امتداد لعطاياها الذي لا ينضب .

وإلى زوجتي الحبيبة، شريكة دربي، التي كانت لي العون والسند، والتي تحملت معي صعوبات هذه
الرحلة بصبر ومحبة، فكانت مصدر دعمي وراحتي، شكراً لك من القلب .

إلى إخوتي وأخواتي، الذين كانوا لي الدعم والرفقة في مسيرتي، وشاركوا معي لحظات التحدي
والإنجاز، شكراً لكم من القلب .

إليكم جميعاً أهدي ثمرة جهدي، اعترافاً بفضلكم، وتقديراً لعطائكم اللامحدود .



الملخص:

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على إدراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة، وهي دراسة ميدانية على مستوى متوسطة سوالمي إبراهيم ببلدية اسطيل ولاية المغير، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة معتمدا على القياس القبلي والبعدى، على عينة قوامها 12 تلميذا، أختيروا بطريقة قصدية، وبلاستعانة على مقياس إدراك الذات البدنية وكذلك القياسات الجسمية (الوزن، الطول، سمك الثنايا الجلدية) خلصت الدراسة على النتائج التالية :

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية لدى التلاميذ ولصالح القياس البعدى؛

❖ وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي والبعدى) في التقليل من الوزن والكتلة الجسمية لدى التلاميذ لصالح القياس البعدى.

❖ للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح تأثير على إدراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الرياضي الترويحي - إدراك الذات البدنية - الوزن الزائد - المرحلة المتوسطة.

Abstract:

The Effect of a Proposed Recreational Sports Program on Physical Self-Perception and Weight Reduction Among Middle School Students (Ages 12-15): A Field Study at Soualmi Ibrahim Middle School, El M'Ghair Province. This study aims to examine the effect of a proposed recreational sports program on physical self-perception and weight reduction among middle school students (aged 12-15). It is a field study conducted at Soualmi Ibrahim Middle School in stil, Al-Mughair Province. The researcher employed the experimental method using a one-group pretest-posttest design, with a purposive sample of 12 students. The study utilized

the Physical Self-Perception Scale as well as anthropometric measurements (weight, height, and skinfold thickness). The findings revealed the following:

- ❖ Statistically significant differences between pretest and posttest measurements in the dimensions of physical self-perception, favoring the posttest.
- ❖ Statistically significant differences between pretest and posttest measurements in weight and body mass reduction, favoring the posttest.
- ❖ The proposed recreational sports program had a positive effect on physical self-perception and weight reduction among middle school students aged (12-15).

Keywords: Recreational sports program - Physical self-perception - Excess weight - Middle school.

قائمة المحتويات:

الإهداء

الملخص

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

الفصل التمهيدي:

1. اشكالية الدراسة: 6
2. فرضيات الدراسة: 9
3. أهداف الدراسة: 9
4. أهمية البحث: 9
5. تحديد مفاهيم مصطلحات الدراسة: 10
6. الدراسات السابقة: 14
- 1.6 الدراسات التي تناولت متغير الذات البدنية: 14
- 1.1.6 الدراسات العربية: 14
- 2.1.6 الدراسات المرتبطة في الجزائر: 18
- 3.1.6 الدراسات المرتبطة الأجنبية: 25
- 2.6 الدراسات التي تناولت متغير السمعة: 28
- 1.2.6 الدراسات العربية: 28
- 2.2.6 الدراسات السابقة في الجزائر: 33
- 3.2.6 الدراسات الاجنبية: 38
- 3.6 الدراسات التي تناولت متغيري الذات البدنية والسمعة معا: 41
- 1.3.6 الدراسات العربية: 41
- 2.3.6 الدراسات السابقة في الجزائر: 44
- 3.3.6 الدراسات الاجنبية: 45
7. التعليق على الدراسات السابقة: 46

الجانب النظري

الفصل الاول: الترويج والبرنامج الترويجي

- تمهيد: 49
1. مفهوم الترويج: 50
 - 1.1 الترويج لغة: 51
 - 2.1 الترويج في المفهوم الاصطلاحي: 52
 - 3.1 البعد النفسي والانفعالي للترويج: 52
 2. النظريات المفسرة للترويج: 53

53	1.2	نظرية الغريزة (نظرية جروس):
53	2.2	نظرية الترويح:
53	3.2	نظرية الاستجمام:
54	4.2	نظرية الميراث (التلخيصية):
54	5.2	نظرية الاتصال الجماعي:
54	6.2	نظرية أدلر في اللعب:
54	7.2	نظرية التعبير الذاتي:
55	3.	خصائص النشاط الترويحي:
56	4.	اغراض النشاط الترويحي:
57	5.	انواع النشاط الترويحي:
59	1.5	الترويح الفني:
60	2.5	الترويح العلاجي:
61	3.5	الترويح التجاري:
61	4.5	الترويح الرياضي:
63	6.	اهمية الترويح:
63	1.6	الأهمية البيولوجية للترويح:
64	2.6	الأهمية النفسية للترويح:
65	3.6	الأهمية الاقتصادية للترويح:
65	4.6	الأهمية التربوية للترويح:
66	5.6	الأهمية العلاجية للترويح:
67	7.	العوامل المؤثر في الأنشطة الترويحية:
68	8.	البرنامج الرياضي الترويحي:
68	1.8	تعريف البرنامج الرياضي الترويحي:
68	2.8	معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي:
69	3.8	خطوات بناء البرامج الرياضية الترويحية:
70		خلاصة:
		الفصل الثاني: مفهوم الذات والذات البدنية
72		تمهيد:
73	1.	التطور التاريخي لمفهوم الذات:
74	2.	مفهوم الذات:
75	3.	ثبات مفهوم الذات:
75	4.	المصطلحات المرتبطة بمفهوم الذات:
75	1.4	تقبل الذات:
76	2.4	تحقيق الذات:
76	3.4	صورة الذات:

4.4	تقدير الذات:	76
5.4	الوعي والشعور بالذات:	77
6.4	فهم الذات:	77
7.4	تنظيم الذات:	77
8.4	تأكيد الذات:	77
9.4	احترام الذات:	78
5.	تصنيفات مفهوم الذات:	78
1.5	الذات الواقعية:	78
2.5	الذات العامة:	78
3.5	الذات المثالية:	79
6.	العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:	79
7.	مكونات الذات:	80
8.	انواع الذات:	81
1.8	مفهوم الذات الايجابي:	81
2.8	مفهوم الذات السلبي:	81
9.	النظريات المفسرة لمفهوم الذات:	82
1.9	نظرية التحليل النفسي:	82
2.9	النظرية الظاهرية:	82
3.9	مفهوم الذات عند روجرز:	83
4.9	نظرية السمات:	84
10.	المصادر التي تؤثر في تكوين مفهوم الذات:	84
1.10	المصادر الداخلية (تتعلق بالفرد نفسه):	84
2.10	المصادر التي تتعلق بالمصادر الخارجية:	85
11.	مفهوم الذات عند المراقبين:	87
12.	مفهوم الذات في المجال الرياضي:	87
13.	تعريف الذات البدنية:	88
1.13	مفهوم الجسم:	88
2.13	الذات البدنية:	89
90	خلاصة:	
	الفصل الثالث: السمنة، اسبابها، اضرارها، علاجها	
92	تمهيد:	
1.	مقدمة تاريخية حول السمنة:	93
2.	تكوين وتركيب الجسم:	93
3.	تعريفات السمنة:	95
1.3	تعريف الموسوعة الفرنسية:	96

96	2.3 الموسوعة العربية الشاملة:
97	4. اسباب السمنة:
97	1.4 الاسباب الداخلية
97	1.1.4 النمط الغذائي وقلة النشاط الحركي:
97	2.1.4 العوامل النفسية:
98	3.1.4 الاسباب الوراثية:
98	4.1.4 اضطراب عمل الغدد:
98	2.4 الاسباب الخارجية:
99	5. مخاطر ومضاعفات بالسمنة:
99	1.5 السمنة وارتفاع ضغط الدم:
99	2.5 مرض البول السكري:
100	3.5 أمراض الأوعية الدموية والقلب:
100	4.5 السمنة والجهاز التنفسي:
101	6. اساليب تشخيص درجات السمنة:
101	1.6 معيار كتلة الجسم:
102	2.6 قياس سمك الشئايا الجلدية:
103	3.6 وزن الجسم المثالي (القياسي) بالنسبة للطول:
104	4.6 قياس نسبة محيط الخصر الى محيط الؤرفين:
104	7. اساليب التخلص من السمنة:
104	1.7 التدخل الجراحي:
104	2.7 استعمال العقاقير الطبية:
104	3.7 التخلص من الدهون الموضوعية:
104	4.7 استعمال التغذية في صور مختلفة لنقص وزن الجسم:
105	5.7 الصيام:
105	6.7 استعمال وجبات فقيرة في الطاقة:
105	7.7 استعمال وجبات غذائية متوازنة العناصر ومنخفضة الطاقة:
106	8.7 ممارسة الانشطة الرياضية:
106	8. دور الانشطة الترويحية الرياضية في إنقاص الوزن:
106	9. الآثار الصحية والنفسية للأنشطة الترويحية الرياضية في إنقاص الوزن:
107	10. السمنة وأثارها النفسية على المراهق:
108	خلاصة:
	الفصل الرابع: المرحلة العمرية (12-15) المراهقة المبكرة
110	تمهيد:
111	1. الفرق بين المراهقة والبلوغ:
111	1.1 البلوغ:

2.1	المراهقة:	111
2.	تعريف المراهقة:	111
1.2	التعريف الاصطلاحي:	112
2.2	التعريف البيولوجي:	112
3.2	التعريف السيكولوجي:	113
4.2	التعريف الاجتماعي:	113
5.2	التعريف الاقتصادي:	113
6.2	التعريف الاجرائي:	114
3.	التفسيرات النظرية لمرحلة المراهقة:	114
1.3	النموذج التحليلي:	114
2.3	النموذج النفسي الاجتماعي:	115
3.3	النموذج الاجتماعي الثقافي:	116
4.	مراحل المراهقة:	117
1.4	المراهقة المبكرة:	118
2.4	المراهقة المتوسطة:	118
3.4	المراهقة المتأخرة:	118
5.	أهمية مرحلة المراهقة لتلاميذ المتوسط:	118
6.	خصائص مرحلة المراهقة:	119
1.6	مميزات النمو الجسمي:	119
2.6	النمو الفيسيولوجي:	119
3.6	مميزات النمو العضوي:	119
4.6	مميزات النمو الاجتماعي:	119
5.6	مميزات النمو العقلي:	120
6.6	النمو النفسي:	120
7.6	مميزات النمو اللغوية:	120
8.6	مميزات النمو الانفعالي:	120
7.	انماط المراهقة وانواعها:	121
1.7	المراهقة المتوافقة:	121
2.7	المراهقة الإنسحابية او المنطوية:	121
3.7	المراهقة المتمردة:	122
4.7	المراهقة المنحرفة:	123
8.	حاجات المراهق في مرحلة التعليم المتوسط:	123
1.8	الحاجة الى الامن:	123
2.8	الحاجة إلى الحب والقبول:	124
3.8	الحاجة إلى مكانة الذات:	124

4.8	الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:	124
5.8	الحاجة إلى تحقيق و تأكيد و تحسين الذات:	124
9.	مشكلات المراهقة:	125
1.9	تعريف المشكلة:	125
2.9	النظرة الاجتماعية للمشكلة:	125
3.9	النمطية والسلوك:	125
4.9	المشكلات النمطية:	125
10.	ازمة الهوية عند المراهق:	126
	خلاصة:	127

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

	تمهيد:	130
1.	الدراسة الاستطلاعية:	131
2.	منهج البحث المستخدم:	131
3.	مجتمع البحث:	132
4.	عينة البحث:	132
5.	مجالات الدراسة:	134
1.5	المجال البشري:	134
2.5	المجال الزمني:	134
3.5	المجال المكاني:	134
6.	وسائل جمع المعلومات:	134
7.	الاجهزة والادوات المستخدمة في الدراسة:	134
8.	أدوات البحث:	135
1.8	مقياس الذات البدنية:	135
2.8	الخصائص السيكو مترية لمقياس إدراك الذات البدنية والقياسات الجسمية المستخدمة:	137
1.2.8	الخصائص السيكو مترية لمقياس إدراك الذات البدنية:	137
9.	البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:	139
1.9	تصميم البرنامج:	139
2.9	المجتمع:	140
3.9	دراسة الافراد الذين يتم تصميم البرنامج لهم:	140
4.9	دراسة الامكانيات:	141
5.9	تحديد أهداف البرنامج:	141
6.9	اختيار محتوى البرنامج:	141
7.9	محتوى البرنامج:	142
8.9	زمن البرنامج:	142

9.9 أجزاء البرنامج:	143
10. ضبط متغيرات الدراسة:	143
11. مواصفات الاختبارات المستخدمة:	143
12. الإحصاء الوصفي لنتائج متغيري السن والطول لدى العينة التجريبية:	145
13. الخصائص السيكومترية للقياسات الجسمية المستخدمة:	146
14. الوسائل الإحصائية:	152
للمعالجة الإحصائية استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:	152
1. الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمقياس إدراك الذات البدنية وبعض القياسات الجسمية لدى العينة التجريبية:	155
1.1 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية:	155
2.1 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية:	157
3.1 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية:	158
2. الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمقياس إدراك الذات البدنية وبعض القياسات الجسمية لدى العينة التجريبية:	160
1.2 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية:	160
2.2 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية:	162
3.2 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية:	163
3. عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس إدراك الذات البدنية وبعض القياسات الجسمية لدى العينة التجريبية:	164
1.3 عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية:	164
2.3 عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية:	166
3.3 عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لقياسات بعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية:	167
4. مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات:	168
1.4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:	168
2.4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:	171
3.4 مناقشة نتائج الفرضية العامة:	173
5. استنتاج عام:	175
6. الاقتراحات والتوصيات:	176
قائمة المصادر والمراجع:	178
الملاحق:	189

- جدول رقم (01): يبين معدل نسبة الدهون بالجسم تبعاً لسن والجنس.....94
- جدول رقم (02): يبين معايير نسبة الدهون بالجسم.....94
- جدول رقم (03): يوضح معايير تشخيص السمنة.....101
- جدول رقم (04): يبين درجات السمنة طبقاً للنسبة المئوية للدهون في الجسم.....102
- جدول رقم (05): يبين العلاقة بين النسبة المئوية للوزن القياسي بالنسبة للطول ودرجات السمنة.....103
- جدول رقم (06): يبين قياسات محيط الخصر والمضاعفات التي تحدث نتيجة ذلك.....104
- جدول رقم (07): توزيع عدد أفراد العينة في الدراسة الأساسية والاستطلاعية.....133
- جدول رقم (08): يوضح توزيع ابعاد وعبارات مقياس الذات البدنية.....136
- جدول رقم (09): يبين تعديل بعض عبارات مقياس الذات البدنية بعد عرضه على المحكمين.....137
- جدول رقم (10): يبين الخصائص السيكومترية لمقياس إدراك الذات البدنية.....138
- جدول رقم (11): يوضح مكونات الوحدة الترويحية.....142
- جدول رقم (12): يوضح معايير مؤشر كتلة الجسم.....144
- جدول رقم (13): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج متغيري السن والطول لدى العينة التجريبية.....145
- جدول رقم (14): يبين الخصائص السيكومترية لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية.....146
- جدول رقم (15): يوضح مناطق وطرق قياس الثنايا الجلدية.....148
- جدول رقم (16): يبين الخصائص السيكومترية للثنايا الجلدية.....151
- جدول رقم (17): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية.....155
- جدول رقم (18): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية.....157
- جدول رقم (19): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية.....158
- جدول رقم (20): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية.....160
- جدول رقم (21): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية.....162
- جدول رقم (22): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية.....163
- جدول رقم (23): يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية.....165
- جدول رقم (24): يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية.....166

قائمة الأشكال:

- شكل رقم (01): يبين قيم المتوسط الحسابي لنتائج متغيري السن والطول لدى العينة التجريبية..... 145
- الشكل رقم (02) يوضح جهاز (SKINFOLD THICKNESS)..... 148
- شكل رقم (03): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس القبلي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية..... 156
- شكل رقم (04): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس القبلي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية..... 157
- شكل رقم (05): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس القبلي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية..... 159
- شكل رقم (06): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس البعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية..... 161
- شكل رقم (07): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس البعدي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية..... 162
- شكل رقم (08): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس البعدي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية..... 164

مقدمة

مقدمة:

تتنافس المجتمعات في دول العالم نحو الاهتمام بالنشأ وإعداده إعداداً متكاملًا، فالفرد المتكامل من جميع النواحي (البدنية، الصحية، النفسية والعقلية...) يمكنه المساهمة بشكل كبير في خدمة وطنه والمحافظة عليه، لأن الفرد المتكون تكويناً سليماً وخاصة من الناحية الصحية والبدنية يزيد من شعوره بالثقة، ويكسبه الشجاعة في أخذ المبادرة بالعمل، والعكس صحيح، فأي اختلال في الصحة البدنية أو العقلية يشعره بنقص الثقة بالنفس والنظرة الدونية لشخصه، فينعكس ذلك في صورة تعاملاته مع أقرانه ونحو مجتمعه، وفي ظل ما يتميز به عصر التقدم العلمي والتكنولوجي والتسابق بين الدول الصناعية الكبرى، أدى إلى تهيئة كافة الوسائل التقنية الحديثة لراحة الإنسان في حياته اليومية، الذي ساهم بشكل كبير في ظاهرة تقلص حركة الإنسان ونشاطه البدني واعتماده على الآلة في أداء مختلف الوظائف والاحتياجات بداية من الانتقال بالسيارة لمختلف الأماكن، وعدم محاولة القيام بأي مجهود بدني، كاستخدام المصاعد الكهربائية بدلاً من صعود درجات السلم، واستعمال الأزرار في تشغيل الآلات بدلاً من أداء المجهود البدني، والجلوس على المكاتب ساعات طويلة وبعض الأشياء الأخرى، وهذا كله يؤدي إلى قلة النشاط البدني لدى الإنسان فضلاً عن كمية الغذاء التي يتناولها بكميات كثيرة خاصة الأطعمة السريعة، والمشروبات الغازية، والعصائر الصناعية، ومع ما يصاحبه من ضعف في النشاط البدني مما يؤدي في النهاية إلى مشكلة خطيرة ألا وهي السمنة أو الزيادة في الوزن، التي يصفها الأطباء بأنها وباء القرن الواحد والعشرين، حيث أصبحت السمنة مشكلة عالمية ولم تعد تقتصر على الدول الصناعية وحدها، بل تعدت إلى الدول النامية في ظل تحسن المستوى المعيشي والتغيير الذي حدث في العادات الغذائية. (احمد سيد، 2011، صفحة 2)

حيث تؤكد "آية حسن محمد كمال" (2013) على أن الزيادة في الوزن تعد عبئاً ثقيلاً على الفرد من النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية والصحية، ولها أيضاً تأثير كبير في حياته اليومية، وللوزن الزائد عواقب وخيمة على الأفراد حيث نجد أن نسبة الوفيات مرتفعة بين الأشخاص ذوي الوزن الزائد مقارنة بأولئك الذين يتميزون بالوزن الطبيعي خاصة بين الفئات العمرية الشابة، كذلك تزداد لديهم إمكانية الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والتوتر المفرط والسكر وتليف الكبد.

وتشير منظمة الصحة العالمية أنه في عام 2022، كان هناك 2,5 مليار شخص بالغ يعانون من زيادة الوزن، منهم 890 مليون شخص من المتعاشين مع السمنة. ويعادل ذلك نسبة 43% من البالغين بعمر 18 عاماً فما فوق (43% من الرجال و44% من النساء) ممن يعانون من زيادة الوزن؛ وهي زيادة عما كانت عليه معدلاتها في عام 1990 أين بلغت فيه معاناة البالغين بعمر 18 عاماً فما فوق من زيادة الوزن نسبة 25%. وتتفاوت معدلات انتشار زيادة الوزن بحسب الإقليم وتتراوح بين 31% في إقليم جنوب شرق آسيا والإقليم الأفريقي التابعين للمنظمة و67% في إقليم الأمريكيتين. وفي نفس العام أشارت التقديرات إلى معاناة نحو 37 مليون طفل دون الخامسة من زيادة الوزن، وفي أفريقيا أيضاً زاد عدد الأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون من زيادة الوزن بنسبة 23% تقريباً منذ عام (2000)، بينما استأثرت آسيا في عام 2022 بقرابة نصف عدد الأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون من زيادة الوزن أو المتعاشين مع السمنة.

كما شهد عام 2022 معاناة أكثر من 390 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و19 عاماً من زيادة الوزن. وارتفعت معدلات انتشار زيادة الوزن (بما فيها السمنة) في نفس الفئة (5-19 سنة) ارتفاعاً كبيراً، من نسبة 8% فقط في عام 1990 إلى 20% في عام 2022. وتشابهت معدلات هذا الارتفاع فيما بين الفتيان والفتيات على حد سواء، في عام 2022 كانت هناك نسبة 19% من الفتيات و21% من الفتيان يعانون من زيادة الوزن.

ومع أن نسبة الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و19 عاماً ممن كانوا يعانون من السمنة في عام 1990 اقتصررت على 2% (31 مليون شاب)، فقد ارتفعت نسبة المتعاشين منهم مع السمنة بحلول عام 2022 إلى 8% (160 مليون شاب). (منظمة الصحة العالمية، 2024)

ويرى كافيا إيادي Kafia Ayadi (2011) أن زيادة الوزن هي مشكلة كبيرة تواجه المجتمعات في القرن الحادي والعشرين، مسببة في ذلك قلق وانشغال كبيرين من قبل الاهالي والمنظمات التي تهتم بالشأن الصحي والمجتمع ككل، ومنذ أكثر من (20) سنة لم تتوقف انتشار زيادة الوزن خاصة عند الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (5- 11) سنة، ومما يعرضهم مستقبلاً للعديد من الامراض الشائعة التي تسببها السمنة. (محيسن، 2019، صفحة 12)

وبعيدا عن الأسباب المرضية فإن السمنة غالبا ما تحدث نتيجة لعاملين أساسيين هما، الإفراط في تناول الطعام بما يزيد عن الحاجة الأساسية للفرد وقلة استهلاك الطاقة خلال النشاط والحركة. حيث يعاني عدد كبير من الأطفال من مشكلة السمنة ويرتبط بذلك الكثير من المشكلات الصحية التي قد تؤثر على مستقبل الطفل، وفي سبيل ذلك تسعى المجتمعات في اغلب الدول المتقدمة للاهتمام بالتكوين الجسمي للطفل منذ سنوات عمره الأولى، الى أن استعداد الطفل للسمنة حتى سن البلوغ يرتبط غالبا بزيادة كل من عدد الخلايا الدهنية وزيادة حجم هذه الخلايا في نفس الوقت لذا فان الإفراط في تغذية الطفل يكلفه عناء الصراع من اجل الاقلال من وزنه لفترة طويلة من العمل. (احمد سيد، 2011، صفحة 3)

والعلاقة بين اللياقة البدنية والصحة علاقة ضعيفة، إذا كان مفهوم الصحة هو خلو الجسم من الأمراض المعدية أو الناتجة عن عادات غير صحية، فاللياقة البدنية لا تمنع الإصابة بالكوليرا أو السل الرئوي إذا توفرت مسببات المرض، ولكن المفهوم الحديث للصحة لم يعد قاصرا على خلو الجسم من الأمراض المعدية فقط، بل تجاوز ذلك إلى ما يسمى بأمراض قلة النشاط والحركة، فبعض المجتمعات في الدول المتقدمة في النصف الأخير من القرن العشرين أدركت أهمية اللياقة البدنية لأفرادها، ولقد أصبحت المشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجساً يقلق حتى المجتمعات في الدول النامية خصوصاً الغنية منها بسبب توفر مقومات الراحة والتكنولوجيا في الحياة اليومية. (ليبب ، 2007، صفحة 4)

ومن خلال ما سبق التطرق إليه جاءت هذه الأطروحة تحت عنوان " أثر برنامج رياضي تروحي مقترح على إدراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى التلاميذ (12-15) سنة" وهي دراسة ميدانية أجريت على مستوى متوسطة سوالي إبراهيم ببلدية اسطيل ولاية المغير، وقد تم الاستعانة بمجموعة من الدراسات السابقة سواء كانت محلية أو عربية أو أجنبية، التي من خلالها تم جمع أكبر قدر من المعلومات التي من شأنها مساعدتنا في بحثنا هذا، واشتملت هذه الدراسة على مقدمة الدراسة والجانب التمهيدي الذي يضم مقدمة وإشكالية البحث، فرضيات البحث، الهدف من الدراسة، أهمية الدراسة وأسباب اختيارها؛ تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة، وبعض الدراسات المرتبطة والمشباهة.

أما الباب الثاني فتضمن الدراسة الميدانية أو الجانب التطبيقي وفيه ثلاث فصول، الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية (الاجراءات المنهجية للدراسة)، الفصل الثاني عرض النتائج وتحليلها، أما الفصل الثالث مناقشة النتائج المتحصل عليها ومقارنتها بفرضيات الدراسة، أين توصلنا الى استنتاجات واقتراحات وخلاصة عامة.

الجانِب التمهيدِي

1. إشكالية الدراسة:

يغلب على نمط الحياة اليومية في عصرنا هذا قلة الحركة والخمول، وكثرة أوقات الفراغ ونقص محفزات النشاط البدني، وبالرغم من الزيادة المعتبرة لعدد الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الترويحية، إلا أن هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن انتشار فرط الوزن والسمنة في زيادة مستمرة خاصة بين الأطفال والمراهقين، لكن هذه الإشكالية لم تعد تقلق المجتمعات الصناعية فحسب، بل تعدت للدول التي هي في طريق النمو منها الجزائر. (بوتة، 2018)،

هناك القليل من الدراسات الميدانية التي تناولت مشكلة السمنة في الجزائر. ففي سنة 2004 أجريت دراسة في مدينة وهران على عينة قدرها 2252، منها (1104 فتاة و1148 فتى) تتراوح أعمارهم بين 6 و11 سنة وتوصلت إلى أن 13% منهم يعانون من الوزن الزائد. (Raiah, Talhi, & Mesli, 2012)،

وفي دراسة أجريت في مدينة تبسة (شرق الجزائر)، لمعرفة معدل انتشار السمنة وازدياد الوزن بين أطفال المدارس في القطاع العام، ممن تتراوح أعمارهم بين 4 سنوات و13 سنة في الفترة من 1995 إلى 2007، وقد اتضح أن الأطفال في أعمار تتراوح بين 10 و13 سنة؛ هم وحدهم الذين ظهرت عليهم التغيرات خلال هذه الفترة. (Taleb, Oulamara, & Agli, 2013)

إن العديد من المتخصصين في الصحة النفسية يدمجون السمنة كمشكلة مع اضطرابات الأكل، ولقد ساهم التركيز المفرط في وسائل الإعلام على اللياقة البدنية، ومعايير الجمال العصرية للثقافة الغربية التي تميزت بالقوام النحيف، خاصة بالنسبة للأطفال والمراهقين مع تزايد الاهتمام باللياقة البدنية والقوام المثالي، حيث يعاني الأطفال البدنيين من تدنى صورة الذات وشعورهم بالخجل من شكل أجسامهم، نتيجة نظرة المجتمع لهم ووصفهم بعدة مسميات تسيء إليهم، مما يؤدي بهم إلى العديد من الاحباطات والانعزال عن المجتمع، بالإضافة إلى إصابتهم بالاكتئاب والضغطات النفسية والقلق، ويعتبر مفهوم الذات من الجوانب الهامة في شخصية الفرد، فمصطلح مفهوم الذات كما أشار إليه كثير من علماء النفس أنه مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع أفكار الفرد ومشاعره التي تعبر عن خصائص جسمه وشخصيته ويشمل ذلك معتقداته وقيمه، ومفهوم الذات البدنية له أهمية في ميدان النشاط الرياضي والرياضي الترويحي، فهو يجمع بين الرضا والسعادة والثقة وهو بعداً هاماً في مفهوم الذات، عدا أن مفهوم الفرد لذاته البدنية يعتبر من العوامل الإدراكية التي قد تؤثر على مستوى أدائه. (بن هيبه، 2017)

ان تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي. واكتسب مفهوم الذات البدني أهمية بالغة نظرا لارتباط هذا المفهوم بالكائن البشري، فالإنسان روح و جسد، فإدراك الفرد لجسمه يؤثر على إدراكه الكلي لذاته، كما يعتبر مفهوم الذات الجسمي الذي يكونه الفرد عن ذاته معيارا يحكم من خلاله عن ذاته بالإيجاب والسلب .

كما أشارت دراسة (Biddle & Goudas 1994) أن تقدير الذات الجسمي يشارك في بناء تقدير الذات الكلي وبصفة خاصة عند المراهقين، وأشار باندورا (Bandura 1982) إلى أن الإدراك الإيجابي للجسم يؤدي إلى الشعور الإيجابي كما يسهل بناء العلاقات الاجتماعية، كما أكدت دراسة (1984. Sonstroem)، بأن المشاركة في النشاط البدني تؤدي إلى رفع تقدير الذات وهذا من خلال زيادة قيمته البدنية.

فالقيمة البدنية أو التقدير البدني الذي يشعر به الفرد يلعب دور الوسيط بين الشعور الصادر من الأنشطة البدنية ومختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام، ويرتبط مفهوم الذات البدني بمفهوم الصحة عند الإنسان فوجود إدراك إيجابي للذات البدنية يؤدي إلى صحة عقلية جيدة لدى الإنسان مما يساعده الى الوصول الى اهدافه. (موسي ، لزعر ، نينو ، رواب ، تركي ، و سبع ، 2010 ، الصفحات 57-63).

ويعتبر النشاط الترويحي الرياضي أهم الطرق الشائعة للتقليل من الوزن عند البدنيين، وقد ثبت علمياً أن الرياضة تساعد على التقليل من نسبة الدهون بالجسم مع زيادة متناسقة في كتلة الجسم عامة، وهذا فإن النشاط الترويحي الرياضي يؤثر على التكوين الجسماني وغريزة تناول الطعام معاً لذلك يعتبر جزء النظام الروتيني لعلاج السمنة، ويرى "محمد كال السمنودي" (2014) أن الالتزام على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يوميا أفضل من التدريب المتوقع من يوم لآخر. (محيسن ، 2019 ، الصفحات 55-56)

ويلعب الترويح الرياضي دورا هاما مما له فاعلية وتأثير على الصحة والبدن واجتذاب عددا كبيرا من الممارسين بالنسبة لمراحل السن المختلفة، ويشير "كل من كمال درويش، محمد الحماحي" إلى أن الترويح من ضروريات الحياة في هذا العصر لدى كافة فئات البشر ولجميع المراحل السنية. (احمد سيد، 2011، صفحة 5)

يوجد العديد من البحوث توصلت ان السمنة والبدانة لهما انعكاس سلبي لدى غالبية أفراد من عدة جوانب، هناك دراسة اجريت في مدينة الجلفة لمعرفة آثار السمنة النفسية والاجتماعية على تلاميذ الطور الثانوي، فتوصل الباحثان الى أن للسمنة انعكاس سلبي على كل من تقدير الذات وصورة الجسم والحياة الاجتماعية وكذلك على ممارسة النشاط الرياضي والبدني. (شاربي و قاسمي ، 2020)

من خلال خبرة الباحث وملاحظاته كأستاذ تربية بدنية ورياضية من جهة، وكونه عايش الظاهرة بمعاناته مع زيادة الوزن ومحاولاته المنتظمة للحفاظ على لياقته وكفاءته البدنية، أن مشكلة السمنة لها تأثير مباشر على الناحية النفسية والاجتماعية للتلميذ، مثل الانطواء والانعزال فضلا عن المعاملة الصعبة من قبل اقرانه وخاصة في المرحلة العمرية من (12-15) سنة، والتي تعتبر من المراحل العمرية الهامة في حياة الفرد، لذا فقد تبادر لدى الباحث فكرة اقتراح برنامج تروحي رياضي ومعرفة تأثيره على ادراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من (12-15) سنة.

ومن هنا نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل للبرنامج الرياضي التروحي المقترح تأثير على إدراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة؟

وللإجابة على مشكلة البحث توجب على الباحث الاجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

- ❖ هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي في إدراك الذات البدنية لدى التلاميذ في المرحلة المتوسطة (12-15) سنة؟

- ❖ هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي في التقليل من الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة؟

2. فرضيات الدراسة:

❖ **الفرضية الرئيسية:** للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح تأثير على إدراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة.

❖ **الفرضيات الجزئية:**

✓ توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إدراك الذات البدنية لدى التلاميذ المرحلة العمرية (12-15) ولصالح القياس البعدي.

✓ توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التقليل من الوزن لدى التلاميذ المرحلة العمرية (12-15) ولصالح القياس البعدي.

3. أهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى اقتراح برنامج ترويحي رياضي للمرحلة العمرية من (12-15) للتعرف على:

❖ معرفة تأثير البرنامج الترويحي الرياضي على إدراك الذات البدنية لدى التلاميذ ذوي الوزن الزائد في مرحلة المتوسط (12-15) سنة.

❖ معرفة تأثير البرنامج الترويحي الرياضي على التقليل من الوزن لدى التلاميذ الذين يعانون من الظاهرة في المرحلة المتوسطة (12-15) سنة.

4. أهمية البحث:

مشكلة زيادة الوزن أو السمنة كمصطلح شائع لدى مختلف المجتمعات؛ وما لها من آثار سلبية على الفرد على التلميذ خاصة؛ من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، أثار اهتمام عديد الباحثين والمختصين في هذا المجال من أجل معرفة أسباب هذه الظاهرة ومحاولة إيجاد الحلول والتفكير للحد منها أو التقليل من تفشيها كوضع العديد من البرامج الرياضية المختلفة تدريبية كانت أو ترويحية من شأنها أن تساعد في معالجة المعضلة.

وقد اخترنا المرحلة العمرية (12-15) سنة باعتبارها مرحلة هامة للفرد، والتي تصاحبها العديد من المتغيرات سواء الجسمية أو النفسية، ومن الضروري العناية بهذه المرحلة من أجل مساعدتهم في الحصول على نمو أفضل من جميع النواحي، مثل الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية...الخ.

والرفع من تقدير الذات والذات البدنية، فمن خلال هذه الدراسة يحاول الباحث إلقاء الضوء على ظاهرة السمنة وتقدير الذات البدنية ومحاولة علاج الظاهرة بإقتراح برنامج تروحي رياضي مبني على أسس علمية للتقليل من الوزن والرفع من تقدير الذات البدنية.

5. تحديد مفاهيم مصطلحات الدراسة:

يحتاج البحث العلمي إلى درجة كبيرة من الدقة وتحديد المصطلحات، لذا نحاول تحديد المفاهيم الأساسية الواردة في هذا البحث لتسهيل فهمها وإيضاح معناها للقارئ وفيما يلي هذه المفاهيم :
البرنامج التروحي الرياضي:

❖ **الترويح لغة:** تشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل لكلمة ترويح Recreation هو أنها كلمة مركبة من جزئين Re بمعنى اعادة و (creation) بمعنى خلق اي أن المعنى الحرفي للكلمة هو إعادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج ممارسة الترويح. (الدعدي، 2013)

❖ **الترويح اصطلاحا:** الترويح مشتق من أصل لاتيني "Recreation" ولقد استخدم في بادئ الأمر لتعريف النشاط الانساني الذي تم اختياره عن دافع شخصي، والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله. ويصف "تشارلز بيوشر Charles Bucher" الترويح بأنه يرتبط بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يكون من نتائجها الاسترخاء والرضا النفسي.

أما "تشارلز برايتبل Charles Brightbill" فانه يشير الى أن الترويح هو النشاط الذي يختاره الفرد لممارسه في وقت فراغه، مؤكدا على أهميته ودور هذه الممارسة في تنمية وتطوير شخصية الفرد. (درويش و حماحي، 1986، الصفحات 69-70)

❖ **التعريف الاجرائي:** هو نشاط اختياري ممتع للفرد يمارس خلال اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنشيطه، من مجموعة من الانشطة الترويحية المختارة بحرية.

❖ **البرنامج الترويحي:** يرى كل من "محمد الحماحي" و "كمال درويش" أن البرامج الترويحية هي الأسلوب الأمثل الذي من خلاله يحقق الترويح الأهداف والغايات المرجوة منه.

والتطور الذي حصل في مجال الترويح كان بفضل الدراسة المستفيضة والتخطيط العلمي والتنظيم الجيد، والقيادة الفعالة لبرامجه، ولذا فإن البرنامج الترويحي الجيد يحتاج الى دراسة في تخطيطه وتنظيمه وتنفيذه ومتابعته وتقويمه. (درويش و حماحي، 1986، صفحة 103)

وترى "تهاني عبد السلام" ان البرنامج الترويحي هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحي من أجل تحقيق أهدافه، وذلك بتغيير سلوك المشاركين أثناء وقت الفراغ عن طريق تنمية المعارف والمهارات وتكوين اتجاهات إيجابية.

وتضيف أيضاً: "أن البرنامج يشتمل على مجموعة الخبرات المنظمة وغير المنظمة التي يمارسها العضو المشترك، والغرض من البرنامج الترويحي هو تذوق وتعلم خبرات متعددة في مجال الأنشطة الترويحية بغرض التأثير الطيب على اتجاهات المشتركين ثم تغيير سلوكياتهم الى الأمثل من حيث استخدام وقت الفراغ وممارسة الأنشطة ترويحية" (عبد السلام محمد، 2001، صفحة 233)

❖ **التعريف الإجرائي للبرنامج المقترح في الدراسة:**

هو مجموعة الأنشطة الرياضية الترويحية المنظمة على شكل وحدات تعليمية من طرف الباحث؛ وفقاً لأسس علمية والمحكمة من قبل مختصين من ذوي الخبرة؛ موجهة لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تهدف الى التقليل من الوزن وإدراك الذات البدنية.

❖ **الترويح الرياضي:**

المقصود به هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، وهو أكثر تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه الأنشطة التي تشتمل على الألعاب والرياضات (الحماحي و عايدة عبد العزيز، 2006، صفحة 84).

❖ **الذات البدنية:**

أولاً/ مفهوم الذات: وفقاً لـ "كولي Cooley" (1956)، أستاذ في جامعة شير بروك في قسم في علم النفس، إن المفهوم الذاتي للإنسان هو مجموعة من المواقف والمشاعر الواعية واللاواعية والتصورات الذاتية، وأدواره الاجتماعية وقيمه الشخصية. وهو تعبير عن مشاعر الفرد، وتجربته، واندماجه

الاجتماعي، فمفهوم الذات هو أننا نفكر في أنفسنا، ككيان مستقل ومتميز، وماذا نعتقد أننا في عيون الآخرين" (Beyeler , Lucienne, Donnat , & Jaggi , 2006, p. 7)

ثانيا/ تقدير الذات: وهي إدراك الفرد بالخصائص أو نواحي القوة أو المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره. (بن حامد، 2015، صفحة 15)

ثالثا/ التعريف الإجرائي للذات: ويمكننا القول أن مفهوم الذات هو كل ما يعتقد التلميذ عن نفسه عبارة عن مدركات شعورية للفرد اتجاه ذاته، وتتطور هذه المدركات لتصبح قوة موجهة لسلوكياته

رابعا/ إدراك الذات: لقد أوضح محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان بأن "شعور الفرد نحو جسمه ينعكس على ثقته بنفسه وفي معاملاته مع بيئته، ومن جهة أخرى فإن الأفراد الذين لديهم تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة كبيرة من تقديرهم لذواتهم، وبذلك هم أكثر اجتماعية من الآخرين وأكثر ذكاء، ولديهم قدرة على تحمل مسؤولياتهم عكس الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم.

كما أكدت الدراسات مثل دراسة " فليكر Flecker أن " اختلاف في التكوين الجسماني يصاحبه اختلاف في مفهوم الذات " (بلبول ، 2009 ، صفحة 27)

خامسا/ الذات البدنية:

❖ **التعريف الاصطلاحي:** هو ذلك التصور الذي يحمله الفرد عن ذاته البدنية باعتبارها بعدا أساسيا في تكوين مفهوم الذات الكلي، والتي يكتسبها الفرد بفعل التجارب الاجتماعية التي يعيشها الفرد من خلال النشاط الذي يمارسه ، وهو ذو تركيب هرمي يشتمل مختلف الخصائص البدنية. (سحساحي، 2015، صفحة 7)

وتعرف أيضا أنها عبارة عن إدراك التلميذ لمواطن القوة والضعف في كفاءته البدنية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وهذه الصفة تظهر من خلال إدراك التلميذ بمستواه البدني خلال الممارسة مع زملائه، فالتلميذ لديه تصورات عن مظهر جسمه ولياقته البدنية، التي تشكل الأساس في تطور الانجازات وبذلك فأنها تسهل تقييم الفرد من خلال مستوى كفاءته سلبيا أو إيجابيا. (بلبول ، 2009، صفحة 27)

❖ **التعريف الاجرائي:** هو ادراك التلميذ لخصائصه البدنية المكتسبة، وما يتمتع به من قدرات بدنية وصفات مهارية التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف و الوضعيات اثناء ممارسته للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

❖ **السمنة (البدانة أو الزيادة في الوزن):**

❖ **التعريف الاصطلاحي:** تعرف البدانة عند الأطفال والمراهقين بانها حالة طبية ممثلة بفرط الوزن من خلال زيادة كمية الانسجة الدهنية، الموزعة في المناطق المخصصة بتراكم الدهون في الجسم. (بن علال و بوزكري، 2019، الصفحات 115-125)

❖ **وتعرف أيضا على أنها:** تراكم كمية من الدهون في الجسم حيث تسبب زيادة الوزن بنسبه 20 أو اكثر عن الوزن الطبيعي بالنسبة للسن والطول والجنس إذ تزيد عن حاجة الجسم لأداء وظائفه الطبيعية. (احمد سيد، 2011، صفحة 8)

❖ **التعريف الاجرائي:** هي زيادة في وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب تراكم الدهون، مما يسبب عدة مشاكل في الجسم سواء من ناحية صعوبة ممارسة النشاط الرياضي أو بعض الأمراض الناتجة عن السمنة.

❖ **مرحلة الطور المتوسط (المراهقة المبكرة):**

❖ **تعريف المراهقة:**

❖ **لغة:** كلمة أصلها لاتيني وتعني الاقتراب المتدرج من النضج الجنسي والانفعالي، وأصلها العربي رهق فلان سفه وجهل وركب الشر والظلم وغشي المآتم، وراهق الغلام : قارب الحلم، ويقال راهق الغلام الحلم - مراهقاً : مدانياً للفتوت والرهاف والمراهقة الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد. (غباري و ابو شعيرة ، 2015، صفحة 233)

❖ **اصطلاحا:** يستخدم مصطلح المراهقة في علم النفس للدلالة على مرحلة الانتقال من الطفولة الى مرحلة الرشد والنضج وهي مرحلة استعداد لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبا، وقد تكون قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين

أي بين (11-21 سنة)، ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم "the teen years" ويعرف المراهقون أحيانا باسم "teen agers" (زهران، 1986، صفحة 289)

وهي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فالبلوغ مرحلة تبدأ به المراهقة، ولا تنتهي عندها، ولكن ينتهي البلوغ. فالبلوغ هو النمو الفسيولوجي والجنسي للأعضاء والغدد التناسلية، وهو أول القذف بالنسبة للذكر، وأول طمث بالنسبة للأنثى وما يصاحبهما من علامات للأنثى، بروز النهدين والشعر، وللذكور نمو الخصيتين والشعر أيضاً. (غباري و ابو شعيرة ، 2015، صفحة 234).

❖ **التعريف الإجرائي:** وهي فترة ينتقل فيها الطفل من الطفولة الى الرشد، وتظهر فيها عدة تغييرات بدنية وفسيولوجية لكلا الجنسين، كما انها فترة نمو في الجانب الانفعالي.

6. الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات التي تناولت موضوع البرامج الرياضية والرياضية الترويحية واثرا على الافراد من عدة نواحي، مثلا نجد الدراسات التي تناولت اثر البرامج الرياضية والرياضية الترويحية واثرا على متغيرات الجانب البدني (القوة والتحمل العضلي، السرعة، المرونة...)، والمتغيرات البيوكيميائية المتمثلة في (الكوليسترول، الدهون، والهرمونات...)، والمتغيرات النفسية (القلق، الضغوط النفسية، الخوف، تقدير الذات...)، وبعد البحث الذي قمنا به من اجل الحصول على الدراسات المشابهة التي تطرقت لمشكلة بحثنا التي تناولت اثر البرامج الرياضية والرياضية الترويحية على السمنة من جهة ومفهوم الذات والذات البدنية من جهة اخرى او الدراسات التي تناولت اثر متغير البرنامج الرياضي والترويحي الرياضي على المتغيرين معا، والتي كانت قليلة جدا خاصة في الجزائر، حيث قمنا بتجميعها وترتيبها حسب متغيرات دراستنا، أي أن جلّ الدراسات التي سنتطرق لها هي دراسات مرتبطة وصنفناها إلى دراسات عربية، ودراسات جزائرية ، ودراسات أجنبية كما يلي:

1.6 الدراسات التي تناولت متغير الذات البدنية:

1.1.6 الدراسات العربية:

❖ **دراسة رياض صيهود هاشم (2011)، تحت عنوان: " علاقة الكفاءة البدنية ودقة الاداء المهاري**

للتصويب بمفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد"، مقال منشور في مجلة أبحاث ميسان (المجلد

7، العدد 14)، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الكفاءة البدنية ومستوى الاداء المهارى

ومفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد، والتعرف على مستوى الكفاءة البدنية ومستوى الاداء المهاري بتقدير مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد. واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي كأسلوب لحل مشكلته، حيث اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية تكونت من (11) لاعبا من منتخب جامعة ميسان، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

- وجود مستويات مختلفة في مفهوم تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.
 - وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الكفاءة البدنية وهذا يفسر أن عينة البحث يدركون ما يمتلكونه من قدرات بدنية وتطبيق ذلك في الواقع .
 - ظهر ان عينة البحث استطاعت ان تدرك قدراتها البدنية وهذا واضح من خلال استجابة العينة لمقياس الذات.
 - وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات البدنية والاداء المهاري للتصويب وهذا يوضح لنا ان عينة البحث ادركوا ذاتهم البدنية وتم تسخير ذلك في خدمة الاداء المهارى.
- ❖ دراسة دريد مجيد حميد الحمداني (2018)، تحت عنوان " دراسة تقويمية لوصف الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية لمدارس مركز محافظة الانبار" مقال منشور في مجلة علوم التربية الرياضية (المجلد 11، العدد 1)، اجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الاعدادية لمدارس مركز محافظة الانبار للعام الدراسي (2016-2017)، وتهدف الى تقويم وصف الذات البدنية لديهم. اما في منهج البحث واجراءاته الميدانية، فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، كما استخدم مقياس وصف الذات البدنية من تصميم واعداد محمد حسن علاوي والمتضمن (60) فقرة تقيس عشرة ابعاد (المظهر الخارجي، سمرة الجسم، القوة العضلية، التحمل، المرونة، التوافق، الصحة، النشاط البدني، الكفاءة الرياضية وشمولية الجانب البدني) فضلا عن المصادر والمراجع المهمة في هذا المجال. تم تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا ووضعها بجداول خاصة نوقشت بعدها بأسلوب علمي مستندا الى المصادر العلمية اذ تم التوصل الى اهم الاستنتاجات الآتية :

- المتوسط الاجمالي المحسوب لوصف الذات البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية كان منخفضا بشكل عام مقارنة بالوسط الفرضي. وفي ضوء النتائج المتحققة اوصى الباحث ما يلي:

- ضرورة العمل على نمو وتحسين وصف الذات البدنية من خلال عقد اللقاءات وتعزيز مفهوم الذات الايجابي وتجاوز المشكلات التي تؤثر على ادائهم الرياضي.

❖ **دراسة حسن محمد حسين (2018)**، تحت عنوان " تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت" مقال منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة (العدد 81، الجزء 1)، هدفت الدراسة الى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المناسب لطبيعة الدراسة، التي طبقت على عينة بلغ حجمها (265) طالب من بعض المدارس الثانوية للبنين بمحافظة الفروانية بدولة الكويت، من خلال عرض الاطار النظري والدراسات السابقة وعرض ومناقشة النتائج توصل اليها الباحث الى:

- وضوح التأثير الايجابي للنشاط الرياضي البدني المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية.
- يؤثر النشاط الرياضي البدني المدرسي بالإيجاب في مساعدة الطلاب على تخطي المشكلات التي تعترض حياتهم.

❖ **دراسة مسير، ايهاب ناظم (2019)**، مصر تحت عنوان " فاعلية برنامج تروحي لتحسين مفهوم الذات لدى لاعبي كمال الأجسام بالعراق"، اطروحة(ماجستير غير منشورة) -جامعة الاسكندرية. كلية التربية الرياضية للبنات، وهدفت الدراسة الى تحسين مفهوم الذات لدى لاعبي كمال الأجسام من خلال تصميم برنامج تروحي قائم علي نظرية الذات، كذلك التعرف على فاعلية البرنامج التروحي في تحسين مفهوم الذات لدى لاعبي كمال الأجسام، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كمال الاجسام وتتراوح اعمارهم بين (17-21) سنة حيث بلغت (35) لاعب لديهم خبرة (3-6) سنوات ممارسة لرياضة كمال الاجسام للموسم التدريبي (2017-2018) حيث كانت النتائج كالآتي:

- أسهم البرنامج التروحي في تحسين مفهوم الذات للاعبي كمال الاجسام والذي ظهر في تحسن كل من (تقبل الذات - الذات الإدراكية - الأخلاقية - الشخصية - الأسرية - الاجتماعية - نقد الذات).

- البرنامج التروحي لم يؤثر على كل من الذات الواقعية والذات الجسمية للاعبي كمال الاجسام.

- حجم تأثير البرنامج الترويحي في تحسين مفهوم الذات لدى لا عبي كمال الاجسام تراوح ما بين كبير، كبير جدا لجميع ابعاد الذات.
- فعالية استخدام البرنامج الترويحي المقترح على تحسن ابعاد الذات للاعبي كمال الأجسام للمرحلة السنية من (17-21) سنة.
- ❖ **دراسة مروه احمد علي خواجه (2020)**، تحت عنوان " فاعلية برنامج ترويحي لتنمية مفهوم الذات لدى الاطفال الايتام للمرحلة العمرية (6-9) سنوات " هدفت الدراسة الى تنمية مفهوم الذات (الجسمية، الاجتماعية، العقلية، الانفعالية)، من خلال اعداد برنامج ترويحي للأطفال الايتام للمرحلة العمرية من (6-9) سنوات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة، وذلك لملائتهما لطبيعة وإجراءات البحث، وتم اجراء البحث علي عينة من دار الموحدين لرعاية الايتام بالطريقة العمدية واشتملت عينة الدراسة علي (20) طفل كعينة للدراسة الاستطلاعية و (25) طفل كعينة للدراسة الاساسية واستخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات للمرحلة العمرية من (6-9) سنوات، والبرنامج الترويحي المقترح من اعداد الباحثة.
- من خلال عرض النتائج وتحقيق اهداف وفروض البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:
- البرنامج الترويحي له تأثير إيجابي في تنمية مفهوم الذات (الجسمية، الاجتماعية، العقلية، الانفعالية) للأطفال الايتام للمرحلة العمرية من (6-9) سنوات .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لمفهوم الذات (الجسمية، الاجتماعية ، العقلية الانفعالية) للأطفال الايتام للمرحلة العمرية من (6-9) سنوات لصالح القياس البعدي.
- يوجد ارتباط طردي بين المحور الرابع (الذات الانفعالية) والمحور الثاني (الذات الاجتماعية) والمحور الثالث (الذات العقلية)، كما يوجد ارتباط طردي بين المجموع الكلي للمقياس والمحاور الأربعة المكونة للمقياس وهي { المحور الأول (الذات الجسمية) والمحور الثاني (الذات الاجتماعية)، والمحور الثالث (الذات العقلية)، المحور الرابع (الذات الإنفعالية) } .

2.1.6 الدراسات المرتبطة في الجزائر:

❖ دراسة عادل خوجة (2009) "الجزائر" تحت عنوان: "أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً" اطروحة (دكتوراه منشورة)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً وكذا تحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (20) مراهق من ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً مصابين بالشلل النصفي السفلي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى: تجريبية تتكون من (10) أفراد ممن تتراوح أعمارهم بين (13-17) سنة، بمتوسط عمري قدره (14,62) سنة وانحراف معياري قدره (158) بالمؤسسة الاستشفائية يعقوبي زهير - الشاطئ الأزرق - بولاية تيبازة، ويخضعون للبرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة، والثانية: ضابطة مكونة من (10) أفراد ممن تتراوح أعمارهم بين (13-17) سنة، بمتوسط عمري قدره (15,03) سنة وانحراف معياري قدره (41). بالمؤسسة الاستشفائية قاصدي مرباح - تقصر اين - بولاية الجزائر العاصمة ولم يتلق أفراد هذه المجموعة التدريب على البرنامج الرياضي المقترح في الدراسة، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية) لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ولصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير متغير التركيب الجسمي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين صورة الجسم و مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.
- ❖ **دراسة محمد مهدي يحي الحوري (2014)،** تحت عنوان " العلاقة بين ادراك الذات البدنية وحالة قلق المنافسة لدى لاعبي العاب القوى في الجمهورية اليمنية" اطروحة (دكتوراه منشورة)، هدفت الدراسة الى:
 - التعرف على الفروق الفردية في مستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي العاب القوى في الجمهورية اليمنية.
 - التعرف على الفروق في مستوى إدراك الذات البدنية بأبعادها (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، قيمة الذات)، حسب المتغيرات المستقلة الثانوية (السن، المستوى التعليمي، التخصص الرياضي، الخبرة، المستوى الرياضي) عند لاعبي العاب القوى في الجمهورية اليمنية.
 - التعرف على الفروق الفردية في مستوى حالة القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي العاب القوى في الجمهورية اليمنية.
 - التعرف على الفروق في مستوى حالة القلق أثناء المنافسة بأبعادها (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) حسب المتغيرات المستقلة الثانوية (السن، المستوى التعليمي، التخصص الرياضي، الخبرة، المستوى الرياضي) عند لاعبي العاب القوى في الجمهورية اليمنية.
 - التعرف على العلاقة الارتباطية بين إدراك الذات البدنية بأبعادها (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، قيمة الذات) وحالة قلق أثناء المنافسة بأبعادها (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) لدى لاعبي العاب القوى في الجمهورية اليمنية.

اتبع الباحث المنهج الوصفي المناسب لطبيعة الدراسة، وقد أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية بلغ حجمها (70) لاعبا مشاركين في بطولة الجمهورية بصنعاء، وبعد تحليل نتائج هذه الدراسة ومناقشتها تم التوصل الى النتائج التالية:

- توجد فروقا فردية في مستوى إدراك الذات البدنية بأبعادها (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، قيمة الذات) بين لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.
- لا توجد فروقا في مستوى إدراك الذات البدنية بأبعادها (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، قيمة الذات) حسب المتغيرات المستقلة الثانوية (السن، المستوى التعليمي، التخصص الرياضي، الخبرة، المستوى الرياضي) عند لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.
- لا توجد فروقا في مستوى حالة القلق المنافسة بأبعادها (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) حسب المتغيرات المستقلة الثانوية (السن، المستوى التعليمي، التخصص الرياضي، الخبرة، المستوى الرياضي) عند لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.
- توجد علاقة ارتباط بين إدراك الذات البدنية بأبعاده (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، قيمة الذات) وحالة القلق أثناء المنافسة بأبعاده (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) لدى لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.

وعليه فإن غالبية النتائج أظهرت على أن هناك انخفاضا في مستوى إدراك الذات البدنية مما أدى إلى ارتفاع مستوى حالة القلق أثناء المنافسات لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية، إذا ظاهرة القلق من بين أهم المشكلات النفسية المعيقة لأداء اللاعبين، وتتطلب زيادة البحث عن أهم العوامل والأسباب المؤدية إليه من هذه العوامل على سبيل المثال العوامل البيئية العوامل

❖ **دراسة لزرق أحمد (2015)،** الجزائر تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح في ظل التدريس بالكفاءات لتنمية بعض صفات الذات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور" اطروحة (دكتوراه علوم منشورة) في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، هدفت الدراسة الى :

- إمكانية الاعتماد على برنامج تدريبي مقترح في ظل حل المشكلات لتنمية بعض الصفات البدنية.
- التعرف على خصائص إدراك الذات العامة والذات البدنية لطلبة المرحلة الثانوية ذكور.

- التعرف على فاعلية عميل الورشات وذلك في خدمة الهدف الخاص الحسي الحركي مع القدرة على وصف بعض قدرات الذات البدنية، حيث اختيرت العينة بالطريقة العشوائية وكان حجمها (34) تلميذ، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي وتحليل النتائج كانت النتائج كالتالي:
- توظيف الخيارات السابقة من طرف التلاميذ في وضعيات إشكال بطريقة جيدة للخروج بنجاح مما يسمح بوصف عناصر الذات البدنية مع إمكانية التنمية والتطوير .
- توظيف بعض المهارات الأساسية التي تتناسب مع البرنامج المقترح أعطت نتائج ايجابية، وهذا راجع إلى النوع في الأنشطة المستخدمة والمنظمة في شكل حصص متسلسلة والتي اهتمت بأداء وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، مما أثر إيجاباً على الجانب النفسي للتلاميذ.
- إن استخدام برامج تدريبية مقننة ومكيفة يعطي نتائج أفضل من العشوائية أثناء التنفيذ، زيادة على الاستخدام الجيد للوسائل التعليمية لتنمية وتطوير بعض صفات الذات البدنية.

❖ **دراسة غزالي عبد القادر (2015)**، تحت عنوان: "علاقة النشاط البدني الرياضي بمفهوم الذات البدنية وانعكاساته على الرضا الحركي لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي" اطروحة (دكتوراه منشورة) في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

هدفت الدراسة إلى اختبار الفروق بين الذكور والإناث في مفهوم الذات البدنية، وكذا الرضا الحركي لدى الطلبة الجامعيين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، والتعرف على العلاقة الموجودة بينهما مفهوم الذات البدنية و الرضا الحركي حيث تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية المعد بإنجلترا من طرف فوكس fox 1990 و يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد هي : مفهوم الذات العام ، قيمة الذات البدنية المدركة ، مفهوم الذات للحالة البدنية ، مفهوم الذات للكفاءة البدنية ، مفهوم الذات للمظهر البدني ، مفهوم الذات للقوة ، ومقياس الرضا الحركي المعد من طرف "نيلسون Nelson و آلن Allen" واعد صورته العربية محمد حسن علاوي ، و يحتوي على 30 عبارة ، وقد تكونت عينة البحث من 140 طالبا و طالبة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف و وقع الاختيار على 70 طالبا و طالبة من طلبة الليسانس ، و 70 طالبا وطالبة من طلبة الماستر، حيث أظهرت نتائج الدراسة الخاصة بالفرضية الأولى إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في جل أبعاد مفهوم الذات البدنية ، و توصلت نتائج الفرضية الثانية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور

والإناث غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في جل أبعاد مفهوم الذات البدنية. وأشارت نتائج الفرضية الثالثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور و الإناث الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في جل أبعاد مفهوم الذات البدنية ، أما نتائج الفرضية الرابعة فتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى الرضا الحركي ، في حين توصلت نتائج الفرضية الخامسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى الرضا الحركي ، كما أثبتت نتائج الفرضية السابعة في الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين مفهوم الذات البدنية و الرضا الحركي لدى الطلبة الجامعيين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي عند مستوى الدلالة (0.01).

❖ **دراسة مهدي سحاحي (2015) " الجزائر" تحت عنوان:** "مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على اقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الاجسام خلال أوقات الفراغ" اطروحة (دكتوراه منشورة)، هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على اقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الاجسام خلال اوقات الفراغ، وهذا بالأخذ بعين الاعتبار فئتين هما فئة الممارسين وفئة الغير ممارسين لرياضة بناء الاجسام، وذلك من خلال الكشف على العلاقة بين مفهوم الذات البدنية لدى هذه الفئة واسباب اقبالها على ممارسة رياضة بناء الاجسام خلال اوقات فراغهم.

وقد اعتمدت الدراسة على عينة قوامها 400 طالب جامعي (ذكور) من جامعة الحاج لخضر باتنة، مقسمين الى مجموعتين 200 طالب ممارس الرياضة بناء الاجسام و 200 طالب غير ممارس لهذه الرياضة، حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي باستخدام مقياس مفهوم الذات البدنية والمكون من 30 عبارة وعكسها لصاحبه "Fox" 1990، وقام بتعريبه وشرح عباراته "محمد حسن علاوي" وهذا للإجابة على فرضيات الدراسة والتي عددها خمس فرضيات تقيس خمس ابعاد تشكل مضمون مقياس مفهوم الذات البدنية، و خلاص الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- توجد دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح فئة الطلبة الممارسين لرياضة بناء الاجسام خلال اوقات الفراغ عند نظرائهم من غير الممارسين تبعا لبعد المظهر الخارجي للجسم.
- توجد دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح فئة الطلبة الممارسين لرياضة بناء الاجسام خلال اوقات الفراغ عند نظرائهم من غير الممارسين تبعا لبعد القوة البدنية.

- توجد دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح فئة الطلبة الممارسين لرياضة بناء الاجسام خلال اوقات الفراغ عند نظرائهم من غير الممارسين تبعا للياقة البدنية.
- توجد دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح فئة الطلبة الممارسين لرياضة بناء الاجسام خلال اوقات الفراغ عند نظرائهم من غير الممارسين تبعا لبعد الكفاءة الرياضية.
- توجد دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح فئة الطلبة الممارسين لرياضة بناء الاجسام خلال اوقات الفراغ عند نظرائهم من غير الممارسين تبعا لقيمة الذات البدنية

❖ دراسة بن هيبة تاج الدين (2017)، تحت عنوان " التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية

وانعكاسها على أداء رياضيي النخبة" اطروحة (دكتوراه منشورة). تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية والأداء المهارى والبدني للاعبين كرة القدم، وكذا التعرف على مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي أما في ما يخص أدوات الدراسة فقد اشتملت على مقياس التصور الذهني " لمارتينز " ومقياس إدراك الذات البدنية " ISP 25 " وكذا مقياس ISP 06 " لقياس مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وبغرض معرفة مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم استخدمنا مجموعة من الاختبارات المهارية والبدنية، كما اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب من فريقي جمعية شلف وسريع غليزان فئة أقل من 19 سنة، وقد أسفرت نتائج الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني والأداء المهاري للاعبين كرة القدم والاختبارات التالية (اختبار تهديف الكرات و اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى ابعد مسافة ممكنة واختبار السيطرة على الكرة)، أما اختبار الجري 50 متر بالكرة فقد دلت نتائجه إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا، أما في ما يخص العلاقة بين مستوى التصور الذهني والأداء البدني فقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية في الاختبارات التالية (اختبار الوثب العريض من الثبات و اختبار عدو 50 متر و اختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري المتعرج 25 متر) أما اختبار 1500 متر فنتائجه لم تدل على وجود علاقة ارتباطية، أما في ما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية و جميع الاختبارات المهارية والبدنية قيد الدراسة. وفي ما يخص

نتائج الفرضية الثالثة فقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التصور الذهني و إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم. وفي الأخير أسفرت نتائج الفرضية الرابعة إلى وجود تغير في إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم خلال فترة زمنية دامت أربعة أسابيع. ويمكن تفسير هذه النتائج إلى تكامل جميع جوانب العملية التدريبية لعينة البحث.

❖ **دراسة زاهوي ناصر واخرون (2020)،** تحت عنوان " اثر الانشطة الرياضية الجماعية على تكوين الذات البدنية لتلاميذ المرحلة المتوسطة" مقال (منشور في مجلة رصين لدراسات الانشطة الرياضية وعلوم الحركة) المجلد(01)، العدد(02)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ، والتي قوامها 150 تلميذا وتلميذة موزعين عبر عدة متوسطات لدائرة سيدي عيسى المسيلة. انتهج الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستعان بأداة المقياس الخاص بادراك الذات البدنية ، تم توزيع هذا المقياس على تلاميذ بعض متوسطات مدينة سيدي عيسى وفي الفترة الممتدة من 02/05/2019. وكانت النتائج لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تكوين الذات البدنية عند ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية ، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات التعليم لتلاميذ مرحلة المتوسط في تكوين الذات عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

❖ **دراسة عامر شافع، ومحمد لمين كريداش (2020)،** تحت عنوان " علاقة النشاط البدني الرياضي بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بالجزائر" مقال منشور في مجلة الميدان للعلوم الانسانية والاجتماعية (المجلد 3، العدد 3)، هدف الباحثان في هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة النشاط البدني الرياضي بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة، وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟
- وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وبين الغير ممارسين ؟

ومن أجل الإجابة على هذه الأسئلة اتبع الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة واهداف الدراسة، وقد أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة متكونة من 80 تلميذ وتلميذة والتي تم

اختيارها بطريقة عشوائية، كما طبقت لذلك أداة لجمع البيانات المتمثلة في مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث"، وبعد تحليل النتائج إحصائياً تم التوصل إلى الآتي:

- لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي مستوى مرتفع في تقدير الذات.
- ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وبين الغير الممارسين .

❖ **دراسة عتيقة سعيدي، ومسعود حناشي (2021)،** تحت عنوان " أثر تكثيف ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية في تحسين تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة" مقال منشور في مجلة الروائز (المجلد 05 ، العدد 01)، هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر تكثيف الأنشطة الرياضية والبدنية في تحسين مستوى تقدير الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، اعتمد الباحثان على المنهج الشبه تجريبي لمجموعة واحدة باختبار قبلي وبعدي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (10) تلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة. وتم استخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ترجمة عبد الفتاح، والدسوقي (1981)، وكذا برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية المقترح (إعداد الباحثان)، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية المقترح في تحسين تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

3.1.6 الدراسات المرتبطة الأجنبية:

❖ **دراسة ألفريدو غوني، لويس م زوليخة (2001)،** تحت عنوان " التربية البدنية في المدرسة وتحسين مفهوم الذات" مقال منشور في مجلة "deboeck supérieur" (العدد 56)، هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقات بين التربية البدنية المدرسية والرياضة المدرسية وتنمية مفهوم الذات. وبالتنسيق مع نموذج شافيلسون وهوبنر وستانتون (1976)، يتضمن مفهوم الذات العام أو الشامل أبعاداً أكاديمية وغير أكاديمية، وأحد هذه الجوانب هو مفهوم الذات الجسدي، استخدم الباحثان الاستبيانات، SDQ (مارش، ريليش وسميث، 1983)، CY-PSPP (وايتهيد، 1995) و PIP (فوكس وكوربين، 1989). حيث قاما بدراسة العلاقة بين ممارسة الرياضة المدرسية ومفهوم الذات.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وطبقت الدراسة على عينة مكونة من 153 طالباً تتراوح أعمارهم بين 10 إلى 11 عاماً، وكان هؤلاء الطلاب من المدارس الثانوية العامة في مقاطعة جيبوزكوا.

واسفرت النتائج عن تطور أفضل لمفهوم الذات لدى الأولاد، في الخطوة الثانية، قاما الباحثان بتنفيذ برنامج التربية البدنية المدرسية، على النقيض من البرنامج الذي يتم تنفيذه عادة (مجموعة مراقبة مكونة من 29 طالبا). وعلى مدار فصل دراسي واحد، ك لمجموعة تجريبية مكونة من 46 طالبا (27 فتى و 19 فتاة). وتعكس القياسات القبلية والبعدية للاختبار تحسنا في مفهوم الذات، وخاصة على المستوى البدني، وهو أكبر بكثير لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

❖ دراسة جوليان شانال (2006)، تحت عنوان " تكوين مفهوم الذات في التربية البدنية والرياضية"

اطروحة دكتوراه بجامعة Joseph fouerir، وهدفت الدراسة الى دور التربية البدنية والرياضية في تكوين الذات، حيث اعتمد الباحث على النموذج المتعدد الجوانب و الهرمي لمفهوم الذات، وقد اجريت الدراسة على عينة قدرها (406) تلميذ حيث يبلغ متوسط العمر 13.6 سنة، خلال العام الدراسي 2004/2003 من عشرين قسم من مدارس Drome et Isere، وقد تم إجراء بعد تطبيق برامج في الجمناز خلال 10 أسابيع من قياس قبلي و بعدي، في حين تم استعمال مقياس مفهوم الذات مكون من ثلاث عبارات مكثفة وذو تقسيم سباعي (تدرج سبعة) من أكثر سيء الى ممتاز جدا، وقد تم التأكد من صدق المقياس (الصدق الداخلي وصدق التنبؤ) ، تم تطبيق برنامج تدريب الجمناز على عينة مكونة من 376 تلميذ، (203 ذكرو 173 انثى) مصنفي حسب الجنس و السن ، مع تحديد المستوى الفعلي في رياضة الجمناز بواسطة اختبارات تطبيقية مع استمارة مكونة من 3 أسئلة مكيفة وذات تدرج سباعي، وأظهرت النتائج أن مستوى الأداء الرياضي الجيد يؤثر في مفهوم الذات العالي، كما ان مفهوم الذات المرتفع في الأداء له تأثير في رفع مستوى مفهوم الذات و العكس صحيح ، حيث أن مستوى الأداء المنخفض كان له تأثير في خفض مفهوم الذات ومفهوم الذات المنخفض في مستوى الاداء .

❖ دراسة جان ليموين، ستيفاني جيرار (2018)، تحت عنوان " النشاط البدني واحترام الذات والحالة

البدنية: دراسة طولية لمجموعة من طلاب كيبك" مقال منشور مجلة في deboeck supérieur (العدد 120)،

تركز هذه الدراسة على مسارات التغيير فيما يتعلق بممارسة الأنشطة البدنية والحالة البدنية وأبعاد احترام الذات الجسدي لدى المراهقين المشاركين في برنامج التربية البدنية بالكلية. بالإضافة إلى

ذلك، فهو يقيم العلاقات بين مسارات التغيير هذه وكذلك الاختلافات المرتبطة بالجنس. تم إجراء دراسة طولية تضم ستة أوقات قياس على مجموعة مكونة من 256 مراهقاً (الفتيات = 169، الأولاد = 87؛ 17 ± 3 سنوات). تظهر نتائج تحليل المنحنى الكامن أن التصورات المتعلقة بالحالة البدنية والمظهر الجسدي والقيمة البدنية تتطور بطريقة إيجابية. كما أنها تظهر زيادة في ممارسة الأنشطة البدنية والتي تكون أكثر وضوحاً بين الفتيات. على الرغم من أن الأولاد لديهم تصورات أفضل فيما يتعلق بأبعاد احترام الذات الجسدي، إلا أن تطور هذه الأبعاد لا يختلف باختلاف الجنس. علاوة على ذلك، فإن تطور القيمة البدنية المدركة يرتبط بشكل إيجابي بتطور الحالة البدنية المدركة (الهوائية). ويرتبط هذا الأخير بدوره بشكل إيجابي بالتغيرات في المظهر الجسدي المتصور. وأخيراً، يظهر تطور الحالة البدنية الهوائية ارتباطاً إيجابياً بتطور الحالة البدنية المدركة والقيمة البدنية المدركة. على الرغم من الانخفاض في ممارسة النشاط البدني الذي لوحظ في نهاية فترة المراهقة، فقد لوحظ تطور إيجابي في احترام الذات البدنية واللياقة البدنية بين الشباب الذين شاركوا في ثلاث دورات تدريبية للتربية البدنية في الكلية، مدتها 30 ساعة، موزعة على ثلاثة فصول دراسية.

❖ دراسة بيريت ماري (2019)، تحت عنوان "أثر ممارسة رياضة جماعية على جودة الحياة واحترام

الذات وإشباع الحاجات النفسية الأساسية لدى الأطفال" اطروحة ماجستير في العلوم النفسية، كلية علم النفس وعلاج النطق وعلوم التربية،

تركز هذه الأطروحة بشكل أكثر تحديداً على المساهمات الإيجابية من حيث نوعية الحياة واحترام الذات وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية لدى الأطفال، من خلال مقارنة أنواع مختلفة من الأنشطة اللاصفية. تم الحصول على النتائج من عينة مكونة من 40 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 8 إلى 12 سنة، باستخدام استبيانات مختلفة.

حيث تم المقارنة بين الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية. حيث لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بتقدير الذات وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية. كما أن هناك اختلافاً في درجة الأهمية التي يوليها الأطفال للمجالات المختلفة التي تحدد نوعية حياتهم، ثم لوحظ إلى الأطفال الذين يمارسون الرياضات الجماعية وأولئك الذين يمارسون الرياضات الفردية. فالأطفال

في الرياضات الجماعية لا يتمتعوا بتقدير ذاتي أفضل أو أسوأ من الأطفال في الرياضات الفردية، كما أن احتياجاتهم النفسية الأساسية ليست أفضل أو أقل إشباعاً. ومن ناحية أخرى، واعتماداً على نوع الرياضة التي يمارسونها، لا يولي الأطفال نفس الأهمية للمجالات المختلفة التي تحدد نوعية حياتهم. وأخيراً تم إجراء مقارنة بين الأطفال الذين يمارسون الرياضة والذين يمارسون الأنشطة الفنية والذين يمارسون كلا النوعين من الأنشطة معاً. وكما هو الحال في النتائج الأولى، لم يكن هناك فروق في تقدير الذات وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية تبعاً لنوع النشاط الذي يمارس. ومن ناحية أخرى، يمكننا أن نرى أن الأطفال الذين يمارسون كلا النوعين من الأنشطة معاً لديهم مجالات تكون فيها نوعية حياتهم جيدة أكثر من الأطفال الذين يمارسون الرياضة فقط أو الأطفال الذين يمارسون الأنشطة الفنية فقط.

2.6 الدراسات التي تناولت متغير السمعة:

1.2.6 الدراسات العربية:

❖ **رفيق هارون عبد الوهاب (1984)**, تحت عنوان " اثر النشاط الرياضي على تحسين الكفاءة البدنية وانقاص الوزن الزائد" اطروحة (ماجستير منشورة)، هدفت الدراسة الى التعرف على اثر برنامج النشاط الرياضي المقترح للرجال من سن 30-40 سنة في المتغيرات (الكفاءة البدنية، وزن الجسم، نسبة الدهون بالجسم)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي المناسب لطبيعة هذا البحث وقد تم اختيار التصميم التجريبي بطريقة (التجربة القبلية- البعدية) لمجموعة واحدة من الافراد، على عينة اختيرت بالطريقة العمدية قوامها (35) فردا من اعضاء نادي الشمس الرياضي من الرجال، من خلال مناقشة النتائج بعد معالجتها احصائيا وبناءا على أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة، امكن استخلاص أن تطبيق برنامج النشاط الرياضي المقترح على افراد عينة البحث أدى الى :

- ✓ تحسن دال احصائيا في الكفاءة البدنية بلغت نسبته (18.775%).
- ✓ نقص في الوزن بلغ متوسطه الحسابي (4.383) كلف وبلغت نسبته المئوية (2.818%).
- ✓ نقص كمية الدهون بالجسم بنسبة قدرها (10.82%).
- ✓ ومن هذه النتائج التي توصل اليها الباحث يؤكد البحوث الاثر الايجابي لمزاولة النشاط الرياضي بانتظام في تحسين الكفاءة البدنية وانقاص الوزن الزائد.

دراسة شيرين احمد ابو الهيجاء (2001)، تحت عنوان "اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لدى الاطفال المصابين بالسمنة (9-12) سنة" رسالة (ماجستير منشورة)، حيث

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية (وزن الجسم ، نسبة الشحوم Body Mass Index (BMI) مؤشر كتلة الجسم المحيطات، كتلة الجسم بدون شحم)، والمتغيرات البدنية (الرشاقة ، المرونة ، التحمل)، والمتغيرات الوظيفية (النبض) للأطفال المصابين بالسمنة من عمر (9-12) سنة لكلا الجنسين حيث تكونت العينة من 20 طفلا (10 ذكور / 10 إناث) اختيروا بالطريقة القصدية (العمدية) من مدرسة النهضة الأهلية المختلطة بأربد.

وتم إجراء القياسات القبلية لهؤلاء الأطفال ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليهم لمدة 12 أسبوع بواقع 4 جرعات تدريبية في الأسبوع ومدة الجرعة الواحدة (45 دقيقة)، ثم أجريت القياسات البعدية وحللت نتائج البيانات باستخدام اختبار (ت) للأزواج ، لا يجاد اثر استخدام البرنامج التدريبي على متغيرات الدراسة، وتم استخدام اختبار - Manova Hotelling - تحليل التباين المتعدد لإيجاد الفروق بين الذكور والإناث ضمن المجموعة الواحدة، ولكافة متغيرات الدراسة ومعامل الارتباط بيرسون لدراسة درجة ارتباط المتغيرات قيد الدراسة بعضها ببعض في القياس القبلي والبعدى. ولقد أظهرت النتائج التالية:

✓ للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات الوزن والمحيطات و BMI ، والنبض للراحة ، ونسبة الشحوم في الجسم تشير هذه الفروق بالنقصان عند مستوى $\alpha \geq 0,05$.

✓ لم تظهر فروق لمتغير (كتلة الجسم بدون شحوم) دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0,05$.
✓ كذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لجميع متغيرات الدراسة عند مستوى $\alpha \geq 0,05$.

✓ ولقد أوصت الباحثة بالاستفادة من البرنامج التدريبي المطبق على الاطفال المصابين بالسمنة في تحسين القياسات الجسمية والتكوينات الجسمية والوظيفية لديهم.

❖ **دراسة السيد هيثم سيد محمد (2013)،** مصر تحت عنوان " تأثير برنامج تروحي رياضي باستخدام بعض مهارات الرياضات الجماعية على إنقاص نسبة دهون الكبد لدى رواد الأندية الصحية" اطروحة (دكتوراه غير منشورة)، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تروحي رياضي باستخدام مهارات الرياضات الجماعية لدى رواد الأندية الصحية لدراسة تأثيره على كل من المتغيرات البيو كيميائية، المتغيرات الوظيفية، المتغيرات الإنثروبومترية، المتغيرات البدنية، متغير الكبد الدهني، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الرجال فى المرحلة السنية من (35 - 40 سنة) والذين يرغبون فى إنقاص نسبة دهون الكبد، تم اختيار (10) حالات ، وتم تطبيق البرنامج التروحي الرياضى المقترح على عينة البحث، وكانت النتائج كالآتي:

✓ البرنامج التروحي الرياضي المقترح لانقاص دهون الكبد من الوسائل الفعالة لعلاج مرض الكبد الدهني وإنقاص الوزن ومحيط البطن فى المرحلة السنية من 35 - 40 سنة.

✓ تختلف استجابة أجهزة الجسم المختلفة لفعالية البرنامج المقترح.

✓ يمكن الاستفادة من البرنامج التروحي الرياضي المقترح لإنقاص دهون الكبد فى تقليل العوامل الخطرة المسببة لأمراض الكبد و القلب التى تحدث للأشخاص المصابون بالكبد الدهني بنسبة أكبر من الأشخاص غير المصابون بالكبد الدهني.

✓ استخدام البرامج التروحية الرياضية كوسيلة لإنقاص دهون الكبد تحد من مضاعفات مرض الكبد الدهني ومن هذه المضاعفات زيادة نسبة الإصابات لدى الأفراد المصابون بالكبد الدهني نتيجة لانخفاض مستوى لياقتهم البدنية.

❖ **دراسة سالم الشمري طلال ضائف (2015)،** تحت عنوان: "تصميم برنامج غذائي رياضي مقترح للرياضيين القدامى المصابين بالسمنة في دولة الكويت"، اطروحة (دكتوراه) جامعة بنها. كلية تربية رياضية، هدفت الدراسة الى تصميم برنامج غذائي رياضي لإنقاص الوزن لدى قدامى الرياضيين من خلال:

✓ التعرف على تأثير كلا من البرنامج التدريبي والنظام الغذائي على المتغيرات الجسمية قيد البحث.

✓ التعرف على تأثير كلا من البرنامج التدريبي والنظام الغذائي على المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

✓ التعرف على تأثير كلا من البرنامج التدريبي والنظام الغذائي على المتغيرات البدنية قيد البحث.

✓ واعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، على عينة بلغ حجمها (15) فرد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأفراد المصابين بالسمنة، وفي ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي ضوء عينة البحث ومن خلال المعالجات الاحصائية، تمكن الباحث من استخلاص ما يلي:

✓ توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عن مستوى (0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الجسمية قيد البحث (الوزن الفعلي، نسبة الوزن الفعلي للوزن المثالي حيث كانت نسبة التحسن في أفراد المجموعة) (12.33%) (14.46%).

✓ توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عن مستوى (0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات سمك الثنايا الجلدية ومكونات الجسم قيد البحث (سمك الثنايا الصدرية، سمك ثنايا البطن، سمك ثنايا الفخذ، وزن الدهون) حيث كانت نسبة التحسن (8%، 6.7%، 6.33%، 12.8%).

✓ توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عن مستوى (0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية قيد البحث (النبض، ضغط الدم، الكفاءة البدنية، السعة الحيوية) حيث كانت النسبة المئوية لتحسن أفراد المجموعة التجريبية: (6.75%، 33.3%، 16.7%، 24.6%، 5.48%).

✓ استخدام البرامج الرياضية والنظم الغذائية كوسيلة لإنقاص الوزن تحد من مضاعفات زيادة الوزن ومن هذه المضاعفات زيادة نسبة الإصابات لدى الأفراد المصابون بالسمنة نتيجة لانخفاض مستوى لياقتهم البدنية حيث أظهرت النتائج حدوث تحسن دال إحصائياً في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث وهي القوة والتحمل والمرونة والرشاقة والسرعة.

❖ **عثمان سهام عبد الحليم محمد (2018)**، تحت عنوان: " تأثير برنامج ترويح رياضي على إنقاص الوزن ومستويات القلق للمترددات على الأندية الصحية"، أطروحة (ماجستير غير منشورة)، حيث هدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج ترويح رياضي مقترح على انقاص الوزن و

مستويات القلق للمترددات على الاندية الصحية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية التي يُطبق عليها البرنامج التروحي الرياضي المقترح، باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبتة لطبيعة البحث وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المترددات علي النادي الصحي حيث بلغ حجم العينة بلغ (60) سيدة، وبعد القيام بتطبيق البرنامج وتحليل النتائج المتحصل عليها كانت كالآتي:

✓ ان محتوى برنامج الترويح الرياضي من تمرينات بدنية وأنشطة ومسابقات تروحية أدى الى انقاص الوزن للمترددات على الاندية الصحية، حيث ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي وكانت هذه الفروق جوهرية ولصالح القياس البعدي.

✓ ان محتوى برنامج الترويح الرياضي من تمرينات بدنية وأنشطة ومسابقات تروحية أدى الى خفض مستويات القلق للمترددات على الاندية الصحية، حيث ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي وكانت هذه الفروق جوهرية ولصالح القياس البعدي.

❖ **دراسة محمد مسعود شرف (2020)،** تحت عنوان " تأثير برنامج أنشطة تروحية باستخدام الالعب الصغيرة على معدل الدهون وانزيمات الكبد وجودة الحياة لدى كبار السن زائدي الوزن منسوبي جامعة طيبة" مقال منشور في مجلة تطبيقات علوم الرياضة، هدف البحث إلى تصميم برنامج أنشطة تروحية مقترحة في صورة العاب صغيرة، للتعرف على تأثير البرنامج التروحي باستخدام الالعب الصغيرة في معدل الدهون وانزيمات الكبد وجودة الحياة لدى زائدي الوزن من كبار السن، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث، كما تم تطبيق البحث بالصالة المغطاة بجامعة طيبة - بالمدينة المنورة وبلغ حجم عينة البحث 15 من كبار السن زائدي الوزن من منسوبي جامعة طيبة - المدينة المنورة وكانت أهم نتائج الدراسة:

✓ أن برنامج الأنشطة التروحية باستخدام الالعب الصغيرة المقترح له تأثير ايجابي ومعنوي وبنسبة تحسن عالية على معدل الدهون وانزيمات الكبد وجودة الحياة لدى كبار السن من زائدي الوزن، كما جاءت توصيات الدراسة بضرورة الاهتمام بممارسة الأنشطة التروحية باستخدام الألعاب الصغيرة التي تساعد على انقاص الوزن وتحسين جودة الحياة والحالة الصحية لكبار السن.

2.2.6 الدراسات السابقة في الجزائر:

❖ دراسة عبد القوي رشيد (2013)، تحت عنوان "فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة" أطروحة (ماجستير منشورة)، وهدفت الدراسة الى:

✓ تصميم وتطبيق برنامج رياضي لخفض نسبة الشحوم لعينات البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.

✓ تحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح في خفض نسبة الشحوم عند تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.

✓ تحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح على بعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة ، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية) عند تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.

✓ دراسة العلاقة بين خفض نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة ، ضغط الدم الانقباضي ،السعة الحيوية) عند تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة ،

وإستخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج الرياضي وبعدها إجراء القياس البعدي.

أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها 20 تلميذا في المرحلة المتوسطة المصابين بالسمنة، يتراوح سنهم ما بين من (12-15) سنة ، حيث مثلت عينة الدراسة نسبة 46.51 % من المجتمع الأصلي، وكانت نتائج الدراسة ما يلي:

✓ توجد فروق دالة بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي في خفض نسبة الشحوم في الجسم عند التلاميذ العينة التجريبية المصابين بالسمنة (ذكور وإناث).

✓ توجد فروق دالة بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي في بعض المتغيرات الوظيفية عند التلاميذ المصابين بالسمنة ، (ذكور وإناث).

✓ أنه توجد علاقة ارتباطية بين خفض نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية عند تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة (12-15) سنة.

❖ **دراسة سعودي الجنيدي (2016)**، تحت عنوان: أثر برنامج تمارين رياضية مقترح في بعض المكونات الجسمية والمتغيرات البيو كيميائية والبدنية المرتبطة بالصحة لدى البدناء " أطروحة (دكتوراه منشورة)، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج التمارين الرياضية المقترح في بعض المكونات الجسمية والصفات البدنية والبيو كيميائية المرتبطة بالصحة لدى البدناء، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ، وقد اشتملت الدراسة (14) فردا من البدناء المسجلين في نادي الرشاقة وتخفيف الوزن، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية تتكون من (07) أفراد يخضعون للبرنامج المقترح في الدراسة ، والثانية ضابطة تتكون من (07) أفراد يتركون في الظروف الاعتيادية في النادي، حيث تم إجراء قياس قبلي لمتغيرات الدراسة وقياس بعدي لنفس المتغيرات في نفس ظروف القياس الأولى بعد الانتهاء من تطبيق برنامج التمارين الرياضية المقترح ،وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين المتوسطات الحسابية لمعظم المتغيرات المدروسة (الوزن ، مؤشر كتلة الجسم ، نسبة الدهون ، اللياقة القلبية التنفسية، المرونة ، الكوليسترول الكلي CHOLt ، ثلاثي الغليسريد TG البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL، البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL) في حين كانت الفروق بين المتوسطات ليست دالة إحصائيا في متغيرات (محيط البطن ، الوزن الخالي من الدهون تركيز سكر الدم) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي .

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين المتوسطات الحسابية لمعظم المتغيرات المدروسة (الوزن ، مؤشر كتلة الجسم ، نسبة الدهون ، اللياقة القلبية التنفسية، المرونة ، الكوليسترول الكلي CHOLt ، ثلاثي الغليسريد TG البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL، البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL)، في حين كانت الفروق بين المتوسطات ليست دالة إحصائيا في متغيرات (الوزن الخالي من الدهون تركيز سكر الدم) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين المتوسطات الحسابية لمعظم المتغيرات المدروسة (الوزن ، نسبة الدهون ، اللياقة القلبية التنفسية ، المرونة ، الكوليسترول الكلي CHOLT ، البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL) في حين كانت الفروق بين المتوسطات ليست دالة إحصائية في متغيرات (مؤشر كتلة الجسم، محيط البطن ،الوزن الخالي من الدهون، ثلاثي الغليسريد TG، البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL ، تركيز سكر الدم) بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

✓ وجود نسب مختلفة من التحسن في قياسات كل من المكونات الجسمية والصفات البدنية والبيو كيميائية المرتبطة بالصحة لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

✓ يؤثر برنامج التمارين الرياضية المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض المكونات الجسمية والصفات البدنية والبيو كيميائية المرتبطة بالصحة لدى البدن .

❖ **دراسة زراولة علي (2018)، تحت عنوان : " تأثير برنامج تدريبي -غذائي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الفيزيولوجية للتلاميذ المصابين بالسمنة في الطور الثانوي (16.18 سنة)، اطروحة (دكتوراه منشورة)،** تتمحور الدراسة حول معرفة تأثير النشاط البدني مع إتباع التغذية الصحية السليمة على المراهقين المصابين بالسمنة وذلك من خلال تصميم وتطبيق برنامج رياضي مصاحب لبرنامج غذائي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة التأثير للبرنامج الرياضي - الغذائي في نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الفيزيولوجية (الكوليسترول، ثلاثي الغليسريد) بالإضافة إلى القياسات الأنثروبومترية، كما هدفت أيضا إلى التعرف على دراسة العلاقة الارتباطية ما بين نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الفيزيولوجية قيد الدراسة، ولتحقيق أهداف البحث افترضنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم والمتغيرات الفيزيولوجية قيد الدراسة .

وقد أسفرت النتائج من خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية ومن خلال مناقشة النتائج خرج الباحث بالاستنتاجات التالية :

- للبرنامج الرياضي والغذائي تأثير إيجابي على الوزن ومحيطات الجسم .
- للبرنامج الرياضي والغذائي تأثير إيجابي في خفض نسبة الشحوم في الجسم .

- للبرنامج الرياضي والغذائي تأثير إيجابي على بعض المتغيرات الفيزيولوجية الكولسترول وثلاثي الغليسريد.
- توجد علاقة بين نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الفيزيولوجية الكولسترول وثلاثي الغليسريد.
- ❖ دراسة بن علال جلال، و بوزكريّة التوهامي (2019)، تحت عنوان " تأثير النشاط البدني على البدانة لدى المراهقين المتمدرسين (15-18) سنة" مقال منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية (المجلد 18، العدد 1)، هدف الباحثان من خلال هذه الدراسة الى تسليط الضوء على مشكلة البدانة في الجزائر ومدى انتشارها في الأوساط المدرسية والتي تمس فئة المراهقة ما بين 15-18 سنة والتي نجدها منتشرة في مرحلة التعليم الثانوي من مراحل التعليم في الجزائر وذلك من خلال:
- معرفة مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لولاية الجزائر.
- التقرب اكثر الى القيمة الإحصائية التقريبية لمستوى انتشار البدانة على مستوى الطور الثانوي لولاية الجزائر.
- محاولة اظهار القيمة الحقيقية لأهمية النشاط البدني في مكافحة ظاهرة البدانة.
- واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة وكذلك الوقوف على العلاقة الموجودة بين النشاط البدني للتلاميذ والبدانة، حيث اجريت الدراسة على عينة بلغ حجمها 350 تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ومن خلال نتائج الاستدلال وتطبيق الاختبارات الإحصائية توصل الباحثان الى ما يلي:
- وجود علاقة عكسية بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية لدى التلاميذ المراهقين (18-15 سنة)، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة بين الخمول والبدانة، وهذا يتفق مع ما جاء به هزاع محمد الهزاع، (2004) على ان مستوى النشاط البدني يساهم في تحديد درجة الخمول البدني وعلاقته بالعديد من الامراض وخاصة امراض نقص الحركة (البدانة)، وهذا ما يظهر علاقة مستوى النشاط البدني بالبدانة.

- كما جاء ايضا في المقالات المنشورة من طرف (OCDE2009) على ان النشاط البدني يساهم بشكل كبير في التقليل من عدة أمراض وتجنبها، وبرزها البدانة بمعنى وجود علاقة عكسية بين مستوى النشاط البدني والبدانة.

❖ **دراسة بوجليدة حسان، قسيبي سفيان (2020)،** تحت عنوان "فاعلية برنامج تدريبي مقترح للتقليل من مستوى السمنة لدى الرجال (35-51) سنة" (مقال منشور في مجلة الابداع الرياضي)، المجلد رقم (11)، العدد رقم (01 مكرر)، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي مقترح للتقليل من مستوى السمنة لدى الرجال (35-51) سنة وتمثلت عينة البحث في 30 رجل يعانون كلهم من مشكل الزيادة في الوزن تم اختيارهم بطريقة مقصودة من على مستوى بلدية سيدي مزغيش ولاية سكيكدة، حيث قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مكون من 12 حصة تدريبية تم تطبيقه على أفراد العينة في مدة ثلاثة أشهر بمعدل ثلاثة حصص تدريبية في كل أسبوع تحت إشراف الباحث، وبعد تنفيذ القياسات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- عرف المتوسط الحسابي الخاص بالوزن وكذا القياسات الجسمية والمتمثلة في كل من محيط البطن، محيط الحوض، ومحيط الفخذ التي قاما بها بعد مرور ثلاثة أشهر من تطبيق البرنامج انخفاضا ملحوظا وهو ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المطبق في التخفيض من السمنة لدى أفراد العينة.

❖ **دراسة عبد القوي رشيد، نورالدين زبشي (2020)،** تحت عنوان " أثر برنامج رياضي على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة" مقال (منشور في مجلة مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية و الصحة) المجلد (03)، العدد (01)، هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير برنامج رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية) على عينة من التلاميذ المصابين بالسمنة (ذكور واثاث)، حيث تم العمل على عينة عمدية بلغت (15) تلميذ وتلميذة، وكان علينا اتباع المنهج التجريبي للوصول الى أهداف الدراسة، أسفرت هذه الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي

والبعدي لنبض القلب وقت الراحة وضغط الدم الانقباضي والسعة الحيوية عند الذكور والاناث، وهذا بعد 10 أسابيع من البرنامج الرياضي.

❖ **دراسة ناصر بقار وآخرون (2022)**، تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الأيروبيك للتقليل من السمنة لدى السيدات الممارسات في القاعة الرياضية وفاء فيتنس ببسكرة" مقال منشور في مجلة المجتمع والرياضة (المجلد 5، العدد 1)، تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الأيروبيك للتقليل من السمنة لدى السيدات الممارسات بالقاعة الرياضية وفاء فيتنس بمقر ولاية بسكرة، ولهذا الغرض انتهجنا المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي مع تطبيق برنامج تدريبي وحمية غذائية مدروسة بينهما، على عينة تجريبية قوامها 10 ممارسات، تم اختيارهن بطريقة عمدية (قصدية)، ولجمع البيانات استخدم الباحثون القياس والاختبار كأداة للبحث، فخلصت الدراسة على النتائج التالية :

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الأيروبيك في التقليل من السمنة لدى السيدات الممارسات بالقاعة الرياضية للنساء بسكرة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات الجسمية لمحيطات الأعضاء العلوية لدى السيدات ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات الجسمية لمحيطات الأعضاء السفلية لدى السيدات ولصالح القياس البعدي.

3.2.6 الدراسات الأجنبية:

❖ **دراسة صابرنا تيسيه (2008)**، تحت عنوان " الاثار المفيدة للنشاط البدني على نوعية الحياة المتعلق بالصحة والبدانة" اطروحة (دكتوراه منشورة)، هدفت الدراسة الى المساهمة في المعرفة حول العلاقة بين النشاط البدني ونوعية الحياة لدى عامة السكان (البالغين والأطفال)، واختبار فعالية طريقتين لتقسيم النشاط البدني الأسبوعي لدى الأطفال، كان تطوير أدوات قياس النشاط البدني وتدابير جودة الحياة شرطاً أساسياً، سواء في النهج المقطعي (الأبعاد الجسدية والعقلية) أو في النهج الطولي (البعد العقلي). أظهرت تجربة عنقودية عشوائية أجريت على أطفال في سن المدرسة أن نفس القدر من التربية البدنية والرياضة التي تمارس في المدرسة لم تنتج فرقاً في نوعية الحياة أو سرعة الزيادة

في مؤشر كتلة الجسم، بغض النظر عن طريقة التجزئة والتوزيع خلال فترة الدراسة. أسبوع. إن إجراء تجربة عشوائية يجعل من الممكن الحصول على نتائج مقنعة، على الرغم من الصعوبات التنظيمية لهذه التجارب في المدارس التي تمت مناقشتها. وهي تؤكد تناقضها مع الدراسات الرصدية التي يمكن فيها تسليط الضوء على وجود صلة بين السمنة وتجزئة النشاط البدني، دون أن يكون من الممكن التمييز بين الكمية والتوزيع على مدار الأسبوع. تمت مناقشة جميع النتائج وتأثيرها على البحث والصحة العامة.

كان تطوير النشاط البدني (QAPE-week) وتدابير جودة الحياة (PedsQLTM 4.0) شرطاً أساسياً أساسياً. بين البالغين ، ترتبط ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ بنوعية حياة أفضل ، سواء في النهج المقطعي (المادي والعقلي) أو الطولي (العقلي). أظهرت تجربة عشوائية عنقودية على الأطفال في سن المدرسة أن نفس القدر من التربية البدنية والرياضة في المدرسة لم يحدث فرقاً.

❖ دراسة فيرونك جوليان (2015)، تحت عنوان "تأثير النشاط البدني مع الرعاية متعددة التخصصات

على الحالة البدنية للمراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة" مذكرة (ماجستير العلوم منشورة) قسم العلوم الصحية جامعة كيبيك، هدفت الدراسة الى تقييم آثار برنامج تدخل متعدد التخصصات لمدة (16) أسبوعاً على القدرة الهوائية والمهارات الحركية للمراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة، حيث شارك ثلاثة وثلاثون مراهقاً يعانون من السمنة المفرطة (19 فتى و 14 فتاة) تتراوح أعمارهم بين 11 و 16 عاماً في ثلاث جلسات تدريبية أسبوعياً خلال البرنامج، في نهاية التدخل لوحظ انخفاض كبير في مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر، بالإضافة إلى زيادة كبيرة في المهارات الحركية، ومع ذلك لوحظت العودة إلى القيم المرجعية لمؤشر كتلة الجسم والتصوير المقطعي بعد فترة المتابعة، بينما تم الاحتفاظ ببعض المهارات الحركية المكتسبة، وتشير هذه النتائج إلى أن التدخل متعدد التخصصات، بما في ذلك برنامج التمارين البدنية، يمكن أن يكون له تأثير طويل المدى على المهارات الحركية.

كما توضح هذه الدراسة أن المشاركة في برنامج التدخل متعدد التخصصات، الذي يركز على التغيرات السلوكية والنظام الغذائي والنشاط البدني، له آثار إيجابية كبيرة على المعلومات القياسات البشرية (مؤشر كتلة الجسم والوزن ومحيط الخصر) والمهارات الحركية، مما يدل على أن هؤلاء العملاء يستجيبون

جيدًا لبرنامج التدخل، ومع ذلك تلاشت هذه الآثار المفيدة خلال فترة المتابعة باستثناء مهارات حركية معينة.

❖ **دراسة جريس أومالي وآخرون (2017)**، تحت عنوان "الالعاب النشطة، النشاط البدني والسمنة لدى الأطفال" هدفت الدراسة الى معرفة اهمية اللعب النشط والحركة والنشاط البدني للنمو والتطور الصحي خلال مرحلة الطفولة وذلك من خلال التطرق الى ما يلي:

- أهمية النشاط البدني للصحة.
 - العلاقة بين النشاط البدني والسمنة.
 - النشاط البدني في إدارة الوزن.
 - قياس النشاط البدني.
 - موانع النشاط البدني عند الأطفال البدناء.
 - النشاط البدني واللياقة البدنية والصحة خلال مرحلة الطفولة.
- ومن خلال ما سبق التعرض اليه تظهر الأدلة من الأدبيات بوضوح يستنتج الباحثون ما يلي:
- أهمية النشاط البدني أثناء مرحلة الطفولة لضمان الصحة والنمو الأمثل.
 - تعتبر زيادة اللعب والنشاط البدني واللياقة البدنية عناصر أساسية للوقاية من السمنة لدى الأطفال.
 - يجب مراعاة القيود الجسدية والنفسية الاجتماعية للحركة عند تقديم الرعاية للأطفال ذوي السمنة.

3.6 الدراسات التي تناولت متغيري الذات البدنية والسمنة معا:

1.3.6 الدراسات العربية:

دراسة مها محمد فكري (2003)، تحت عنوان " تأثير برنامج تمرينات هوائي لإنقاص الوزن على صورة الجسم وعلاقتها ببعض ابعاد وصف الذات البدنية للفتيات البدنيات" مقال منشور في مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية (المجلد 2، العدد 16)، هدفت الدراسة إلى تصميم وتجريب برنامج تمرينات هوائي والتعرف على تأثيره على: أنقاص الوزن.

مفهوم الذات الجسمية (صورة الجسم).

وعلاقة صورة الجسم ببعض أبعاد وصف الذات البدنية متمثلة في (سمنة الجسم ، الصحة ، شمولية الجانب البدني).

حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة بإجراء القياسين القبلي والبعدي على المتغيرات قيد البحث.

اجريت الدراسة على عينة تتكون من (23) فتاه تتراوح أعمارهن ما بين (15-18) سنة، قسمت إلى (8) فتيات للتجربة الاستطلاعية و (15) فتاه لعينة البحث وذلك في العام (2002)، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية.

في ضوء عينة البحث وإجراءاته ونتائجه ، توصلت الباحثة الى ما يلي :

التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات الهوائي على أنقاص الوزن لدى الفتيات البدنيات.

- التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات الهوائي على مفهوم الذات الجسمية بتحسن "صورة الجسم" .
- العلاقة الإيجابية الطردية بين تحسن صورة الجسم وكل من الصحة - وشمولية الجانب البدني.
- العلاقة العكسية بين تحسن صورة الجسم لانخفاض سمنة الجسم نتيجة إنقاص الوزن.

❖ دراسة ميرانده لبيب خله خليل دراسة (2007)، تحت عنوان " تأثير برنامج مقترح للتمرينات

الهوائية على انقاص الوزن ومفهوم الذات الجسمية لدى السيدات متوسطي العمر" اطروحة (ماجستير غير منشورة)، جامعة اسبوط كلية التربية الرياضية. أُجريت الدراسة على عينة قدرها (30) سيدة من السيدات المصابات بالسمنة وراغبات بانقاص الوزن، حيث قامت الباحثة بتصميم

برنامج تدريبي هوائي مقترح للسيدات من سن (30-40) سنة حيث تخضع السيدات للبرنامج ذو الشدة التدريبية عند حدود الحد الأدنى من منطقة التدريب الهوائي (50%-60 %) من أقصى معدل للنفض وتدرجياً تصل السيدات بالبرنامج ذو الشدة التدريبية عند حدود الحد الأعلى من منطقة التدريب الهوائي (70%-80%) من أقصى معدل للنفض وذلك بهدف إنقاص الوزن. حيث كانت نتائج البحث كالتالي:

- البرنامج الرياضي المقترح أدى إلى إنقاص الوزن لأفراد عينة البحث للمجموعة حيث بلغت نسبة التحسن الأفراد المجموعة في إنقاص الوزن (8.43%)
- ارتفاع شدة البرنامج الهوائي المقترح والخاص بأفراد المجموعة أدى إلى ارتفاع مستوى الكفاءة البدنية لصالح أفراد العينة.
- أدت الإرشادات الخاصة بالطعام إلى تعديل العادات الغذائية لأفراد عينة البحث كما أدى إلى محو الأمية الغذائية لديهم مما أدى إلى تقليل كمية الطعام بشكل يبتعد عن الإفراط أو التفريط مما ساعد على إنقاص الوزن أثناء أداء البرنامج الرياضي.

❖ دراسة أحمد السيد محمد جاد(2011)، مصر تحت عنوان " اثر برنامج رياضي تروحي على مفهوم الذات والاقبال من السمنة عند الاطفال من 12-15 سنة" اطروحة (ماجستير غير منشورة)، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية - بنين، هدفت الدراسة الى وضع برنامج تروحي رياضي مقترح للمرحلة العمرية من (12-15) سنة وأثره على كلا من تقدير الذات الإقبال من السمنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البيني، البعدي، قام الباحث باختيار عينة عمدية من تلاميذ المرحلة الاعدادية (12-15) سنة من مدرسة سما للغات التابعة لمنطقة الخليفة والمقطم التعليمية قوامها (20) تلميذ يتم تقسيمهم الى مجموعتين بالتساوي أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بواقع (10) تلاميذ لكل مجموعة ، بالإضافة الى عدد (10) تلاميذ لإجراء الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث. وكانت النتائج ما يلي:

- البرنامج التروحي الرياضي المقترح للمرحلة العمرية من (12-15) له تأثير على تقدير الذات والاقبال من السمنة.

- الطريقة المتبعة ليس لها تأثير على المرحلة العمرية من (12-15) له تأثير على تقدير الذات والاقبال من السمنة
 - البرنامج التروحي الرياضي المقترح له تأثير ايجابي على مفهوم الذات والاقبال من السمنة للمرحلة العمرية من (١٢-١٥) بين للقياسات (القبلي -البيني - البعدي) .
 - البرنامج التروحي الرياضي المقترح أفضل من الطريقة المتبعة وله تأثير إيجابي على مفهوم الذات والاقبال من السمنة للمرحلة العمرية من (12-15) في القياسين البينيين.
 - بلغت معدلات نسب للتغير بين القياسات القبلي والبيني والبعدي للمجموعة التجريبية في مفهوم الذات قيد البحث وقد بلغ في القياس البيني (24.46%) بينما بلغ في القياس البعدي (56.86%).
 - بلغت معدلات نسب للتغير بين القياسات القبلي والبيني والبعدي للمجموعة الضابطة في مفهوم الذات قيد البحث وقد بلغ في القياس البيني (2.48%) بينما بلغ في القياس البعدي (5.39%).
 - ❖ دراسة سمر عبد الحميد السيد (2021)، تحت عنوان " فعالية تدريبات الكورس فيت-Cross Fit علي بعض متغيرات تركيب وصورة الجسم _الشرة العصبي "للبدنيات في سن المراهقة " مقال منشور في المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، (المجلد 29 ، العدد 1)، هدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكورس فيت Cross Fit ومعرفة تأثيره علي :
 - بعض متغيرات تركيب الجسم المتمثلة في (وزن الدهن بالجسم FBW نسبة الدهن بالجسم - وزن الجسم خالي من الدهن LBW)، سمك ثنايا الجلد والدهن المتمثلة في (خلف العضد ، أسفل اللوح، البطن، أعلى الفخذ) للبدنيات في سن المراهقة .
 - بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في (صورة الجسم - الشرة العصبي) للبدنيات في سن المراهقة.
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث.
- وتمثل مجتمع البحث الفتيات المراهقات المشتركات في نادى الشرقية الرياضي بالزقازيق الغير ممارسات لأي نشاط رياضي داخل النادي والبالغ عددهن (280) فتاة في سن المراهقة من سن (18 - 20) سنة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الفتيات المراهقات واللاتي تعاني من السمنة المفرطة في أماكن متفرقة من الجسم ومن اضطرابات الشرة العصبي، حيث بلغ حجم

عينة البحث الكلية (70) فتاة ، تم سحب (20) فتاة للدراسة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (50) فتاة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما (25) فتاة في سن المراهقة.

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات استخلصت الباحثة ما يلي :

- أن البرنامج المقترح للكروس فيت Cross Fit كان له الأثر الإيجابي علي تنمية بعض متغيرات تركيب الجسم المتمثلة في (وزن الدهون بالجسم FBW ، نسبة الدهون بالجسم، وزن الجسم خالي من الدهون LBW) وسمك ثنايا الجلد والدهن المتمثلة في خلف العضد ،أسفل اللوح، البطن، أعلي الفخذ) للبدنيات في سن المراهقة.
- أن البرنامج المقترح للكروس فيت Cross Fit كان له الأثر الإيجابي علي تحسين صورة الجسم والتقليل من الشرة العصبي للبدنيات في سن المراهقة.
- تحسن نتائج المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات (قيد البحث).

2.3.6 الدراسات السابقة في الجزائر:

❖ دراسة عبد المالك قاسمي، وحسام الدين شريط (2021)، تحت عنوان: "اقتراح برنامج تدريبي رياضي باستخدام تمارين الكارديو لخفض نسبة الدهون وتحسين صورة الجسم عند النساء المصابات بالسمنة (20-30) سنة" مقال منشور في مجلة العلوم الانسانية (المجلد 32، العدد 4)، هدفت دراستنا الى معرفة أثر البرنامج الرياضي المقترح باستخدام تمارين الكارديو في خفض نسبة الدهون وتحسين صورة الجسم عند النساء المصابات بالسمنة، ولمعرفة مدى الفعالية طبق الباحثان المنهج التجريبي على عينة قصدية هادفة على حسب اكتسابهن الوزن الزائد حيث تكونت من 30 امرأة مقسمة بالتساوي (15) في العينة التجريبية (15) في العينة الضابطة، بينت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية للعينة التجريبية مما يعني ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر في خفض نسبة الدهون وتحسين صورة الجسم عند النساء المصابات بالسمنة من 20 الى 30 سنة.

3.3.6 الدراسات الاجنبية:

❖ دراسة ايميلي بافكوف (2009)، تحت عنوان " كيف يمكن للأنشطة البدنية من زيادة الوعي بالجسم وتحسين مفهوم الذات للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة تحت الرعاية في المستشفى؟" مذكرة (ماجستير منشورة) في الصحة والرياضة، هدفت الدراسة الى معرفة كيفية زيادة الوعي بالجسم وتحسين مفهوم الذات عن طريق الانشطة البدنية للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة تحت الرعاية في المستشفى، وذلك من خلال العلاج لمدة 3 أسابيع من إعادة التأهيل الغذائي، بما في ذلك الأنشطة البدنية المكيفة، والعلاج النفسي وبدء تغييرات في نمط الحياة على المدى الطويل من خلال العلاج التعليمي. فالأنشطة البدنية الملائمة هي جزء من العلاج. حيث كانت مهمة الباحثة هي تقييم كيف يمكن للأنشطة البدنية المكيفة، بما في ذلك الأنشطة الجسدية، أن تحسن خصائص مفهوم الذات الجسدية. وقورنت الدراسة بنفس المجموعة قبل وبعد العلاج، حيث أظهر التحليل الإحصائي تطورات كبيرة في احترام الذات، والقيمة البدنية المدركة، والقدرة على التحمل، والمهارات الرياضية والمظهر الجسدي، قد تكون العديد من التفسيرات صحيحة ولكن السبب الرئيسي هو أن هذا العلاج، بما في ذلك الانشطة البدنية المكيفة، وقد عززت إحساسهم بالكفاءة والفعالية الشخصية، (وهو المفهوم الذي أوضحه باندورا) من خلال خلق مواقف ناجحة علاوة على ذلك، يعمل التعليم العلاجي من قبل المتخصصين على تحسين استقلالية المرضى والأنشطة المعتمدة على الجسم، مما يسمح بالوعي الذاتي لجسد الفرد وإعادة اكتشاف متعة النشاط البدني.

7. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة والمشباهة يتضح مايلي:

معظم الدراسات التي تم تناولها تنحصر في مجال متغير السمعة وكل مشكلاتها واسبابها واهم الحلول التي تساعد في التخلص منها واهمية النشاط الرياضي في التقليل والوقاية منها، الا ان بعض الدراسات التي تناولت متغير مفهوم الذات واهميته في حياة الفرد، اما الدراسات التي تناولت متغير الذات البدنية فهي قليلة جدا، اما الدراسات التي تناولت متغيرات بحثنا بلغت (6) دراسات منها (4) عربية و(1) جزائرية واخرى اجنبية.

تعتبر الدراسات ذات الصلة تجارب علمية وتجريبية، حيث استفاد الباحث من خلال عرض الدراسات ذات الصلة باللغات العربية والأجنبية في توضيح النقاط الأساسية الخاصة بمشكلة البحث والهدف منها، وكذلك تحديد المنهجية المستخدمة في الدراسة وتحديد أساليب المعالجات الإحصائية المناسبة حسب حجم العينة التي تطبق عليها هذه الدراسة. للتأكد من تحقيق هدف الدراسة، وتختلف الدراسات حسب الغرض من الدراسة، وبعد التطرق الى محتوى الدراسات المرتبطة تم الاستفادة منها في عدة نقاط مهمة منها:

- ✓ اعداد الاطار النظري لبحثنا من حيث الاشكالية، تساؤلات البحث، فروض البحث، مصطلحات الدراسة والاهمية والاهداف.
- ✓ كيفية اجراء الدراسة الاستطلاعية واختيار عينة البحث المناسبة.
- ✓ تصميم البرنامج الترويحي الرياضي وكيفية تطبيقه.
- ✓ مناقشة وتحليل وتفسير النتائج.

الجانب النظري

الفصل الاول:

الترويج والبرنامج الترويجي

تمهيد:

يعد الترويح مكوناً جوهرياً في البناء النفسي والاجتماعي للإنسان، إذ يمثل ضرورة حياتية تسهم في تحقيق التوازن بين متطلبات العمل وضغوط الحياة من جهة، وحاجات الفرد إلى الاسترخاء وإشباع الميول الذاتية من جهة أخرى. وقد تطور الترويح ليصبح نسقاً مؤسسياً ضمن المنظومة الاجتماعية الحديثة، يسهم في تعزيز الرفاه الإنساني ويعبر عن مستوى التحضر في سلوك الفرد والمجتمع.

ونظراً لإدراك المجتمعات المتقدمة لأهمية الترويح كوسيلة فاعلة لاستثمار أوقات الفراغ، فقد أولته اهتماماً بالغاً بوصفه قناة فاعلة لتعزيز القيم الإنسانية وتنمية القدرات الجسدية والنفسية والمعرفية للفرد. ومع تزايد المطالب الاجتماعية بضرورة توظيف وقت الفراغ بشكل منهجي، برزت تحولات جوهريّة في النظر إلى موارد الترويح وتوظيفها.

وفي هذا السياق، يرى جون ديوي أن الترويح لا يعد مجرد تسلية عابرة، بل هو نشاط مقصود، هادف، وبناء، يسهم في تنمية المهارات وتشكيل الاتجاهات التربوية والمعرفية للفرد، مما يجعله أحد الركائز الجوهرية في بناء الشخصية المتكاملة. ويجمع الباحثون في ميادين علوم الرياضة والترويح على أن اللعب يشكل الدافع المركزي الذي يوطر هذا النشاط، بما له من تأثير مباشر في التفاعل الاجتماعي والاندماج المجتمعي.

وتعد الممارسة الرياضية أحد الأشكال المتقدمة للترويح، ويطلق عليها اصطلاحاً "الترويح الرياضي"، الذي تتجلى قيمته من خلال ما يحدثه من مشاعر البهجة، والمتعة، والتحرر النفسي. كما يسهم هذا النشاط البدني الترويحي في تعزيز اللياقة البدنية، وتحقيق الصحة النفسية والجسمية، الأمر الذي يفضي إلى حالة من التوازن الشامل في شخصية الفرد، وينعكس إيجاباً على سلوكياته وتفاعلاته في المجتمع.

1. مفهوم الترويح:

يرجع أصل مصطلح "الترويح" إلى الكلمة اللاتينية (Recreation)، والتي استخدمت في بداياتها للدلالة على الأنشطة الإنسانية التي يُقبل عليها الفرد بدافع ذاتي، بهدف تجديد طاقته الحيوية واستعادة قدرته على أداء واجباته الوظيفية بكفاءة.

ومع تطور المفهوم، لم يعد الترويح مقتصرًا على كونه نشاطًا مفرغًا للتوتر أو وسيلة للراحة فقط، بل أضحى مجالًا متعدد الأبعاد تتداخل فيه الأهداف النفسية والاجتماعية والثقافية، ويشكل عنصرًا فاعلاً في دعم النمو الشامل للفرد داخل المجتمع.

وفي هذا السياق، سيتم تناول عدد من الرؤى النظرية التي طرحها الباحثون والمهتمون بمجال الترويح، سعياً لتوضيح أبعاده المفاهيمية، واستجلاء دوره في بناء شخصية الفرد وتعزيز تكيفه الاجتماعي. (درويش و الحماحي، 1967)

وسوف نتناول بالدراسة عرض لآراء المهتمين بمجال الترويح حول أهميته وماهيته:

يرى عدد من الباحثين أن الترويح ليس مجرد نشاط سطحي أو ترفيهي، بل هو ظاهرة متعددة الأبعاد تنطوي على خبرة وجدانية وسلوكية يمر بها الفرد خلال ممارسته لأنشطة الفراغ التي يختارها بدافعية ذاتية. حيث ينظر كل من كراوس (Kraus) وباربارا باتس (Barbara Bates) إلى الترويح بوصفه نشاطاً وخبرة شعورية وانفعالية، تتولد نتيجة الانخراط في أنشطة الفراغ التي تستند إلى الرغبة الشخصية للفرد.

ويؤكد الباحثان أن الترويح قد يأخذ شكل أنشطة عابرة ومؤقتة، كما قد يتمثل في ارتباط طويل الأمد بممارسات حياتية تستمر على مدى سنوات، بل وربما مدى الحياة. وفي ذات السياق، يعرف "بيتلر" (Petller) الترويح باعتباره نوعاً من النشاط الذي يُمارس خلال وقت الفراغ، ويتم اختياره بحرية تامة من قبل الفرد، ويؤدي إلى اكتساب قيم متعددة تشمل الجوانب البدنية، والأخلاقية، والمعرفية، والاجتماعية.

ويضيف "تشارلز بيوشر" (Charles Bucher) أن الترويح يرتبط بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد أثناء أوقات فراغه، والتي ينتج عنها شعور بالاسترخاء والرضا النفسي.

بينما يشير "تشارلز برايتبيل" (Charles Brightbill) إلى أن الترويح هو النشاط الذي يختاره الفرد لممارسته في وقت فراغه، مؤكداً على ما يحمله من أهمية في تطوير الشخصية وتنميتها على المستويات المختلفة.

وبناءً على ما سبق، يمكن اعتبار الترويح من الوظائف الرئيسة لوقت الفراغ، ولكن ينبغي التمييز بين نوعين من أنشطة الفراغ؛ فليست جميعها ذات طابع ترويحي. إذ تنقسم أنشطة وقت الفراغ إلى نوعين أساسيين:

- ✓ أنشطة بناءة تسهم في النمو الإيجابي للفرد
- ✓ أنشطة غير بناءة قد لا تحقق قيمة مضافة على الصعيد الشخصي أو الاجتماعي

وينادي "جون ديوي" (jone dewey) بتغيير مصطلح (الترويح) بمصطلح (التربية الترويحية) لأن الخبرات المتمثلة في التربية الترويحية تعد خبرات تربوية، ذلك لا نها من اهم مظاهر الحياة الانسانية في العصر الحديث. (درويش و الحماحي، 1967، صفحة 70)

1.1 الترويح لغة:

يشير مصطلح "الترويح" في اللغة إلى مفاهيم الراحة والانفكاك من المشقة، وهو مشتق من الفعل "راح"، الذي يدل على العودة في وقت العشي، ويُقابل "غدا" في الفترة الصباحية. وقد وردت معانٍ متعددة للجذر في معاجم اللغة مثل مختار الصحاح، منها "الرواح" و"الروح" بمعنى الوقت الممتد من زوال الشمس إلى الليل، وكذلك "راحة" بمعنى السكون بعد التعب. كما يُستخدم في سياق إدراك الراحة، كما في الحديث النبوي: "من قتل نفساً معاهدة لم يرح رائحة الجنة." وتدل هذه المعاني مجتمعة على أن الترويح يرتبط بالتحول من الجهد إلى الراحة، ومن الضغط إلى الانبساط، وهو ما يتماشى مع المفهوم الحديث للترويح بوصفه نشاطاً يُحقق التوازن النفسي والجسدي للفرد. (الرازي، 1999، صفحة 185)

وجاء في معجم القاموس المحيط أن "الرَّوْح" هو ما به حياة الأنفس، بينما يُشير فعل "استروح" إلى الشعور بالراحة والانبساط، وهو في معناه قريب من "استراح" و"تشمّم"، ويُقال "استراح إليه" أي اطمأن له ومال نحوه.

أما "الارتياح" فهو النشاط والحيوية، ويُقال "أراح الله فلانًا برحمته" أي أنقذه من الكرب والبلاء. ويُستخدم "الروح" للدلالة على وقت العشي، أو من الزوال إلى المساء، كما يُقال "راح الأمر" أي انفرج وانكشف ما كان مستغلًا، وجاءت منه معاني البهجة والفرح وتُبرز هذه المعاني مدى ارتباط مصطلح "الترويح" بالطمأنينة، والانفراج، وتجدد النشاط، وكلها دلالات تؤسس لمفهومه المعاصر بوصفه وسيلة لإعادة التوازن النفسي والجسدي والذهني للفرد. (حمية، 2022، صفحة 45).

2.1 الترويح في المفهوم الاصطلاحي:

يرى كل من درويش والحماحمي أن مصطلح "الترويح" مشتق من الكلمة اللاتينية *Recreation*، والتي استُخدمت في بادئ الأمر للإشارة إلى النشاط الإنساني الذي يُمارَس بدافع ذاتي، ويهدف إلى تجديد طاقة الفرد واستعادة حيويته، ليصبح قادرًا على مواصلة أعماله وأداء مسؤولياته اليومية بفاعلية. ومع تطور المفهوم، أُضيفت إليه أبعاد جديدة تُعزّز من أهميته، ليس فقط على مستوى الفرد، وإنما أيضًا على مستوى المجتمع؛ حيث أصبح يُنظر إلى الترويح كوسيلة فعالة في تنمية الشخصية، وصقل المهارات، وتعزيز التفاعل الاجتماعي، مما يجعله عنصرًا مساهمًا في بناء الفرد والمجتمع معًا. (درويش و الحماحمي، 1967، صفحة 54)

3.1 البعد النفسي والانفعالي للترويح:

تُشير كلمة *Recreation* في اللغة الإنجليزية إلى معانٍ تتجاوز مجرد الترفيه، إذ تعني التجديد، والإبداع، وإعادة الخلق. وقد تعددت التفسيرات والنظريات المرتبطة بمفهوم الترويح، مما جعله يتجاوز المفهوم التقليدي للعب، رغم وجود بعض الاتجاهات التي تدمج بين المفهومين. ويُنظر إلى الترويح، في أحد أبعاده الجوهرية، على أنه حالة انفعالية ونفسية يعيشها الفرد، ناتجة عن تفاعله مع نشاط يختاره بحرية ويمارسه بدافع ذاتي، سواء كان هذا النشاط إيجابيًا أو سلبيًا. ولا يُعد النشاط غاية في ذاته، بل إن القيمة الحقيقية للترويح تكمن في الأثر النفسي والعاطفي الذي يُحدثه في الفرد، من شعور بالغبطة والرضا والسعادة، يُعيد له توازنه الداخلي، ويُجَدِّد طاقته النفسية والعقلية لمواجهة ضغوط الحياة اليومية ومتغيراتها. (تهاني، 2001، صفحة 11)

ويرى غيث الترويح على أنه نشاط حر غير مرتبط بالعمل، يُمارسه الفرد بدافع شخصي بهدف الشعور بالراحة والسرور، بعيدًا عن ضغوط الالتزامات اليومية.

وغالبًا ما تتحدد طبيعة الأنشطة الترويحية وفقًا للإطار الثقافي والاجتماعي السائد، إذ يتجه الأفراد داخل المجتمع الواحد إلى ممارسة أنشطة ترويحية متقاربة تعكس منظومة القيم والعادات والتقاليد التي ينتمون إليها. وتُعد الألعاب والأنشطة المنظمة إحدى صور الترويح التي تُستخدم ثقافيًا لتنظيم أوقات الفراغ وإعادة التوازن النفسي والجسدي للفرد بعد فترات العمل أو الإجهاد. (غيث، 2006، صفحة 346)

2. النظريات المفسرة للترويح:

1.2 نظرية الغريزة (نظرية جروس):

تفيد هذه النظرية بأن لدى الإنسان اتجاهًا غريزيًا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف، وينصب قامته، ويقف، ويمشي، ويرمي في فترات متعددة من عمره، هذه أمور غريزية، وتظهر طبيعته خلال مراحل نموه، ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كاستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر مثلاً، بل ويعتبر جزءًا من التكوين العام للإنسان.

2.2 نظرية الترويح:

يؤكد جونس مونس، رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا القيمة الترويحية للعب في كتابه ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل.

وتفترض هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، وهو أيضًا يساعد على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

3.2 نظرية الاستجمام:

تشبه نظرية الترويح، حيث أن اللعب يحث الإنسان على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاط قديم مثل: الصيد - السباحة - المعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجمامًا يساعده على الاستمرار في عمله بروح عالية.

4.2 نظرية الميراث (التلخيصية):

وقد وضعها "ستاني هول" في سنة 1844 م - 1924 م، وهي تفيد أن الماضي هو مفتاح اللعب، فلقد انتقل من جيل إلى جيل، فاللعب والألعاب جزءاً لا يتجزأ من ميراث كل إنسان. فالمجتمع إنما يكرر الأشكال الأساسية للعب التي استخدمها القدماء، فابتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلاً على تسلق الأشجار والتأرجح على الأغصان يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدى أسلافهم الأولين، وهذه النظرية كان لها تأثير فائق في تعميق الاهتمام بدراسة سلوك الأطفال في مختلف الأعمار.

5.2 نظرية الاتصال الجماعي:

يولد الإنسان من أبوين أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة معينة وطابع معين، وعلي هذا فإن الإنسان يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته، ومن الطبيعي أن يمارس الإنسان نفس الألعاب التي يمارسها سائر أعضاء الجماعة، فمثلاً اللعبة السائدة في جمهورية مصر العربية كرة القدم، وفي الولايات المتحدة الأمريكية اللعبة السائدة البيسبول، وإنجلترا الكريكت، وإسبانيا مصارعة الثيران، والنرويج الانزلاق على الجليد.

6.2 نظرية أدلر في اللعب:

يري "أدلر"، أن في لعب الأطفال مرآة لحاجات الطفولة، ويمكن إشباع هذه الحاجات من خلال النشاط الجسمي والتخيلي.

7.2 نظرية التعبير الذاتي:

وهي أحدث نظريات اللعب، وقدمها "برناردس ماسون"، فهو يشير إلى أن الإنسان مخلوق نشط ومع تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يفرض بعض القيود على نشاطه، ويضاف إلى هذا أن درجة لياقته البدنية تؤثر كثيراً في أنواع النشاط التي يستطيع ممارستها وأن ميوله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته الفسيولوجية وعاداته واستجاباته واتجاهاته تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب.

والنظريات السابقة تتكامل فيما بينها حيث تفسر كل نظرية منها مظهرًا من مظاهر اللعب، والمهم في الأمر كله من الجهة العملية التطبيقية هو أننا لو تناولنا أية نظرية فلا يمكن إنكار أن الميل للعب قوي وطبيعي وتلقائي، وهو بهذه الصفة أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في التربية.

وقد ناقش "براتيل"، اللعب ونظرياته، ويرى أن النظريات السابقة لم تعطى تفسيراً شاملاً لوظيفة اللعب، ولكن الجميع يتفقون على نقاط معينة في أن اللعب ما هو إلا تعبيراً تلقائياً عن السرور، فاللعب شأنه شأن أي نشاط إنساني آخر لا بد له من دوافع.

واللعب في الطفولة المبكرة ناشئاً عن دوافع نفسية داخلية، فمعظم النظريات التي تبحث في أسباب اللعب تثبت أن طبيعة التكوين النفسي للإنسان هي التي توجه طريقة اللعب لديه سواء بطريق مباشر أو غير مباشر، فالطفل يتجه إلى بعض أنواع الألعاب لتتناسب مع ميوله وطبيعته وتحقق له اللذة والسرور، ويتطور نشاط الطفل في اللعب بتطوير نموه وميوله ودوافعه الكامنة، فمهما تعددت التفسيرات والنظريات، فاللعب هو سلوك ظاهري لدي جميع الأطفال ويكفي أن يسلم كواقع موجود له أهدافه.

3. خصائص النشاط الترويحي:

يمتاز الترويح بعدد من الخصائص التي تجعله نشاطاً فريداً ومؤثراً في تكوين شخصية الفرد وتوازنه النفسي والاجتماعي، ومن أبرز هذه الخصائص ما يلي:

❖ **نشاط بناء:** يُعد الترويح نشاطاً هادفاً يساهم في تعزيز التنمية الشخصية، حيث تساهم المشاركة في أنشطته المتنوعة في تطوير مهارات الفرد، وبناء اتجاهاته، وتنمية قدراته العقلية، والاجتماعية، والانفعالية.

❖ **اختيارية النشاط:** يتسم الترويح بكونه نشاطاً إرادياً، يختاره الفرد وفقاً لرغباته ودوافعه الذاتية. ومع ذلك، لا تُغفل أهمية التوجيه التربوي الذي يُساعد الفرد في انتقاء النشاط الأنسب لميوله وحاجاته واستعداداته ومرحلة نضجه، بما يحقق له أقصى فائدة ممكنة.

❖ **حالة وجدانية سارة:** يتميز الترويح بإحداث حالة شعورية إيجابية لدى الفرد، حيث يجلب مشاعر البهجة، والسرور، والرضا النفسي. وتتشتأ هذه الحالة من خلال التعبير عن الذات، والانخراط في النشاط الإبداعي، شريطة أن لا يتسبب ذلك في إلحاق الأذى أو الإزعاج بالآخرين.

❖ **ممارسة في وقت الفراغ:** تُمارس الأنشطة الترويحية خارج أوقات العمل أو الالتزامات الأسرية والاجتماعية، أي في الفترات التي يتحرر فيها الفرد من القيود والواجبات، مما يجعل وقت الفراغ مجالاً خصباً لممارسة هذا النوع من النشاط البناء.

❖ **تحقيق التوازن النفسي:** يتيح الترويح للفرد فرصة إشباع حاجاته النفسية، والتي يصعب تحقيقها في ظل الانشغالات اليومية. فممارسة النشاط الترويحي تسهم في الوصول إلى حالة من الاسترخاء الداخلي، والرضا الذاتي، مما يعزز الاتزان النفسي ويقلل من التوتر والضغط الحياتية. (الحماحي وعابدة، 2006، صفحة 34)

4. اغراض النشاط الترويحي:

تمثل فلسفة الترويح أحد الأبعاد الجوهرية للحياة اليومية، إذ يُعد انعكاسًا طبيعيًا وتلقائيًا لاهتمامات واحتياجات الفرد، والتي تتغير وتتطور وتُصقل من خلال التكرار والممارسة المستمرة. ويمكن النظر إلى الترويح بوصفه نشاطًا ديناميكيًا تتعدد أهدافه بتعدد دوافع الأفراد، والتي تنبع من ميولهم ورغباتهم الذاتية. وفي هذا السياق، يمكن تصنيف أبرز أغراض الترويح على النحو الآتي:

❖ **الغرض الحركي:** يعد الدافع للحركة والنشاط أحد الدوافع الفطرية الأساسية لدى الإنسان، ويظهر هذا الدافع بشكل جلي لدى الأطفال واليافعين، حيث يُشكّل النشاط البدني حجر الزاوية في البرامج الترويحية التي تستهدف تنمية القدرات الحركية وتعزيز اللياقة البدنية.

❖ **غرض الاتصال بالآخرين:** يسعى الإنسان بطبيعته إلى التعبير والتواصل، سواء عبر الكلمة المنطوقة أو المكتوبة. وتُعد الأنشطة مثل الحوارات الجماعية، رواية القصص، قراءة الشعر والأدب، وغيرها، وسائل فعالة لإشباع الرغبة في التواصل وتبادل الأفكار والآراء، مما يُعزز الشعور بالاندماج الاجتماعي.

❖ **الغرض التعليمي:** يرتبط الترويح كذلك بالدافع المعرفي، إذ يسعى الفرد من خلاله إلى توسيع مداركه واكتشاف مجالات معرفية جديدة. ويتجلى ذلك في هوايات مثل جمع الطوابع والعملات أو المراسلة، والتي تمثل منصات لاكتساب المعرفة وتطوير مهارات عقلية مرتبطة بالتحليل والتصنيف والبحث.

❖ **الغرض الإبداعي والفني:** تعتبر الرغبة في التعبير الجمالي والابتكار الفني من الحوافز العميقة المرتبطة بالترويح، حيث تسمح الأنشطة الفنية كالرسم، النحت، الموسيقى، التمثيل، الرقص، الكتابة الأدبية وغيرها، للفرد بالتعبير عن مشاعره واستكشاف طاقاته الكامنة، مما يعزز قدراته الذوقية والجمالية.

❖ **الغرض الاجتماعي:** يستند الترويح إلى بعد اجتماعي واضح، إذ يُلبى حاجة الإنسان الفطرية إلى الانتماء والتفاعل مع الجماعة. وتشكل الأنشطة الترويحية، سواء كانت منظمة أو تلقائية، إطارًا محفزًا لبناء العلاقات الاجتماعية وتكوين شبكات من التفاعل الإنساني، مما يُعزز الهوية الجماعية ويقوي الروابط بين الأفراد. (عبد السلام محمد، 2001، صفحة 117)

5. انواع النشاط الترويحي:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها وألوانها فمنها الفكرية ومنها البدنية والعاطفية ومنها الفردية والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك لأن النشاط الإنساني المبدع يتجدد باستمرار بحسب الهدف والغرض من الممارسة أو بحسب نوع الترويح في حد ذاته فقد قسمه (توران) إلى قسمين:

❖ **نشاط ترويحي فعال:** ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ.

❖ **نشاط ترويحي غير فعال:** وهو نشاط غير عامل وبدون حركة كبيرة حيث يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع. (حمية، 2022، صفحة 47)

أما "ربلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

❖ **الأنشطة الإيجابية:** وهي تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو العزف على الآلات الموسيقية أو الرسم.

❖ **الأنشطة الاستقبالية:** ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس كما هو الحال في

مشاهدة المباريات الرياضية أو القراءة.

❖ **الأنشطة السلبية:** ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يتميز ببذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء. (صغيري، 2013، صفحة 144)

وهناك تقسيم آخر أكثر أهمية وهو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقاً لأنواعها وأهدافها:

1.5. الترويح الثقافي: يعد الترويح الثقافي أحد الأشكال الرئيسة للنشاط الترويحي، لما له من دور فعّال في تنمية الشخصية الإنسانية وتعزيز قدراتها الذهنية والوجدانية. فهو لا يقتصر على تلبية حاجات التسلية، بل يتجاوزها نحو تطوير الوعي الفردي والجماعي، وتوسيع مدارك الإنسان، وتعميق إدراكه لذاته ولمحيطه الاجتماعي والثقافي. كما يُسهم الترويح الثقافي في تعزيز اندماج الفرد داخل بيئته، وتحقيق التفاعل الإيجابي مع عناصرها، ومن أبرز أنواعه ما يلي:

❖ **القراءة:** وتشمل مطالعة الكتب، القصص، الروايات، الصحف، المجلات، والمصادر المطبوعة أو الرقمية. وتُعد القراءة من الوسائل الفعالة لتوسيع المعرفة، وإشباع الرغبة في الاكتشاف والتفكر، مما يجعلها نشاطاً ترويحياً ثقافياً بامتياز.

❖ **الكتابة:** تُعد الكتابة وسيلة تعبيرية إبداعية تتيح للفرد فرصة التفاعل مع ذاته ومع محيطه، كما تمثل أداة لصقل الموهبة وبناء التفكير المنطقي والنقدي، إضافة إلى كونها نشاطاً إيجابياً يساهم في التنمية الثقافية للفرد.

❖ **المحاضرات والندوات والمناظرات:** تُوفّر هذه الفعاليات فضاءات تفاعلية لتبادل الأفكار وتبادل الرؤى حول قضايا معرفية وثقافية مختلفة، كما تُنمّي مهارات الحوار والنقاش وتُعزز ثقة الفرد بنفسه، مما يجعلها من الأنشطة الترويحية التي تحمل بعداً ثقافياً عميقاً.

❖ **حلقات البحث:** تعد أداة منهجية لتدريب الأفراد على مهارات البحث والتحليل وتوليد المعرفة، وهي بذلك تمثل مستوى راقٍ من الترويح العقلي والثقافي، خاصة إذا تم توجيهها نحو موضوعات تتقاطع مع اهتمامات المشاركين. (عطيات، 1982، صفحة 45)

❖ **الراديو والتلفزيون:** تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدم في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

1.5 الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والأبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن ال تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وانتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهوايات إلى المستويات التالية:

❖ **هوايات الجمع:** مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار... الخ .

❖ **هوايات التعلم:** مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور... الخ.

❖ **هوايات الابتكار:** مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية ... الخ.

❖ **الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة**

3.5. الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والاصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي ... الخ. (عطيات، 1982، صفحة 46)

الترويح الخلوي: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد قيمة الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة، ويمكن تقسيم الأنشطة الخلوية إلى:

❖ **التجوال والترحال (السياحة الترويحية):** ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات ويكون يوماً واحداً في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة، ويعتبر التجوال رياضة خلوية لا تتطلب تكاليف باهظة وقد تمارس فردياً أو جماعياً.

❖ **الصيد:** يعتبر الصيد من الأنشطة الترفيهية الخلوية مثل صيد الأسماك والطيور وهو مجال من المجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما يتميز به من ثروة مائية كبيرة تتمثل في الشريط الساحلي والأنهار وبالإضافة إلى الأهمية الترفيهية للصيد فإنه مورد للأطعمة الغنية والتي تتميز بقيمتها الغذائية العالية

❖ **المعسكرات:** تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو للاستعداد للحرب وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والمصانع والشركات والمعسكرات الشبابية التلقائية

❖ **النزهات والرحلات:** ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى. (حمية، 2022، صفحة 50)

2.5 الترويح العلاجي:

تعرف الجمعية الأهلية للترويح العلاجي الترويح العلاجي بأنه خدمة متخصصة ضمن المجال الواسع للخدمات الترويحية، تهدف إلى التدخل الإيجابي في بعض جوانب السلوك البدني أو الاجتماعي أو الانفعالي، من أجل تحقيق تأثير مطلوب في السلوك وتنشيط نمو الشخصية وتطورها. ويحظى الترويح العلاجي بقيمة وقائية وعلاجية يؤكدها الأطباء؛ إذ يساهم في مساعدة مرضى الأمراض التنفسية على التخلص من الانقباضات التنفسية، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم، ويدعم قبولهم الاجتماعي، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً. كما يعزز الترويح العلاجي دور الوسائل العلاجية الأخرى في تسريع عملية الشفاء. ومن أمثلته: السباحة العلاجية المستخدمة في علاج بعض الأمراض مثل شلل الأطفال، وحركات إعادة التأهيل، والربو. (عطيات، 1982، صفحة 63)

3.5 الترويج التجاري:

يعرف الترويج التجاري بأنه مجموعة من الأنشطة الترويجية التي يستمتع بها الفرد مقابل دفع رسوم مالية. ويرى بعض الباحثين أن الترويج التجاري يشمل المسرح، والإذاعة، والسينما، والتلفزيون، والصحف، والمجلات، وغيرها من المؤسسات الترويجية ذات الطابع التجاري. ويُعد هذا النوع من الترويج مصدر ربح مجزٍ لأصحاب رؤوس الأموال. أما في المجتمعات الاشتراكية، فإن المؤسسات الترويجية التجارية المذكورة تُعد وسائل لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب، بهدف دعم تنميتهم الشاملة، حيث تكون مملوكة للدولة وتدار لصالح الشعب، وليس لتحقيق مكاسب فردية لرأس المال. (عطيات، 1982، صفحة 64)

4.5 الترويج الرياضي:

المقصود بالترويج الرياضي هو ذلك النوع من الترويج الذي تتضمن برامجه ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويج تأثيراً على العديد من النشاط البدنية والرياضية الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه نشاطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات

❖ نشاط الترويج الرياضي .

تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويج الرياضي كما أنه يمكن تنظيم نشاطها وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات ، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك النشاط يتأثر بالعناصر التالية : المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد. ووفقاً لآراء كل من "رينولد كارلسون" ، "جانيت ماكلين" "جيمس بيترسون" "تيودور ديب"، فإنه يتم تقسيم نشاط الترويج الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية :

❖ **الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط :** تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن، وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء . إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم. ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة. التتابعات. ألعاب الماء. ألعاب الرشاقة... الخ. (الحماحي و عايدة، 2006، صفحة 84)

❖ **الالعاب والرياضات الفردية:**

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط ، أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة . ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد : القنص ، صيد الأسماك ، الانزلاق أو التزحلق على الجليد أو الأرض، المشي ، الجري ، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهم ، السباحة ، ركوب الدراجات اليخوت

❖ **الالعاب او الرياضات الزوجية:**

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معاً وذلك لنجاح المشاركة في النشاط ، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد : التنس الأرضي ، الريشة الطائرة (بادمنتون)، تنس الطاولة ، المباراة ، كرة المضرب الخشبي، الإسكواش.

❖ **العاب او رياضات الفرق:**

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم. كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات Regulations التي يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق . ومن أمثلة تلك الرياضات نجد : كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي ، الرجبي. (الحماحي و عايدة، 2006، صفحة 58)

6. اهمية الترويح:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878 ،بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

1.6 الأهمية البيولوجية للترويح:

يفرض البناء البيولوجي للجسم البشري ضرورة ممارسة الحركة، حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصون في دراسة الإنسان على أهمية النشاط البدني للحفاظ على كفاءة الأداء اليومي، سواء بالنسبة للشخص العادي أو للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة. وعلى الرغم من اختلاف المشكلات التي قد يواجهها ذوو الاحتياجات الخاصة، سواء كانت عضوية أو اجتماعية أو وظيفية، فإن الأهمية البيولوجية للترويح بالنسبة لهم تركز أساسا على ضرورة تأكيد ممارسة الحركة بشكل منتظم. (بركات احمد، 1984، صفحة 60)

كما أن التدريب البدني، خاصة إذا كان منظما، يؤثر بوضوح على التركيب الجسمي، حيث يؤدي إلى زيادة في نحافة الجسم وتقليل نسبة السمنة، دون أن يطرأ تغير ملحوظ على الوزن الإجمالي. وقد أظهرت دراسة أجراها ويلز وزملاؤه، بعد متابعة أثر خمسة أشهر من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقا، حدوث تغيرات ملموسة في التركيب الجسمي، حيث لوحظت زيادة في نمو الأنسجة النشطة (الكتلة الخالية من الدهون)، مقابل انخفاض في نمو الأنسجة الدهنية. (خولي و درويش ، 1990، صفحة 150)

2.6 الأهمية النفسية للترويح:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية حديثاً نسبياً، ومع ذلك حقق علم النفس تقدماً كبيراً في فهم السلوك الإنساني. وقد ركزت البدايات الأولى لهذه الدراسات على التأثير البيولوجي في السلوك، حيث كان الاعتقاد السائد أن هناك دوافع فطرية تؤثر في سلوك الفرد، واستخدم مصطلح الغريزة للدلالة على الدافع الأساسي للسلوك البشري. إلا أن التجارب اللاحقة أثبتت أن السلوك الإنساني قابل للتغيير في ظل ظروف معينة، إذ لاحظ الباحثون أن بعض الأطفال قد يمتنعون عن اللعب في حالات المرض العضوي أو العقلي.

واتجه الجيل الثاني من علماء النفس إلى تفسير السلوك الإنساني من خلال مفهوم الدوافع، مميزين بين الغرائز الفطرية والدوافع المكتسبة. وبذلك ظهرت مدرستان رئيسيتان في الدراسات النفسية: مدرسة التحليل النفسي بقيادة "سيجموند فرويد"، التي أكدت على مبدئين أساسيين هما: السماح للأطفال بالتعبير عن أنفسهم خاصة من خلال اللعب، وأهمية التواصل في تطوير السلوك، حيث توفر الأنشطة الترويحية فرصاً كبيرة لتعزيز التواصل بين الأفراد. (بركات احمد، 1984، صفحة 65)

أما مدرسة "الجشطات" فقد ركزت على دور الحواس الخمس (اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع) في تنمية الإنسان. وتبرز أهمية الترويح في هذا السياق من خلال مساهمته في تنشيط هذه الحواس، إذ تتيح بعض الأنشطة الترويحية، مثل هواية الطبخ، فرصة لتحفيز حاستي التذوق والشم إلى جانب الحواس الأخرى.

من ناحية أخرى، تركز نظرية "ماسلو" على أهمية إشباع الحاجات النفسية الأساسية مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء وتحقيق الذات. ويعد المجال الترويحي من أهم السبل التي تتيح للفرد تحقيق مستوى عالٍ من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، مما يساهم بشكل مباشر في تحقيق الذات. (القزويني، 1978، صفحة 44)

3.6 الأهمية الاقتصادية للترويح:

لا شك أن الإنتاجية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكفاءة العامل واستمراريته في العمل، فضلاً عن استعداده النفسي والجسدي. وهذا لا يتحقق إلا من خلال قضاء أوقات فراغ ذات قيمة، تتضمن الراحة والترفيه. وعليه، فإن الاهتمام بترويح الطبقة العاملة وتكوينها بشكل سليم يمكن أن يسهم في زيادة الإنتاجية العامة للمجتمع، سواء من حيث الكمية أو الجودة. وقد أشار "فرنارد" في هذا السياق إلى أن تقليص ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع يمكن أن يؤدي إلى زيادة الإنتاجية بمقدار 15%. وبالتالي، يعتبر الترويح جزءاً لا يتجزأ من الاقتصاد المعاصر ويرتبط به ارتباطاً وثيقاً، مما يبرز أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، ومع ذلك، يرى بعض المفكرين أن أهمية الترويح تنبع من ظروف العمل نفسها، حيث تؤثر آثار مثل الاغتراب، والتعب، والإرهاق العصبي على الإنسان، ويعتبر الترويح وسيلة لتخفيف هذه الآثار من خلال توفير الراحة النفسية والتسلية.

4.6 الأهمية التربوية للترويح:

رغم أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية، فقد اتفق العلماء على أن لهذه الأنشطة فوائد تربوية تعود على الأفراد. ومن بين هذه الفوائد:

- ❖ **تعلم مهارات وسلوكيات جديدة:** من خلال الأنشطة الترويحية، يكتسب الأفراد مهارات جديدة. على سبيل المثال، يمكن للقراءة كأحد الأنشطة الترويحية أن تساعد الشخص على اكتساب مهارات لغوية ونحوية يمكن أن تُستخدم في المحادثات والكتابة المستقبلية.
- ❖ **تقوية الذاكرة:** بعض الأنشطة الرياضية والترويحية، مثل المشاركة في الأدوار التمثيلية، يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على تقوية الذاكرة. فعند حفظ الأدوار التمثيلية، يتم تخزين العديد من المعلومات في "مخازن" المخ، ويمكن استرجاع هذه المعلومات عند الحاجة إليها في حياتهم اليومية بعد انتهاء النشاط.
- ❖ **تعلم حقائق ومعلومات جديدة:** من خلال الأنشطة الترويحية، يمكن للشخص تعلم حقائق ومعلومات عملية. على سبيل المثال، في حال كانت الأنشطة تشمل رحلات، مثل رحلة من العاصمة إلى وهران، فإن الشخص يتعلم معلومات حول المسافة والوقت الذي تستغرقه الرحلة.

❖ **اكتساب القيم:** الرياضة والترويح تساعد الأفراد في اكتساب قيم إيجابية جديدة. على سبيل المثال، يمكن لرحلة تعليمية أن تساعد الشخص في اكتساب قيم اجتماعية واقتصادية، مثل فهم أهمية النهر في الحياة اليومية، بالإضافة إلى القيم السياسية المرتبطة بموقعه. (القرويني، 1978، صفحة 32)

5.6 الأهمية العلاجية للترويح:

يرى بعض المتخصصين في الصحة العقلية أن الترويح يمثل المجال الوحيد الذي يمكن من خلاله تحقيق "التوازن النفسي"، وذلك عندما يتم استخدام أوقات الفراغ بشكل جيد في أنشطة ترويحوية مثل: التلفزيون، الرياضة، والسياحة، بشرط أن يكون الهدف من هذه الأنشطة ليس مجرد تمضية الوقت. فهذه الأنشطة تساهم في جعل الإنسان أكثر توافقاً مع بيئته، وقادراً على الإبداع والابتكار.

كما أن الألعاب الرياضية والحركات الحرة تلعب دوراً في استعادة توازن الجسم، حيث تساهم في التخلص من التوترات العصبية والضغط الناتجة عن العمل الآلي، مما يجعل الشخص أكثر سعادة وراحة. في بيئات الحياة الصناعية المعقدة، قد تنشأ انحرافات سلوكية عديدة مثل الإفراط في شرب الكحول أو العنف، وهنا يأتي دور الترويح في توفير بيئة بديلة، مثل البيئة الخضراء والهواء الطلق، فضلاً عن الحمامات المعدنية، التي تعد وسائل فعالة للتخلص من الأمراض العصبية والمشاكل النفسية المرتبطة بحياة المدينة.

أصبحت الأنشطة الترويحية جزءاً أساسياً من مقومات الحياة اليومية في المجتمع المعاصر، ويرجع ذلك إلى زيادة الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية. فالترويح يعد مجاًلاً واسعاً يتضمن العديد من الأنشطة التي تتناسب مع احتياجات الأفراد ورغباتهم، مما يسمح لهم بممارسة مختلف الأنشطة الترويحية التي تمثل معاً تجربة ترويحوية متكاملة.

ويهدف الترويح إلى اكتساب الخبرات المعرفية، الاجتماعية، النفسية، والبدنية أثناء استثمار وقت الفراغ. من الناحية الاجتماعية، يساهم في تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة مثل التعاون، الصدق، واحترام الآخرين، كما يعزز تكوين صداقات جديدة أثناء اللعب ويشعر الفرد بالانتماء والولاء للجماعة. كما يساهم في تطوير القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم. من الناحية النفسية، يساعد الترويح على إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات، ويساهم في إعادة التوازن النفسي من خلال المشاركة في الأنشطة الترويحية.

وبذلك، تظهر أهمية الأنشطة الترويحية في إعداد الفرد للتعلم من خلال الخبرات المتنوعة التي يمر بها في مختلف مجالات الحياة، وإعداده بشكل أفضل لمواجهة تحديات الحياة المستقبلية. (حمية، 2022، صفحة 55).

7. العوامل المؤثر في الانشطة الترويحية:

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية، أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. (حلمي و السيد فرحان، 1998، صفحة 240) وتشير الدراسات التي تمت في الدول الاوربية ان الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من اهمها:

❖ **الوسط الاجتماعي:** تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الانشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

❖ **الوسط والمستوى الاقتصادي:** إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ ان هناك انواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج الى المطاعم والمنتجات وغيرها.

❖ **النسبة والجنس:** ان كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين ان الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافة الانشطة وتشير الدراسات ايضاً ان الانشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الانثى فعادة الاولاد يميلون الى الالعاب الضيقة، بينما البنات يميلن الى اللعب بالرمي والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي.

❖ **المستوى الثقافي ودرجة التعليم:** فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد واساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة ان انسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح اثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه اذواقاً معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته. (هدى و ماهر، 2000، صفحة 115)

8. البرنامج الرياضي الترويجي:

1.8 تعريف البرنامج الرياضي الترويجي:

هو مجموعة الأنشطة الترويجية المنظمة تحت اشراف رائد ترويج من اجل تحقيق هدف التربية الترويجية، الا وهو تغيير سلوك الأعضاء اثناء وقت الفراغ الى سلوك أفضل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات حركية ومعرفية وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ. (عبد السلام محمد، 2001، صفحة 92)

وهناك راي اخر وهو أن البرنامج يشتمل على مجموعة من الخبرات المنظمة والغير منظمة التي يمارسها العضو المشترك، ويتحتم التفاعل بين العضو والرائد الخبرة الترويجية حتى يكون هناك أثر تتركه الخبرة في نفس المشتركين سواء كانت الخبرة منظمة او غير منظمة. فقد يكون مجرد تهيئة ذهنية لتعلم نشاط ترويجي معين، أي أننا نهدف في البرنامج الترويجي الى تعلم وتذوق خبرات متعددة في مجال الأنشطة الترويجية بغرض التأثير الطيب على اتجاهات المشتركين ثم تغيير أنماط سلوكهم الى السلوك الأمثل من حيث استخدام أوقات الفراغ وممارسة الأنشطة الترويجية. (حنة ، 2018، صفحة 54)

2.8 معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويج الرياضي:

❖ **مقابلة الاحتياجات وميول الافراد المشاركين:** اذ أن البرنامج يجب أن يكون لديه القدرة على اشباع حاجات وميول الافراد والعمل على تحقيق السعادة لهم.

❖ **التنوع:** يجب تنوع المناشط التي يحتوي عليها البرنامج لتضم العديد من أوجه النشاط.

❖ **تكافؤ الفرص:** يجب أن يسمح البرنامج بتوفير الفرص المتكافئة لجميع الافراد المشاركة في الأنشطة المتعددة الالوجه؛ وذلك دون وضع اي اعتبار للمستوى الاجتماعي. (بلال. 2021. صفحة 66)

❖ **التوقيت الجيد لتقديم فقرات البرنامج:** يجب أن تقدم فقرات البرنامج في أوقات متفرقة ومختلفة في اثناء اليوم وفي اثناء عطلة اخر الأسبوع، وفي المناسبات وفي العطلة الصيفية، حتى يحد المشاركون الأوقات المناسبة التي يمكن فيها ممارسة أوجه النشاط من خلالها.

❖ **الاستفادة من الإمكانيات المحلية:** يجب أن يستغل البرنامج الوسائل المتاحة والمتوفرة في البيئة المحيطة.

❖ **توفر الدعم المالي:** توفر الدعم المالي ضرورة مما يسمح بتوفر الا مكانات لتنفيذ البرنامج وتحقيق اهدافه.

❖ **الامانة والسلامة:** وهذا من خلال توفير عوامل الامن والسلامة للمشاركين في البرنامج من خلال اختيار اوجه النشاط المناسبة مع مراعاة (الجنس، السن، والحالة الصحية).

❖ **التقويم المستمر للبرنامج:** ويهدف التقويم الى التأكد من مدى تحقيق اهداف البرنامج .

3.8 خطوات بناء البرامج الرياضية الترويجية:

هناك خطوات مبنية على أسس علمية تساعد في بناء البرنامج الرياضي الترويجي وهي:

- ✓ تحديد الهدف من وضع البرنامج بوضوح.
- ✓ دراسة الفئة التي سيتم بناء البرنامج من اجلها.
- ✓ دراسة الافراد المنتفعين من البرنامج.
- ✓ استطلاع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج.
- ✓ دراسة الامكانيات المتوفرة.
- ✓ اختيار أوجه النشاط في ضوء تحديد اهداف البرنامج.
- ✓ يراعي تنوع الأنشطة.
- ✓ توفير وسائل الأمان للأنشطة.
- ✓ توفير إسعافات الأولية.

خلاصة:

ومن خلال ما تم عرضه، يمكننا أن نستنتج أن الإنسان في عصرنا الحديث لا يستطيع الاستغناء عن الترويح بأشكاله المختلفة، وخاصة الترويح الرياضي. فمع ما شهده العصر من تطور علمي وتكنولوجي كبير، وتوفر وسائل العيش المريح، نتج عن ذلك ارتفاع واضح في أوقات الفراغ، وزيادة مظاهر الكسل والخمول والروتين، إلى جانب ظهور أمراض ناتجة عن قلة الحركة، المعروفة بأمراض العصر. وفي ظل هذه الظروف، أصبح من الضروري البحث عن وسائل لإشباع الجوانب النفسية والروحية، وتحقيق التوازن من خلال المتعة والرفاهية والنشاط البدني.

وخلاصة لما سبق، يمكن القول إن هذا الفصل قد أجاب بشكل نظري عن عدد من التساؤلات الجوهرية، حيث أوضحت المفاهيم والدراسات التي تم التطرق إليها أن النشاط البدني الترويحي يتمتع بخصائص وأهداف متعددة تؤثر وتتأثر بمجموعة من المتغيرات، وتسهم في تحسين جودة حياة الأفراد. كما أن هذا النشاط يختلف باختلاف المجتمعات والفئات العمرية. وفي دراستنا الحالية، سنركز على معرفة تأثير البرنامج الترويحي على الجانب الحسي الحركي لدى الطفل، من خلال توظيف الأنشطة الترويحية المناسبة للفئة العمرية المعنية بالدراسة.

الفصل الثاني:

مفهوم الذات والذات البدنية

تمهيد:

منذ القديم والإنسان يحاول تفسير سلوكه وسلوك الآخرين من حوله معتمداً على افكاره وخبراته والظواهر الطبيعية وغيرها، حيث استطاع علم النفس الحديث كعلم يدرس السلوك الإنساني أن يفسره و وضع أسس علمية لقياسه، واتضحت معالم وماهية مفهوم الذات، وأصبح أكثر وضوحاً وفهماً، ويرتبط مفهوم الذات بعوامل كثيرة منها الوراثة والذكاء والإدراك واللغة والوالدين والتنشئة الاجتماعية وجماعة الأقران والمدرسين والمربين ... الخ، وهذه العوامل لكل منها دوره في نمو مفهوم الذات وتبلوره، ولكن تختلف أهميتها حسب درجة تأثيرها.

وجميع الافراد في المجتمع يطمحون لأن يكونوا ناجحين في الحياة وأن يكونوا على درجة عالية من الثقة بالنفس والشعور بالافتخار، فلا تنحصر مهمتهم الأساسية فقط بالعناية بالجسم من أجل التمتع بصحة جيدة فقط، بل الدور الأساسي يكمن في تشكيل الشخصية وقيمها وتحديد مشاعرهم تجاه أنفسهم، فعندما يكون تقدير ذواتهم ايجابيا تزداد وتتطور ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لكرامتهم واحترامهم لذاتهم وقيمتهم كأفراد في المجتمع.

وهذا ما سيتم التطرق اليه بالتفصيل في هذا الجزء من داستنا من خلال التعرف على مفهوم العام للذات ومختلف النظريات والدراسات التي تناولته وصولاً الى مفهوم الذات البدنية وعلاقته بالنشاط الرياضي.

1. التطور التاريخي لمفهوم الذات:

يستخدم مصطلح مفهوم الذات بصورة عامة للدلالة على كيفية تفكير الفرد لتقييم وإدراك ذاته، وليكون الفرد مدركاً لذاته بشكل جيد يجب أن يكون واعياً بذاته، ويمكن تعريف مفهوم الذات حسب، (Baumeister, 1999): بأنه معتقدات الفرد حول ذاته التي تتضمن صفاته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبهذا نجد أن مفهوم الذات جزءاً مهماً من دراسات علم النفس الاجتماعي والانساني والتطوري، فهو يشكل الأساس الذي يرى فيه الإنسان نفسه عند تفاعله مع الآخرين وكيف ينظر إلى نفسه بوصفه شخصاً فريداً بمعزل عنهم.

وبهذا الصدد اتجه علماء النفس إلى كيفية نشأة مفهوم الذات لدى الأفراد والتعرف على أنواعه ومكوناته، ومن ضمنهم عالم النفس (Lewis, 1990) الذي يرى أن مفهوم الذات يتطور من خلال جانبين، هما:

الذات الوجودية: الجزء الأكثر أهمية في مفهوم الذات، وهو عبارة عن إحساس الفرد الوجودي بأنه كائن منفصل ومتميز عن الآخرين، وإدراك الفرد باتساق سماته وخصائصه الشخصية عبر الزمن (Bee, 1992) الذي يبدأ منذ الطفولة، فالأطفال يدركون وجودهم كوحدة منفصلة عن الآخرين، ويستمررون بهذا الإدراك الوجودي على مر الزمن، ويشير (Lewis, 1990) بأن الوعي الوجودي للذات يبدأ من الطفولة من ثلاثة أشهر كجزء من علاقة الطفل بعالمه الخارجي.

الذات الفئوية: وهي تختلف عن الذات الوجودية لدى الفرد، فبينما يدرك الطفل وجوده في الذات السابقة (الوجودية) بوصفه كياناً منفصلاً عن الآخرين، فيصبح واعياً بمرور الوقت بأنه جزء من هذا العالم (كفئة تنتمي إلى مجموعة ما)، وأنه انتماء هذا يظهر نتيجة اتسامه بمجموعة من الخصائص والصفات، وبهذا فإن كل فرد يضع ذاته في أصناف مثل العمر والجنس والحجم والمهارة، ويعد التصنيف العمري والجنسي من أهم الفئات التي يصنف في ضوءها الأطفال أنفسهم، وبهذا الصدد تشير الدراسات النفسية في مجال النمو، أن الأطفال في طفولتهم المبكرة يضعون أنفسهم في فئات محسوسة (مثل لون الشعر، الطول...)، وعند تطور النمو المعرفي يستطيعون وصف أنفسهم من خلال مجموعة من السمات النفسية الداخلية (كالخجل، الغضب، الذكاء...) وتقييمها مقارنة مع الآخرين، فضلاً عن تقييم أنفسهم بالكيفية التي يراهم بها الآخرون. (صالح عبد الرحيم)

2. مفهوم الذات:

مفهوم الذات من المفاهيم النفسية الأساسية لكل فرد، وخاصة الرياضيين، حيث يبذل كل شخص جهوداً كبيرة لحماية ذاته وتطويرها، فالذات تمثل جوهر الشخصية والركيزة الأساسية في بنائها وفهمها، ويؤثر مفهوم الفرد عن ذاته بشكل كبير على سلوكه، إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بشخصيته وصحته النفسية. (حكمت، 2020، صفحة 115)

قدم علماء النفس العديد من التعريفات الخاصة بمفهوم الذات، وقد تباينت هذه التعريفات وفقاً لتباين وجهات نظر العلماء، ومن هذه التعريفات:

وفقاً لتعريف "محمد حسن علاوي" و"محمد نصر الدين رضوان" (1987)، فإن مفهوم الذات هو الفكرة التي يحملها الفرد عن نفسه وإدراكه لها، ويتشكل هذا المفهوم من الإدراكات الذاتية الناتجة عن خبرات الفرد البيئية أو المواقف التي يمر بها.

ويشير كلا من "خالد الحموري" و"عبد الله الصالحي" و"ختام العناتي" (2011)، أن الذات تعد مفهوماً فرضياً يُعبر عن منظومة معقدة من العمليات الجسدية والنفسية التي تميز الفرد. كما أن أشكال مفهوم الذات ترتبط ببعضها ارتباطاً وثيقاً، حيث تؤثر وتتأثر فيما بينها.

أما "زين العابدين درويش" (1999)، فيرى أن الذات تتجسد في التصورات والمعارف والمشاعر التي يتبناها الفرد حول نفسه. (حكمت، 2020، صفحة 116)

ويرى "دينال جيل" (Dianel Gill, 2000) أن مفهوم الذات يمثل الملاحظة الإجمالية للفرد تجاه ذاته في أربعة مجالات رئيسية: المنافسة الفكرية، والمنافسة الجسدية، والقبول الاجتماعي، والطريقة السلوكية. أما "أرنولد لينيس" (Arnold Leunes, 2002) فقد عرف مفهوم الذات بأنه "التخيل العقلي الذي يبينه الشخص عن نفسه". ويعتبر "ريتشارد كوكس" (Richard Cox, 2000) أن مفهوم الذات هو الإدراك الحسي الذي يمتلكه الأفراد حول أنفسهم. (حكمت، 2020، صفحة 117)

كما عرّف معجم علم النفس (Dictionnaire de Psychologie) مصطلح الذات بأنه بنية معرفية معقدة إلى حد كبير، تُستخدم لمعالجة المعلومات الواردة سواء من البيئة الاجتماعية أو من سلوك الفرد نفسه. (بن هيبة، 2017، صفحة 42)

3. ثبات مفهوم الذات:

يرى "كارل روجرز" (Carl Rogers) أن مفهوم الذات يتميز بالثبات النسبي، لكنه قابل للتعديل. وذلك عن طريق إحداث تغييرات في السلوك تكمن في تعديل مفهوم الفرد عن ذاته، حيث يسعى معظم الأفراد إلى الحفاظ على مفهوم إيجابي عن ذاتهم أو تحسينه، وقد ينجحون في ذلك أحياناً ويفشلون في أحيان أخرى.

وعندما يواجه الفرد اضطراباً انفعالياً، قد يحدث تغيير جذري في مفهومه عن ذاته، أو قد يحتفظ بمفهومه الحالي مع تغيير واضح في اتجاهاته تجاه الآخرين.

حيث يمكن تفسير مفهوم الذات من خلال المواقف التي يتعرض لها الفرد، ففي الظروف الطبيعية يميل مفهوم الذات إلى الثبات والاستقرار، عادة بحلول فترة المراهقة أو قبلها بقليل، أما في ظل الضغوط الموقفية، فقد يظهر الفرد وصفاً أكثر إيجابية لذاته، بينما قد تؤدي ضغوط أخرى إلى وصف سلبي للذات، كما أظهرت التجارب أن الأفراد الذين يلجؤون إلى العلاج النفسي بسبب مشكلات نفسية غالباً ما يظهرون اتجاهات سلبية تجاه ذاتهم، مما يعكس تأثير الاضطرابات النفسية على مفهوم الذات. (سحاسي ، 2015، صفحة 16)

4. المصطلحات المرتبطة بمفهوم الذات:

1.4 تقبل الذات:

يعني رضا الشخص عن نفسه وصفاته وقدراته، مع إدراكه لحدوده وخصائصه الشخصية. وفقاً لـ"ميخائيل سعد"، فإن الفرد الذي يتقبل ذاته يتمتع بقدرة على مواجهة الحياة بكل ما تحمله من إيجابيات وسلبيات بواقعية. يشعر هذا الشخص بأنه يستحق أن يتحدث، يعيش، يستخدم طاقته، ويطور اهتماماته دون الشعور بالذنب، العار، أو رفض الذات. على النقيض، فإن من لا يتقبل ذاته يعيش في حالة من عدم الراحة مع نفسه، يميل إلى لومها، التقليل من قيمتها، أو حتى كرهه.

2.4 تحقيق الذات:

هو عملية تطوير القدرات والمواهب البشرية، حيث يسعى الفرد لفهم ذاته وقبولها. هذا الفهم يساعد على تحقيق الانسجام والتكامل بين جوانب الشخصية المختلفة، مما يؤدي إلى توافق بين الدوافع والاحتياجات. وفقاً لـ "أدلر" (Adler)، فإن تحقيق الذات يعني السعي المستمر نحو التفوق، الأفضلية، والوصول إلى الكمال.

3.4 صورة الذات:

لصورة الذات أهمية كبيرة في تشكيل شخصية الفرد، إذ إنها تؤثر بشكل مباشر على الطريقة التي يُكوّن بها الشخص فكرته عن نفسه ويوجّه سلوكه بناءً عليها. تتميز صورة الذات بأنها متجددة وديناميكية، وهي تعكس كيف يتصور الفرد نفسه أو يتخيلها، وقد تختلف هذه الصورة بشكل كبير عن الذات الحقيقية.

وفقاً لـ "تومي"، يمكن تقسيم صورة الذات إلى نوعين:

الصورة الخاصة: وتشير إلى شعور الفرد بذاته وإدراكه لها من خلال تعبيره عن ميول التقدير الذاتي.

الصورة الاجتماعية: وهي الصورة التي تتشكل بناءً على كيفية إدراك الآخرين للفرد ودورهم في تحديد مفهومه لذاته.

أما "أرجيل"، فيرى أن صورة الذات تتألف من مجموعة من الأفكار التي يكونها الشخص عن نفسه، مثل دوره في المجتمع من خلال العمل، مكانته الاجتماعية، وسماته الشخصية. هذه الصورة تمثل مزيجاً من الخصائص التي يكتسبها الفرد بطريقة مشروعة، ويعمل على دمجها تدريجياً ضمن تكوين الأنا.

4.4 تقدير الذات:

يشير إلى تقييم الفرد لنفسه بناءً على الطريقة التي يدرك بها آراء الآخرين عنه. تنعكس فكرة الشخص عن نفسه من خلال نمط إدراكه لذاته، مما يُشكل الأساس لنظرته الإيجابية لنفسه. ويتضمن تقدير الذات الثقة بالنفس بدرجة كافية، حيث يشعر الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة التحديات. بعبارة أخرى، هو النظرة المتزنة والإيجابية التي يكونها الشخص عن ذاته، مما يعزز إحساسه بالثقة والكفاءة الشخصية.

5.4 الوعي والشعور بالذات:

وفقاً لـ "سبيتز"، يبدأ الوعي بالذات في الظهور من خلال أول ابتسامة يُظهرها الرضيع حوالي الشهر الثالث، والتي تُعبر عن الرضا. ثم يتطور هذا الوعي بشكل أكبر مع ظهور قلق الشهر الثامن، حيث يبدأ الطفل بالتعرف على الأشخاص من حوله. أما في الشهر الخامس عشر، يُعد استخدام الطفل لعبارة "لا" كأداة للرفض مؤشراً على نشوء الذات الحقيقية.

من جهة أخرى، يرى "فاخر عاقل" أن الشعور بالذات يُعبر عن وعي الفرد بذاته وفهمه للأسباب التي دفعته إلى اتخاذ سلوك معين أو إدراكه لطبيعته الشخصية. وينقسم هذا الشعور إلى نوعين:

- الشعور الإيجابي نحو الذات: ينشأ نتيجة التقدير، المديح، التفوق الاجتماعي، والنجاح.
- الشعور السلبي نحو الذات: يتكون نتيجة الرفض الاجتماعي أو الشعور بنقص الكفاءة الاجتماعية.

6.4 فهم الذات:

هو القدرة على إدراك الذات بواقعية وصدق، مع الاستعداد لمواجهةها. لا يقتصر فهم الذات على مجرد الاعتراف بالحقائق المتعلقة بها، بل يتجاوز ذلك إلى التحقق من مغزى هذه الحقائق وتأثيرها على الفرد وحياته.

7.4 تنظيم الذات:

يشير إلى قدرة الفرد على التحكم في سلوكه الحالي وضبط نفسه بإرادة واعية، بما يحقق التوازن الداخلي. يهدف تنظيم الذات إلى الوصول إلى حالة من الرضا النفسي الداخلي من خلال التوجيه الذاتي نحو أهداف وسلوكيات مدروسة.

8.4 تأكيد الذات:

هو الحافز الذي يدفع الإنسان نحو السيطرة، التفوق، أو البروز. وفقاً لـ "إبراهيم أحمد أبو زيد"، يعد تأكيد الذات دافعاً يعزز حاجة الفرد إلى التقدير، الاعتراف، الاستقلال، والاعتماد على النفس. كما يعبر عن الرغبة في القيادة والسعي المستمر لتحقيق مكانة وقيمة اجتماعية مرموقة.

يسهم هذا الحافز في إشباع تلك الرغبات الأساسية، بينما يرى "ماسلو" أن تأكيد الذات يعبر عن نمو عالٍ في القدرات والسمات الشخصية، حيث يلعب الأنا دوراً مهماً في تحقيق هذا النمو من خلال النضج والتوظيف العقلاني للسمات وتنسيقها بفعالية.

9.4 احترام الذات:

احترام الذات هو القدرة على تقدير وفهم طبيعة الانفعالات الشخصية وتشمينها. يعتمد هذا المفهوم على عدم الشعور بالذنب عند التعبير عن المشاعر المختلفة، مثل الخوف، السعادة، الغضب، والفرح، بشرط أن يكون التعبير متوافقًا مع طبيعة المواقف المرتبطة بها ومتناسبًا معها. (سحساحي , مهدي، 2015، صفحة 18)

5. تصنيفات مفهوم الذات:

يرى العديد من الباحثين في علم النفس انه يمكن تقسيم مفهوم الذات الى ذوات ثلاث هي:

1.5 الذات الواقعية:

تشير الذات الحقيقية أو الواقعية إلى مجموعة الأفكار، المشاعر، والمعتقدات التي يعتقد الفرد أنها تصف ذاته بشكل صادق وخالٍ من التزييف. ويتطلب إدراك الفرد لذاته على حقيقتها قدرة على رؤية نفسه أو تصورها بطريقة موضوعية بعيدًا عن أي تحيزات ذاتية.

2.5 الذات العامة:

تشير إلى الصورة أو الفكرة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يدركونها عنه، وهي تعكس تصور الآخرين له وتدعم مفهومه عن ذاته. ومع ذلك، قد ينشأ صراع أحيانًا بين الذات العامة والذات الواقعية أو الحقيقية، بسبب وجود تعارض بين رؤية الفرد لنفسه ورؤية الآخرين له. في مثل هذه الحالات، قد يشعر الفرد بتهديد لمفهومه عن ذاته، مما يدفعه إلى إنكار أو إهمال "الذات العامة" لحماية مفهومه الخاص عن ذاته، أو إعادة تقييم الذات حيث يحاول النظر إلى ذاته بشكل موضوعي وإعادة تشكيل مفهومه عنها

3.5 الذات المثالية:

يقصد بالذات المثالية مفهوم الذات أو صورة الذات التي يتمني الفرد أن يكون عليها ، كما يمكن تسميتها بالذات المحتملة أو الممكنة Possible self ويقصد بها صورة الذات أو مفهوم الذات للفرد التي يحتمل الوصول إليها أو التي يمكن تحقيقها. (حكمت، 2020، الصفحات 117-118) ولقد قسم "كانت" مفهوم الذات إلى نوعين رئيسيين:

الذات الواقعية: وهي الذات الحقيقية أو العقلية التي تمثل واقع الفرد وحقيقته.

الذات المثالية: وهي الذات التي تعبر عن طموحات الفرد وما يسعى ليصبح عليه.

أما "البورت"، فقد استخدم مصطلح "الجوهر" بدلا من الذات لتجنب تكرار المصطلح، مشيرا إلى أن الكائن الحي هو كيان متكامل يسعى باستمرار إلى تحقيق ذاته على جميع مستويات وجوده.

بالنسبة إلى "روجرز"، يمثل مفهوم الذات جانبا جوهريا في الشخصية، حيث يُعرّفه بأنه تنظيم عقلي معرفي يتميز بالمرونة والتماسك. ويرى أن هذا التنظيم هو المسؤول عن توجيه سلوك الفرد، إذ يكون دائم النشاط لتحقيق أهدافه في الحياة الواقعية. كما تعمل الذات كجزء من كيان الفرد على تحقيق نفسها من خلال هذا النشاط المستمر. (مويسي، 2016، صفحة 18)

6. العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:

تلعب العديد من العوامل دورا أساسيا في تشكيل مفهوم إيجابي للذات. ويمكن لفكرة الفرد عن ذاته أن تتغير وتتطور إذا كان يتمتع بقدر كافٍ من الذكاء والمهارة اللازمة للتعامل مع المشكلات المستجدة بطريقة صحيحة وفعالة.

هناك علاقة وثيقة بين مفهوم الذات والتنشئة الأسرية، حيث يؤدي اختلاف أجواء الأسرة وأساليب التنشئة الوالدية إلى إحداث فروق ملحوظة بين الأطفال في مكونات شخصياتهم وتقديرهم لأنفسهم. وبشكل عام، فإن العلاقات الأسرية الدافئة تساهم إيجابيا في تكوين شعور الطفل بالأمان وتعزيز مفهوم إيجابي للذات.

يواجه الفرد في مرحلة المراهقة احتمالين: إما تحقيق ذاته بشكل مقبول وواضح، أو مواجهة حالة من تشعب الذات وتفككها. ويحدث ذلك نتيجة محاولته الموازنة بين الأدوار المتاحة له واختيار الأنسب منها لحياته. وفي بعض الحالات، قد يفشل المراهق في التكيف مع التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسده أو مع المتطلبات الاجتماعية الجديدة التي تفرضها هذه المرحلة، مما يعيق تحقيقه لذاته. لهذا السبب، يظهر دور انفتاح المراهق على الخبرات التي تمكنه من وضع معايير خاصة به لتقييم سلوكه، بالاستناد إلى قيمه، احتياجاته، طموحاته، دوافعه، ذكرياته المميزة، واتزان الانفعالي. تسهم هذه الأبعاد مجتمعة في تعزيز مفهوم إيجابي للذات لدى المراهق.

ويشير شريم وملحم (2000) إلى أن مفهوم الذات يُعد أكثر تعقيداً في مرحلة المراهقة كونها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد. وتؤكد الدراسات النظرية والتجريبية أن هذه المرحلة تشهد تغيرات كبيرة في مفهوم الذات. حيث يميل المراهقون إلى وصف أنفسهم باستخدام عبارات تعكس توجهاً نحو المستقبل وخصائص سيكولوجية مجردة. ومن الملاحظ أن المراهقين في سن 15 إلى 20 عاماً أكثر ميلاً للتحدث عن سمات شخصياتهم، معتقداتهم، قيمهم، وأهمية القواعد الاجتماعية بالنسبة لهم. (جبر سعيد، 2015، صفحة 109)

7. مكونات الذات:

وفقاً لـ "جيمس"، يتم فهم الذات بأسلوب أفقي يمثل وجهين لمكعب: الوجه الأمامي والوجه الجانبي. الوجه الأمامي ويشتمل على أربعة عناصر أساسية تحدد الذات، وهي: (الجسدي، العملي، الاجتماعي، النفسي)، وتعرف الذات هنا بأنها الشكل الفريد لطروحات الشخصية، والوجه الجانبي فهو يتضمن ثلاث مراحل تحليلية، وهي: مرحلة الإدراك الذاتي، مرحلة الاستمرارية والتميز، مرحلة القوة الفاعلة.

أما "فرنون"، فقد قدم تصوراً للذات على شكل مستويات متدرجة من أعلى إلى أسفل، بناءً على محتوياتها الشعورية واللاشعورية:

المستوى الأعلى ويضم الذوات الفرعية الاجتماعية العامة، ثم تأتي الذات الشعورية الخاصة وتشمل الذات المدركة التي يمكن التعبير عنها لفظيًا، خاصة أمام الأصدقاء المقربين، والذات البعيدة التي يستشعرها الفرد من خلال عمليات التوجيه والإرشاد النفسي، والمستوى العميق الذي يتضمن الذات المكبوتة، التي لا يمكن الوصول إليها إلا عبر التحليل النفسي.

وأشار "جروندن ودوسك" إلى أن مفهوم الذات يتكون من مجموعة من المكونات الأساسية لتحقيق الذات المثالية، وهي: (إدراك الذات، حب الذات، تقييم الذات، الثقة بالنفس، احترام الذات). (بن هيبة، 2017، صفحة 43)

8. أنواع الذات:

1.8 مفهوم الذات الإيجابي:

يشير زهران إلى أن مفهوم الذات الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية والتوافق النفسي، حيث يرى أن تقبل الفرد لذاته يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بتقبله للآخرين، كما يعتبر تقبل الذات وفهمها أحد الأبعاد الرئيسية في تحقيق التوافق الشخصي. (حامد، 1997، صفحة 72)

وقد أظهرت الدراسات أن شخصياتنا هي الانعكاس الخارجي لصورة الذات التي نحملها، فجميع مشاعرنا وأفعالنا تتوافق دائمًا مع هذه الصورة. وعندما تكون الصورة الذاتية التي رسمناها لأنفسنا سليمة ومناسبة، نشعر بالاستحقاق للحياة والقدرة على مواجهة التحديات المهمة. لذلك، لتحفيز الثقة بالنفس يجب علينا بناء صورة ذاتية إيجابية، مما يساعد على تحويل المعتقدات المحدودة إلى معتقدات إيجابية. (احمد رشيد عبد الرحيم، 2012، صفحة 85)

2.8 مفهوم الذات السلبي:

يتجلى مفهوم الذات السلبي في أسلوب حديث الفرد، تصرفاته، تعاملاته، أو طريقة تعبيره عن مشاعره تجاه الآخرين، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال سمات مثل قلة الذكاء الاجتماعي، عدم اللياقة في التعامل، أو ضعف تقدير الذات. فالصورة الذاتية السلبية تؤدي إلى استنزاف الطاقة والقوة، حيث يصبح الفرد مقيدًا بقيود ذاتية نابعة من شعوره بالعجز وعدم الكفاءة. (بن هيبة، 2017، صفحة 44)

9. النظريات المفسرة لمفهوم الذات:

1.9 نظرية التحليل النفسي:

تعد نظرية فرويد واحدة من أهم النظريات التي تفسر الشخصية، حيث قسم الشخصية إلى ثلاثة نظم رئيسية:

الهو: يمثل مصدر الطاقة النفسية ومستودع الغرائز والدوافع، ويسعى دائما إلى الإشباع الفوري للحاجات والرغبات دون اعتبار للقيم أو القوانين.

الأنأ الأعلى: يشكل مستودع القيم الأخلاقية والمثالية، ويعمل كضمير للفرد، حيث يمثل المراقب الداخلي الذي يحكم على السلوك بناء على المعايير الاجتماعية والدينية.

الأنأ: تعمل كوسيط بين الهو والأنأ الأعلى، محاولا التوفيق بين الدوافع الغريزية والقيم الأخلاقية لتوجيه السلوك بشكل واقعي. (القاضي ، 2002 ، صفحة 230)

أما "يونغ" فقد قدم مفهوماً مختلفاً، حيث رأى أن الذات تحتل موقعاً مركزياً بين الشعور واللاشعور، وتعمل على تحقيق التوازن بينهما. وأكد أن الوعي بالذات يمثل أعلى مستويات التفاعل داخل النفس، مما يؤدي إلى تكامل الشعور واللاشعور، ويضمن وحدة الشخصية.

في حين تحدث "أدلر" عن مفهوم الذات المبتكرة، واعتبرها العنصر الدينامي الفعّال في حياة الفرد. وأوضح أنها تسعى باستمرار للبحث عن الخبرات التي تشكل أسلوب حياة الشخص. وفي حال غياب هذه الخبرات، فإن الذات المبتكرة تعمل على خلقها وابتكارها لتوجيه حياة الفرد بطريقة متجددة. (مويسى، 2016، صفحة 28)

2.9 النظرية الظواهرية:

تركز نظرية كارل روجرز على مفهوم الذات بوصفه حجر الزاوية في تشكيل السلوك والشخصية. وفقا لهذا الاتجاه، يعتمد السلوك بشكل رئيسي على المجال الظاهري، حيث يمثل مفهوم الذات الجانب الأكثر أهمية وتحديدا في هذا المجال. يعتبر روجرز أحد أبرز رواد هذه النظرية (1951-1956)، موضحا أن الذات تتكون من المدركات الشعورية والقيم المرتبطة بـ "أنأ"، وتشمل الصورة الرئيسية التي يحملها الفرد عن نفسه، أي "من أكون أنا".

3.9 مفهوم الذات عند روجرز:

- إشباع الحاجات: يرى روجرز أن الكائن الحي يستجيب للمجال الظاهري بوصفه كيانا موحدا يسعى لإشباع حاجاته المختلفة، والدافع الأساسي خلف هذه الاستجابات هو تحقيق الذات أو تأكيد قيمتها ورفع مستواها.
- عالم الخبرة: كل فرد يعيش في عالم خاص من الخبرات المتغيرة التي يدركها بطريقة الخاصة، وعندما تصبح هذه الخبرات شعورية، تتحول إلى رموز يدركها الفرد بمعناها الخاص الذي لا يستطيع الآخرون إدراكه بنفس العمق.
- دور الذات في السلوك: الذات هي الإطار المرجعي الذي يستخدمه الفرد لتقييم خبراته، إذا كانت الخبرات متوافقة مع معايير الفرد الاجتماعية والشخصية، فإنها تقبل وتقيم إيجابيا، مما يؤدي إلى شعور بالراحة والتوافق النفسي. أما إذا تعارضت مع الذات أو مع القيم الاجتماعية، فإنها تُرفض أو تُقيم سلبيا، وتُعتبر تهديداً، مما يؤدي إلى القلق والتوتر.
- نظام الذات والكائن الحي: ينقسم بناء الشخصية إلى نظامين هما الذات والكائن الحي والانسجام بينهما يؤدي إلى التوافق النفسي، بينما التعارض بينهما يؤدي إلى القلق وسوء التوافق، حيث تفقد الذات ارتباطها بالواقع الحقيقي.
- تحقيق التغيير وفقا لروجرز: يعتبر تعديل مفهوم الفرد عن ذاته الطريقة المثلى لإحداث تغيير في سلوكه، ويتطلب ذلك توفير بيئة نفسية إيجابية تحتوي على الحب، القبول، والحرية، مما يعزز النمو وتحقيق الكمال الشخصي.

المبادئ الإنسانية للنظرية:

- حرية التعبير عن الذات: تشجع النظرية على استقلال الشخصية وتفرداها، مع التركيز على الإبداع والتعبير الحر.
- التوافق النفسي: تسهم المناخات الداعمة نفسياً في تقبل الذات، مما يساعد الفرد على تحقيق توافق داخلي بين نفسه وبيئته، وتظهر نظرية روجرز توجهاً إنسانياً قوياً، حيث تهتم بالنمو الشخصي، وتؤكد أهمية بيئة داعمة تساعد الفرد على تحقيق ذاته، التوافق مع نفسه، والوصول إلى الصحة النفسية والكمال. (بن هيبه، 2017، صفحة 45)

4.9 نظرية السمات:

تركز هذه النظرية على الكشف عن السمات التي تُشكل البنية الشخصية، مع التركيز على السمات التي تميز الأفراد ذوي التقدير الإيجابي لذواتهم. ويرى أصحاب النظرية أن السمات تمثل خصائص ثابتة للشخصية، وليست مجرد تجارب شعورية مؤقتة. تعتمد النظرية على صياغة مجموعة من العوامل المحددة بدقة، حيث تُعتبر هذه العوامل الأساس لفهم السلوك الإنساني وقياسه. ويُعد ريموند كاتل من أبرز رواد هذا الاتجاه، حيث قسم السمات إلى سمات سطحية واضحة في السلوك، وأخرى عميقة تُشكل الجوهر الأساسي للشخصية. تعتمد النظرية على فرضية أساسية مفادها أن السلوك الإنساني قابل للقياس من خلال السمات الشخصية، مما يساهم في تفسير الفروق الفردية وفهم الشخصية بطريقة علمية ودقيقة. (بن هيبة، 2017، صفحة 47)

10. المصادر التي تؤثر في تكوين مفهوم الذات:

يعتبر مفهوم الذات مكتسباً يتم تعلمه ثم يتطور مع مراحل حياة الفرد، مما يجعل هذا الأخير يتأثر مفهومه لذاته تبعاً لمجموعة مختلفة من المصادر والتي لها أثرها الكبير على مفهومه لذاته.

1.10 المصادر الداخلية (تتعلق بالفرد نفسه):

الجنس: يعد متغير الجنس من المتغيرات الهامة التي تؤثر على مفهوم الذات، حيث أنه يحدد إلى حد ما أساليب معاملة الوالدين، كما قد نرى اختلافاً واضحاً في معاملة الوالدين مع أبنائهم، حيث أنهم يقدمون المزيد من الرعاية والعطف. الاهتمام بالولد أكثر من الفتاة في المجتمعات العربية بشكل خاص، وقد يكون العكس عند البعض. وفي المجتمعات الأخرى، هنا يكون مستوى مفهوم الذات مرتفعاً إذا كان الفرد من الجنس المفضل، أما في الحالة المعاكسة سنجد أن فكرة الفرد عن نفسه منخفضة وبالتالي ينخفض مفهومه عن نفسه. (سحاسي، 2015، صفحة 21)

الناحية الجسمية: تعتبر الناحية الجسمية أحد العناصر الحيوية التي تؤثر بشكل كبير في تشكيل مفهوم الذات، حيث تشمل بنية الجسم، مظهره، وحجمه. فالعوامل مثل طول الجسم، تناسقه، مظهره الخارجي وملامحه الجمالية تساهم بشكل إيجابي في تعزيز رؤية الفرد لنفسه، إذ غالباً ما تؤدي هذه الصفات إلى شعور بالقبول، الرضا، التقدير، الحب، والاستحسان من الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يلعب النضج الجسمي دوراً مهماً في تشكيل الذات البدنية ومفهوم الذات ككل، حيث يظهر أن البلوغ المبكر لدى الفتيات يؤثر إيجابياً على مفهومهن للذات بدرجة تتفوق على تأثير البلوغ المتأخر.

التحصيل الأكاديمي: تعد العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي وثيقة وذات تأثير متبادل، حيث يمكن القول إن زيادة أحدهما تسهم بشكل إيجابي في تعزيز الآخر. وتشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي التحصيل الدراسي المنخفض غالباً ما يتسمون بمشاعر سلبية تجاه أنفسهم، بينما يظهر الأفراد ذوو التحصيل الدراسي المرتفع ميلاً إلى تكوين مفاهيم ومشاعر إيجابية عن الذات.

السن: أظهرت العديد من الدراسات أن مفهوم الذات يتغير ويتطور مع التقدم في العمر، وهو من أبرز خصائص هذا المفهوم. ومع ذلك، يختلف مستوى هذا التطور من شخص لآخر بناءً على عوامل متعددة مثل الجنس، المرتبة الاجتماعية، التعليم، القدرات العقلية، وغيرها. فالتقدم في العمر يعد أمراً لا مفر منه، ويستمر مفهوم الذات في التطور بالتوازي مع ما يكتسبه الفرد من معارف وخبرات خلال محاولاته للتأقلم مع البيئة المحيطة به.

السلوك الإنساني: السلوك الإنساني هو نتيجة لتفاعل عوامل داخلية وخارجية ترتبط بالجوانب البيولوجية والاجتماعية. يرى السلوكيون في هذا السياق أن السلوك يتعلم سواء كان طبيعياً أو غير طبيعي، حيث تلعب البيئة الأولى التي ينشأ فيها الفرد دوراً محورياً في تشكيل سلوكه تبعاً لمتغيراتها العديدة. يمكن القول أيضاً إن هناك علاقة وثيقة تربط بين السلوك ومفهوم الذات، إذ يتميز أصحاب السلوك المقبول بمفهوم ذات إيجابي، في حين يكون لدى من يتسم سلوكهم بالسلبية مفهوم ذات سلبي. (سحساحي، مهدي، 2015، صفحة 22)

2.10 المصادر التي تتعلق بالمصادر الخارجية:

الدور الاجتماعي: يتأثر مفهوم الذات بشكل كبير بالدور الاجتماعي، حيث تتشكل صورة الفرد عن ذاته من خلال التفاعل المستمر مع الآخرين. ينشأ هذا التفاعل في سياق الأدوار الاجتماعية التي يتقلدها الفرد تدريجياً منذ طفولته، وذلك ضمن الإطار العام للبناء الاجتماعي الذي يعيش فيه. بينما ينتقل الشخص بين هذه الأدوار المختلفة، يتعلم أن يرى نفسه من منظور الآخرين كما يظهر في المواقف الاجتماعية المتعددة. من خلال هذه التجارب، يكتسب فهماً للمعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي ترتبط بكل دور، مما يعزز وعيه بذاته وعلاقته بالمجتمع.

اللغة: تطور اللغة يساهم بشكل كبير في تكوين مفهوم الذات، حيث إن الطفل عندما يستخدم صوته ويسمع نفسه أثناء الحديث، فإنه يثير مشاعره بجانب تأثيره على الآخرين. نتيجة لذلك، يتمكن الطفل من التفاعل مع كلماته الخاصة ويبدأ في التفكير بها. وبهذا يصبح قادراً على تبني دور الآخر، لأن اللغة التي تعلمها يتم سماعها والتفاعل معها سواء من قبله أو من قبل الآخرين بنفس الطريقة.

المدرسة: تعد الخبرات المدرسية أحد المصادر الأساسية التي تسهم في تشكيل مفهوم الفرد عن ذاته. إذ يمر الطالب بتجارب وظروف ومواقف وعلاقات متنوعة، مما يدفعه إلى بناء تصور جديد عن قدراته الجسدية والعقلية، إضافة إلى سماته الاجتماعية والانفعالية. ويتأثر هذا التصور بشكل كبير بالأوصاف والتقييمات التي يقدمها الآخرون لشخصيته.

الأسرة: تعد الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يشكلها الفرد عن ذاته ويستخدمها لوصف نفسه نتيجة لأنماط التنشئة الأسرية والاجتماعية، بالإضافة إلى التفاعل وأساليب الثواب والعقاب. ومن أبرز هذه المصادر أساليب التنشئة الأسرية، حيث يشير السرطاوي (1996) إلى أن الأسرة والمدرسة تساهمان بشكل كبير في بناء مفهوم الذات لدى الأفراد. فالأسرة، من خلال دورها في التنشئة الاجتماعية وتوفير الرعاية الشاملة للطفل، تؤثر مباشرة في تشكيل نظريته لذاته، والتي تنعكس لاحقاً على سلوكه وتصرفاته.

جماعة الرفاق وزملاء المدرسة: يرى "العلي" (2003) أن مفهوم الذات يتشكل بوصفه انعكاساً للمحيط الاجتماعي الذي ينتمي إليه الفرد، حيث يتفاعل مع الآخرين ضمن هذا الإطار. وتعد الطريقة التي ينظر بها الآخرون إليه وطريقتهم في التعامل معه ركيزة أساسية في بناء مفهوم الذات.

إن سعي الفرد لأن يعيش حياته كما هي يعني التخلي عن المكابرة والتصلب في المواقف، حيث إن الشخص المنفتح على الخبرات يبني لنفسه معايير خاصة لتقييم سلوكه. وتستند هذه المعايير إلى متطلبات البيئة الاجتماعية المحيطة به، وإلى احتياجاته الداخلية ودوافعه المتعارضة، بالإضافة إلى ذكرياته عن مواقف مشابهة للحالات التي يمر بها. ويعي الفرد أن كل موقف يحمل خصائصه الفريدة، مما يدفعه إلى تعلم الثقة بخبراته الذاتية.

ينبغي للفرد أن يتمكن من الفصل بين فهمه لذاته كما هي وبين الأدوار التي يؤديها في حياته المختلفة. وهذا يستلزم أن يكون حساساً للتغيرات المحيطة به، مدرّكاً طبيعة علاقته بالآخرين، ومتعقباً شعوره الذاتي وانعكاسات أفعاله الشخصية. (الحموري و الصالحي ، 2011، صفحة 463)

11. مفهوم الذات عند المراهقين:

مفهوم الذات يعبر عن تقدير المراهق لقيمته الشخصية، وهو عامل رئيسي في تحديد إنجازاته الفعلية. يتشكل مفهوم الذات من خلال خبرات الفرد بالواقع واحتكاكه به، ويتأثر بشكل كبير بآراء الأشخاص المؤثرين عاطفياً في حياته، كالأبوين والأصدقاء. على سبيل المثال، المراهق الذكي الذي يتعرض للتوبيخ والتحقير المستمر قد يُطور مفهوماً سلبياً عن ذاته، ويرى نفسه كشخص غير كفء، ما يدفعه لتأكيد الجوانب التي يقدرها الآخرون لتجنب الشعور بالذنب أو الاغتراب عن نفسه وعن الآخرين. (الاشول عزالدين، 2008، صفحة 581)

يشير "خير الله" إلى أن مرحلة المراهقة تعد من أهم مراحل نمو الذات، حيث يبدأ المراهق في البحث عن هويته وذاته نتيجة للتباينات بين أساليب المعاملة الأسرية ومتطلبات المجتمع. يتميز التعامل الوالدي في هذه المرحلة بالتردد بين معاملته كطفل أو كرجل، رغم بلوغه الجسدي والجنسي. تعتمد صورة المراهق عن ذاته بشكل كبير على ردود أفعال الآخرين تجاهه، سواء من حيث التقبل أو الرفض. كما تظهر محاولات المراهق للبحث عن ذاته وهويته من خلال سعيه لتحقيق الاستقلال الذاتي، وهو ما يتجلى غالباً في تمرده على السلطة.

حيث يزداد وعي المراهق بذاته تدريجياً مع انتقاله من الطفولة إلى المراهقة. تُظهر الدراسات أن المظهر الجسمي يرتبط بشكل كبير بشعبية المراهق، حيث يكمل كل منهما الآخر ويسير في الاتجاه ذاته. لهذا السبب، نجد أن غالبية المراهقين، خاصة في الوقت الحالي، يولون اهتماماً كبيراً بمظهرهم الجسمي لما يمثله من استقرار وثبات لهويتهم الذاتية. (سحاسي ، مهدي، 2015، صفحة 26)

12. مفهوم الذات في المجال الرياضي:

يعد دافع الاعتبار من أهم الدوافع البشرية التي تجمع بين الجوانب الاجتماعية والشخصية، حيث يسعى كل فرد إلى تحقيق مكانة محترمة بين الآخرين، ولا يشعر بالطمأنينة أو الراحة إلا إذا نال هذا التقدير. وتكتسب دراسة الجوانب النفسية أهمية خاصة في جميع الأنشطة، بما في ذلك المجال الرياضي، حيث تبرز من خلال تعزيز الإرادة، تحمل المسؤولية، التحكم الذاتي، والثقة بالنفس.

إن التعرف على السمات النفسية المميزة للرياضي، سواء الإيجابية أو السلبية، يساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء وتطويره، مما ينعكس إيجاباً على الإنجاز والتفوق.

يُعتبر مفهوم الذات من العناصر الأساسية التي تعكس فهم الفرد لنفسه وخبراته الشخصية، فهو عملية يدرك الفرد من خلالها حقائق شخصيته ويستجيب لها بشكل انفعالي. ويعد تقييم الفرد لذاته ذا أهمية بالغة في تحقيق الإنجاز والتفوق، إذ أن إدراك الفرد لحقيقته الذاتية ومواجهتها بصدق وشجاعة يمكن أن يؤدي إلى تسوية أفضل لدوافعه واحتياجاته.

كما أن احترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي إلى قدراته، ويزداد مع استقلالية الفرد، إلا أنه قد يُسبب شعوراً أكبر بالقلق عند مواجهة النقد. ومع ذلك، فإن هذا القلق يُمكن أن يؤدي في كثير من الأحيان إلى تحسين الأداء الرياضي، مما يعكس تأثير الجوانب النفسية على التفوق الرياضي.

13. تعريف الذات البدنية:

لكي نستطيع اعطاء تعريف واضح للذات البدنية يجب تقسيم هذا المصطلح الى قسمين اساسين هما:

1.13 مفهوم الجسم:

اوضح "بينيت" (1966) ان الجسم هو الوعي المرتبط بمخطط الجسم وبإدراك صورة الجسم، ويستخلص من مجموعة الخبرات الكلية للفرد، فهو تركيبة مؤلفة بين الوجود ممثلاً في الجسم والمعرفة بتاريخ وشكل وحجم ومهارات هذا الجسم. (سحاسي , مهدي، 2015، صفحة 27)

ويشير محمد حسن علاوي (1987) إلى أن مفهوم الذات الجسمية يعد من الأبعاد المهمة في تكوين مفهوم الذات وشخصية الفرد. ويرى "فيشر" أن نظرة الشخص إلى جسمه، سواء من حيث حجمه، جاذبيته، قوته أو ضعفه، تعكس جوانب متعددة من شخصيته. كما يظهر "فيفياني" (2001) أن الطريقة التي ترى بها نفسك عند النظر إلى المرأة أو حتى في خيالك تعكس ما تعتقده عن مظهرك الشخصي، وتشمل ذكرياتك وتصوراتك ومشاعرك تجاه جسمك، بما في ذلك الطول والشكل والوزن. هذه النظرة تتجاوز مجرد تقييم الجسم لتشمل شعورك به أثناء الحركة والإحساس العام تجاهه.

ويشير محمد حسن علاوي (2002)، أيضاً إلى أن مفهوم الذات يلعب دوراً أساسياً في تشكيل شخصية تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث يسهم بشكل كبير في تطوير قدراتهم واستعداداتهم نحو تحقيق تربية شاملة ومتوازنة. وتعد هذه التربية الشاملة والمتزنة الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية والتعليمية الناجحة.

أما الاتجاه نحو الجسم، فقد يكون إيجابياً أو سلبياً. ويوضح "عادل خاجه" (2008) أن معرفة التلميذ لجوانب جسمه تساعده على تقييم ذاته وتكوين رؤية إيجابية عنها. من الناحية السلوكية، يمكن لهذه المعرفة أن تعزز تبني سلوكيات إيجابية نحو الذات مثل التسامح، بينما تقيه من التصرفات السلبية. وعلى الجانب الانفعالي، تسهم المشاعر الإيجابية في تعزيز تقدير التلميذ لصورة جسمه وتنمية ثقته بنفسه.

فمفهوم الذات الجسمية يؤثر بشكل مباشر على الثقة بالنفس وطريقة تعامل الفرد مع الآخرين. إذا كان يرى نفسه بشكل إيجابي، فإنه يتصرف بثقة، أما إذا كانت رؤيته سلبية، فقد يؤدي ذلك إلى سلوكيات غير بناءة. لذا، من المهم أن يعمل كل فرد على تحسين علاقته مع جسمه من خلال تعزيز النظرة الإيجابية، سواء عبر التمارين الرياضية، التغذية الصحية، أو حتى تغيير طريقة التفكير. (محمد نصر اسماعيل، 2014، صفحة 3)

2.13 الذات البدنية:

تشير الذات البدنية إلى توقعات الفرد الرياضي حول قدراته البدنية الكامنة، والتي تتشكل من خلال فهمه الإيجابي لذاته ومعرفته الدقيقة لنقاط قوته وضعفه. هذا الوعي الذاتي يُمكن الرياضي من تعزيز شخصيته، وزيادة ثقته بنفسه، وتحقيق تطور مستمر.

يتحقق هذا التطوير من خلال التدريب المبرمج، الذي يعتمد على قواعد علمية مدروسة وأطر منهجية دقيقة، مدعومة باختبارات دورية. تسهم هذه الاختبارات في تمكين الرياضي من تقييم مستواه الفعلي بشكل موضوعي استناداً إلى قدراته وتصوراته البدنية.

تعد الذات البدنية من المحاور الأساسية في تعلم المهارات الرياضية، حيث تسهم بشكل مباشر في تطوير الأداء وتنمية القدرات البدنية لتحقيق أفضل النتائج. (بوروي، 2018، الصفحات 165-177)

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يمكن القول إن مفهوم الذات هو نتاج عدة مفاهيم وأبعاد وجوانب مختلفة، حيث يتضمن جانباً كمياً يرتبط بالمتغيرات الأخرى للشخصية مثل الجانب البدني أو الجسمي. ويظهر مفهوم الذات كموضوع معقد لا يمكن اختزاله في تعريف واحد، إذ تعددت حوله النظريات والأبحاث التي خلصت إلى تفسيرات متعددة.

يعتبر مفهوم الذات البدني من العناصر الأساسية المؤثرة في تكوين مفهوم الذات العام، نظراً لأهمية هذا البعد لدى الأفراد. فالاتجاه الذي يتبناه الفرد نحو ذاته البدنية، سواء كان إيجابياً أو سلبياً، ينعكس بشكل مباشر على نظريته الإجمالية لذاته ويؤثر على مستوى تقديره لذاته العامة.

الفصل الثالث:

السمنة، اسبابها، اضرارها، علاجها

تمهيد:

السمنة هي اضطراب مزمن ومشكلة صحية عامة معقدة ومتعددة العوامل في أسباب حدوثها، فهي عبارة عن تخزين الطاقة في صوره دهن مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية تؤثر في صحة الإنسان المصاب بالسمنة طوال مدة حياته، وتمثل السمنة انحرافاً عن التركيب الطبيعي لجسم الإنسان، فمشكلة السمنة مقلقة لحد كبير، ليس فقط على مستوى الصحة البدنية بل على مستوى الصحة النفسية والاجتماعية ايضاً، ويؤكد المتخصصين في الرعاية الصحية ان السمنة لدى فئة المراهقين من المشكلات الأكثر انتشاراً في السنوات الأخيرة، فالطريقة التي ينظر بها اجتماعياً إلى البدانة قد تطورت خلال السنوات الأخيرة وأصبحت محل حكم بعض القيم الاجتماعية التي تتمن النحافة، بالمقابل فإن تطور القيم الجمالية قد دفع أكثر نحو وضع أحكام مسبقة قاسية اتجاه السمنة (شاربي و قاسمي ، 2020 ، صفحة 97)

ويشير الدكتور "أيمن الحسيني"، استشاري الأمراض الباطنية وخبير التغذية والأعشاب، إلى أن السمنة المفرطة، تؤثر سلباً على العديد من وظائف وأعضاء الجسم. فهي تضر بصحة القلب والشرابين والكبد والمرارة، بالإضافة إلى الكلى والبنكرياس والجلد والمفاصل. كما أنها تؤثر على الجهاز الهضمي، وعمليات الإخراج والتنفس، وإفراز العرق، مما ينعكس على قدرة الجسم على الحركة والعمل والإنتاج. ومن جهة أخرى، قد تكون السمنة عاملاً مباشراً في تقليل الخصوبة لدى الرجال والنساء، حيث تؤثر على الصحة الإنجابية والقدرة على الإنجاب. (الحسيني ، 2002 ، صفحة 3)

وعلى هذا الاساس سيتطرق الباحث في هذا الفصل الى مشكلة السمنة، اسبابها، والنظريات المفسرة لها، طرق قياس السمنة واهم الطرق الناجعة للتخلص منها.

1. مقدمة تاريخية حول السمنة:

كلمة السمنة مشتقة من أصل لاتي *obesitas* والتي تعني سمين او بدين او ممتلئ. (بن دراجي ، 2024، صفحة 87)، كانت السمنة في العصور الوسطى وعصر النهضة، دليل على الثراء والرخاء، وكانت أكثر شيوعاً بين طبقات المجتمع العليا. ومع ذلك، سرعان ما بدأ الأطباء والعلماء في ملاحظة أبعادها الصحية، يُعتقد أن اليونانيين كانوا أول من وصف السمنة كم مشكلة صحية، حيث ربط الجراح الهندي "سارشوتا" بين الوزن الزائد وبين أمراض مثل اضطرابات القلب والشرابين. في العصر الحديث، أكد الباحثون على أهمية ممارسة النشاط البدني كوسيلة لعلاج السمنة وتقليل آثارها الجانبية. (بن دراجي ، 2024، صفحة 66)

2. تكوين وتركيب الجسم:

تكوين الجسم: هو دراسة المقومات الأساسية التي يتكون منها جسم الانسان (عظام، عضلات، شحوم، معادن، سوائل) وتأثير المثبرات البيئية على هذا التكوين (الجهد البدني ، التغذية ، الخ .).

تركيب الجسم : هو مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترايط مع بعضها البعض . وهذا يعنى أن تركيب الجسم يهتم بتحديد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الكل، والطريقة التي تترايط بها تلك الأجزاء وكذا التنظيم الذي يتكون منه هذا الكل، ويتطلب فهم تركيب الجسم أن نأخذ في الاعتبار مكونين أساسيا هما : وزن الأنسجة الدهنية ، ووزن الأنسجة غير الدهنية .

فوزن الأنسجة الغير دهنية يشير إلى وزن العضلات العظام والأجهزة العضوية الداخلية وكذا الأنسجة الضامة في الجسم، بينما يعبر وزن الأنسجة الدهنية عادة على الكمية الكلية للدهون منسوبة إلى الوزن الكلي للجسم. (رشيد، 2013، صفحة 31)

معدل نسبة الدهن بالجسم تبعا للسن والجنس: (نصر الدين سيد، 2003، صفحة 258)

جدول رقم (01): يبين معدل نسبة الدهون بالجسم تبعا لسن والجنس

نسبة الدهون		العمر بالسنوات
اناث	ذكور	
%21.2	%12	15
%25.7	%12.5	21-18
%29	%14	29-23
%30	%16.5	40-30
%32	%21	50-41

المصدر: نقلا عن Sharky1984

جدول رقم (02): يبين معايير نسبة الدهون بالجسم

اناث	ذكور	تقدير درجة السمنة
أقل من 17%	أقل من 12%	سبة منخفضة جدا من الدهون
17-22%	12-13%	نسبة الدهون منخفضة
21-24%	14-17%	نسبة الدهون متوسطة
25-27%	11-22%	نسبة الدهون فوق المتوسط
21-32%	21-25%	نسبة الدهون عالية
أكبر من 30%	أكبر من 25%	السمنة

المصدر: نقلا عن Robbins. et al1999

3. تعريفات السمنة:

تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) في عام (2007) السمنة بأنها حالة طبية تتميز بتراكم مفرط للدهون في الجسم، مما يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة العامة. وقد يتسبب ذلك في تقليل متوسط العمر المتوقع للفرد وزيادة خطر الإصابة بالمشكلات الصحية المختلفة. (حسن علي، 2019، صفحة 31)

ويشير فولتون وآخرون (2001) إلى أن السمنة تُعد شكلاً من أشكال سوء التغذية، وظاهرة مرضية تتفاقم خصوصاً في الدول النامية نتيجة التغيرات في نوعية الأطعمة وزيادة توفر المأكولات المسببة للسمنة. كما أوضح الباحثون أن السمنة ليست مقتصرة على البالغين فقط، بل أصبحت من المشكلات الصحية المتزايدة بين الأطفال. وأكدت الدراسات الطبية أن السمنة في مرحلة الطفولة ترتبط بشكل كبير بفرص استمرارها في مراحل الحياة اللاحقة، حيث يُرجح أن الطفل الذي يعاني من السمنة سيظل يعاني منها عندما يكبر. (حسن علي، 2019، صفحة 31)

وتعرف السمنة أيضاً على أنها زيادة في نسبة الدهون المخزنة داخل الجسم وتحت الجلد أعلى من الحد الطبيعي (بن دراجي ، 2024 ، صفحة 66)

عرّف القاموس الطبي "لاروس ميد يكال" (La Rousse Médicale, 1990) السمنة بأنها تضخم في الأنسجة الدهنية التي تؤدي إلى زيادة وزن الجسم. وتُعزى هذه الحالة إلى تراكم الدهون المخزنة داخل الجسم وتحت الجلد بما يتجاوز الحدود الطبيعية. بالنسبة للنساء، تتراوح نسبة الدهون الطبيعية في الجسم بين (22% و 25%)، وإذا تجاوزت هذه النسبة تُعتبر المرأة بدينة. أما الرجال، فيتراوح المتوسط الطبيعي لنسبة الدهون لديهم بين (12% و 15%)، وأي زيادة عن هذا الحد تُصنف كحالة بدانة. (بن دراجي ، 2024 ، صفحة 67)

1.3 تعريف الموسوعة الفرنسية:

حيث قدمت الكثير من التعريفات وقمنا بانتقاء تعريف مناسب، حيث تعرف السمنة على انها الوزن الزائد بسبب الدهون الزائدة، ويمكن ان نتحدث عن السمنة إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك يزيد عن 30 ويمكن أن ترتبط السمنة باضطرابات الأكل واضطرابات التمثيل الغذائي أو الاضطرابات الهرمونية. (خمخام، 2022، صفحة 111)

2.3 الموسوعة العربية الشاملة:

تعرف السمنة بانها التراكمت الغير طبيعية والمفرطة للدهون، ويمكن للشخص أن يعرف إذا كان لديه سمنة أم لا، بواسطة استعمال مؤشر كتلة الجسم، ومن خلاله يمكنك قياس وزن جسمك بالكيلوجرامات، إلى مربع الطول بالمتر. ونجد أن الشخص لديه سمنة عندما يساوي مؤشر كتلة الجسم ثلاثين أو أكثر، أما إذا أعطاك المؤشر أن كتلة الجسم 25 أو أكثر ، فذلك يعتبر زيادة في وزنك، وفي الحالتين تكون معرض للإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة. (خمخام، 2022، صفحة 111)

ويعرف "مدحت قاسم" السمنة بأنها عبارة عن زيادة نسبة الدهون في أماكن متفرقة من الجسم تزداد عن المعدلات الطبيعية للفرد، مما تؤدي الى بطء الحركة وقلة النشاط وضعف القوة وزيادة نسبة الإصابة بأمراض القلب والسكر والضغط الدموي. (عبد القوي و زبشي ، 2020، صفحة 20)

ويعرفها "عادل عبد العال" (2010) هي تلك الزيادة المتناولة عن الطاقة المستهلكة، مما يؤدي الى زيادة الشحوم في الجسم وبالتالي الزيادة في الوزن او حدوث السمنة .

كما يميز "عبد العال" بين السمنة وزيادة الوزن، حيث ان السمنة هي تخزين الشحوم بالجسم اما الزيادة في الوزن فهي وزن الجسم عن الوزن المثالي. (حسن علي، 2019، صفحة 32)

من خلال التعريفات التي سبق تناولها يستنتج الباحث ان (السمنة) هي تلك زيادة في وزن الجسم عن المعدل الطبيعي للإنسان بسبب زيادة الانسجة الدهنية وتراكم الدهون.

4. اسباب السمنة:

هناك عدة عوامل مسببة لزيادة الوزن والسمنة، حيث يرى "جمال حسن النادي" (1997)، ان الوراثة دورا بارزا في حدوث السمنة، كذلك الاكثار من تناول الطعام والعادات الغذائية غير السليمة خاصة الحالة النفسية الغير هادئة اثناء تناول الطعام، كما ان اضطراب الهرمونات وعمل مراكز الشهية وزيادة النسيج الدهني في مرحلة مبكرة من العمر كافية لحدوث السمنة، خاصة اذا كان الفرد يعاني من الخمول وقلة النشاط الرياضي. (حسن علي، 2019، صفحة 33)

ويضيف مونت جومري وآخرون (2004) انه يمكن تلخيص اسباب السمنة الى اسباب داخلية واخرى خارجية:

1.4 الاسباب الداخلية**1.1.4 النمط الغذائي وقلة النشاط الحركي:**

ان تناول الاغذية بسرعات حرارية مرتفعة وما يرافقها في خمول الجسم وعدم استهلاك السرعات حتما تتسبب في تراكم الدهون في جسم الانسان، فضلا عن ذلك عدم ممارسة النشاط الرياضي بصورة كافية حيث تلعب دورا مهما في تخفيض نسبة الدهون وجليكوز الدم وتنشيط الانسولين واستقبال انسجة الجسم له.

2.1.4 العوامل النفسية:

وتنتشر هذه احالة عند السيدات أكثر من الرجال. (حسن علي، 2019، صفحة 32) حيث يعتقد ان الأشخاص الذين يعانون من السمنة يتأثرون بشكل كبير بالعوامل المحيطة، مثل الإغراءات الغذائية والجو النفسي والاجتماعي. في المقابل، يعتمد الأشخاص ذوو الوزن الطبيعي أكثر على حالتهم الجسمانية، مثل الشعور بالجوع، عند تناول الطعام، ويكون تأثير المحيط الخارجي عليهم أقل. (بن دراجي ، 2024، صفحة 67)

3.1.4 الاسباب الوراثية:

فالوراثة تلعب دوراً مهماً في السمنة، خاصة إذا كانت الأسرة تعود الأطفال على الإفراط في تناول الطعام. ومع ذلك، فإن الوراثة ليست العامل الوحيد. فالأبحاث أظهرت أن احتمالية السمنة تزداد بنسبة 80% إذا كان كلا الوالدين يعانيان منها، وبنسبة 40% إذا كان أحد الوالدين سميناً، في حين أن احتمالية السمنة تكون منخفضة جداً إذا كان الوالدان نحيفين. (الربيعي و ناهدة ، 2016، صفحة 20)

4.1.4 اضطراب عمل الغدد:

تلعب اضطرابات الغدد الصماء دوراً مباشراً أو غير مباشر في التسبب بالسمنة، على الرغم من أن الدراسات تشير إلى أن هذه الاضطرابات تمثل حوالي (1%) فقط من أسباب السمنة.

حيث توجد أمراض تصيب خلايا (الهايبيوثلاموس) إلى زيادة الشهية والإفراط في تناول الطعام، مما ينتج عنه السمنة المفرطة، كما تساهم أمراض الغدة الكظرية واضطرابات الغدة الدرقية، خاصة نقص إفراز هرمون (الثايروكسين)، في زيادة الوزن.

بالإضافة إلى ذلك، فإن البنكرياس، من خلال إفراز الأنسولين، يلعب دوراً محورياً في تنظيم وزن الجسم. علاوة على ذلك، تؤثر اضطرابات الغدد التناسلية على الوزن، مثلما يظهر في حالات متلازمة تكيس المبايض، حيث تُصاب حوالي (50%) من النساء المصابات بهذا المرض بسمنة مفرطة، وأخيراً فإن أي خلل في الغدة النخامية قد يؤدي أيضاً إلى السمنة. (الربيعي و ناهدة ، 2016، صفحة 22)

2.4 الاسباب الخارجية:

وتتلخص في مجموعة من النقاط كما يلي:

- السلوكيات والعادات الغير الصحية المرتبطة بالتغذية وممارسة النشاط الرياضي.
- تناول بعض الادوية التي تسبب في فتح الشهية والاقلال من معدل الحرق مثل الكورتيزون ومضادات الحساسية ولهيستامين ومضادات الاكتئاب.
- الضغوط النفسية والقلق الدائم حيث تؤكد بعض الدراسات ان 70 في المئة من المصابين بالسمنة نتيجة القلق والضغوط النفسية. (حسن علي، 2019، صفحة 37)

5. مخاطر ومضاعفات بالسمنة:

السمنة ليست مشكلة جمالية أو نفسية فقط، وانما هي مشكلة صحية، فالأشخاص الذين يزيد وزنهم حوالي 20 بالمئة عن وزنهم الطبيعي أكثر عرضة لمجموعة من المشاكل الصحية، ومنها الموت المبكر بنسبة تساوي ضعف غيرهم من الأشخاص العاديين. قد لا تظهر مضاعفات السمنة على الجسم البشر الا بعد مدة طويلة من الزمن، حيث اشارت بعض الدراسات ان ثلث الأطفال الذين يعانون من البدانة يصبحون افراد ناضجين يعانون من السمنة، كما ان زيادة الوزن خلال فترة المراهقة تؤدي الى ظهور العديد من الامراض وحتى الموت. (بن دراجي ، 2024 ، صفحة 68)

وقد اتفق كلا من "موليون بي" (2002) و"عدنان سالم الجابر" (2009) على ان للسمنة اضرار ومخاطر عديدة والتي منها: (حسن علي، 2019 ، الصفحات 40-44)

1.5 السمنة وارتفاع ضغط الدم:

توجد علاقة وثيقة بين السمنة وارتفاع ضغط الدم، حيث تعد السمنة المفرطة عامل خطر رئيسي لهذا المرض. هناك بعض اظهرت الدراسات أن زيادة درجة السمنة ترتبط بارتفاع الضغط نتيجة لعدة عوامل. في حالات السمنة، خاصة سمنة البطن حيث يرتفع إفراز هرمون الأنسولين، مما يؤدي إلى احتباس الصوديوم في الجسم وارتفاع الضغط. كما يساهم الأنسولين في تراكم الدهون وتصلب الشرايين، مما يعزز المشكلة، كذلك فالزيادة من تناول النشويات والسكريات تساهم في زيادة إفراز الأنسولين ونشاط الجهاز العصبي السمبثاوي، مما يسبب في ارتفاع هرمون النورادرينالين ويسبب ارتفاع الضغط. بالإضافة إلى ذلك، تؤدي إلى ارتفاع هرموني الكورتيزون والألدوسترون في حالات السمنة إلى احتباس الصوديوم، مما يفاقم المشكلة.

2.5 مرض البول السكري:

تعتبر السمنة أحد أهم العوامل التي تؤثر بشكل مباشر في التمثيل غير المنتظم للكربوهيدرات وإفراز الأنسولين، حيث اظهرت بعض الدراسات أن هناك علاقة مباشرة بين زيادة وزن الجسم والإصابة بمرض البول السكري من النوع الأول، وقد أشار بعض الباحثين بأن السمنة تسبب في نقص إفراز الأنسولين نتيجة انخفاض في عدد الخلايا في البنكرياس التي تفرزه.

3.5 أمراض الأوعية الدموية والقلب:

تزيد السمنة من فرص الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والقلب، فهي تزيد من مجهود عضلة القلب لدفع كميات كبيرة من الدم، مما يؤدي إلى تضخم عضلة القلب، مما يؤدي إلى إجهاد القلب وهبوطه الحاد مما يسبب الوفاة، وقد ابرزت الأبحاث العلمية وجود علاقة خطية بين وزن الجسم وارتفاع ضغط الدم، إذ أن كل زيادة قدرها (10%) من وزن الجسم يقابلها زيادة في ضغط الدم تعادل (6.5) ملم زئبق، كما وجد أن انخفاض وزن الجسم بمقدار (9.2) كغ يؤدي إلى خفض في ضغط الدم الانقباضي بمقدار (6.3) ملم زئبق، وانخفاض قدره (3.1) ملم زئبق في ضغط الدم الانبساطي، أي أن الزيادة في الدهون المخزونة في الجسم نتيجة السمنة يكلف القلب مجهوداً أكبر، وبالتالي ارتفاع ضغط الدم وحدوث نزيف في المخ، وقد يساعد ذلك على حدوث تصلب الشرايين وضيقها التي تعيق مرور الدم بالأوعية الدموية.

4.5 السمنة والجهاز التنفسي:

حيث تسبب الدهون الزائدة عبئاً على عضلة الحجاب الحاجز والصدر، مما يقلل من مرونة الرئتين ويتطلب جهداً أكبر للتنفس أثناء النوم، ويزداد التأثير بسبب ضعف التحكم الإرادي في عضلات التنفس، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم واضطراب التنفس، و في بعض الحالات تسترخي عضلة اللسان وتنزلق إلى داخل البلعوم، مما يسبب انسداداً في مجرى الهواء.

وهناك أمراض أخرى ترتبط السمنة بالعديد من الأمراض التي تؤثر على الجهاز الهضمي والهيكل العظمي والأجهزة الحيوية الأخرى. حيث تشمل هذه التأثيرات:

الجهاز الهضمي: فالسمنة تزيد من خطر الإصابة بحصوات المرارة نتيجة زيادة الجهد الإفرازي لعصارة الصفراء، بالإضافة إلى الكبد الدهني وتليف الكبد.

المفاصل والهيكل العظمي: الوزن الزائد يضع عبئاً على المفاصل، مما يسبب التهابات وتشوهات في الهيكل العظمي وأربطة الجسم.

الأجهزة الحيوية: يزيد الجهد الوظيفي على الكبد والكلية، مما يؤدي إلى اضطرابات في وظائفهما.

الجهاز العصبي: حيث تسبب السمنة اضطراب الأعصاب نتيجة زيادة إفراز هرمون الأدرينالين، خاصة في حالات الخوف أو الغضب.

6. اساليب تشخيص درجات السمنة:

يتم تشخيص درجات السمنة عند الافراد الذين يزيد وزنهم عن الوزن الطبيعي بأساليب عدة مباشرة وغير مباشر، تتلخص اهمها بالاتي:

1.6 معيار كتلة الجسم:

ويعرف باسم "مؤشر كتيليت" (Quetelet's index)، وهو عبارة عن طريقة فنية للتعبير عن وزن الجسم (BW) في ضوء علاقته بطول القامة، ومن ثم نجده مؤشرا جيدا للتعبير عن درجة البدانة، وقد أوصى به "بانيل" (1985 Panel م) كطريقة إكلينيكية لقياس البدانة في الأشخاص الراشدين، وعليه فقد استخدمه "دى جرولامو" (1986 rolamo م) لتصنيف الناس إلى فئات وفقا لدرجاتهم في البدانة والتي يحصلون عليها من المؤشر، ويستخدم لحساب هذا المؤشر المعادلة التالية : (نصر الدين رضوان، 1997، صفحة 218)

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (كجم/م}^2\text{)} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{\text{مربع الطول (متر)}}$$

معايير مؤشر كتلة الجسم: الجدول التالي يوضح معايير مؤشر كتلة الجسم. (عبد زيد الديلمي و الربيعي، 2016، صفحة 36)

الجدول رقم (03): يوضح معايير تشخيص السمنة.

الرقم	التقسيم	معادلة كتلة الجسم
01	نحيف	اقل من 18.5
02	طبيعي	18.5 - 25
03	زيادة في الوزن	25 - 30
04	سمنة درجة اولى	30 - 35
05	سمنة درجة ثانية	35 - 40
06	سمنة مفرطة	40 فاكثر

المصدر: (عبد زيد الديلمي و الربيعي، 2016، صفحة 36)

2.6 قياس سمك الثنايا الجلدية:

يتضمن قياس سماكة طيات الجلد عنصرين أساسيين: الطيات الجلدية والنسيج الدهني تحت الجلد. ولهذا السبب، يُشار إلى سماكة الطيات الجلدية غالبًا باسم سماكة طيات الدهون، ولإجراء هذا القياس، تُستخدم أجهزة الكالير (المسماك أو القدمة)، والتي تأتي بأشكال وأحجام متنوعة. يتطلب استخدام هذه الأجهزة تطبيق ضغط ثابت ومقنن على كل وحدة مساحة من الجلد، حيث يُعد مقدار هذا الضغط عنصرًا أساسيًا لضمان دقة وثبات النتائج.

عند قياس سماكة طيات الجلد، يُعد اختيار مواقع القياس أمرًا ضروريًا، خاصة في الدراسات والأبحاث العلمية. أما في التطبيقات العادية، فقد يُتجاوز هذا القيد في بعض الأحيان. ومع ذلك، هناك قياسات معينة تتطلب تحديد المواقع بدقة، مثل:

- منتصف الساق
- النقطة المنصفة للعضد لقياس الطيات عند العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية.
- مستوى أكبر محيط للساق (سواء كان القياس على الجانب الوحشي أو الأنسي للساق). (نصر الدين رضوان، 1997، صفحة 185)

والجدول التالي يوضح درجات السمنة طبقًا للنسبة المئوية للدهون في الجسم: (عبد زيد الديلمي و الربيعي، 2016، صفحة 37)

الجدول رقم (04): يبين درجات السمنة طبقًا للنسبة المئوية للدهون في الجسم

الجنس	نحيف	متوسط	سمين نزعا ما	سمين	سمين جدا
ذكر	15-10	15-20	30-20	اكتر من 30	اكتر من 45
انثى	25-20	30-25	40-30	اكتر من 40	اكتر من 45

المصدر: (عبد زيد الديلمي و الربيعي، 2016، صفحة 37)

3.6 وزن الجسم المثالي (القياسي) بالنسبة للطول:

يستعمل هذا الأسلوب لتقدير درجة السمنة أو النحافة لدى الأطفال والكبار، وتحدث النحافة نتيجة استنزاف دهن الجسم ومخزون العضلات من الدهن ، ويعد الدهن والبروتين الداخلي والوقود الذي يستعمله الجسم لإنتاج الطاقة، فعندما يوجد نقصاً في الطاقة نتيجة لنقص في التغذية يصاب الفرد بالنحافة، وتعد النسبة المئوية للوزن المثالي بالنسبة للطول عن درجة أي تغيير في تركيب الجسم الناتج من نقص أو سوء التغذية (التغذية غير الكاملة)، ويتم حساب هذه النسبة من المعادلة الآتية : (عبد زيد الديلمي و الربيعي، 2016، صفحة 37)

وزن الجسم القياسي: الوزن الحالي/الوزن القياسي×100

باستعمال هذا النوع من القياس، يعتبر الجسم الذي يزيد وزنه عن (120%) من الوزن القياسي (الوزن المثالي لكل من الطول وهيكل وحجم الجسم) سميناً، وتقل عدد الوفيات عند الوزن المثالي، وتستعمل العلاقة بين الطول والوزن بعد سن العشرين، والجدول التالي يوضح العلاقة بين النسبة المئوية للوزن القياسي بالنسبة للطول ودرجات السمنة: (عبد زيد الديلمي و الربيعي، 2016، صفحة 38)

الجدول رقم (05): يبين العلاقة بين النسبة المئوية للوزن القياسي بالنسبة للطول ودرجات السمنة

الوزن القياسي بالنسبة للطول%	درجة السمنة
اكثر من 120	سمين
110-120	زائد الوزن
90-109	وزن طبيعي
80-89	نحيف نوعا ما
70-79	نحيف
اقل من 0	نحيف جدا

المصدر: (عبد زيد الديلمي والربيعي، 2016، صفحة 38)

4.6 قياس نسبة محيط الخصر الى محيط الوركين:

يستفاد من هذا الاسلوب في تشخيص السمنة التي تؤدي الى مضاعفات في ضيق شرايين القلب والمضاعفات الخطيرة الاخرى، فانه اذا زادت هذه النسبة عن (0.9) لدى الرجل او (0.8) للمرأة فهم معرضان لهذه المضاعفات، ويتم التعرف على ذلك من خلال الجدول التالي: (عبد زيد الديلمي و الربيعي، 2016، صفحة 39)

الجدول رقم (06): يبين قياسات محيط الخصر والمضاعفات التي تحدث نتيجة ذلك

الجنس	خطر شديد	خطر شديد فعلي
الذكور	اكثر من 94 سم	اكثر من 102 سم
الاناث	اكثر من 80 سم	اكثر من 88 سم

المصدر: (عبد زيد الديلمي و الربيعي، 2016، صفحة 39)

7. اساليب التخلص من السمنة:

1.7 التدخل الجراحي:

- ويشمل عمليات التخلص من الشحوم من موقعها مثل (البطن، الفخذين، الوركين) وتتم بشفط الشحوم او قصها.
- عمليات تنزيل الوزن من خلال تصغير او تكميم المعدة (قص المعدة الجزئي، خياطة المعدة من المنتصف او وضع بالون داخل المعد).

2.7 استعمال العقاقير الطبية:

وتشمل الحقن المذيبة للدهون، مدرات البول، عقاقير مثبطة للشهية، الهرمونات مثل الثيروكسين).

3.7 التخلص من الدهون الموضعية:

ويتم ذلك من خلال جلسات علاجية بالموجات فوق الصوتية الخاصة بعلاج الدهون.

4.7 استعمال التغذية في صور مختلفة لنقص وزن الجسم:

من اهم الاساليب التغذية المستعملة في علاج السمنة الاتي:

5.7 الصيام:

ثبت ان الصيام يمكن ان يؤدي الى نقص وزن الجسم حوالي (1.5) كيلو جرام اسبوعيا، الا ان هذا الاسلوب يحدث خلا بالجسم في العلاقة بين الدهون وباقي كتله الجسم، بالرغم من ان الصيام يساعد غبي عودة الجسم الى وزنه الطبيعي الا انه لا يمكنه العودة الى تركيب الجسم الطبيعي، وعاده لا ينصح باتباع نظام الصيام نظرا لما له من مخاطر على الجسم.

6.7 استعمال وجبات فقيرة في الطاقة:

تستعمل هذه الوجبات الغذائية عندما تكون زياده في وزن الجسم (41-100%) من الوزن القياسي، اذ تعمل هذه الوجبات على خفض الوزن الزائد في الجسم من دون حدوث تغيير في تركيب الجسم، كما في اسلوب الصيام، وتمد هذه الوجبات الجسم بمقدار من الطاقة تصل الى (400-700) سعرة حرارية في اليوم، وتتضمن هذه الوجبات بروتينات اللحوم الحمراء والاسماك والطيور واللبن. وهي بروتينات مرتفعة القيمة الحيوية، كما ان هذه الوجبات تحتوي على كربوهيدرات بكميات قليلة والفيتامينات والاملاح المعدنية بكميات كافيه لاحتياجات الجسم، وهذه الوجبات المنخفضة جدا في سرعاتها الحرارية تكون آمنة وتستعمل من دون مخاطر تحت اشراف طبي لمدته لا تقل عن ثلاثة أشهر، لكن هذا الاسلوب له اضرار جانبية مثل فقدان الشعر وجفاف الجلد والاعياء والتعب وعدم القدرة على التحمل والعصبية، بالإضافة الى ضرورة وجود اشراف طبي طوال مده التغذية مع ارتفاع تكلفه هذه الوجبات.

7.7 استعمال وجبات غذائية متوازنة العناصر ومنخفضة الطاقة:

اوضحت العديد من الدراسات ان استعمال الوجبات الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الالياف الصناعية يؤدي الى خفض وزن الجسم والدهون والكوليسترول في بلازما الدم، فضلا عن ان تناول الوجبات الغنية بالألياف الغذائية يقلل من نسبة الإصابة بمرض السكر ومرض تصلب الشرايين وتحمي الجسم من تكون حصى المرارة عند الفرد الذي يعاني من السمنة. (عبد زيد الديلمي و الربيعي، 2016،

صفحة 34)

8.7 ممارسة الانشطة الرياضية:

يشير " باين جي اتش" (2003) ان استخدام التمرينات الرياضية تؤدي الى إنقاص الوزن عن طريق حرق الكمية الزائدة من الشحوم المخزنة تحت ثنايا الجلد، فالرياضة تساعد على بناء نسيج جديد ويضاف الى وزن الجسم، ولهذا لا بد من ممارسه النشاط الرياضي مع نظام غذائي منضبط. (حسن علي، 2019، صفحة 54)

8. دور الانشطة الترويحية الرياضية في إنقاص الوزن:

تعد الأنشطة الترويحية الرياضية من أكثر الوسائل شيوعا وفعالية في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من السمنة على حرق السعرات الحرارية. أظهرت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة تسهم في تقليل نسبة الدهون في الجسم بشكل ملحوظ، مع تعزيز زيادة متوازنة في الكتلة العضلية وتحسين تكوين الجسم.

إلى جانب ذلك، تؤثر الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل إيجابي على الحالة الجسمانية وعلى التحكم بغريزة تناول الطعام، مما يجعلها جزءا أساسيا من الأنظمة العلاجية المخصصة لمكافحة السمنة. ومن الضروري أن يتم دمج هذه الأنشطة مع نظام غذائي صحي لتحقيق نتائج فعالة ومستدامة. وفي هذا السياق، يشير محمد "كمال السمنودي" (2014) إلى أن الالتزام اليومي المنتظم بممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية أفضل بكثير من الاعتماد على التمارين المتقطعة. فكل نشاط بدني يقوم به الإنسان، بغض النظر عن شدته، يستهلك قدرًا معينًا من الطاقة والسعرات الحرارية الضرورية لأداء الوظائف اليومية. (حسن علي، 2019، صفحة 56)

9. الآثار الصحية والنفسية للأنشطة الترويحية الرياضية في إنقاص الوزن:

يشير "ابو العلاء عبد الفتاح" (2003) الى هاته الفوائد في النقاط التالية:

❖ **النشاط البدني وإنقاص الطاقة المخزونة:** تؤدي ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية الى زيادة انتاج الطاقة للجسم على حساب السعرات الحرارية المخزونة بالجسم.

❖ **النشاط البدني وتحسين الحالة النفسية:** حيث يساهم النشاط الرياضي الترويحي في إنقاص الوزن وبالتالي نقص مستويات القلق والاحباط وزيادة الثقة بالنفس وتحسن الحالة المزاجية.

❖ النشاط البدنية وتحسين الشهية للطعام: ان الاستمرارية في الممارسة الرياضية الترويحية يحسن شهية الفرد للطعام، وذلك من خلال التوازن بين الطاقة المكتسبة والمصروفة.

النشاط البدني وزيادة التمثيل الغذائي في الراحة: يساعد النشاط الرياضي الترويحي على زيادة معدل التمثيل الغذائي خلال فترة الراحة، خاصة بعد التدريب وذلك حسب نوعية النشاط من حيث الشدة. (حسن علي، 2019، صفحة 57)

10. السمنة وأثارها النفسية على المراهق:

حسب نتائج الدراسة التي قام بيها كل من " شاربى بلقاسم" و"قاسمي احمد توفيق" (2020) تبين ان السمنة والبدانة تؤثران بشكل سلبي على مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية لدى معظم أفراد عينة البحث. هذه التأثيرات تشمل تقدير الذات، صورة الجسم، الحياة الاجتماعية، وممارسة النشاط الرياضي والبدني. فالوزن الزائد انعكس بشكل واضح على تقدير الذات من خلال العبارات التي استخدمها المشاركون في وصف أنفسهم، حيث أشاروا إلى صعوبات في بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، بالإضافة إلى تقييمهم السلبي لقدراتهم الأكاديمية واستعداداتهم الدراسية.

أما بالنسبة لصورة الجسم، فقد أظهرت النتائج أن السمنة تؤثر سلباً على التصور الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مما أدى إلى شعور بعدم الرضا بسبب اختلافهم الجسدي عن أقرانهم. كما برز عامل اللباس كأحد الأسباب الأساسية التي تؤثر على رضاهم عن صورة أجسامهم.

من الناحية الاجتماعية، أوضحت الدراسة الآثار العديدة للسمنة على العلاقات الاجتماعية للطلاب. ظهر ذلك بشكل واضح في تعرضهم لعبارات جارحة ولحظات محرجة، إضافة إلى الاستهزاء والوصم، مما نتج عنه شعور بالعزلة وضعف الثقة بالنفس، وقلة القدرة على تكوين صداقات جديدة أو الحفاظ على الصداقات القائمة.

فيما يتعلق بالنشاط الرياضي، كشفت الدراسة أن السمنة تمثل عائقاً كبيراً أمام ممارسة الأنشطة البدنية. يعود ذلك إلى صعوبة أداء بعض الحركات الرياضية والشعور بالإحراج عند ممارسة الرياضة أمام الأقران. (شاربى و قاسمي ، 2020، الصفحات 96-105)

خلاصة:

السمنة تمثل تحديا صحيا واجتماعيا كبيرا في عصرنا الحديث، حيث تتشابك أسبابها بين أنماط الحياة غير الصحية والعوامل الوراثية والبيئية. تناولنا في هذا الفصل أبرز الجوانب المتعلقة بالسمنة، بدءا من تعريفها وأسبابها، مروراً بآثارها السلبية على صحة الأفراد والمجتمع. التصدي للسمنة يتجاوز كونه مسؤولية فردية، بل يتطلب تضافر الجهود بين الأفراد، والمؤسسات الصحية، وصناع القرار لتحقيق تغيير إيجابي ومستدام. ويُعد تبني أسلوب حياة صحي يعتمد على التغذية المتوازنة وممارسة النشاط البدني المفتاح الأساسي للوقاية من هذه الظاهرة المتزايدة. في الأخير، يبقى الأمل مرهونا بتعزيز التوعية المجتمعية وتطوير البرامج الصحية المستمرة التي تهدف إلى نشر ثقافة الوقاية والصحة، مما يسهم في الحد من انتشار السمنة وتحسين جودة الحياة للجميع.

الفصل الرابع:

المرحلة العمرية (12-15) المراهقة
المبكرة

تمهيد:

تُعتبر مرحلة المراهقة من المراحل التي جذبت اهتمام العلماء والباحثين في مجال الظواهر النفسية على مر الزمن. فهي تمثل مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث يواجه المراهق العديد من التغيرات والمتناقضات الثقافية والاجتماعية، مما يؤدي إلى مشاعر الإحباط والصراع والقلق.

يشهد المراهق خلال هذه المرحلة صراعات مع الوالدين، تتجلى في تناقضات فكرية وأحياناً في سلوك عدواني وتمرد على جيل الكبار. وتتميز المراهقة بكونها مرحلة عواصف واضطرابات نفسية، حيث تعود الضغوط النفسية والاضطرابات التي تظهر على المراهقين إلى التحولات البيولوجية التي يمرون بها في هذه الفترة. (ابو بكر مرسى ، 2002، صفحة 20)

وفي دراستنا هذه سنتطرق لفترة المراهقة كونها مرحلة أساسية ومهمة في حياة الإنسان، وذلك من خلال استعراض النظريات المختلفة التي تفسر مرحلة المراهقة، مع تحديد عمر هذه المرحلة، والبحث في خصائصها النفسية والاجتماعية، العقلية والانفعالية وأهم المشاكل التي تصاحبها.

1. الفرق بين المراهقة والبلوغ:

يمكننا فهم مرحلة المراهقة إذا لاحظنا الفرق بين المراهقة والبلوغ من خلال التمييز بين التغيرات البيولوجية التي تحدث في البلوغ، والجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة بالمراهقة. فيما يلي ملخص للأفكار الرئيسية:

1.1 البلوغ:

يشير إلى التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان، مثل نضج الوظائف الجنسية عند الفتيات يبدأ عادة في سن 13 تقريباً، مصحوباً بظهور الثديين. أما عند الفتيان يحدث بعد الفتيات بعام تقريباً، ويتضمن تغير الصوت وظهور شعر الوجه.

2.1 المراهقة:

مفهوم المراهقة أوسع من البلوغ، إذ يركز على التغيرات في نظرة الفرد للعالم ونفسه. وطريقة تفاعل المراهق مع مجتمعه، حيث تتأثر المراهقة بشكل كبير بالثقافة السائدة في المجتمع وليس فقط بالنمو البيولوجي.

أي أن البلوغ هو تغيرات طبيعية تحدث في الجسم، أما المراهقة تتعلق بالتطور النفسي والاجتماعي وتشكل الشخصية، مما يجعلها نتاجاً للبيئة الثقافية والاجتماعية المحيطة. (مجدي احمد محمد، 1996، صفحة 274)

2. تعريف المراهقة:

المراهقة لغة: مصطلح "المراهقة" في اللغة الأجنبية مشتق من الكلمة اللاتينية (Adolescence)، التي تعود إلى الفعل اللاتيني (Adolescentia) بمعنى "كبر" أو "نماء". أما في اللغة العربية، فإن كلمة "المراهقة" مشتقة من الفعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء. فعندما يُقال: "راهق الغلام"، فهو مراهق، أي اقترب من الاحتلام. كما يقال: "رهقت الشيء رهقاً"، أي اقتربت منه.

يشير المعنى هنا إلى مرحلة الاقتراب من النضج والرشد، وهي الفترة التي يبدأ فيها الفرد بالانتقال نحو تحمل المسؤولية والنضج الفكري والاجتماعي". (الجسماني، 1994، صفحة 119)

وهو بمعنى التدرج وأصلها في اللغة رهق، راهق: قارب البلوغ، راهق: اقترب من الشيء، راهق: اقتراب من الاحتلام. (رشيد الاعظمي، 2007، صفحة 56)

كلمة "رهق" مشتقة من الفعل رهق، ومنه قولهم: "غلام مراهق" أي مقارب للحلم. يُقال: "راهق اللحم" أي اقترب منه. وفي حديث موسى والخضر: "قلو أنه أدرك أبويه لأرهقهما طغيانًا وكفرًا"، أي أغشاهما أو عجلهما. كذلك ورد في التنزيل: "أن يرهقهما طغيانًا وكفرًا". ويُقال: "طلبت فلانًا حتى رهقته"، أي حتى اقتربت منه، وربما أمسكته وربما لم أفعل.

وقال الأزهري عن معنى الرهق في هذه الآية: هو اسم يُشتق من الإرهاق، ويعني تحميل الشخص بما لا يطيق. كذلك يقال "رجل مرهق" لوصف الشخص الذي يظن به السوء. (قندوسي ، 2021 ، الصفحات 121-142)

1.2 التعريف الاصطلاحي:

هناك عدة تعريفات لمصطلح المراهقة منها:

يعرّف "أنجلش وانجلش" المراهقة بأنها مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري تبدأ مع بداية البلوغ الجنسي، حيث تتضج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وتصبح قادرة على أداء وظائفها، وتمتد هذه المرحلة حتى الوصول إلى النضج الكامل، وتعد المراهقة بذلك مرحلة انتقالية، يتحول خلالها المراهق إلى رجل راشد أو امرأة راشدة. (العيسوي ، 2005 ، صفحة 15)

اما "فورد وبيج" يعرفان مرحلة المراهقة بأنها الفترة التي تمتد بين البلوغ والوصول إلى النضج الكامل الذي يمكن من الإخصاب الجنسي. خلال هذه المرحلة، تصل مختلف أجزاء الجهاز التناسلي إلى أقصى كفاءتها في سياق المراحل المختلفة لدورة الحياة، والمراهقة لا تُعتبر مكتملة إلا عندما تكون جميع العمليات الضرورية للإخصاب، الحمل، والإفراز قادرة على الأداء بشكل ناجح. (قندوسي ، 2021 ، الصفحات 121-142)

2.2 التعريف البيولوجي:

التعريف البيولوجي للمراهقة يركز على التغيرات البيولوجية والجسدية التي تحدث خلال البلوغ، والتي تحول الأطفال إلى أفراد ناضجين جسديًا وجنسيًا، حيث تلاحظ لدى جميع المراهقين، بغض النظر عن الثقافة التي ينتمون إليها، وتعد العامل الوحيد المشترك عالميًا في مرحلة المراهقة.

تنجم هذه التغيرات عن إفراز مجموعة من الهرمونات القوية، التي تُطلق بوتيرة زمنية مختلفة. وتؤدي هذه العمليات إلى ظهور الفروق الجسدية بين الذكور والإناث في الطول والوزن ونسب الجسد وكذلك الفروق في جهازي الانجاب لدى الجنسين.

3.2 التعريف السيكولوجي:

يركز هذا التعريف على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين كجزء أساسي لتحقيق الإحساس بالذات، وذلك بشكل يتجاوز حدود التغيرات المتعددة في الخبرات والأدوار التي يمرون بها. يساعد هذا التوجه المراهقين على استيعاب الطفولة التي هم في طور مغادرتها، بينما يظهر التوتر بشكل طبيعي نتيجة للضغوط المرتبطة بالمراهقة المبكرة.

4.2 التعريف الاجتماعي:

يعرّف علم الاجتماع الأفراد من خلال مواقعهم في المجتمع، مما يعكس إلى حد كبير مدى فعاليتهم الذاتية. من منظور اجتماعي، ينظر إلى المراهقين كأفراد غير مكتفين ذاتياً، وبالتالي يعدون غير راشدين وغير مستقلين تماماً. ومع ذلك، لا يُعتبرون أطفالاً أيضاً.

تصنف مرحلة المراهقة كفترة انتقالية تنتهي عادة بتشريعات تضع الحدود العمرية التي تمنح الحماية القانونية لأولئك الذين لم يصلوا بعد إلى مرحلة النضج الكامل. (حكمت شريم، 2009، صفحة 24)

5.2 التعريف الاقتصادي:

يُعرف بعض الباحثين المراهق على أنه الفرد الذي يقع عمره بين سن البلوغ وسن الاعتماد على النفس اقتصادياً، وينطبق هذا التعريف على الذكور فقط. أما بالنسبة للإناث، فتُحدد فترة المراهقة بالفترة التي تقع بين سن البلوغ وسن الزواج. (قندوسي ، 2021، الصفحات 121-142)

اما التعريف الذي يتفق عليه الكثير من الباحثين يشير الى ان:

المراهقة بأنها حالة من النمو تقع بين الطفولة والبلوغ، وتشمل التحول إلى الرجولة أو الأنوثة. وتُعد فترة المراهقة غير محددة بدقة من حيث العمر، لأنها تعتمد على السرعة المختلفة للنمو الجسمي، والتي تختلف من فرد لآخر.

أما النمو النفسي (السيكولوجي) فهو ليس فقط غير محدد، بل أيضًا معقد وغامض، مما يجعل من الصعب تحديد هذه المرحلة بدقة حتى يصل الفرد إلى النضج الكامل، وهو أمر غالبًا لا يتحقق إلا بعد العشرينات. ومع ذلك، ومن منظور عملي، تشمل هذه المرحلة نفسيًا الأفراد الذين هم في العقد الثاني من حياتهم. (قندوسي ، 2021، الصفحات 121-142)

6.2 التعريف الاجرائي:

من خلال ما سبق عرضه من تعريفات حول المراهقة يمكن القول: المراهقة هي فترة زمنية يمر بها الفرد في حياته ويتعرض من خلالها الى عدة تغييرات (جسميا، نفسيا، عقليا، انفعاليا، اجتماعيا، وجنسيا).

3. التفسيرات النظرية لمرحلة المراهقة:

1.3 النموذج التحليلي:

لا تركز هذه النظرية على النمو الجسدي والجنسي فقط، بل تمتد لتشمل التأثيرات النفسية التي تساهم بشكل كبير في تشكيل شخصية المراهق وسلوكه. من أبرز المنظرين في هذا المجال نجد سيغموند فرويد، الذي قدم تصنيفًا للجهاز النفسي إلى ثلاث مكونات: الهو، الذي يمثل الدوافع الغريزية، الأنا، المسؤول عن التوازن بين الرغبات والواقع، والأنا الأعلى، الذي يعكس القيم والمعايير الأخلاقية. يرى فرويد أن هذه المكونات تبدأ في التفاعل منذ الطفولة، لكنها تشهد تغييرات ديناميكية كبيرة خلال مرحلة المراهقة، حيث تتأثر بنية الشخصية نتيجة للتغيرات الجسدية والنفسية المرتبطة بالبلوغ.

في هذه المرحلة، يتعرض الأنا لضغوط واضطرابات بسبب التغيرات السريعة، مما يؤدي إلى تأثير ملحوظ على علاقة المراهق بوالديه، خصوصًا مع الوالد من نفس الجنس. يعتبر فرويد أن المراهقة هي المرحلة الأخيرة في نمو الشخصية، وتتميز بتحولات مهمة مثل:

- التحول نحو حب الذات مع احترام الواقع.
- تطور الميول الجنسية الغيرية.

من جهة أخرى، تضيف آنا فرويد أن المراهقة تمثل فترة انتقالية يتم فيها إنهاء مرحلة النمو الآمن للفرد، لتظهر تحديات جديدة متعلقة بالدوافع الجنسية. ترى أن هذه المرحلة غالبًا ما تكون مصحوبة بالقلق والخوف، حيث يؤدي التصادم بين "الهو" و"الأنا" إلى اضطرابات نفسية وأعراض عصابية، نتيجة محاولة الفرد تحقيق التوازن بين رغباته والتوقعات الاجتماعية. (ابو بكر مرسي م.، 2002، صفحة 23)

يرى فرويد (Freud.S) أن المراهقة تمثل مرحلة انتقالية يتحول فيها الفرد من أنانية الطفولة وسعيه وراء اللذة الذاتية إلى النضج الواقعي والاجتماعي، حيث تنشأ لديه ميول جنسية تجاه الجنس الآخر تسعى نحو تحقيق علاقة زوجية مثمرة. يعتبر فرويد أن المهمة الأساسية للمراهق في هذه المرحلة هي تحقيق الاستقلالية الانفعالية عن الوالدين، مما يفسح المجال لبناء علاقات صحية ومستقلة مع شريك من الجنس الآخر. (حكمت شريم، 2009، صفحة 48)

2.3 النموذج النفسي الاجتماعي:

نظرية النفسية الاجتماعية لإريك إريكسون (E. Erickson) تعتبر تطورًا لنظرية التحليل النفسي لفرويد (S. Freud)، حيث يظهر ارتباط واضح بينهما عند دراسة كلتا النظريتين بعمق. ومع ذلك، فإن إريكسون أدخل تعديلات جوهرية وأبرز اختلافات عديدة. قام إريكسون بوصف ثماني مراحل أساسية لنمو الهوية، حيث تتسم كل مرحلة بصراع نفسي واجتماعي محدد يؤثر على تطور الشخصية. هذه المراحل هي:

- الثقة مقابل الشك والريبة.
- الاستقلالية مقابل الخجل والشك.
- المبادرة مقابل الشعور بالذنب.
- المثابرة والإنجاز مقابل الشعور بالنقص.
- تحديد الهوية مقابل غموضها.
- الألفة والتماسك مقابل العزلة.
- العطاء والإنتاج مقابل الانغلاق الذاتي والركود.

- تكامل الأنا مقابل اليأس والقنوط.

يرى إريكسون أن كل مرحلة من هذه المراحل تمثل أزمة أساسية تنشأ في سياق العلاقات الشخصية والاجتماعية، وتساهم بشكل كبير في تكوين الإحساس بالهوية لدى الفرد.

ما يميز نظرية إريكسون هو ربطه بين احتياجات الفرد وإمكانيات المجتمع في إشباعها، مما جعله يقدم تطور الشخصية كعملية ارتقاء متكاملة ترتبط بالتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية. هذا التوجه الاجتماعي أضاف بُعداً جديداً لنظرية النمو النفسي التي بدأها فرويد، حيث لم تعد مقتصرة على العوامل البيولوجية فقط، بل شملت أيضاً العوامل الاجتماعية والثقافية. (الميلادي، 2004، صفحة 29)

3.3 النموذج الاجتماعي الثقافي:

ينظر علماء الاجتماع إلى مرحلة المراهقة من زاويتين رئيسيتين: الأولى تعتبرها مرحلة انتقالية للاندماج في الحياة الاجتماعية للراشدين، بينما الثانية تراها مجموعة متميزة بخصائصها الاجتماعية والثقافية الفريدة. تؤكد مارغريت ميد (M. Mead) أن حل المشكلات التي يواجهها المراهقون يتطلب التركيز على الثقافة لفهم جذورها. وترى ميد أن المراهقة ليست بالضرورة مرحلة أزمة، بل فترة يسودها هدوء نسبي، مما يجعل فكرة قلق واضطراب المراهقين غير مطلقة ولا تنطبق على كل المجتمعات. كما تشير إلى أن أزمة المراهقة لا ترتبط فقط بالنمو البيولوجي أو البلوغ، كما افترض ستانلي هول (S. Hall)، بل تعتمد على البيئة الاجتماعية والثقافية وأساليب التنشئة السائدة.

في هذا السياق، أبرزت دراسات مالينوفسكي (Malinowski) وبنديكت (Benedict) دور الأنثروبولوجيا في تفسير ظاهرة المراهقة. إذ اعتبرا الشخصية بمثابة خامة مرنة تشكلها كل ثقافة وفقاً لقوانينها الخاصة.

من جهة أخرى، يرى كاردينر (A. Kardiner) أن هناك علاقة تبادلية بين الفرد والبيئة، حيث يشكل كل منهما الآخر. ويشير ليفين (K. Lewin) إلى أن سلوك الفرد يتأثر بمجال حياته بأكمله، الذي يشمل بيئته ورؤيته الذاتية. ويصف مشكلة المراهقة بأنها نتيجة سوء التوجيه، مما يستدعي تحسين العلاقة مع المراهقين، وتشجيع استقلاليتهم، وتعزيز شعورهم بالمسؤولية. (محمود عوض ، 1999، صفحة 57)

4. مراحل المراهقة:

يختلف الباحثون في تحديد السن الذي يبدأ فيه البلوغ، نظرا لأن ظهور النمو الجسدي والنضج الجنسي يتفاوت من فرد لآخر. يتأثر توقيت البلوغ بعدة عوامل، منها التركيب الجسدي العام وما يرتبط به من مستوى الصحة أو المرض، وكذلك مدى توفر الغذاء أو نقصه. بالإضافة إلى ذلك، تلعب العوامل المناخية والإقليمية دورا مهما في تحديد بداية هذه المرحلة. (عبد العزيز حسين، 2006، صفحة 260)

وتشير "هيرلوك" في كتابها عن نمو الطفل، إلى أن مرحلة المراهقة تقسم إلى ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى، وتسمى مرحلة ما قبل الفتوة وتمتد من 12 - 10 سنة.
- مرحلة الفتوة المبكرة (13 إلى 16 سنة).
- مرحلة الفتوة المتأخرة (18-21 سنة).

فترى أن بداية المراهقة تتحدد من الناحية الفسيولوجية، بينما يتحدد استمرارها وتوقفها من الناحية النفسية.

ويقسمها البعض إلى مرحلتين

- المراهقة المبكرة (13-16) سنة.
- المراهقة المتأخرة (17-21) سنة.

والبعض الآخر يقسمها إلى ثلاث مراحل:

- ما قبل المراهقة (10 - 12) سنة.
- المراهقة المبكرة (13-16) سنة.
- المراهقة المتأخرة (17-21) سنة.

فيما يقسمها البعض الآخر إلى:

- مراهقة مبكرة بين 11-14 سنة.
- مراهقة متوسطة 14-18 سنة.

- مراهقة متأخرة 18-21 سنة. (قندوسي ، 2021، الصفحات 121-142)

1.4 المراهقة المبكرة:

(12-14 سنة) وهي تبدأ مع البلوغ وبلوغ ديناميات الرغبة الجنسية إلى أوج قوتها وهو ما يؤدي إلى الرغبة في تكوين علاقة قوية مع عضو من الجنس الآخر وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

2.4 المراهقة المتوسطة :

(15-17 سنة) وهي تقابل المرحلة الثانوية ومرحلة المراهقة المتأخرة وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.

3.4 المراهقة المتأخرة:

(18-21 سنة) وتقابل المرحلة الجامعية حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا بالمظهر والتصرفات. (محمد السيد، 2001، صفحة 144)

5. أهمية مرحلة المراهقة لتلاميذ المتوسط:

لقد تجاوز المراهقون مرحلة الطفولة، ولكنهم لم يصلوا بعد إلى مرحلة النضج الكامل، وتعد هذه المرحلة بمثابة مرحلة انتقالية من حالة إلى أخرى، يصاحبها تغيرات في كافة جوانب الشخصية. وكانت التغيرات سريعة ومستمرة، مما أثار دهشة المراهق وكل من حوله. تتميز حياة الطفل في مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة بالهدوء والتوازن، وتكون علاقاته الاجتماعية مريحة وبسيطة، ويندمج الطفل مع أصدقائه ويشاركهم في ألعابهم وترفيههم. فهو يهتم بالعالم الخارجي من حوله أكثر من اهتمامه بنفسه. ولكن مع بداية فترة المراهقة ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ونتيجة لذلك تشهد حياته تغيرات تشمل كيانه الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وكذلك ميوله وميوله وأفكاره ومعتقداته. فبينما تنتقل اهتماماته من المادية إلى المادية والمعنوية، ومن مرحلة الاعتماد على الآخرين إلى مرحلة الاعتماد على نفسه، فإنه يتحول أيضاً إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة. كم انه يمتلك الرغبة في التحرر من السلطة الأبوية مع البقاء مرتبطاً بالمجموعة.

كما بدأ في البحث عن المثل العليا للرفاق والولاء، وتوسعت دائرة علاقاته واهتمامه بالآخرين. (مخايل معوض، 1994، صفحة 327)

6. خصائص مرحلة المراهقة:

1.6 مميزات النمو الجسمي:

من أبرز التغيرات في مرحلة المراهقة النمو الجسمي السريع، الذي لا يتناسب غالباً مع النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي. ورغم أن هذه التغيرات ليست مهمة بحد ذاتها، إلا أن تأثيرها على شخصية المراهق وسلوكه يظهر بوضوح. إذ يتفاعل النمو الجسمي مع العقل والعواطف بشكل متبادل، ويشمل هذا النمو جانبين رئيسيين هما:

2.6 النمو الفسيولوجي:

يشير هذا إلى التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية، مثل زيادة إفرازات الغدد الصماء والجنسية، بالإضافة إلى النضج الجنسي الذي يتضمن اكتمال وظائف الأعضاء التناسلية، مما يتيح للفرد القدرة على الإنجاب.

3.6 مميزات النمو العضوي:

ويتعلق النمو العضوي بتغير الأبعاد الخارجية للمراهق، مثل الطول والوزن وتغير ملامح الوجه، إضافة إلى ظهور سمات جديدة كالشعر في مناطق معينة كالشوارب والإبطيين والعانة. كما يتغير الصوت، حيث يصبح خشناً لدى الذكور ويميل إلى النعومة لدى الإناث. هذه التغيرات تتطلب من المراهق تقبلها والتكيف معها بما يناسب حياته وسلوكه. (ابو الخير ، 2004، صفحة 150)

4.6 مميزات النمو الاجتماعي:

نتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية، يتسع نطاق تفاعل المراهق مع المجتمع، مما يزيد من مشاركته في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والأفكار. تستمر عملية التنشئة الاجتماعية من خلال الأشخاص المؤثرين في حياته، مثل الوالدين، المعلمين، القادة، والرفاق، إضافة إلى التأثر بالثقافة المحيطة. يظهر اهتمام المراهق بمظهره من خلال اختيار الملابس الجذابة والألوان اللافتة، وكذلك الحلي والموضة، خصوصاً لدى الإناث. كما تبرز نزعة المراهق نحو الاستقلال الاجتماعي، الانتقال من الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على النفس، والرغبة في القيادة. ينمو وعيه الاجتماعي والمسؤولية تجاه محيطه، مع ميل متزايد لتكوين الصداقات والانخراط في جماعات الأصدقاء، بالإضافة إلى تنامي اهتمامه بالجنس الآخر. (ملحم، 2004، صفحة 366)

5.6 مميزات النمو العقلي:

النمو العقلي لا يتم بوتيرة ثابتة عبر الأعمار، فقد أظهرت الأبحاث أن نموه يكون بطيئاً في الطفولة المبكرة، ثم يزداد بشكل ملحوظ خلال الطفولة المتأخرة وحتى بداية المراهقة. ومع ذلك، يعود النمو العقلي إلى البطء ابتداءً من عمر السادسة عشرة، خاصة خلال مرحلة المراهقة، يؤثر بشكل مباشر على خبرات المراهق وقدراته المختلفة مثل التذكر، الانتباه، التخيل، والاستدلال. (يوسف مخائيل، 1997، صفحة 66)

6.6 النمو النفسي:

في مرحلة المراهقة، تزداد حساسية الفرد بشكل ملحوظ، مما يجعله عرضة للاضطراب والقلق بسبب التغيرات السريعة التي يمر بها. يشعر المراهق بالاختلاف عن الآخرين، مما يؤدي إلى انخفاض ثقته بنفسه ولجونه إلى أحلام اليقظة، حيث يتخيل نفسه في مواقف مثالية مثل الثروة أو القوة. يميل المراهق أحياناً إلى العزلة والتأمل، بينما تتلاشى تدريجياً مجموعات الطفولة لتحل محلها صداقات مقربة مع أفراد من نفس الجنس. (يوسف مخائيل، 1997، صفحة 12)

7.6 مميزات النمو اللغوية:

في مرحلة المراهقة تشمل زيادة ملحوظة في الحصيلة اللغوية، نتيجة للنمو السريع للمخ والقدرات العقلية. كما يظهر لدى المراهق رغبة شديدة في تعلم اللغات الأجنبية وتصحيح الكلام للآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يسعى المراهق في هذه المرحلة للتخلص من صفات الطفولة، ويعبر عن إعجابه بالأدباء والعظماء والمشاهير.

8.6 مميزات النمو الانفعالي:

في مرحلة المراهقة يتأثر ارتباطاً وثيقاً بالعوامل الخارجية (مثل المحفزات المحيطة بالفرد) وكذلك بالعوامل الداخلية (مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية في الجسم). في حين أن التفاعلات الخارجية تتغير وفقاً لنمو الفرد، تبقى مظاهرها الداخلية أكثر استقراراً. قد يواجه المراهق تحديات في تطور انفعالاته، مما يؤدي إلى مشكلات سلوكية تؤثر في نموه النفسي، وقد تؤدي إلى تأخر دراسي. يشعر المراهق بالألم النفسي إذا شعر بالنقص مقارنة بأقرانه من حيث الحجم أو الرشاقة، وفي بعض الأحيان قد يتحول هذا الشعور إلى اضطرابات سلوكية تتخذ أشكالاً متنوعة. (ابو الخير ، 2004، صفحة

7. أنماط المراهقة وأنواعها:

تحدد أنماط المراهقة وأنواعها حسب الظروف الاجتماعية والثقافة للمراهق، فقد أجرى "مغاريوس صموئيل" (1957)، بحثاً مفصلاً عن أنماط المراهقة في المجتمع المصري ونشر نتائجه في مرجع بعنوان "أضواء على المراهق المصري" واستخلص أن للمراهقة (04) أنماط:

1.7 المراهقة المتوافقة:

تتميز مرحلة المراهقة في هذا النمط بخصائص الهدوء والاعتدال، والابتعاد عن العنف والانفعالات الحادة. كما تظهر حالة من التوافق مع الأسرة والوالدين والمجتمع الخارجي. تتميز هذه المرحلة أيضاً بالاستقرار العاطفي والإشباع المتوازن للطلبات، والابتعاد الكامل عن أحلام اليقظة والخيال. بالإضافة إلى ذلك، لا يعاني المراهق في هذا النمط من الشكوك حول أمور الدين.

العوامل المؤثرة فيها:

- المعاملة الأسرية السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق.
- حرية التصرف في الأمور الخاصة، وتوفير الثقة والصرامة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشاكله.
- شغل أوقات الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي والتفوق الدراسي والشعور بالأمن والاستقرار والراحة النفسية.
- الانصراف بالطاقة إلى الرياضة والثقافة.

2.7 المراهقة الانسحابية او المنطوية:

من سمات هذا الشكل من أشكال المراهقة، تسيطر الطابع الانطوائي والتمركز حول الذات، ويتميز المراهق بالتردد، والخجل، والشعور بالنقص. كما يلاحظ الإسراف في الجنس الذاتي والاتجاه نحو التطرف الديني بحثاً عن الراحة النفسية والتخلص من مشاعر الذنب. كما يميز هذا الشكل محاولة النجاح في الدراسة، إلا أن طابع الانطواء والعزلة يحد من العلاقات الاجتماعية سواء داخل الأسرة أو في المجتمع الدراسي، مما يؤدي إلى تأخر ملحوظ في المستوى الدراسي رغم المحاولات.

العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو داخل الأسرة كاستخدامها أسلوب التسلط، وسيطرة الوالدين وحمائتهم مع إنكار الأسرة لشخصية المراهق.
- تركيز قيم الأسرة حول النجاح الدراسي وقلة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي.
- الفشل الدراسي وسوء الحالة الصحية.
- نقص إشباع الحاجة إلى التقدير والحرمان العاطفي، وكذا ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

3.7 المراهقة المتمرده:

من أهم مميزات هذا النمط التمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة والسلطة بكل أنواعها وقد تبرز عنده انحرافات جنسية وعناد شديد والرغبة في الانتقام من الآخرين، فهو يكسر ويحطم ولا يهتم بالآخرين. سماتها العامة هي:

- التمرد والثورة ضد المحيط الأسري والمدرسي وضد كل ما يمثل سلطة على المراهق.
- الانحرافات الجنسية، حيث يقوم المراهق العدواني المتمرد بعلاقات جنسية غير شرعية.
- إعلان الإلحاد الديني والابتعاد عن جميع الطوائف والاتجاهات والمذاهب الدينية.
- الشعور بالظلم وقلة التقدير من الجميع مما يجعل المراهق ينحوا نحو أحلام اليقظة ليرسم فيها عالما آخر كما يريده هو.
- سلوكيات عدوانية على الإخوة والزملاء وكذا الأساتذة.

العوامل المؤثرة فيها:

- التربية الضاغطة المتمزقة والصارمة والمتسلطة.[] تأثير الصحبة السيئة وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط وإهمالها للنشاط الترفيهي والرياضي.
- قلة الأصدقاء، ونقص إشباع الحاجات والميول.

4.7 المراهقة المنحرفة:

يتسم سلوك المراهق في هذا الشكل بالانحلال الخلقي التام والانهيار النفسي، بالإضافة إلى السلوك المضاد للمجتمع، حيث يصل إلى ذروة سوء التوافق والابتعاد عن المعايير الاجتماعية في السلوك. ومع ذلك، لا يعني ذلك أن المراهق يظهر بشكل واحد فقط، بل من الممكن أن تتداخل بعض الحالات بين ملامح شكلين أو أكثر، نظرًا لأن شكل المراهقة يمكن أن يتغير بناءً على الظروف والعوامل المؤثرة في الفرد.

العوامل المؤثرة فيها:

- التجارب الحياتية التي تتخللها مشاكل عويصة.
- الخبرات والتجارب والصدمات العاطفية العنيفة.
- قصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها أو ضعفها والقسوة الشديدة في المعاملة.
- تجاهل الأسرة لرغبات المراهق وميولاته وحاجاته.
- الصحبة المنحرفة.
- الحالة الاقتصادية للأسرة. (مخائيل معوض، 1994، صفحة 440)

8. حاجات المراهق في مرحلة التعليم المتوسط:

يمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي:

1.8 الحاجة إلى الامن:

تتضمن احتياجات المراهق عدة جوانب أساسية، مثل الحاجة إلى الأمن النفسي والجسدي والصحة العامة. وتشمل أيضًا الحاجة إلى الشعور بالأمان الداخلي، البقاء على قيد الحياة، تجنب الخطر والألم، والاسترخاء والراحة. كما تظهر الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الإصابة، بالإضافة إلى الرغبة في العيش في بيئة آمنة ومستقرة وسعيدة. علاوة على ذلك، توجد الحاجة إلى الحماية من الحرمان من إشباع الدوافع الشخصية، وأخيرًا الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

2.8 الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة للانتماء للأسرة والانتماء للجماعات، كذلك الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى إسعاد الآخرين له.

3.8 الحاجة إلى مكانة الذات:

تتضمن احتياجات المراهق في هذا السياق عدة جوانب متعلقة بالمركز والقيمة الاجتماعية، مثل الحاجة إلى الثقة بالنفس، والانتماء إلى جماعة، والشعور بالعدالة في المعاملة. كما تشمل الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، والقدرة على الاقتداء بالآخرين أو الامتلاك، بالإضافة إلى الرغبة في أن يكون المراهق قائدًا أو يتبع قائدًا. هناك أيضًا حاجة إلى حماية الآخرين وتقليدهم، وكذلك الرغبة في المساواة مع أقرانه من حيث المظهر، الملابس، المصروف، والمكانة الاجتماعية. وأخيرًا، يشعر المراهق بالحاجة إلى تجنب اللوم والحصول على معاملة عادلة.

4.8 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

تتضمن احتياجات المراهق في هذا السياق عدة جوانب متعلقة بالتفكير والتطور الشخصي، مثل الحاجة إلى توسيع قاعدة الفكر والسلوك، والتحصيل المعرفي من خلال جمع الحقائق. كما تشمل الحاجة إلى تفسير هذه الحقائق وفهمها، وتنظيم المعلومات والأفكار. إضافة إلى ذلك، توجد حاجة إلى اكتساب الخبرات الجديدة وتنوع الأنشطة، وأخيرًا، يشعر المراهق بالحاجة إلى إشباع ذاته من خلال العمل وتحقيق الإنجازات.

5.8 الحاجة إلى تحقيق و تأكيد و تحسين الذات:

تتضمن الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات عدة جوانب أساسية، مثل الحاجة إلى أن يصبح المراهق شخصًا سويًا ومتوازنًا. تشمل أيضًا الحاجة إلى التغلب على العقبات والمعوقات التي قد تواجهه في مسيرته. هناك أيضًا حاجة قوية للعمل نحو هدف محدد يسعى لتحقيقه، بالإضافة إلى الحاجة إلى معارضة الآخرين أحيانًا، مما يعكس محاولاته لتأكيد شخصيته واستقلاله. (عابدين حامد الدرديري،

2010، صفحة 27)

9. مشكلات المراهقة:

ما ورد سابقا حول المراهقة يعكس تناولا أكاديميا لمفهوم المشكلات، خصوصا في مرحلة المراهقة، ويقدم رؤية متعددة الأبعاد لماهية المشكلة وأثرها على الفرد والمجتمع. يمكن تلخيص الأفكار الرئيسية الواردة كما يلي:

1.9 تعريف المشكلة:

يعرفها منيرة حلمي (1965): المشكلة هي إحساس الفرد بوجود أمر يعجز عن إيجاد حل مباشر له.

ويعرفها فايز الأسود (1990): المشكلة هي وضع ينتج عن عدم إشباع الحاجات والرغبات، ويستلزم تدخلا لحلها.

2.9 النظرة الاجتماعية للمشكلة:

يرى عمر التومي (1973): المشكلة تعكس صعوبات أو مظاهر انحراف تحد من قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي، مما يؤثر على قدراته في بناء علاقات ناجحة وتحقيق القبول الاجتماعي.

3.9 النمطية والسلوك:

النمطية ترتبط بالاعتقادات الراسخة، حيث يصبح السلوك مكررا ومقيدا. الشخصية النمطية، وفقا لهذا المنظور، تقتقد القدرة على الابتكار أو تجاوز الأنماط السلوكية المعتادة.

ولقد توصلت الانثروبولوجية روث بنديكت (Ruth Benedict) الى ربط فكرة النمط بالاتجاهات الأساسية والقيم المشتركة في ثقافة ما، والتي تؤثر في تشكيل الشخصية الثقافية وتطابقها مع تلك القيم.

4.9 المشكلات النمطية:

تمثل انحرافات عن المعايير السوية المقبولة في المجتمع، وتعد كافة أشكال السلوك غير السوي جزءا من المشكلات النمطية، بما في ذلك الصعوبات التي تواجه الأفراد في التوافق مع ثقافتهم أو بيئتهم.

هذا الطرح يربط بين المراهقة كميدان مليء بالتحديات، وبين تأثير الثقافة والقيم الاجتماعية على بناء شخصية الفرد. يعزز الفهم العميق للعلاقة بين المشكلات النفسية والاجتماعية والنمطية في تشكيل التفاعل بين الفرد ومجتمعه. (بوشارب و زعرور ، 2022، الصفحات 184-296)

10. أزمة الهوية عند المراهق:

تعد مرحلة المراهقة بمثابة ميلاد نفسي جديد يضاف إلى الميلاد البيولوجي، حيث يشهد المراهق خلال هذه الفترة تغييرات كبيرة على مستوى الانفعالات، بالإضافة إلى مواجهته لأزمات وصراعات نفسية متزايدة. كما تتوسع دائرة علاقاته الاجتماعية وينصب اهتمامه على بناء هويته الخاصة وإيجاد أدوار اجتماعية تتناسب مع معايير وثقافة مجتمعه. ويُعد تشكيل الهوية في هذه المرحلة ضرورة أساسية للنمو ونقطة تحول نحو الاستقلالية، حيث يبدأ المراهق في الشعور بذاته بشكل قوي ومتميز، ويتجلى ذلك في إحساسه بالتفرد، واستمرارية ماضيه وحاضره ومستقبله، وقدرته على التعامل مع الصراعات وتجاوز الأزمات الناتجة عن التغيرات السريعة.

يشير إريكسون (Erikson) إلى أن مؤسسات التنشئة الاجتماعية تتحمل مسؤولية كبيرة في نجاح المراهق أو فشله في تحديد أدواره الاجتماعية. لذا، يقع الدور الأكبر على عاتق الأسرة والمربين، من خلال تقديم الإرشاد المناسب لمساعدة المراهق في تطوير ذاته، واختيار أدوار وقيم ومعتقدات تتوافق مع هويته. ومن هنا، يصبح فهم الأسرة التربوية لطبيعة هذه المرحلة وتقديم الدعم اللازم أمراً ضرورياً لضمان مرور المراهق بسلام، مما يحقق له الصحة النفسية والجسدية، ويؤهله ليصبح عنصراً فاعلاً في مجتمعه. (بولفوشات و بركو، 2017، الصفحات 691-963)

خلاصة:

تناول هذا الفصل مرحلة المراهقة باعتبارها فترة حرجة من النمو الإنساني تتسم بتغيرات بيولوجية، نفسية، اجتماعية، وثقافية تؤثر بشكل عميق على حياة الفرد وشخصيته. وقد تم استعراض تعريف المراهقة، سماتها، والتحديات التي تواجه المراهقين، مع تسليط الضوء على الأبعاد النفسية والاجتماعية التي تلعب دورًا رئيسيًا في تشكيل هوية المراهق وتوجيه سلوكياته.

كما تم التطرق إلى النظريات المختلفة التي فسرت المراهقة، مثل نظرية التحليل النفسي لفرويد التي ركزت على الصراعات الداخلية، ونظرية إريكسون التي ركزت على بناء الهوية، بالإضافة إلى الدراسات الاجتماعية والثقافية التي بينت تأثير البيئة والتنشئة الاجتماعية في تحديد طبيعة هذه المرحلة.

وقد خلص الفصل إلى أن المراهقة ليست مجرد مرحلة بيولوجية، بل هي نتاج لتفاعل معقد بين العوامل البيولوجية، النفسية، والاجتماعية. وبالتالي، فإن الدعم المناسب من الأسرة، والمؤسسات التربوية، والمجتمع، يُعد ضروريًا لتمكين المراهق من تجاوز هذه المرحلة بسلام وتحقيق نموه النفسي والاجتماعي.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن الدراسات العلمية مع اختلاف غاياتها لا بد لها من منهجية علمية للوصول إلى أدق النتائج، واثراء المعرفة بحقائق علمية جديدة، ولهذا فان طبيعة اي دراسة هي التي تحدد المنهجية العلمية التي تساعد الباحث في معالجتها.

فكل بحث علمي له أسس منهجية ينطلق منها الباحث لمعالجة المشكلة البحثية التي تعترضه، حيث تعتبر هذه الأسس الدليل الذي يتبعه الباحث حتى تتصف دراسته بالدقة العلمية، ومما لا شك فيه أن تقديم أي مشكلة بحثية في اي مجال تقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها الباحث. كذلك، تحديد المصطلحات وفي اختيار الأدوات المستخدمة لقياسه.

من هنا يجب على الباحث أن يختار بدقة المنهجية المناسبة لموضوع بحثه، وذلك من حيث تنظيم وإعداد الخطوات الاجرائية والميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، والوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

وفي هذا الفصل تناول الباحث عرضا لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها متضمنا كيفية اختيارها، والاجراءات المتبعة، ثم يتناول عرضا تفصيليا لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها وعرض خطوات الدراسة والأساليب الاحصائية المستخدمة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تمكن الباحث من الاطلاع على مختلف جوانب دراسته الميدانية، لذلك من الضروري الاطلاع على الظروف والإجراءات المحيطة بالبحث لضمان سيره بشكل منهجي وفعال.

فالدراسة الاستطلاعية قاعدة أساسية تسهل البحث الميداني، من خلال مساعدة الباحث في تطبيق الأدوات البحثية بشكل دقيق وتنفيذ البرامج المخططة بكفاءة.

كما أنها تساعد في اكتشاف الظروف المحيطة بالظاهرة محل الدراسة، بالإضافة إلى تحديد الفروض الأساسية وصياغتها بدقة لتسهيل التعمق فيها خلال المراحل اللاحقة من البحث. ويرى الكيلاني: "أن الدراسة الاستطلاعية تشمل تطبيق إجراءات الدراسة على عينات أولية تنتمي إلى نفس مجتمع البحث ولكنها ليست جزءاً من العينة الرئيسية. وتساهم هذه الدراسة في لفت انتباه الباحث إلى نقاط قد تكون غائبة أو غير واضحة في خطته البحثية." (الكيلاني ، 2004 ، صفحة 18)

2. منهج البحث المستخدم:

إن طبيعة المشكلة التي يعالجها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، حيث يتناول اثر برنامج رياضي تروحي على ادراك الذات البدنية والتقليل من الوزن، لذا اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بخطواته العلمية لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

ويعرف المنهج التجريبي على أنه "عملية تهدف إلى التحكم في جميع العوامل الأساسية التي قد تؤثر على المتغيرات التابعة في التجربة، باستثناء عامل واحد يقوم الباحث بتعديله بشكل منهجي بهدف قياس أثره على هذه المتغيرات" (بوداود و عطاء الله ، 2009 ، صفحة 137)

وفي هذه الدراسة استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج الرياضي و بعدها اجراء القياس البعدي.

3. مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث على أنه المجموعة الأصلية التي تستخلص منها العينة. وقد تتكون هذه المجموعة من مدارس أو فصول أو طلاب أو لاعبين أو أي وحدات أخرى ذات صلة بالدراسة. (فوقية حسن، 2004، صفحة 14)

ويتمثل مجتمعنا الأصلي في جميع التلاميذ المتمدرسين من الفئة العمرية (12-15 سنة) في الطور المتوسط من لديهم زيادة في الوزن على مستوى ولاية المغير (34 متوسطة). أما مجتمعنا المتاح فيتكون من التلاميذ الذكور الذين لديهم زيادة في الوزن، ويتراوح سنهم من (12-15) سنة، ومؤشر الكتلة الجسمية لديهم يتراوح من 25 الى 35 والذين يزاولون تدرّسهم بمتوسطة سوالي إبراهيم ببلدية سطيل ولاية المغير.

4. عينة البحث:

يعد اختيار العينة من الخطوات الهامة في البحث، حيث يقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع الدراسة الأصلي المرتبط بالمشكلة أو الظاهرة التي يرغب في دراستها. وتعرف العينة بأنها نموذج يمثل هذا المجتمع. (قندليجي، 1999، صفحة 137).

يعرف العسكري (2002) "العينة بأنها جزء من المجتمع الأصلي، أو مجموعة من الحالات التي يتم اختيارها من هذا المجتمع لجمع البيانات اللازمة لدراسة خصائصه. وبذلك يمكن استنتاج خصائص المجتمع بأكمله من خلال دراسة هذا الجزء، بشرط أن تكون العينة ممثلة بشكل صحيح للمجتمع الذي أخذت منه". (العسكري، 2002، صفحة 169).

وتتنمي عينة بحثنا إلى العينات القصدية (العمدية)، حيث اخترنا متوسطة سوالي إبراهيم ببلدية سطيل ولاية المغير كعينة ممثلة من بين متوسطات الولاية (34 متوسطة)، نظرا لبعض المعطيات منها:

- كون الباحث ينتمي إلى المجتمع المتاح ومن نفس المنطقة التي أُجريت فيها الدراسة ؛
- كون الباحث على دراية تامة بجميع الظروف المحيطة بالبحث وعينة الدراسة ؛

بعد إجراء القياسات الأنثروميتريّة (الوزن والطول) من أجل حساب مؤشر الكتلة الجسميّة على مجموع التلاميذ من الفئة العمريّة (12-15 سنة)، وجدنا 24 تلميذا (20 تلميذا و 04 تلميذات) من بين 50 تلميذا (جميع أفراد العينة من الفئة العمريّة المذكورة) يتميزون بزيادة في الوزن أو لديهم سمنة من الدرجة الأولى فقط (مؤشر الكتلة الجسميّة لديهم يتراوح من 25 إلى 30)، كما لم نجد تلاميذ لديهم سمنة من الدرجة الثانية أو الثالثة من بين أفراد عينة الدراسة. بتمثيل إحصائي قدره 48%.

تم اختيار 08 تلاميذ عشوائيا من بين 24 تلميذا من أجل القيام بالدراسة الاستطلاعية، كما استبعدنا فئة الإناث ممن تتميز بزيادة في الوزن أو لديها سمنة من الدرجة الأولى، وعددهن 04 تلميذات، وذلك احتراما للعادات والتقاليد التي يتميز بها أفراد المنطقة وهي صعوبة استقبال البنات خارج أوقات الجدول الدراسي. هذا من جهة،

ومن جهة أخرى، عدم قبول أوليائهن أو السماح لهن بالتنقل إلى القاعة الرياضية أو الملعب البلدي. وبالتالي تم الإعتماد على 12 تلميذا المتبقية في الدراسة الأساسية (التجريبية)، مع الأخذ بعين الاعتبار بعض المواصفات التي يجب توفرها لدى أفراد العينة أهمها:

- التلاميذ الذين لديهم زيادة في الوزن وفقا لمؤشر الكتلة الجسميّة.
- الرغبة في الاشتراك في البرنامج بعد موافقة أولياء الأمور للمشاركة في البرنامج.
- عدم اشتراكهم في أي برنامج رياضي أو علاجي آخر لانقاص الوزن.
- الخلو من الأمراض المزمنة مثل السكري، الضغط، القلب.... الخ.
- التشابه بين أفراد العينة (التجانس) في الظروف الاجتماعيّة، الاقتصاديّة، والثقافيّة.

جدول رقم (07): توزيع عدد أفراد العينة في الدراسة الأساسية والاستطلاعية

نوع العينة	العدد
العينة الاستطلاعية	08 تلاميذ
العينة التجريبية	12 تلميذا
عدد عينة الإناث المستبعدات	04 تلميذات
المجموع	24 تلميذا

المصدر: من إعداد الباحث وفقا لمعطيات البحث

5. مجالات الدراسة:

1.5 المجال البشري:

تمحورت الدراسة على عينة من التلاميذ المتدربين بمتوسطة سوالي ابراهيم ببلدية اسطيل ولاية المغير من الفئة العمرية (12-15) سنة ولديهم زيادة في الوزن، وعددهم 50 تلميذا.

2.5 المجال الزمني:

وتمت الدراسة في الفترة الممتدة من 2024/03/01 الى غاية 2024/12/01.

3.5 المجال المكاني :

تم تطبيق البرنامج بقاعة الرياضية بثانوية الشهيد حسينات النوي والملعب البلدي.

6. وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية؛
- شبكة المعلومات العالمية(الانترنت)؛
- المقابلات الشخصية؛
- المجلات والمذكرات السابقة.

7. الاجهزة والادوات المستخدمة في الدراسة:

- ميزان طبي.
- شريط قياس بلاستيكي مدرج بالسنتيمتر.
- مسطرة بلاستيكية.
- البرنامج الرياضي الترويحي ملحق رقم ().
- ساعة توقيت (إيقاف)
- الحاسبة الالكترونية.

8. أدوات البحث:

1.8 مقياس الذات البدنية:

استخبار وصف الذات البدنية صممه هيربرت مارش وآخرون كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات البدنية، للتطبيق على التلاميذ ابتداء من السن 13 الى 18 سنة أي ما يعادل المرحلتين الإعدادية والثانوية، ويتضمن الاستخبار في صورته الأصلية 11 بعدا لوصف الذات البدنية ويتضمن 70 عبارة. وقام محمد حسن علاوي باقتباس الاستخبار وتطويعه للاستخدام في البيئة المصرية والاقتصار على عشره أبعاد فقط، وحذف بعض العبارات التي لا تتناسب مع التطبيق على التلاميذ والتلميذات في المدرسة المصرية، في ضوء بعض الدراسات الميدانية على عينه من التلاميذ والتلميذات في المدارس المصرية وبذلك أصبح الاستخبار يتضمن 10 ابعاد و60 عبارة يقيسها الاستخبار في صورته العربية. وكل بعد من هذه الابعاد العشرة تقيسه (06) عبارات، ويقوم المبحوث بالإجابة على عبارات الاستخبار في ضوء مقياس سداسي التدرج (تطبق على بدرجة كبيرة جدا- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق عليا تماما). (علاوي، 1998، صفحة 110)، والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس وعباراته:

جدول رقم (08): يوضح توزيع ابعاد وعبارات مقياس الذات البدنية

البعد	عدد العبارات	العبارات الايجابية	العبارات السلبية
المظهر الخارجي	06	41/31/21/1	11/41
السمنة	06	لا يوجد	52/42/32/22/12/20
القوة العضلية	06	53/43/23/13	33/03
التحمل	06	54/44/34/14/4	24
المرونة	06	55/35/25/05	15/45
التوافق	06	56/46/28/16/60	26
الصحة	06	47/27/17	57/37/07
النشاط البدني	06	58/38/28/18/08	48
الكفاءة الرياضية	06	59/39/29/19/90	49
شمولية الجانب البدني	06	60/50/40/30/20/10	لا يوجد

المصدر: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين لمحمد حسن علاوي

وتم تعديل بعض العبارات التي يصعب فهمها من طرف التلاميذ من بينها:

الجدول رقم (09): يبين تعديل بعض عبارات مقياس الذات البدنية بعد عرضه على المحكمين

رقم العبارة	الأصلية	المعدلة
03	لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة	لا أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة
37	أصاب بالمرض أكثر من معظم من هم في مثل سني	أصاب بالمرض أكثر ممن هم في مثل سني
44	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب
52	معظم زملائي يعتقدون أن جسمي سمين	معظم زملائي يرون أن جسمي سمين
53	أنا أقوى بدنيا من معظم الزملاء الذين هم في مثل عمري	أنا أقوى بدنيا من معظم الزملاء الذين هم في مثل سني

المصدر : من إعداد الباحث تبعا لتعديلات السادة المحكمين

2.8 الخصائص السيكومترية لمقياس إدراك الذات البدنية والقياسات الجسمية المستخدمة:

1.2.8 الخصائص السيكومترية لمقياس إدراك الذات البدنية:

الثبات: لاستخراج معامل الثبات لمقياس إدراك الذات البدنية استخدمنا طريقة توزيع المقياس وإعادة توزيعه (Test – Retest) يومي 2420/04/01 و 2024/04/30 على عينة بلغ قوامها 08 مفردات (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق:

أ/ صدق المحكمين : تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين (الاستاذ المشرف ناصر بقر، والاستاذ مساعد المشرف سمير مرزوقي من جامعة المسيلة، والاستاذ رشيد بن دقل من جامعة المسيلة)، قاموا بتكييف عباراته على البيئة الجزائرية من أجل معرفة ملائمة عبارات المقياس مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة، وتكييفها مع البيئة الجزائرية، حيث تم تعديل بعض العبارات وتسهيل معناها لتلاميذ المرحلة المتوسطة كما هو مبين في الجدول رقم(07).

ب/ الصدق الذاتي : لمعرفة الصدق الذاتي لمقياس إدراك الذات البدنية قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (10) يبين نتائج الخصائص لمقياس إدراك الذات البدنية:

جدول (10): يبين الخصائص السيكومترية لمقياس إدراك الذات البدنية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة التطبيق		التطبيق		بعد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,97	0.95	2.25	16.75	2.62	17	المظهر الخارجي
0,99	0.98	4.44	18.63	5.14	18.88	السمنة
0,99	0.98	2.96	10.25	3.59	10.50	القوة
0,95	0.90	1.67	9.25	1.67	9.75	التحمل
0,97	0.94	2.60	9.75	2.62	10.38	المرونة
0,94	0.88	0.64	8.13	0.92	8.38	التوافق
0,99	0.98	4.64	26.13	4.60	26.63	الصحة
0,98	0.96	1.91	9.75	1.51	9.63	النشاط البدني
0,97	0.95	2.10	8.13	2.12	8.25	الكفاءة الرياضية
0,97	0.95	2.31	9.75	2.73	10	شمولية الجانب البدني
0,99	0.99	14.37	126.88	14.40	129.38	مقياس إدراك الذات البدنية ككل

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات نظام SpssV..

من خلال الجدول (10) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي لمقياس إدراك الذات البدنية المستخدم في البحث مرتفعة حيث تراوحت قيمة الثبات لأبعاد المقياس التالية: المظهر الخارجي، السمنة، القوة، التحمل، المرونة، التوافق، الصحة، النشاط البدني، الرياضية، البدني، والمقياس ككل بين: 0.88 و0.99، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي ب 0.94، 0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات مقياس إدراك الذات البدنية.

9. البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

1.9 تصميم البرنامج:

"ويرى روبرت زايس" (Robert Zais) أن مصطلح تصميم البرنامج يشير إلى اتخاذ مجموعة من القرارات التي ترتبط بطبيعة مكونات البرنامج وتنظيمها فيما بينها، وما تتطلبه من الإجابة على بعض من التساؤلات أهمها :

- ما طبيعة المجتمع الذي يستهدفه البرنامج؟
- تحديد خصائص المجتمع المستهدف لتصميم البرنامج بما يتناسب مع احتياجاته ومتطلباته.
- ما خصائص النمو لدى الفئة المستفيدة من البرنامج؟
- التركيز على خصائص الفئة العمرية من 12 إلى 15 سنة، بما في ذلك الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية.
- ما أنواع الأنشطة التي يجب أن يتضمنها البرنامج؟
- اي تحديد الأنشطة المناسبة التي تعزز التنمية الشاملة، مثل الأنشطة الرياضية، الترفيهية، والاجتماعية.
- ما الأهداف التي ينبغي أن يقوم عليها البرنامج؟
- اي وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق تشمل تحسين اللياقة البدنية، تعزيز التفاعل الاجتماعي، وتنمية المهارات الحركية.
- ما المحتوى المناسب للبرنامج؟
- اي انه يجب تضمين محتوى يعكس الأنشطة، التمارين، والأدوات المناسبة لتلبية احتياجات الفئة المستهدفة وتحقيق الأهداف المحددة.
- ما الأنشطة التي يمكن أن يقوم بها المشاركون أثناء التفاعل مع المحتوى؟
- اي اقتراح أوجه نشاط مثل الألعاب التفاعلية، تمارين اللياقة، والتحديات الجماعية لتحفيز المشاركة.
- ما التصميم الأنسب للبرنامج لضمان تحقيق الكفاءة؟

بمعنى اختيار تصميم يشمل التدرج في الأنشطة، مرونة في التطبيق، وتكامل بين الأهداف والمحتوى.

- كيف يمكن تقييم مخرجات البرنامج؟

اي باعتماد آليات لتقويم الأهداف، قياس تأثير الأنشطة والمحتوى، ورصد النتائج لتحسين البرنامج وتطويره.

بشكل عام، يتأثر تصميم البرامج الترويحية بمجموعة من المتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بالمجتمع. بالإضافة إلى ذلك، تلعب طبيعة المستفيدين من هذه البرامج دوراً أساسياً في عملية التصميم، مما يستدعي دراسة تلك المتغيرات بعناية لضمان توافق البرامج مع الفلسفة التربوية للمجتمع وملاءمتها لاحتياجات الأفراد المشاركين أو المستهدفين، وفيما يلي توضيح لأهم عناصر بناء البرنامج: (درويش و محمد الحماحي، 2004، صفحة 148)

2.9 المجتمع:

يتم التخطيط للبرامج الترويحية بحيث تستند إلى احتياجات المجتمع، وتنسجم مع فلسفته، وتتوافق مع المتغيرات الاجتماعية المؤثرة في بنيته. وبهذا الشكل يمكن تحقيق الأهداف المرجوة من تلك البرامج.

3.9 دراسة الافراد الذين يتم تصميم البرنامج لهم:

اذ يجب على مصممي البرامج الترويحية دراسة خصائص الافراد الذين يتم تخطيط البرنامج لهم، والتعرف على قدراتهم واستعدادهم، كذلك المستويات (التعليمي، الثقافي، الاجتماعي والاقتصادي)، من اجل تحقيق احتياجاتهم واشباع ميولهم.

والافراد الذين يتم تصميم لهم البرنامج في هذه الدراسة هم عينة بحثنا اي التلاميذ الذين لديهم زيادة في الوزن عن الحد الطبيعي او لديهم سمنة من الدرجة الاولى.

4.9 دراسة الامكانات:

ويقصد به الإمكانيات المادية مثل المنشآت والأجهزة والأدوات المرتبطة بمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية، كما تشمل الإمكانيات البشرية، التي لها أهمية كبيرة نظرا لديناميكية حركة العنصر البشري ودوره الفعّال في تعزيز التعاون بين الأفراد والجماعات، حيث يُسهم هذا التعاون بشكل كبير في تحقيق أهداف البرنامج.

5.9 تحديد أهداف البرنامج:

بعد الخطوات السابقة من دراسة مجتمع والافراد وكذلك الامكانات، تأتي اهم خطوة وهي تحديد اهداف البرنامج المراد تصميمه، والتي تحدد المسار الواجب اتباعه لتحقيق الغاية منه. (درويش و محمد الحماحي، 2004، صفحة 158)

والبرنامج المراد تصميمه في الدراسة الحالية يهدف الى التأثير الايجابي على ادراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى التلاميذ (12-15) سنة والمتدرسين في متوسطة سوالي ابراهيم باسطليل.

6.9 اختيار محتوى البرنامج:

بعد التطرق الى النقاط السابقة من خلال التعرض الى دراسة المجتمع والافراد الموجه لهم البرنامج وتحديد الاهداف المرجوة تأتي خطوة وهي الالاهم الا وهي اختيار محتوى البرنامج.

ويتم اختيار محتوى البرنامج من الأنشطة والخبرات استنادا إلى أهداف البرنامج التي تحدد وفقا للأسس والمعايير العلمية، التي تهدف إلى ضمان تحقيق الأهداف من خلال مشاركة الأفراد في ممارسة الأنشطة واكتساب الخبرات المرتبطة بها.

حيث تختلف الأنشطة أو الخبرات المختارة بناءا على مجموعة من المتغيرات التي تؤثر في عملية الاختيار، ومن أهم هذه المتغيرات ما يلي:

- السن ونوع الجنس.
- الحالة الصحية.
- طبيعة الاهداف.
- الامكانات المادية والبشرية المتوفرة لتنفيذ البرنامج. (درويش و محمد الحماحي، 2004، صفحة

حيث تم اختيار محتوى البرنامج الترويحي المقترح من خلال الاطلاع على بعض الدراسات السابقة وكذلك المراجع المتخصصة والمرتبطة، ويتضمن البرنامج المقترح على تمارينات والاعاب ترويحية والتي يقوم بها التلميذ مع الزميل او ضمن مجموعة سواء كانت بأدوات او بدون ادوات.

7.9 محتوى البرنامج:

من خلال الاعتماد على المراجع المرتبطة والدراسات السابقة المشابهة استطاع الباحث تحديد محتوى البرنامج والذي يحتوي على مجموعة من :

- التمارين القلبية (تمارين الكارديو): وتشمل الجري بأنواعه، تمارين اللياقة الهوائية...الخ.
- تمارين التقوية العضلية: وتشمل تمارين البليومتري، تمارين الضغط، تمارين تقوية الاطراف السفلية والعلوية، والبطن...الخ.
- الانشطة الرياضية المختلفة: وتشمل الالعاب الترويحية والرياضات الجماعية الخ.

8.9 زمن البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لمدة شهرين ونصف (10) أسابيع بواقع (04) وحدات في كل أسبوع وزمن الوحدة (65) دقيقة وتم توزيع زمن كل وحدة على اجزاء (15) دقيقة إحماء و40 دقيقة الجزء الاساسي و10 دقائق تهدئة.

جدول رقم (11): يوضح مكونات الوحدة الترويحية.

مكونات الوحدة الترويحية	الزمن المخصص لكل وحدة
المرحلة التحضيرية: ويتم فيها التهيئة الجسمية والنفسية	15 دقيقة
المرحلة الرئيسية: ويتم فيها تنفيذ التمارينات والالعاب المقترحة	40 دقيقة
المرحلة الختامية: ويتم فيها العودة بالتلاميذ الى حالة الراحة	10 دقيقة

من اعداد الباحث بناء على معطيات البرنامج

9.9 أجزاء البرنامج:

الجزء الأول: الاحماء ومدته 15 دقيقة ويتم فيها تهيئة التلاميذ نفسيا من خلال بث الحماس فيهم للمشاركة الفعالة في وحدات البرنامج الرياضي الترويحي، وبدنيا من خلال تهيئة الجسم (الجهاز الدوري الدموي، الجهاز التنفسي، الجهاز الوظيفي الحركي).

الجزء الثاني: اي الجزء الرئيسي في الوحدة وهو مجموعة من التمرينات والالعاب الترويحية التي تهدف الى تقوية الجسم والتخلص من الدهون.

الجزء الثالث: ويهدف الى تهدئة الجسم والرجوع به الى الحالة الطبيعية ويشمل مجموعة من تمرينات الاسترخاء.

10. ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، حيث يعرف المتغير المستقل بأنه العامل الذي يسعى الباحث لدراسته بوصفه سبباً أو أحد الأسباب التي تؤدي إلى نتيجة معينة، حيث يهدف الباحث إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (التابع). أما المتغير التابع فهو الناتج عن العمليات التي يتم تنفيذها، سواء في الأداء أو السلوك، وهو ما يرصده الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (مروان عبد المجيد، 2000، صفحة 140)

❖ **المتغير المستقل:** البرنامج الرياضي الترويحي.

❖ **المتغير التابع:** وهو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل، وفي دراستنا يتمثل المتغير التابع في إدراك الذات البدنية - التقليل من الوزن.

11. مواصفات الاختبارات المستخدمة:

❖ **القياسات الجسمية:** تم أخذ القياسات الجسمية التي تشمل طول القامة، وكتلة الجسم، وطيّات الجلد من قبل الباحث بمساعدة استاذي التربية البدنية والرياضية في متوسطة سوالي ابراهيم باسطل بعد تدريبهما على استخدام جهاز SKINFOLD THICKNESS لأخذ القياسات السالفة الذكر.

❖ **قياس الطول والوزن:** من أجل اخذ قياس الطول بطريقة دقيقة تم الاستعانة بشريط قياس تم رسمه على جدار خاص بقاعة كمال الاجسام الموجودة في بلدية سطيل، بحيث يبدأ تدرج شريط القياس من سطح الميزان الالكتروني الخاص بقياس الوزن.

❖ **مواصفات الاختبار:** يقف المفحوص معتدل القامة فوق جهاز قياس الوزن، ويكون الردفان والظهر والعقبان ملاصقين لشريط القياس المتدرج على الجدار، بهدف الوصول بالقامة الى الطول الحقيقي لها ثم تؤخذ القراءة الخاصة بالطول والوزن من قبل المساعدين.

❖ **مؤشر كتلة الجسم:** يسمى أحيانا مؤشر كويتليت (Quetlet's index) نسبة الى عالم الرياضيات البلجيكي ادولف كويتليت (1874-1796) الذي أول من أشار اليه، هو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتري.

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (كجم/م}^2\text{)} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{\text{مربع الطول (متر)}}$$

❖ **معايير مؤشر كتلة الجسم:** الجدول التالي يوضح معايير مؤشر كتلة الجسم. (الربيعي و الديلمي، 2016، صفحة 36)

جدول رقم (12) يوضح معايير مؤشر كتلة الجسم

الرقم	التقسيم	معادلة كتلة الجسم
01	نحيف	أقل من 18.5
02	طبيعي	18.5-25
03	زيادة في الوزن	25-30
04	سمنة درجة أولى	30-35
05	سمنة درجة ثانية	35-40
06	سمنة المفرطة	40 فأكثر

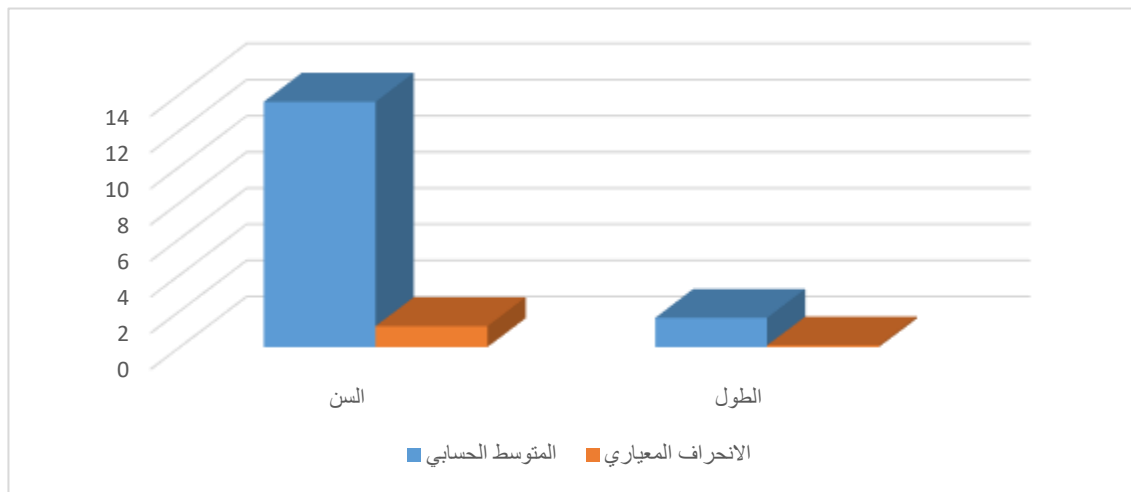
المصدر: (الربيعي والديلمي، 2016، صفحة 36)

12. الإحصاء الوصفي لنتائج متغيري السن والطول لدى العينة التجريبية:

جدول رقم (13): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج متغيري السن والطول لدى العينة التجريبية

المتغير	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احتمالية شابيرو	الدالة الإحصائية
السن	12	15	13.58	1.16	0.06	دال
الطول	1.45	1.71	1.62	0.09	0.02	غير دال

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة وبرنامج SPSSV...



شكل رقم (01): يبين قيم المتوسط الحسابي لنتائج متغيري السن والطول لدى العينة التجريبية

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في متغير السن بلغ 13.58 وانحراف معياري 1.16، فيما قدر المتوسط الحسابي لها في متغير الطول بـ 1.62 وانحراف معياري 0.09، وبلغت احتمالية شابيرو للعينة التجريبية في متغير السن 0.06 وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها موزعة توزيعاً طبيعياً، في حين قدرت احتمالية شابيرو للعينة التجريبية في متغير الطول بـ 0.02 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها غير موزعة توزيعاً طبيعياً.

13. الخصائص السيكومترية للقياسات الجسمية المستخدمة:

الثبات: لاستخراج معامل الثبات للقياسات الجسمية المستخدمة استخدمنا طريقة القياس وإعادة القياس (Test – Retest) يومي 2024/04/01 و 2024/04/30 على عينة بلغ قوامها 08 مفردات (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق: لمعرفة الصدق الذاتي للقياسات الجسمية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدولين رقم (13) و(14) يبينان نتائج الخصائص السيكومترية للقياسات الجسمية المستخدمة:

جدول (14): يبين الخصائص السيكومترية لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.99	6.53	75.14	6.58	75.13	الوزن
0.98	0.96	1.44	28.08	1.15	28.14	الكتلة الجسمية

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة وبرنامج SPSSV...

من خلال الجدول (13) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي لمتغيري: الوزن والكتلة الجسمية مرتفعة حيث بلغت قيمة الثبات لهما: 0.99 و 0.96، فيما قدرت قيمة الصدق الذاتي للمتغيرين بـ 0.99، 0.98، وهذا ما يدل على صدق وثبات الأدوات المستخدمة في قياس متغيري الوزن والكتلة الجسمية.

❖ **قياس سمك الثنايا الجلدية:** يتضمن قياس سماكة طيات الجلد عنصرين أساسيين: الطيات الجلدية والنسيج الدهني تحت الجلد. ولهذا السبب، يُشار إلى سماكة الطيات الجلدية غالبًا باسم سماكة طيات الدهون.

لإجراء هذا القياس، تُستخدم أجهزة الكالبيير (المسماك أو القدمة)، والتي تأتي بأشكال وأحجام متنوعة. يتطلب استخدام هذه الأجهزة تطبيق ضغط ثابت ومقنن على كل وحدة مساحة من الجلد، حيث يُعد مقدار هذا الضغط عنصراً أساسياً لضمان دقة وثبات النتائج.

عند قياس سماكة طيات الجلد، يُعد اختيار مواقع القياس أمراً ضرورياً، خاصة في الدراسات والأبحاث العلمية. أما في التطبيقات العادية، فقد يُتجاوز هذا القيد في بعض الأحيان. ومع ذلك، هناك قياسات معينة تتطلب تحديد المواقع بدقة، مثل:

- منتصف الساق؛
- النقطة المنصفة للعضد لقياس الطيات عند العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية؛
- مستوى أكبر محيط للساق (سواء كان القياس على الجانب الوحشي أو الأنسي للساق).

(محمد نصر الدين، رضوان، 1998، صفحة 185)

❖ **كيفية قياس سمك طية الجلد:** يتم قياس سمك طية الجلد في المناطق التشريحية المشار إليها أعلاه، وفي الجهة اليمنى من الجسم. أما الطريقة المثلى لقياس سمك طية الجلد فهي على النحو التالي.

- يتم أولاً تحديد المنطقة التشريحية للموقع المراد قياس سمك طية الجلد عنده بوضوح تام.
- يقوم الفاحص، مستخدماً إحدى يديه، بوضع السبابة والإبهام على جلد المفحوص، وتكون المسافة بينهما حوالي 1 سم.
- يتم بعد ذلك جذب الجلد، وذلك بتقريب السبابة والإبهام نحو بعضهما البعض، ثم ترفع ثنية الجلد بعيداً عن العضلات بحوالي 2 سم. باليد الأخرى، يقوم المفحوص بوضع فكي الجهاز على ثنية الجلد (بعيداً عن الإبهام والسبابة بمسافة 1 سم) ثم يرخي الفكين.
- تتم قراءة السمك مباشرة من الجهاز بعد مرور حوالي من 2 إلى 3 ثوان من وضع الجهاز واستقرار المؤشر.
- يتم تكرار القياس على المكان نفسه مرتين آخرين، ثم يؤخذ متوسط القراءات الثلاث. في حالة استمرار المؤشر في الانخفاض بعد أي من المحاولات، يلزم التوقف ثم إعادة القياس مرة أخرى بعد عدة ثواني.

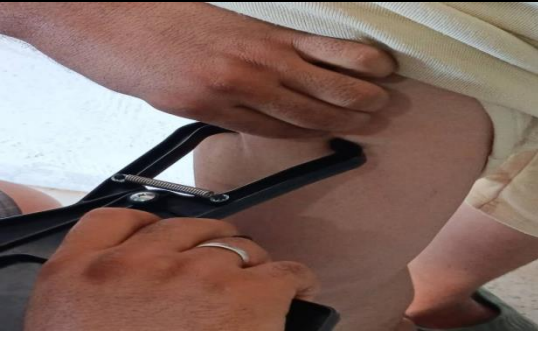
- عند الانتهاء من القياس وأخذ القراءة يجب تجنب سحب فكي الجهاز مباشرة من فوق الجلد، بل يتم ضغط
- فك الجهاز ثم إبعاده برفق حتى لا يخدش جلد المفحوص. (عبد القوي، 2013، صفحة 105)



الشكل رقم (02) يوضح جهاز (SKINFOLD THICKNESS)

جدول رقم (15): يوضح مناطق وطرق قياس الثنايا الجلدية

الرقم	مناطق القياس	كيفية القياس	الشكل الموضح
1	عضلة ذات ثلاثة رؤوس	تؤخذ ثنية افقية في الجلد فوق العضلة ذات ثلاثة رؤوس في منتصف المسافة بين النتوء المرفقي والنتوء الاخرومي عندما يكون مفصل المرفق ممتدا.	 الشكل رقم (03)
2	منطقة الصدر	تؤخذ ثنية مائلة في منتصف الخط الوهمي بين الابط وحلمة الصدر بالنسبة للرجل ويكون اقرب الى الابط (ثلث المسافة) للنساء.	 الشكا رقم (04)
3	تحت لوح الكتف	تؤخذ ثنية مائلة تحت الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف باتجاه العمود الفقري.	 الشكل رقم (05)
4	منطقة البطن	تؤخذ ثنية افقية على جانب السرة (حوالي 2سم)	 الشكل رقم (06)

 الشكل رقم (08)	تؤخذ ثنية افقية في الجهة الامامية وفي منتصف المسافة بين مفصل الركبة ومفصل الورك	منطقة الفخذ	5
 الشكل رقم (09)	تؤخذ ثنية مائلة فوق عظم الحرقفة مباشرة	فوق العظم الحرقفي	6
 الشكل رقم (10)	تؤخذ ثنية افقية في الجهة الانسية عند اكبر محيط للساق.	سمانة الساق	7

المصدر: اعدا الباحث

جدول (16): يبين الخصائص السيكومترية للتثايات الجلدية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة التطبيق		التطبيق		ثنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.99	5.35	29.61	5.25	29.88	عضلة ذات ثلاثة رؤوس
0.99	0.99	7.10	31.64	7.07	31.63	منطقة الصدر
0.99	0.98	6.19	26.44	6.48	26.50	تحت لوح الكتف
0.98	0.97	9.09	34.19	8.59	34.13	منطقة البطن
0.99	0.98	5.53	37.50	5.60	37.25	منطقة الفخذ
0.98	0.97	4.47	40.38	4.39	40.13	فوق العظم الحرقفي
0.99	0.99	4.67	36.69	4.57	36.50	سمانة الساق

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات العينة ومخرجات نظام SPSSV...

من خلال الجدول (16) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي لتثايات: أمام العضد، منطقة الصدر، تحت لوح الكتف، منطقة البطن، منطقة الفخذ، فوق العظم الحرقفي، سمانة الساق مرتفعة حيث تراوحت قيمة الثبات بين 0.97 و 0.99، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.98 و 0.99 وهذا ما يدل على صدق وثبات الأدوات المستخدمة في قياس التثايات الجلدية.

14. الوسائل الإحصائية:

للمعالجة الإحصائية استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

أ. المتوسط الحسابي: متوسط عدد من القيم وهو حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها. (سيد احمد، 2001، صفحة 195)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

القانون:

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي. x : الدرجة الخام. n : عدد أفراد العينة.

ب. الانحراف المعياري: الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين. وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي، والغرض منه هو معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له " S " . (نصر الدين رضوان، الاحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، 2002، صفحة 120)

$$S = \frac{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2}}{n-1}$$

وقانونه:

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي. x : الدرجة الخام. n : عدد أفراد العينة

ج. اختبار التوزيع الطبيعي shapiro wilk:

يعد من أقوى الاختبارات الإحصائية لمعرفة طبيعة توزيع مجموعة من البيانات، يتم حسابه وفق القانون التالي (Mahibbur و Govinda، 1997، الصفحات 219-236):

$$W = \frac{b^2}{sc}$$

b : حاصل جمع ضرب الفروق الطرفية للمجموعة الحقيقية في الفروق الطرفية للمجموعة النظرية.
 Sc : مجموع مربع الانحرافات.

د. اختبار "ت" للمجاميع المرتبطة (Eckert، 1974، صفحة 198)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(s_1^2 + s_2^2) - (2 \times R \times S_1 \times S_2)}{n}}}$$

هـ. إختبار ويلكسون: يعتبر هذا الاختبار أحد اختبارات الإحصاء اللابارومتري القوية التي تستخدم لدراسة الفروق بين مجموعتين أو عينتين مرتبطتين من البيانات ومتساوية في الحجم، ويطبق هذا الإختبار للتعرف على مقدار واتجاهات التغير في البيانات المتجمعة من التجارب البحثية عندما يتكرر القياس مرتين على نفس مجموعة الأفراد. (محمد نصر الدين، 2002، صفحة 303)

$$Z = \frac{W - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(n+2)}{24}}} \quad W = \sum \text{signe le moins frequent } R_i$$

(Frank, 1945, pp. 80-83)

و. إختبار " ت " للمجاميع المستقلة غير المتساوية المتجانسة في التباين:

يتم حسابه وفق القانون التالي: (Rubin ، 2009 ، صفحة 162)

$$T = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{\sqrt{\left(\frac{n_1 s_1^2 + n_2 s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

ز. إختبار " ت " للمجاميع المستقلة غير المتساوية غير المتجانسة في التباين:

يتم حسابه وفق القانون التالي: (Graham, 2015, p. 222)

$$T = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

ح. إختبار مان وتني:

يتم حسابه وفق القانون التالي: (J. Salkind ، 2007 ، صفحة 565)

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - \sum_{i=n_1+1}^{n_2} R_i$$

الفصل الثاني:

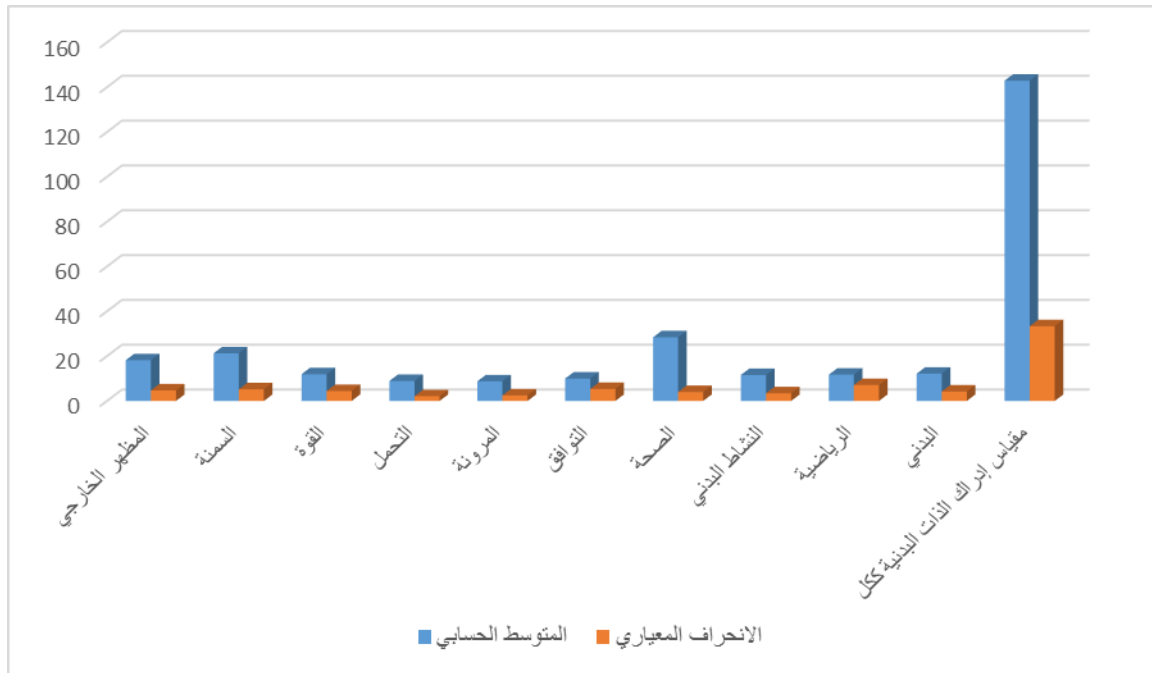
عرض وتحليل نتائج الفرضيات

1. الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمقياس إدراك الذات البدنية وبعض القياسات الجسمية لدى العينة التجريبية:

1.1 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية: جدول رقم (17): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية

بعد	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة شاapiro	الإحتمال المشاهد Sig	الدالة الإحصائية
المظهر الخارجي	12	26	18.17	4.69	0.92	0.30	دال
السمنة	11	27	21.25	5.19	0.92	0.32	دال
القوة	07	20	11.92	4.44	0.88	0.08	دال
التحمل	06	13	8.92	2.11	0.93	0.36	دال
المرونة	06	14	8.75	2.45	0.85	0.04	غير دال
التوافق	06	23	10	5.34	0.73	0.002	غير دال
الصحة	21	34	28.42	4.01	0.95	0.60	دال
النشاط البدني	07	17	11.58	3.40	0.90	0.14	دال
الكفاءة الرياضية	06	30	11.75	7.10	0.75	0.002	غير دال
شمولية الجانب البدني	06	21	12.17	4.22	0.96	0.72	دال
مقياس إدراك الذات البدنية ككل	104	204	142.92	33.36	0.89	0.12	دال

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة وبرنامج SPSSV



شكل رقم (03): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس القبلي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية

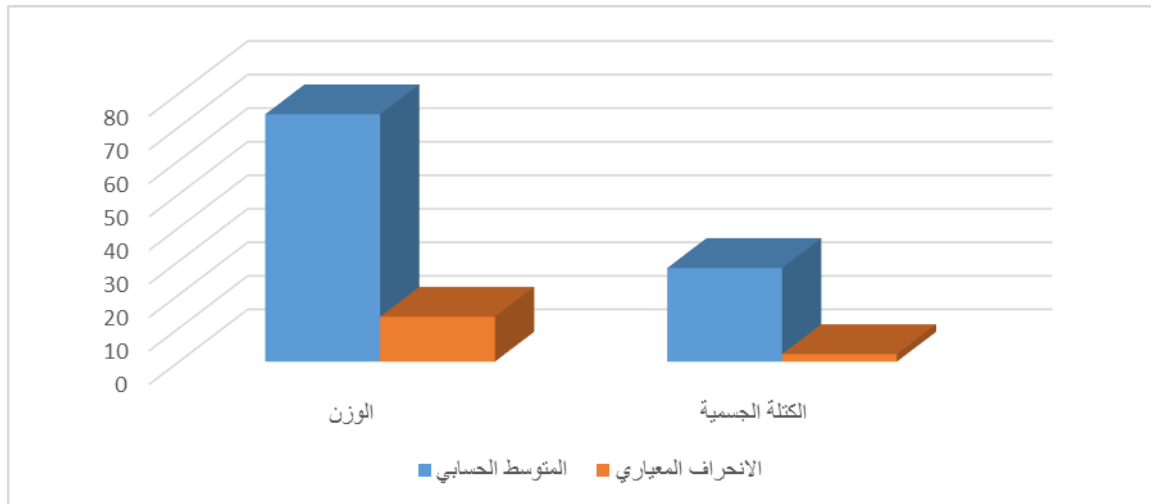
من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن احتمالية شابيرو لنتائج القياس القبلي للأبعاد التالية من مقياس إدراك الذات البدنية: المظهر الخارجي، السمعة، القوة، التحمل، الصحة، النشاط البدني، البدني، والمقياس ككل والبالغة: 0.30، 0.32، 0.08، 0.36، 0.60، 0.14، 0.72، 0.12 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها موزعة توزيعاً طبيعياً، فيما نلاحظ أن احتمالية شابيرو لنتائج القياس القبلي لأبعاد: المرونة، التوافق، الكفاءة الرياضية والمقدرة بـ: 0.04، 0.002، 0.002 على التوالي وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها غير موزعة توزيعاً طبيعياً.

2.1 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية:

جدول رقم (18): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية

متغير	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة شايبورو	الإحتمال المشاهد Sig	الدالة الإحصائية
الوزن	52	100	73.75	13.39	0.95	0.65	دال
الكتلة الجسمية	25.08	33.80	27.91	2.25	0.86	0.046	غير دال

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة ومخرجات نظام... SPSSV



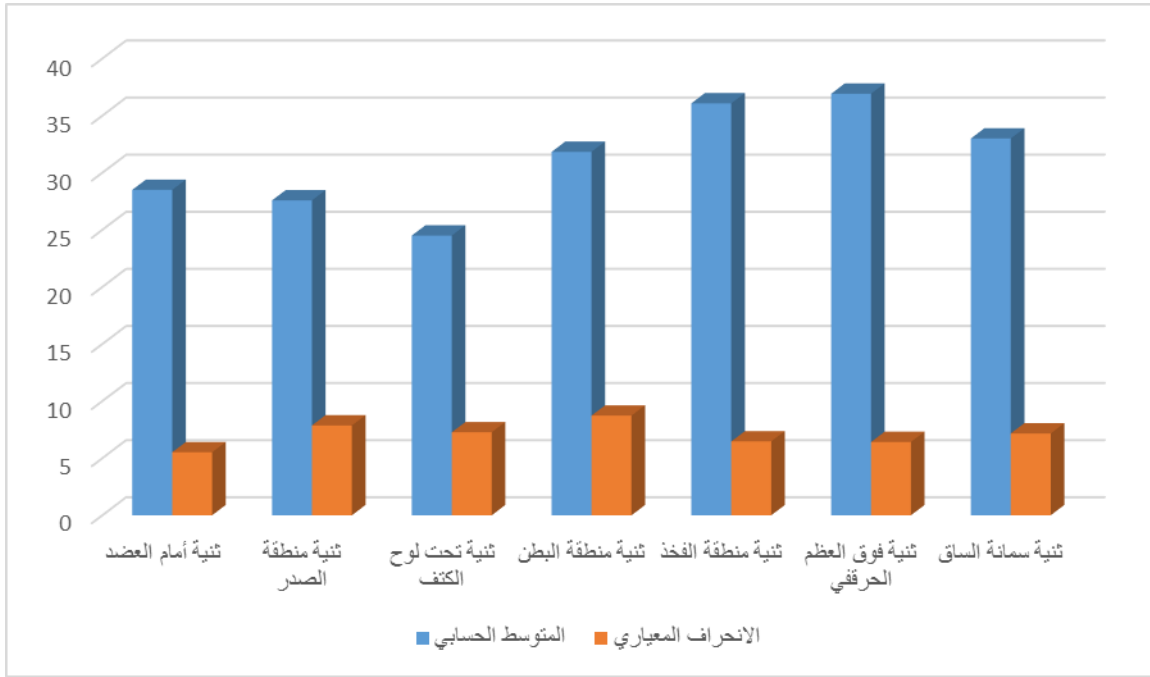
شكل رقم (04): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس القبلي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أن احتمالية شايبورو لنتائج القياس القبلي لمتغير الوزن والبالغة: 0.65 وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجه موزعة توزيعاً طبيعياً، فيما نلاحظ أن احتمالية شايبورو لنتائج القياس القبلي لمتغير الكتلة الجسمية والمقدرة بـ: 0.046 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها غير موزعة توزيعاً طبيعياً.

3.1 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية:
جدول رقم (19): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس القبلي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة
التجريبية

ثنائية	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة شابيرو	الإحتمال المشاهد Sig	الدالة الإحصائية
عضلة ذات ثلاثة رؤوس	19	38	28.50	5.52	0.97	0.90	دال
منطقة الصدر	16	39	27.58	7.87	0.88	0.09	دال
تحت لوح الكتف	16	40	24.50	7.27	0.91	0.24	دال
منطقة البطن	18	45	31.83	8.73	0.95	0.60	دال
منطقة الفخذ	25	47	36.08	6.47	0.95	0.70	دال
فوق العظم الحرقفي	23	46	36.92	6.42	0.92	0.30	دال
سمانة الساق	20	45	33	7.17	0.99	01	دال

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة ومخرجات نظام SPSSV...



شكل رقم (05): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس القبلي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية

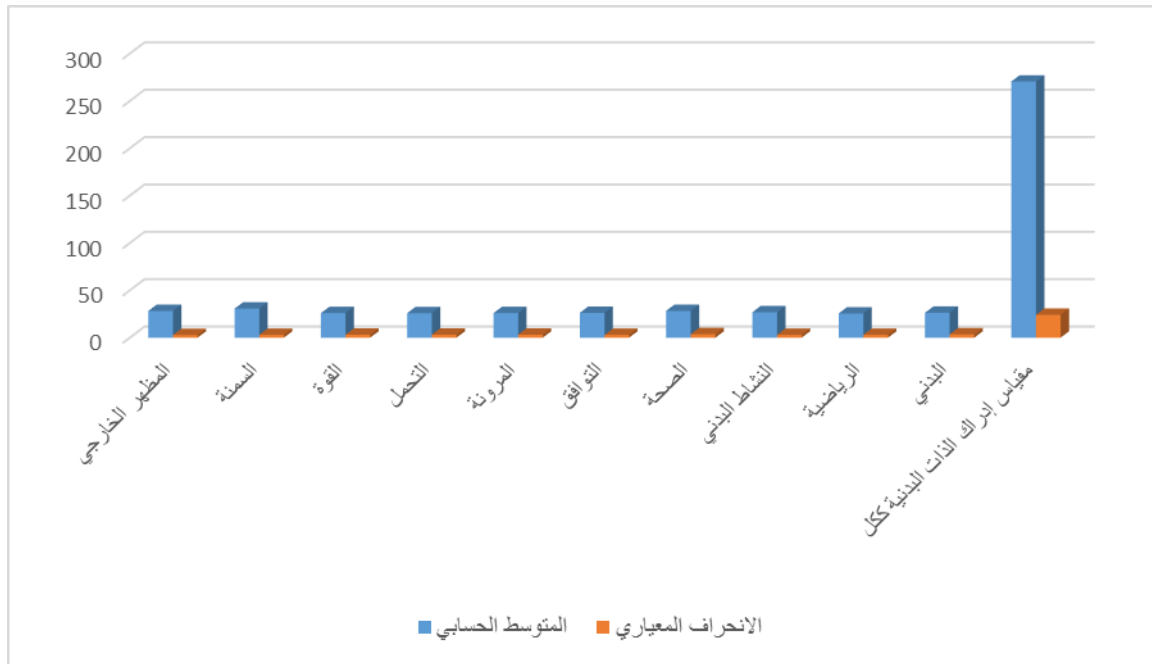
من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن احتمالية شابيرو لنتائج القياس القبلي للثنايا الجلدية التالية: أمام العضد، منطقة الصدر، تحت لوح الكتف، منطقة البطن، منطقة الفخذ، فوق العظم الحرقفي، سمانة الساق والبالغة: 0.90، 0.09، 0.24، 0.60، 0.70، 0.30، 0.01 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها موزعة توزيعاً طبيعياً.

2. الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمقياس إدراك الذات البدنية وبعض القياسات الجسمية لدى العينة التجريبية:

1.2 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية:
جدول رقم (20): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية

بعد	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة شابيرو	احتمالية شابيرو sig	الدلالة الإحصائية
المظهر الخارجي	22	33	28.25	2.90	0.96	0.74	دال
السمنة	25	36	30.75	3.02	0.93	0.38	دال
القوة	23	31	26.08	3.18	0.79	0.01	غير دال
التحمل	21	32	25.92	3.20	0.97	0.94	دال
المرونة	20	30	26	3.16	0.91	0.19	دال
التوافق	20	29	26.25	2.96	0.82	0.01	غير دال
الصحة	20	32	28.33	3.73	0.87	0.06	دال
النشاط البدني	22	31	26.92	3.06	0.92	0.32	دال
الرياضية	22	31	25.58	3.09	0.92	0.31	دال
البدني	21	30	26.42	3.48	0.84	0.03	غير دال
مقياس إدراك الذات البدنية ككل	233	308	270.50	24.13	0.96	0.73	دال

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة ومخرجات نظام SPSSV...



شكل رقم (06): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس البعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية

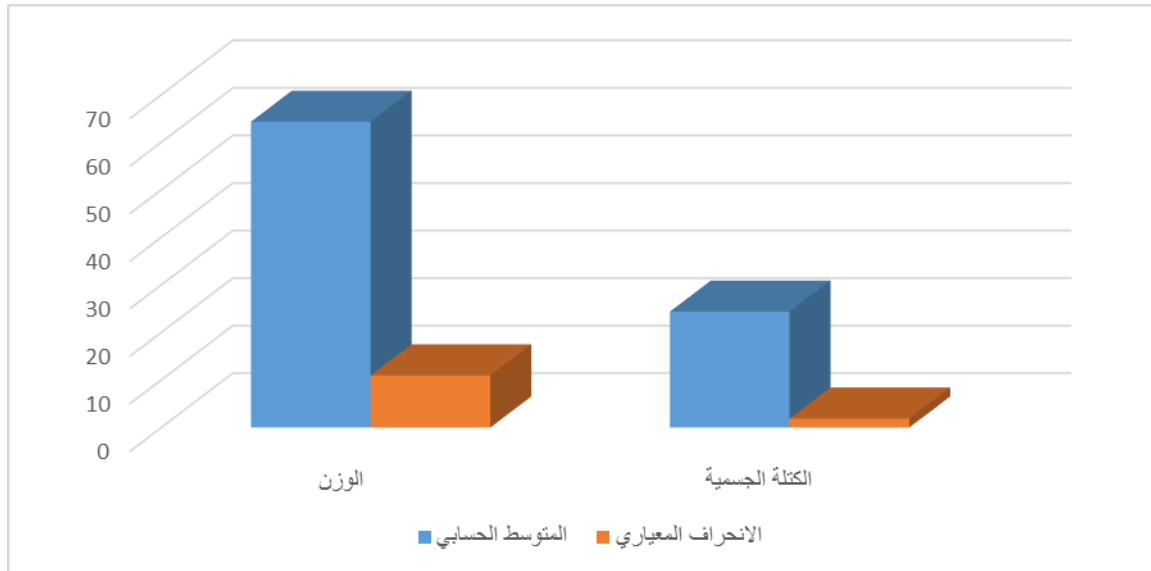
من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أن احتمالية شابيرو لنتائج القياس البعدي للأبعاد التالية من مقياس إدراك الذات البدنية: المظهر الخارجي، السمّة، التحمل، المرونة، الصحة، النشاط البدني، الرياضية، والمقياس ككل والبالغة: 0.74، 0.38، 0.94، 0.19، 0.06، 0.32، 0.31، 0.73 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها موزعة توزيعاً طبيعياً، فيما نلاحظ أن احتمالية شابيرو لنتائج القياس البعدي لأبعاد: القوة، التوافق، البدني والمقدرة بـ: 0.01، 0.03، 0.01 على التوالي وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها غير موزعة توزيعاً طبيعياً.

2.2 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية:

جدول رقم (21): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية

المتغير	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة شاapiro	الإحتمال المشاهد Sig	الدلالة الإحصائية
الوزن	47	85	64.33	10.98	0.97	0.94	دال
الكتلة الجسمية	22.35	29.07	24.38	1.90	0.85	0.04	غير دال

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة ومخرجات نظام SPSSV...



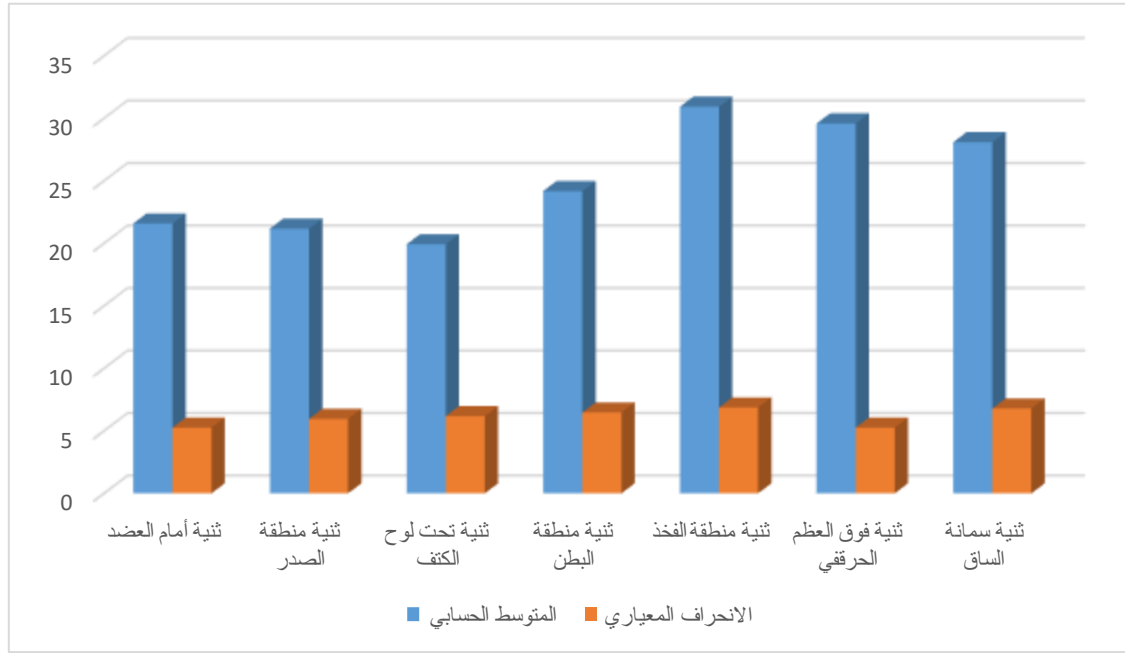
شكل رقم (07): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس البعدي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن احتمالية شاapiro لنتائج القياس البعدي لمتغيري الوزن والبالغة: 0.94 وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها موزعة توزيعاً طبيعياً، فيما نلاحظ أن احتمالية شاapiro لنتائج القياس البعدي لمتغير الكتلة الجسمية والمقدرة بـ: 0.04 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها غير موزعة توزيعاً طبيعياً.

3.2 الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية:
جدول رقم(22): يبين الإحصاء الوصفي لنتائج القياس البعدي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية

ثنائية	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة شاapiro	الإحتمال المشاهد Sig	الدالة الإحصائية
عضلة ذات ثلاثة رؤوس	14	29	21.58	5.25	0.92	0.29	دال
منطقة الصدر	15	31	21.17	5.95	0.86	0.049	غير دال
تحت لوح الكتف	14	36	19.92	6.17	0.82	0.02	غير دال
منطقة البطن	14	34	24.17	6.46	0.96	0.78	دال
منطقة الفخذ	19	42	30.92	6.86	0.94	0.52	دال
فوق العظم الحرقفي	19	35	29.58	5.25	0.87	0.08	دال
سمانة الساق	17	40	28.08	6.78	0.94	0.48	دال

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة ومخرجات نظام SPSSV...



شكل رقم (08): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس البعدي لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن احتمالية شابيرو لنتائج القياس البعدي للثنايا الجلدية التالية: أمام العضد، منطقة البطن، منطقة الفخذ، فوق العظم الحرقفي، سمانة الساق والبالغة: 0.29، 0.78، 0.52، 0.08، 0.48 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها موزعة توزيعاً طبيعياً، فيما نلاحظ أن احتمالية شابيرو لنتائج القياس البعدي لثنتي: منطقة الصدر، تحت لوح الكتف والمقدرة بـ: 0.049، 0.02 على التوالي وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجها غير موزعة توزيعاً طبيعياً.

3. عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس إدراك الذات البدنية وبعض القياسات الجسمية لدى العينة التجريبية:

1.3 عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية:

لمعرفة طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار "ت" للمجاميع المرتبطة و"ولكسن" بعد التحقق من طبيعة توزيع البيانات:

جدول رقم (23): يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس إدراك الذات البدنية لدى العينة التجريبية

حجم الأثر	الدلالة الإحصائية	الإحتمال المشاهد Sig	اختبار الفرق المناسب	القياس البعدي		القياس القبلي		بعد
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.86	دال	0.000	ت	2.90	28.25	4.69	18.17	المظهر الخارجي
0.90	دال	0.000	ت	3.02	30.75	5.19	21.25	السمنة
0.64	دال	0.002	ولككسن	3.18	26.08	4.44	11.92	القوة
0.69	دال	0.000	ت	3.20	25.92	2.11	8.92	التحمل
0.64	دال	0.002	ولككسن	3.16	26	2.45	8.75	المرونة
0.84	دال	0.002	ولككسن	2.96	26.25	5.34	10	التوافق
/	غير دال	0.91	ت	3.73	28.33	4.01	28.42	الصحة
0.64	دال	0.000	ت	3.06	26.92	3.40	11.58	النشاط البدني
0.52	دال	0.003	ولككسن	3.09	25.58	7.10	11.75	الكفاءة الرياضية
0.93	دال	0.003	ولككسن	3.48	26.42	4.22	12.17	شمولية الجانب البدني
0.97	دال	0.000	ت	24.13	270.50	33.36	142.92	مقياس إدراك الذات البدنية ككل

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة ومخرجات نظام SPSSV...

من خلال الجدول رقم(23) نلاحظ أن قيمة الإحتمال المشاهد Sig أو (*P-Value*) في (احتمالية "ت" و"ولكسن)بين نتائج القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية التالية: المظهر الخارجي، السمنة، القوة، التحمل، المرونة، التوافق، النشاط البدني، الكفاءة الرياضية، شمولية الجانب البدني، والمقياس ككل لدى العينة التجريبية وبالغة: 0.000، 0.000، 0.002، 0.000، 0.002، 0.000، 0.000، 0.002، 0.000.

0.002، 0.000، 0.003، 0.003، 0.000 على التوالي وهي أقل من مستوى المخاطرة 0.05 مما يقودنا إلى رفض الفرض العدمي (H_0) وقبول الفرض البديل (H_1)، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية التالية: المظهر الخارجي، السمعة، القوة، التحمل، المرونة، التوافق، النشاط البدني، الرياضية، البدني، والمقياس ككل، لصالح القياس البعدى لأن قيم المتوسط الحسابي له في أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية التالية: المظهر الخارجي، السمعة، القوة، التحمل، المرونة، التوافق، النشاط البدني، الرياضية، البدني، والمقياس ككل (28.25، 30.75، 26.08، 25.92، 26، 26.25، 26.92، 25.58، 26.42، 270.50) أكبر من قيم المتوسط الحسابي للقياس القبلي (18.17، 21.25، 11.92، 8.92، 8.75، 10، 11.58، 11.75، 12.17، 142.92)، أي أن العينة التجريبية تحسنت في أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية التالية: المظهر الخارجي، السمعة، القوة، التحمل، المرونة، التوافق، النشاط البدني، الرياضية، البدني، والمقياس ككل ويعزى هذا التحسن للبرنامج التروحي المقترح.

فيما نلاحظ أن قيمة احتمال المشاهدة (sig) بين نتائج القياس القبلي والبعدى لبعد الصحة والبالغة 0.91 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على قبول الفرض (H_0)، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى لبعد الصحة.

2.3 عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية:

لمعرفة طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة وولكسن بعد التحقق من طبيعة توزيع البيانات:

جدول رقم (24): يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية

متغير	القياس القبلي		القياس البعدى		اختبار الفرق المناسب	الإحتمال المشاهد Sig	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الوزن	73.75	13.39	64.33	10.98	ت	0.99	دال	0.99

01	دال	01	ولكسن	1.90	24.38	2.25	27.91	الكتلة الجسمية
----	-----	----	-------	------	-------	------	-------	----------------

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة ومخرجات نظام SPSSV...

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ أن قيمة الإحتمال المشاهد Sig أو (P-Value) (احتمالية ت وللكسن) بين نتائج القياس القبلي والبعدى لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية والبالغة: 0.000، 0.002 على التوالي وهي أقل من مستوى المخاطرة 0.05 مما يقودنا إلى رفض الفرض العدمي (H0) وقبول الفرض البديل (H1)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية ولصالح القياس البعدى، لأن قيم المتوسط الحسابي له في متغيري الوزن والكتلة الجسمية (64.33، 24.38) أقل من قيم المتوسط الحسابي للقياس القبلي (73.75، 27.91)، أي أن الوزن والكتلة الجسمية انخفضا لدى العينة التجريبية ويعزى هذا التحسن للبرنامج التروحي المقترح.

3.3 عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لقياسات بعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية:

لمعرفة طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة ولكسن بعد التحقق من طبيعة توزيع البيانات:

جدول رقم (25): يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لبعض الثنايا الجلدية لدى العينة التجريبية

حجم الاثـر	الدالة الإحصائية	الإحتمال المشاهد Sig	اختبار الفرق المناسب	القياس البعدى		القياس القبلي		ثنية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.90	دال	0.000	ت	5.25	21.58	5.52	28.50	عضلة ذات ثلاثة رؤوس
0.93	دال	0.003	وللكسن	5.95	21.17	7.87	27.58	منطقة الصدر
0.97	دال	0.003	وللكسن	6.17	19.92	7.27	24.50	تحت لوح الكتف
0.99	دال	0.000	ت	6.46	24.17	8.73	31.83	منطقة البطن
0.94	دال	0.000	ت	6.86	30.92	6.47	36.08	منطقة الفخذ

0.94	دال	0.000	ت	5.25	29.58	6.42	36.92	فوق العظم الحرقفي
0.95	دال	0.000	ت	6.78	28.08	7.17	33	سمانة الساق

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات عينة الدراسة ومخرجات نظام SPSSV...

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ قيمة الإحتمال المشاهد **Sig** أو (**P-Value**) (احتمالية ت وولكسن) بين نتائج القياس القبلي والبعدي للثنايا الجلدية التالية: أمام العضد، منطقة الصدر، تحت لوح الكتف، منطقة البطن، منطقة الفخذ، فوق العظم الحرقفي، سمانة الساق لدى العينة التجريبية والبالغة: 0.000، 0.003، 0.003، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000 على التوالي وهي أقل من مستوى المخاطرة 0.05 مما يقودنا إلى رفض الفرض العدمي (H_0) وقبول الفرض البديل (H_1)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للثنايا الجلدية التالية: أمام العضد، منطقة الصدر، تحت لوح الكتف، منطقة البطن، منطقة الفخذ، فوق العظم الحرقفي، سمانة الساق، ولصالح القياس البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له في الثنايا الجلدية التالية: أمام العضد، منطقة الصدر، تحت لوح الكتف، منطقة البطن، منطقة الفخذ، فوق العظم الحرقفي، سمانة الساق (21.58، 21.17، 19.92، 24.17، 19.92، 24.17، 24.17، 28.08) أقل من قيم المتوسط الحسابي للقياس القبلي (28.50، 27.58، 24.50، 31.83، 36.08، 36.92، 33)، أي أن مستوى الدهون في المناطق المدروسة انخفض لدى العينة التجريبية ويعزى هذا التحسن للبرنامج التروحي المقترح.

4. مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات:

1.4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن قيمة الإحتمال المشاهد **Sig** أو (**P-Value**) (احتمالية ت وولكسن) بين نتائج القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية التالية: المظهر الخارجي، السمعة، القوة، التحمل، المرونة، التوافق، النشاط البدني، الكفاءة الرياضية، شمولية الجانب البدني، والمقياس ككل لدى العينة التجريبية والبالغة: 0.000، 0.003، 0.003، 0.000، 0.000، 0.002، 0.002، 0.000، 0.000، 0.000 على التوالي وهي أقل من مستوى المخاطرة (نسبة الخطأ) 0.05، وعليه فإننا نرفض الفرض الصفري (H_0) الذي ينص على "عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية لدى التلاميذ" ونقبل الفرض البديل (H_1) الذي ينص على " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية لدى التلاميذ ولصالح القياس البعدي" وهذا يدل على مساهمة البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تكوين اتجاهات ايجابية للتلاميذ نحو ادراك ذواتهم البدنية من خلال اكتساب مختلف الخصائص والصفات البدنية والمهارية، والتي تساعدهم في مواجهة مختلف الصعوبات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وذلك بناء على قيم المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية (المظهر الخارجي، السمعة، القوة، التحمل، المرونة، التوافق، النشاط البدني، الرياضية، البدني، والمقياس ككل)، (28.25، 30.75، 26.08، 25.92، 26، 26.25، 26.92، 25.58، 26.42، 270.50) أكبر من قيم المتوسطات الحسابية للقياس القبلي (18.17، 21.25، 11.92، 8.92، 8.75، 10، 11.58، 11.75، 12.17، 142.92)، ولقد قدر حجم تأثير البرنامج الترويحي على هذه المتغيرات بـ: (0.86، 0.90، 0.64، 0.69، 0.64، 0.84، 0.64، 0.52، 0.93، 0.97) على التوالي. ويعزى هذا التحسن للبرنامج الترويحي المقترح.

فيما نلاحظ أن قيمة الإحتمال المشاهد **Sig** بين نتائج القياس القبلي والبعدي لبعد الصحة والبالغة 0.91 أكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا ما يقودنا إلى قبول الفرض الصفري (H_0)، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لبعد الصحة. وهذا يرجع الى كون افراد العينة يتمتعون بصحة جيدة والتي تعتبر من أهم الشروط الواجب توفرها لديهم من أجل ممارسة مناشط البرنامج الترويحي.

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "حسن محمد حسين" (2018)، تحت عنوان " تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت"، التي توصلت الى وضوح التأثير الايجابي للنشاط الرياضي البدني المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية، ايضا تأثير النشاط الرياضي البدني المدرسي بالإيجاب في مساعدة الطلاب على تخطي المشكلات التي تعترض حياتهم.

ودراسة "مسير، ايهاب ناظم" (2019)، تحت عنوان " فاعلية برنامج ترويحي لتحسين مفهوم الذات لدى لاعبي كمال الأجسام بالعراق" والتي خلصت الى مساهمة البرنامج الترويحي في تحسين مفهوم

الذات للاعب كمال الاجسام والذي ظهر في تحسن كل من (تقبل الذات - الذات الإدراكية - الأخلاقية - الشخصية - الأسرية - الاجتماعية - نقد الذات)، كذلك حجم التأثير للبرنامج الترويحي في تحسين مفهوم الذات لدى لاعبي كمال الاجسام تراوح ما بين كبير، كبير جدا لجميع ابعاد الذات ، وهذا يدل على فعالية استخدام البرنامج الترويحي المقترح على تحسن ابعاد الذات للاعب كمال الأجسام للمرحلة السنية من (17-21) سنة .

ودراسة "مروه احمد علي خواجه" (2020)، تحت عنوان " فاعلية برنامج ترويحي لتنمية مفهوم الذات لدى الاطفال الايتام للمرحلة العمرية (6-9) سنوات، التي توصلت الباحثة الى ان البرنامج الترويحي له تأثير إيجابي في تنمية مفهوم الذات (الجسمية، الاجتماعية، العقلية، الانفعالية) للأطفال الايتام للمرحلة العمرية من (6-9) سنوات ، من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لمفهوم الذات (الجسمية، الاجتماعية ، العقلية الانفعالية) للأطفال الايتام للمرحلة العمرية من (6-9) سنوات لصالح القياس البعدي، كذلك وجود ارتباط طردي بين المحور الرابع (الذات الانفعالية) والمحور الثاني (الذات الاجتماعية) والمحور الثالث (الذات العقلية)، كما يوجد ارتباط طردي بين المجموع الكلي للمقياس والمحاور الأربعة المكونة للمقياس وهي المحور الأول (الذات الجسمية) والمحور الثاني (الذات الاجتماعية)، والمحور الثالث (الذات العقلية)، والمحور الرابع (الذات الانفعالية).

ودراسة "لزرقي احمد" (2015)، تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح في ظل التدريس بالكفاءات لتنمية بعض صفات الذات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور" والتي توصل الباحث من خلالها الى ان توظيف الخبرات السابقة للتلاميذ في وضعيات إشكالية بطريقة منهجية يساعدهم على تحقيق النجاح، مما يتيح وصفا دقيقا لعناصر الذات البدنية مع إمكانية تنميتها وتطويرها. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت تجربة توظيف مهارات أساسية تتناسب مع البرنامج المقترح والنتائج إيجابية، ويرجع ذلك إلى تنوع الأنشطة المستخدمة وتنظيمها على شكل حصص متسلسلة ركزت على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية. وقد انعكس هذا بشكل ملحوظ على الجانب النفسي للتلاميذ، مما ساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم. علاوة على ذلك، فإن اعتماد برامج تدريبية مقننة ومكيفة يعد أكثر فعالية من العمل العشوائي، خاصة عند دمج وسائل تعليمية مناسبة تهدف إلى تنمية وتطوير صفات الذات البدنية بطريقة منهجية ومدروسة.

ودراسة "ألفريدو غووني"، "لويس م زليخة" (2001)، تحت عنوان " التربية البدنية في المدرسة وتحسين مفهوم الذات" واثبت الباحثان ان هناك تحسنا في مفهوم الذات، وخاصة على المستوى البدني، وهو أكبر بكثير لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، هذا يدل على اهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي.

ودراسة "جوليان شانال" (2006)، تحت عنوان " تكوين مفهوم الذات في التربية البدنية والرياضية" واثبتت الباحثة ان مستوى الأداء الرياضي الجيد يؤثر في مفهوم الذات العالي، كما ان مفهوم الذات المرتفع في الأداء له تأثير في رفع مستوى مفهوم الذات والعكس صحيح، حيث أن مستوى الأداء المنخفض كان له تأثير في خفض مفهوم الذات ومفهوم الذات المنخفض في مستوى الاداء.

ودراسة "جان ليموين، ستيفاني جيرار" (2018)، تحت عنوان " النشاط البدني واحترام الذات والحالة البدنية: دراسة طولية لمجموعة من طلاب كيبك" حيث توصل الباحثان الى انه يوجد تطور إيجابي في احترام الذات البدنية واللياقة البدنية بين الشباب الذين شاركوا في ثلاث دورات تدريبية للتربية البدنية في الكلية، مدتها 30 ساعة، موزعة على ثلاثة فصول دراسية.

2.4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أن قيمة الإحتمال المشاهد **Sig** أو (**P-Value**) (احتمالية ت وولكسن) بين نتائج القياس القبلي والبعدي لمتغيري الوزن والكتلة الجسمية لدى العينة التجريبية والبالغة: 0.000، 0.002 على التوالي وهي أقل من مستوى المخاطرة (0.05)، من جهة.

كما جاء في الجدول رقم (24) أن قيمة الإحتمال المشاهد **Sig** بين نتائج القياس القبلي والبعدي للثنايا الجلدية التالية: أمام العضد، منطقة الصدر، تحت لوح الكتف، منطقة البطن، منطقة الفخذ، فوق العظم الحرقفي، سمانة الساق لدى العينة التجريبية والبالغة: 0.000، 0.003، 0.003، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000 على التوالي وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05)، وبالتالي نرفض الفرض الصفري (H_0)، الذي ينص على: "عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) في التقليل من الوزن والكتلة الجسمية لدى التلاميذ"، في حين نقبل الفرض (H_1) البديل الذي ينص " بوجود فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) في التقليل من الوزن والكتلة الجسمية لدى التلاميذ لصالح القياس البعدي. ومن هنا يمكن القول بأن البرنامج الرياضي التروحي المقترح

ساهم في تقليل الوزن والكتلة الجسمية من خلال دمج تمارين هوائية فعّالة تعمل على حرق الدهون وزيادة معدل الأيض، إلى جانب تحفيز المشاركين على ممارسة النشاط البدني بانتظام. كما أسهمت الأنشطة المدمجة في تعزيز بناء الكتلة العضلية وتحسين التوازن بين الدهون والعضلات. بالإضافة إلى ذلك، كان للالتزام بالبرنامج انعكاساً إيجابياً على السلوك الغذائي، مما ساهم في تحقيق نتائج ملحوظة في إنقاص الوزن والكتلة الجسمية بشكل صحي.

ويتضح هذا جلياً في قيم المتوسط الحسابي لكل من متغيري الوزن والكتلة الجسمية (64.33، 24.38)، حيث جاءت أقل من قيم المتوسط الحسابي للقياس القبلي (73.75، 27.91)، ولقد قدر حجم تأثير البرنامج الترويجي على هذين المتغيرين بـ: (0.99، 0.01) على التوالي، كذلك نجد قيم المتوسطات الحسابية في الثنايا الجلدية التالية: أمام العضد، منطقة الصدر، تحت لوح الكتف، منطقة البطن، منطقة الفخذ، فوق العظم الحرقفي، سمانة الساق (21.58، 21.17، 19.92، 24.17، 19.92، 24.17، 30.92، 29.58، 28.08) أقل من قيم المتوسط الحسابي للقياس القبلي (28.50، 27.58، 24.50، 31.83، 36.08، 36.92، 33)، أي أن مستوى الدهون في المناطق المدروسة انخفض لدى العينة التجريبية. أي أن الوزن والكتلة الجسمية انخفضا لدى التلاميذ ولقد قدر حجم تأثير البرنامج الترويجي على هذه المتغيرات بـ: (0.90، 0.93، 0.97، 0.99، 0.94، 0.94، 0.95) على التوالي. ويعزى هذا التحسن للبرنامج الترويجي المقترح.

وهذا ما يتفق مع دراسة "السيد هيثم سيد محمد" (2013)، تحت عنوان "تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام بعض مهارات الرياضات الجماعية على إنقاص نسبة دهون الكبد لدى رواد الأندية الصحية" وكانت النتائج أن البرنامج الترويجي الرياضي المقترح لانقاص دهون الكبد من الوسائل الفعالة لعلاج مرض الكبد الدهني وإنقاص الوزن ومحيط البطن.

ودراسة "عثمان سهام عبد الحليم محمد" (2018)، تحت عنوان: "تأثير برنامج ترويجي رياضي على إنقاص الوزن ومستويات القلق للمترددات على الأندية الصحية" حيث توصلت الباحثة إلى أن محتوى برنامج الترويح الرياضي من تمارين بدنية وأنشطة ومسابقات ترويجية أدى إلى انقاص الوزن للمترددات على الأندية الصحية، حيث ظهرت فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي وكانت هذه الفروق جوهرية ولصالح القياس البعدي.

ودراسة "محمد مسعود شرف" (2020)، تحت عنوان "تأثير برنامج أنشطة ترويحية باستخدام الألعاب الصغيرة على معدل الدهون وانزيمات الكبد وجودة الحياة لدى كبار السن زائدي الوزن منسوبي جامعة طيبة" حيث خلص النتائج الى أن برنامج الانشطة الترويحية باستخدام الألعاب الصغيرة المقترح له تأثير ايجابي ومعنوي وبنسبة تحسن عالية على معدل الدهون وانزيمات الكبد وجودة الحياة لدى كبار السن من زائدي الوزن، كما جاءت توصيات الدراسة بضرورة الاهتمام بممارسة الانشطة الترويحية باستخدام الألعاب الصغيرة التي تساعد على انقاص الوزن وتحسين جودة الحياة والحالة الصحية لكبار السن.

دراسة ناصر بقر وآخرون" (2022)، تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الأيروبيك للتقليل من السمنة لدى السيدات الممارسات في القاعة الرياضية وفاء فيتس بيسكرة" وتوصل الباحثون الى ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الأيروبيك في التقليل من السمنة كانت له فاعلية خفض نسبة السمنة لدى السيدات المشاركات في البرنامج .

دراسة "بوجليدة حسان، قسيمي سفيان" (2020)، تحت عنوان "فاعلية برنامج تدريبي مقترح للتقليل من مستوى السمنة لدى الرجال (35- 51) سنة" وتوصل الباحثان الى ان المتوسط الحسابي الخاص بالوزن وكذا القياسات الجسمية والمتمثلة في كل من محيط البطن، محيط الحوض، ومحيط الفخذ التي قما بها بعد مرور ثلاثة أشهر من تطبيق البرنامج انخفاضاً ملحوظاً وهو ما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المطبق في التخفيض من السمنة لدى أفراد العينة.

3.4 مناقشة نتائج الفرضية العامة:

بناءً على نتائج الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية، يتضح أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح كان له تأثير فعال على عدة مستويات، فقد ساهم بشكل كبير في تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين، بالإضافة إلى تقليل الوزن والكتلة الجسمية لديهم، هذه النتائج تؤكد نجاح محتوى البرنامج في تحقيق أهدافه المتعلقة بتحسين المؤشرات الصحية، مما يعكس فعاليته في تحسين اللياقة البدنية والتحكم في الوزن. مما يثبت التكامل بين الجوانب النفسية والبدنية التي تميز بها البرنامج، ويبرز دوره كأداة فعالة لتحسين الصحة العامة للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية، مما يدعم

صحة الفرضية الرئيسية التي تنص على ان للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح تأثير على ادراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى التلاميذ ذوي الوزن الزائد (12-5) في المرحلة المتوسطة.

وتتفق نتائج بحثنا مع دراسة "مها محمد فكري" (2003)، تحت عنوان "تأثير برنامج تمرينات هوائي لانقاص الوزن على صورة الجسم وعلاقتها ببعض ابعاد وصف الذات البدنية للفتيات البدينات"، حيث توصلت الباحثة الى ان برنامج التمرينات الهوائية ساهم بشكل ايجابي على التقليل من الوزن لدى الفتيات البدينات، وتحسين مفهوم الذات الجسمية لديهم، كما اظهرت النتائج ان هناك علاقة ايجابية طردية بين كل من الصحة - وشمولية الجانب البدني وتحسن صورة الجسم.

كما تتفق نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة "ميرانده لبيب خله خليل" (2007)، التي تناولت "تأثير برنامج التمارين الهوائية على إنقاص الوزن ومفهوم الذات الجسمية لدى السيدات متوسطات العمر". أظهرت الدراسة أن البرنامج الرياضي المقترح ساهم بشكل فعال في تقليل الوزن، كما أدى ارتفاع شدة التمارين الهوائية إلى تعزيز مستوى الكفاءة البدنية لدى أفراد المجموعة بشكل ملحوظ. إلى جانب ذلك، ساهمت الإرشادات الغذائية المرافقة للبرنامج في تعديل العادات الغذائية وتحقيق توازن صحي في تناول الطعام بعيداً عن الإفراط أو التفريط. هذه الإرشادات ساعدت على رفع الوعي الغذائي ومحو الأمية الغذائية لدى المشاركات، مما ساهم في تحقيق نتائج مستدامة في خفض الوزن وتحسين الصحة العامة أثناء تنفيذ البرنامج.

وتتفق دراستنا الحالية مع دراسة "أحمد السيد محمد جاد" (2011) بعنوان "أثر برنامج رياضي ترويحي على مفهوم الذات والإقلال من السمنة عند الأطفال من 12-15 سنة" إلى فعالية البرنامج الترويحي المقترح مقارنة بالطريقة المتبعة. أظهرت النتائج أن البرنامج كان له تأثير إيجابي واضح على تحسين مفهوم الذات وتقليل السمنة لدى الفئة العمرية المستهدفة (12-15 سنة)، حيث أظهرت القياسات الثلاثة (القبلي، البيني، والبعدي) معدلات تغير ملحوظة. بلغت نسبة التحسن في مفهوم الذات للمجموعة التجريبية (24.46%) في القياس البيني، و(56.86%) في القياس البعدي، بينما كان هناك تحسن للمجموعة الضابطة أقل بكثير، حيث بلغت (2.48%) و(5.39%) على التوالي. يؤكد ذلك أن البرنامج الترويحي المقترح أكثر فعالية في تحقيق الأهداف المرتبطة بمفهوم الذات والإقلال من السمنة مقارنة بالطريقة التقليدية.

وتتفق نتائج دراستنا ايضا مع دراسة "عبد المالك قاسمي، وحسام الدين شريط" (2021)، تحت عنوان: "اقترح برنامج تدريبي رياضي باستخدام تمارين الكارديو لخفض نسبة الدهون وتحسين صورة الجسم عند النساء المصابات بالسمنة (20-30) سنة" حيث توصل الباحثان الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية للعينة التجريبية مما يعني ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر في خفض نسبة الدهون وتحسين صورة الجسم عند النساء المصابات بالسمنة من 20 الى 30 سنة.

5. استنتاج عام:

استهدفت الدراسة الكشف عن أثر برنامج رياضي تروحي مقترح على ادراك الذات البدنية والتقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة، والمتدربين بمتوسطة سوالي ابراهيم باسطنبول ولاية المغير، حيث اعتمد الباحث على برنامج رياضي تروحي مدروس يحتوي تمرينات متنوعة تمس كافة أعضاء الجسم العلوية والسفلية، كذلك الالعب الترويحية سواء فردية او جماعية مع مراعاة (الشدة، الحجم، الكثافة)، ومراعاة تجنب الاجهاد، وبعد اجراء الدراسة التطبيقية واخذ القياسات القبلية والبعدية لعينة الدراسة خلصنا إلى النتائج التالية:

✓ تأثير البرنامج الرياضي التروحي المقترح على عناصر عينة البحث من خلال تحسن في أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية (المظهر الخارجي، السمنة، القوة، التحمل، المرونة، التوافق، النشاط البدني، الرياضية، البدني، والمقياس ككل)، لصالح القياس البعدي وهذا راجع الى التمرينات المقترحة في البرنامج التي استهدفت تنمية القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة وتحسين المظهر الخارجي من خلال التقليل من الوزن، مما يعزز الثقة بالنفس عند التلميذ.

✓ تأثير البرنامج الرياضي التروحي المقترح على عناصر عينة البحث من خلال التحسن في قياس سمك ثنايا الجلدية (أمام العضد، منطقة الصدر، تحت لوح الكتف، منطقة البطن، منطقة الفخذ، فوق العظم الحرقفي، سمانة الساق)، وكذلك متغيري الوزن والكتلة الجسمية لصالح القياس البعدي، وهذا يرجع الى نوعية التمرينات في البرنامج الرياضي التروحي التي استهدفت الى التقليل من الوزن، مما يحسن الصحة العامة لدى التلميذ وتنمية ثقته بنفسه .

ومن هنا يمكننا القول ان البرنامج الترويحي المقترح قد ادى الى تحقيق نتائج جيدة تثبت صحة الفرضيات المقترحة والمطبقة ميدانيا على عينة البحث لتحسين مستوى ادراك الذات البدنية و للتقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ.

6. الاقتراحات والتوصيات:

يعدُّ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للفئة العمرية من 12 إلى 15 سنة وسيلة فعالة للمساهمة في إنقاص الوزن، خاصةً للأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن الناتجة عن ارتفاع نسبة الدهون في الجسم. يتم تحقيق ذلك من خلال تقديم أنشطة رياضية ممتعة ومناسبة لخصائص النمو الحركي لهذه المرحلة العمرية، مما يحفز التلاميذ. على المشاركة بفاعلية، بالإضافة إلى ذلك، يوصى الباحث بتكثيف الوعي الصحي لدى المجتمع بشكل عام عبر وسائل الإعلام المختلفة، لتسليط الضوء على مخاطر زيادة الوزن على الصحة العامة، مع توجيه الأفراد نحو الطرق الصحية لمعالجتها.

التوصيات العملية تشمل:

- ✓ توفير الأدوات والأجهزة الرياضية: يجب أن تكون ملائمة لاحتياجات الأطفال وخصائصهم الحركية، بما يضمن سلامتهم وتحقيق الاستفادة القصوى من الأنشطة.
- ✓ إعداد سجلات فردية: توثيق الحالة البدنية والحركية لكل تلميذ، إلى جانب استخدام بطاقات أو استمارات لرصد وتقييم المستوى البدني والحركي الحالي لكل منهم، مما يساعد على متابعة تقدمهم.
- ✓ الأنشطة الترويحية داخل وخارج الدروس: يُنصح بدمج أنشطة ترويحية خلال حصص التربية الرياضية أو في أوقات الفراغ اليومية. تسهم هذه الأنشطة في تعزيز الجوانب الإيجابية لشخصية التلميذ، خاصةً من حيث بناء الثقة بالنفس من خلال المشاركة الفعالة في الأنشطة الجماعية.
- ✓ يُظهر البرنامج المقترح أهمية الربط بين النشاط البدني والتربية الصحية، مما يضمن تحقيق فوائد جسدية ونفسية للتلاميذ في هذه المرحلة الحساسة من نموهم.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

- (1) ابراهيم اسعد مخائيل . (1986). مشكلات الطفولة والمراهقة (الطبعة 2). دار الجيل للطبع والنشر والتوزيع.
- (2) تاج الدين بن هيبة. (2017). التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على اداء رياضي النخبة. اطروحة دكتوراه منشورة. الشلف - الجزائر: جامعة حسيبة لن بوعلي-الشلف.
- (3) تهناني عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية (الطبعة 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- (4) ثائر احمد غباري ، و خالد محمد ابو شعيرة . (2015). سيكولوجية النمو الانساني بين الطفولة والمراهقة. الاردن - عمان: دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع.
- (5) جلال بن علال، و التهامي بوزكريّة. (2019). تأثير النشاط البدني على البدانة لدى المراهقين المتدربين (15-18) سنة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، الصفحات 115-125.
- (6) حسام محمد حكمت. (2020). علم النفس التربوي الرياضي (الطبعة 01). قسنطينة - الجزائر: ACADEMY BOOKS.
- (7) حسن علي محيسن. (2019). الترويح والسمنة (الطبعة 01). الاسكندرية: مؤسسة عام الرياضة للنشر.
- (8) حميدة بولفنوشات، و مزوز بركو. (2017). أزمة الهوية لدى المراهق - مقارنة نفسية اجتماعية - . حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والانسانية، الصفحات 363-691.
- (9) خالد احمد العلمان . (2006). المراهقة بين الفكر الإسلامي والدراسات المعاصرة (الطبعة 1). بيروت: دار الطباعة للنشر.
- (10) خالد عبد الله الحموري، و عبد الله الصالحي . (2011). مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعية في جامعة القصيم في ضوء بعض العوامل المؤثرة فيه. مجلة الجامعة الإسلامية.

- 11) خله خليل ميراندة لبيب . (2007). تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على انقاص الوزن ومفهوم الذات الجسمية لدى السيدات متوسطي العمر. رسالة ماجستير غير منشورة، 4. اسيوط: كلية التربية الرياضية_ جامعة اسيوط.
- 12) ابراهيم مروان عبد المجيد. (2000). اسس البحث العلمي لا عداد الرسائل الجامعية (الطبعة 1). عمان/ الاردن: مؤسسة الوراق.
- 13) خليل مخايل معوض. (1994). سيكولوجية النمو : الطفولة و المراهقة، (الطبعة 3). القاهرة: دار الفكر الجامعي.
- 14) دليلة خمخام. (2022). الكفاء الذاتية وجودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى المصابين بالسمنة. اطروحة دكتوراه منشورة. جامعة الحاج لخضر باتنة-1.
- 15) رشيد عبد القوي. (2013). فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة. رسالة ماجستير في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضي. جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم.
- 16) رشيد عبد القوي، و نور الدين زبشي . (مارس، 2020). اثر برنامج رياضي على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة 12-15 سنة. مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية و الصحة.
- 17) رضوان فوقية حسن. (2004). منهجية البحث العلمي وتنظيمه. مصر/ القاهرة: دار الكتاب الحديث للنشر.
- 18) رضوان محمد نصر الدين. (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: كلية التربية البدنية والرياضية.
- 19) رغبة حكمت شريم. (2009). سيكولوجية المراهقة، (الطبعة 1). عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر.
- 20) زهران حامد. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة 3). القاهرة: عالم الكتب.
- 21) زيادة احمد رشيد عبد الرحيم. (2012). تحقيق الذات بين النظرية والتطبيق. عمان: الوراق للنشر والتوزيع.

- 22) سامي محمد ملحم. (2004). علم نفس النمو : دورة حياة الإنسان (ب.ط). عمان/ الاردن: دار الفكر.
- 23) احمد نصر الدين سيد. (2003). فسيولوجيا الرياضة : نظريات و تطبيقات. دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- 24) سحساحي , مهدي. (2015). مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على اقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الجسم خلال اوقات الفراغ. اطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر-3.
- 25) سعاد جبر سعيد. (2015). الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي (ب ط). اربد-الاردن: عالم الكتب الحديث.
- 26) سعدية قندوسي . (2021). مرحلة المراهقة - نظرياتها وخصائصها-. مجلة التمكين الاجتماعي، الصفحات 121-142.
- 27) سعيد رشيد الاعظمي. (2007). اساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة نظريات حديثة ومعاصرة. عمان: جبهة للنشر والتوزيع.
- 28) سكيانة محمد نصر اسماعيل. (2014). مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية. قسم أصول التربية الرياضية -.
- 29) عادل الاشول عزالدين. (2008). علم نفس النمو من الجنين إلي الشيخوخة (المجلد الطبعة 1). مكتبة الأنجلو المصرية.
- 30) عامر قند ليجي. (1999). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات (المجلد الطبعة 1). عمان: منشورات اليازوري العالمية.
- 31) عايد حسين عبد الامير الربيعي ، و عبد زيد الدليمي ناهدة . (2016). السمنة واللياقة البدنية (المجلد ط 1). عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 32) عايد حسين عبد الامير الربيعي، و ناهدة عبد الزيد الدليمي. (2016). السمنة واللياقة البدنية (المجلد الطبعة الاولى). الاردن/ عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

- 33) عباس محمود عوض . (1999). المدخل الى علم نفس النمو: الطفولة-المراهقة-الشيخوخة (ب.ط). الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
- 34) اسعد يوسف مخايل. (1997). رعاية المراهقين. القاهرة/مصر: دار غريب.
- 35) عبد الرحمان العيسوي . (2005). المراهق والمراهقة (المجلد ب.ط). بيروت/لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 36) عبد الرحمان محمد السيد. (2001). نظريات النمو " علم نفس النمو المتقدم، (الطبعة 1). القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- 37) عبد الرفيق بن دراجي . (2024). فعالية برنامج رياضي تروحي في تعزيز التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى الاشخاص المصابين بالسمنة. اطروحة دكتوراه منشورة.
- 38) عبد السلام زهران. (1986). علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) (بدون طبعة). دار المعارف.
- 39) عبد العلي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة، (الطبعة 1). بيروت: الدار العربية للعلوم.
- 40) عبد القوي رشيد. (2013). فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة. رسالة ماجستير منشورة تخصص رياضة وصحة. جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-.
- 41) عبد الكريم قاسم ابو الخير . (2004). النمو من الحمل الى المراهقة ؛ منظور نفسي اجتماعي طبي تمريضي. عمان: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 42) عبد الله زيد الكيلاني . (2004). دليل الرسائل والأطروحات الجامعية، (الطبعة 1). الاردن (عمان): دار المسيرة.
- 43) عبد الله مجدي احمد محمد. (1996). السلوك الاجتماعي ودينامياته: محاوله تفسيره (ب.ط). دار المعرفة الجامعية.
- 44) عبد المنعم الميلادي. (2004). سيكولوجية المراهقة. الاسكندرية/مصر: مؤسسة باب الجامعة.

- 45) اسماء عبد العزيز حسين. (2006). علم نفس الطفولة والمراهقة (الطبعة 1). الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- 46) عبد اليمين بوداود، و احمد عطاء الله . (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 47) عبود عبد الله العسكري . (2002). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. سوريا: دار النмир.
- 48) علي صالح عبد الرحيم. (بلا تاريخ). سيكولوجية مفهوم الذات. مجلة العلوم النفسية العربية.
- 49) غريب سيد احمد. (2001). الاحصاء والقياس في الحث الاجتماعي. دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- 50) فريد موسىي ، وآخرون. (2010). النسخة الجزائرية لوصف الذات البدنية. الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، الصفحات 57-63.
- 51) فريد موسىي. (2016). سيكولوجية الذات البدنية "النظريات النماذج والتطبيقات". القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- 52) فوزية بوشارب، و لبنى زعرور . (2022). المشكلات النمطية للمراهقين من منظور المراهق، الولي والأستاذ. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، الصفحات 284-296.
- 53) كاسيا بوراوي. (2018). انعكاس ممارسة الانشطة البدنية والرياضية على تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، الصفحات 165-177.
- 54) كمال درويش، و محمد حماحي. (1986). الترويج الرياضي في المجتمع المعاصر. القاهرة: مطبعة التيسير.
- 55) كمال درويش، و محمد محمد حماحي. (2004). رؤية عصرية للترويج. مصر/القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 56) ايمن الحسيني . (2002). اخطبوط اسمه السمنة (ب ط). القاهرة: مكتبة القرآن للنشر والتوزيع.

- 57) محمد بن حامد. (2015). مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. اطروحة دكتوراه منشورة، 15. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر.
- 58) محمد بوتة. (سبتمبر، 2018). السمنة مشكلة اجتماعية وإشكالية تدخل. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، الصفحات 54-61.
- 59) محمد جاد احمد سيد. (2011). تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح على مفهوم الذات والاقبال من السمنة عند الاطفال من 12 الى 15 سنة. رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، 2. القاهرة: جامعة حلوان.
- 60) محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (المجلد الطبعة 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 61) محمد مجمد الحماحمي، و مصطفى عايدة عبد العزيز. (2006). الترويح بين النظرية والتطبيق (الطبعة 4). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 62) محمد مرسى ابو بكر مرسى . (2002). ازمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي (الطبعة 1). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 63) محمد نصر الدين رضوان. (1997). المرجع في القياسات الجسمية (الطبعة 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 64) محمد نصر الدين رضوان. (2002). الاحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية (الطبعة 1). دار الفكر العربي.
- 65) محمد نصر الدين، رضوان. (1998). المرجع في القياسات الجسمية (الطبعة 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 66) محمد نصر الدين، رضوان. (1998). المرجع في القياسات الجسمية (الطبعة 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

- 67) بلقاسم شاربى، واحمد توفيق قاسمي. (31 مارس، 2020). السمنة وأثارها النفسية والاجتماعية على تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة المنظومة الرياضية، صفحة 97.
- 68) محيسن حسن علي. (2019). الترويح والسمنة (الطبعة 1). الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
- 69) مرسي محمد ابو بكر مرسي. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي (الطبعة 1). القاهرة، مصر: مكتبة النهضة المصرية، 2002.
- 70) مهدي سحساحي . (2015). مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على اقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الجسم خلال أوقات الفراغ. اطروحة دكتوراه منشورة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. سيدي عبد الله-الجزائر: جامعة الجزائر 3.
- 71) موسى بلبول . (2009). اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية. مذكرة منشورة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، 27. سيدي هب الله - الجزائر: جامعة الجزائر - معهد التربية البدنية والرياضية.
- 72) ناهدة عبد زيد الديلمي، و عايد حسين عبد الامير الربيعي. (2016). السمنة واللياقة البدنية (الطبعة 1). دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 73) هدى عابدين حامد الدريدي. (2010). الحاجات النفسية للتلاميذ المتأخرين دراسيا بمدينة الأبيض وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية والمستوى الاقتصادي الاجتماعي. اطروحة دكتوراه منشورة. السودان: جامعة الخرطوم.
- 74) يوسف مصطفى القاضي . (2002). الارشاد النفسي والتوجيه التربوي. السعودية، الرياض: دار المريخ.
- 75) بلقاسم شاربى ، و احمد توفيق قاسمي، (2020). السمنة وأثارها النفسية والاجتماعية على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. مجلة المنظومة الرياضية، الصفحات 96-105.
- 76) تاج الدين بن هبة. (2017). التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضيي النخبة. اطروحة دكتوراه منشورة. الشلف: جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف.

- 77) ابراهيم حلمي، و ليلي السيد فرحان. (1998). *التربية الرياضية والتربية للمعاقين*، (الطبعة 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 78) امين خولي، و كمال درويش . (1990). *اصول الترويح واوقات الفراغ*. دار الفكر العربي.
- 79) تهناني عبد السلام محمد. (2001). *الترويح والتربية الترويحية* (الطبعة 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 80) حسن محمود هدى ، و حسن محمود ماهر. (2000). *الترويح واهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين* (الطبعة 01). الاسكندرية: دار الوركاء للطباعة والنشر.
- 81) راجح صغيري. (2013). *برنامج رياضي ترويحي مقترح للتخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى المدمنين على المخدرات. اطروحة دكتوراه*. معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03.
- 82) راشد حمية. (2022). *برنامج ترويحي مبني على الألعاب التقليدية وأثره على تطوير بعض المهارات الحسية الحركية لتلاميذ الطور الابتدائي (من 08 إلى 11 سنة). اطروحة دكتوراه*. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 83) زين الدين الرازي. (1999). *مختار الصحاح*. بيروت، الطبعة 05: المكتبة العصرية.
- 84) كمال درويش، و محمد الحماحي. (1967). *الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر* (ب، ط). القاهرة.
- 85) لطفي بركات احمد. (1984). *تربية المعوقين في الوطن العربي* الطبعة 01. الرياض: دار المريخ للنشر.
- 86) مجد الدين آبادي . (2007). *القاموس المحيط* ، الطبعة 02. بيروت: دار الكتب العلمية.
- 87) محمد الحماحي ، و عبد العزيز مصطفى عايدة. (2006). *الترويح بين النظرية والتطبيق*، الطبعة 04. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 88) محمد خطاب عطيات. (1982). *اوقات الفراغ والترويح*. الطبعة 03. القاهرة: دار المعارف.
- 89) محمد رضا القزويني. (1978). *التربية الترويحية*. بغداد: دار العربية للطباعة.

90) محمد غيث. (2006). قاموس علم الاجتماع. مصر: دار المعرفة الجامعية.

91) الهاشمي حنة . (2018). اثر برنامج رياضي ترويحي على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوي (17-18) سنة . اطروحة دكتوراه منشورة . جامعة محمد بوضياف - المسيلة - الجزائر.

المراجع باللغة الاجنبية:

- 92) Allen Rubin. (2009). Statistics for Evidence-Based Practice and Evaluation. cengage learning.
- 93) Currel Graham. (2015). scientific data analysis. United Kingdam: oxford university press.
- 94) Helen Eckert. (1974). Practical measurement of physical performance (Health education, physical education, and recreation series. Lea & Febiger.
- 95) Mourad Raiah ،Randa Talhi ،et Mohamed farouk Mesli. (09 09, 2012). Surpoids Et Obésité Des Enfants De Six À Onze Ans: Prévalence Et Facteurs Associés À Oran. Santé Publique(Volume 24, n° 6-652 الصفحات ،)، .671
- 96) Neil J. Salkind. (2007). Enclopedia of mesurement and statistics. university of Kansas sage publications.
- 97) Pierre-H Ruel. (1987). Motivation et représentation de soi. Revue des sciences de l'éducation.259-239 ، الصفحات ،
- 98) Rahman Mahibbur و ،rajulu Govinda. (1997). A modification of the test of Shapiro and Wilk for normality. Journal of Applied Statistics.
- 99) Salima Taleb ،Hayat Oulamara و ،Abdel Nasser Agli. (2013). Prévalence du surpoids et de l'obésité chez des enfants scolarisés à Tébessa (Est algérien) entre 1995 et 2007. Eastern Mediterranean Health Journal ، الصفحات 656-649.

- 100) Sonia Beyeler ،Bigler- Perrotin Lucienne ،Nadia Donnat و Karine Jaggi. (Octobre, 2006). L'image corporelle,un concept de soins. Hôpitaux Universitaires de Genève. Genève: les Infirmières Spécialistes Cliniques du groupe image corporelle.
- 101) Wilcoxon Frank. (1945). Individual Comparisons by Ranking Methods. International Biometric Society، الصفحات 83-80.

مواقع الويب:

- 102) عبد العزيز حسين الدعدي. (28 نوفمبر, 2013). الترويج الرياضي. تاريخ الاسترداد 11 06,

2024، من <https://recreation.yoo7.com/t886-topic>.

- 103) منظمة الصحة العالمية. (1 مارس, 2024). السمنة وزيادة الوزن. تاريخ الاسترداد الاربعاء

افريل, 2024، من [https://www.who.int/ar/news-room/fact-](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

[sheets/detail/obesity-and-overweight](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

الملاحق

الملحق رقم (01)

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المظهر_الخارجي	12	12,00	26,00	18,1667	4,68718
السمنة	12	11,00	27,00	21,2500	5,18959
القوة	12	7,00	20,00	11,9167	4,44069
التحمل	12	6,00	13,00	8,9167	2,10878
المرونة	12	6,00	14,00	8,7500	2,45412
التوافق	12	6,00	23,00	10,0000	5,34279
الصحة	12	21,00	34,00	28,4167	4,01040
النشاط_البدني	12	7,00	17,00	11,5833	3,39675
الرياضية	12	6,00	30,00	11,7500	7,09834
البدني	12	6,00	21,00	12,1667	4,21757
المقياس_ككل	12	104,00	204,00	142,9167	33,36427
N valide (liste)	12				

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
المظهر_الخارجي	,230	12	,080	,922	12	,302
السمنة	,141	12	,200*	,924	12	,322
القوة	,244	12	,046	,875	12	,076
التحمل	,168	12	,200*	,928	12	,358
المرونة	,262	12	,022	,849	12	,035
التوافق	,324	12	,001	,728	12	,002
الصحة	,157	12	,200*	,947	12	,598
النشاط_البدني	,235	12	,066	,896	12	,139
الرياضية	,292	12	,006	,746	12	,002
البدني	,172	12	,200*	,955	12	,716
المقياس_ككل	,178	12	,200*	,890	12	,117

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الوزن	12	52,00	100,00	73,7500	13,39013
الكتلة_الجسمية	12	25,08	33,80	27,9083	2,24925
N valide (liste)	12				

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الوزن	,174	12	,200*	,951	12	,647
الكتلة الجسمية	,219	12	,115	,858	12	,046

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Récapitulatif de traitement des observations

	Valide		Observations Manquant		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
أمام العضد	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
الصدر	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
تحت لوح الكتف	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
البطن	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
الفخذ	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
فوق العظم الحرقفي	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
الساق	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
أمام العضد	,143	12	,200*	,969	12	,895
الصدر	,212	12	,143	,880	12	,087
تحت لوح الكتف	,185	12	,200*	,915	12	,244
البطن	,181	12	,200*	,948	12	,605
الفخذ	,174	12	,200*	,955	12	,704
فوق العظم الحرقفي	,216	12	,128	,922	12	,304
الساق	,090	12	,200*	,991	12	1,000

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques descriptives

N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
---	---------	---------	---------	------------

المظهر_الخارجي	12	22,00	33,00	28,2500	2,89592
السمنة	12	25,00	36,00	30,7500	3,01888
القوة	12	23,00	31,00	26,0833	3,17543
التحمل	12	21,00	32,00	25,9167	3,20393
المرونة	12	20,00	30,00	26,0000	3,16228
التوافق	12	20,00	29,00	26,2500	2,95804
الصحة	12	20,00	32,00	28,3333	3,72542
النشاط_البدني	12	22,00	31,00	26,9167	3,05877
الرياضية	12	22,00	31,00	25,5833	3,08835
البدني	12	21,00	30,00	26,4167	3,47611
المقياس_ككل	12	233,00	308,00	270,5000	24,13033
N valide (liste)	12				

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
المظهر_الخارجي	,148	12	,200*	,957	12	,740
السمنة	,235	12	,065	,930	12	,377
القوة	,300	12	,004	,791	12	,007
التحمل	,156	12	,200*	,974	12	,944
المرونة	,209	12	,154	,906	12	,192
التوافق	,267	12	,018	,817	12	,015
الصحة	,263	12	,022	,866	12	,058
النشاط_البدني	,159	12	,200*	,923	12	,316
الرياضية	,132	12	,200*	,923	12	,310
البدني	,259	12	,026	,839	12	,027
المقياس_ككل	,141	12	,200*	,956	12	,731

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Récapitulatif de traitement des observations

	Valide		Observations Manquant		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
الوزن	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
الكتلة_الجسمية	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.

الوزن	,119	12	,200*	,973	12	,942
الكتلة الجسمية	,249	12	,038	,850	12	,037

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Récapitulatif de traitement des observations

	Valide		Observations Manquant		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
أمام_العضد	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
الصدر	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
تحت_لوح_الكف	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
البطن	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
الفخذ	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
فوق_العظم_الحرقفي	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
الساق	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
أمام_العضد	,139	12	,200*	,920	12	,286
الصدر	,225	12	,093	,860	12	,049
تحت_لوح_الكف	,182	12	,200*	,822	12	,017
البطن	,119	12	,200*	,960	12	,781
الفخذ	,203	12	,186	,941	12	,518
فوق_العظم_الحرقفي	,206	12	,171	,875	12	,075
الساق	,183	12	,200*	,939	12	,482

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	18,1667	12	4,68718	1,35307
	بعدي	28,2500	12	2,89592	,83598

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي		12	,546	,066

Test des échantillons appariés

		Différences appariées						
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl
					Inférieur	Supérieur		
Paire 1	قبلي - بعدي	-10,08333	3,94181	1,13790	-12,58784	-7,57883	-8,861	

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	21,2500	12	5,18959	1,49810
	بعدي	30,7500	12	3,01888	,87148

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,852	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-9,50000	3,06001	,88335	-11,44424	-7,55576	-10,755	11	,000

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
بعدي - قبلي	Rangs négatifs	0 ^a	,00	,00
	Rangs positifs	12 ^b	6,50	78,00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	12		

- a. بعدي > قبلي
- b. بعدي < قبلي
- c. بعدي = قبلي

Tests statistiques^a

	بعدي - قبلي
Z	-3,076 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,002

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	8,9167	12	2,10878	,60875
	بعدي	25,9167	12	3,20393	,92489

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,510	,090

Test des échantillons appariés

		Différences appariées						
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl
					Inférieur	Supérieur		
Paire 1	قبلي - بعدي	-17,00000	2,79610	,80716	-18,77656	-15,22344	-21,061	

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
بعدي - قبلي	Rangs négatifs	0 ^a	,00	,00
	Rangs positifs	12 ^b	6,50	78,00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	12		

a. بعدي > قبلي

b. بعدي < قبلي

c. بعدي = قبلي

Tests statistiques^a

	بعدي - قبلي
Z	-3,063 ^b

Sig. asymptotique (bilatérale)	,002
--------------------------------	------

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

		Rangs	
		N	Somme des rangs
		Rang moyen :	
بعدي - قبلي	Rangs négatifs	0 ^a	,00
	Rangs positifs	12 ^b	78,00
	Ex aequo	0 ^c	
	Total	12	

a. بعدي > قبلي

b. بعدي < قبلي

c. بعدي = قبلي

Tests statistiques^a

بعدي - قبلي	
Z	-3,062 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,002

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	28,4167	12	4,01040	1,15770
	بعدي	28,3333	12	3,72542	1,07544

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,793	,002

Test des échantillons appariés

		Différences appariées						
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %			t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard				
					Inférieur	Supérieur		
Paire 1	قبلي - بعدي	,08333	2,50303	,72256	-1,50702	1,67368	,115	11
								,910

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	11,5833	12	3,39675	,98056
	بعدي	26,9167	12	3,05877	,88299

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,128	,693

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-15,33333	4,27112	1,23296	-18,04707	-12,61960	-12,436	11	,000

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
بعدي - قبلي	Rangs négatifs	1 ^a	1,50	1,50
	Rangs positifs	11 ^b	6,95	76,50
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	12		

a. بعدي > قبلي

b. بعدي < قبلي

c. بعدي = قبلي

Tests statistiques^a

بعدي - قبلي	
Z	-2,949 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,003

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
بعدي - قبلي	Rangs négatifs	0 ^a	,00	,00
	Rangs positifs	11 ^b	6,00	66,00
	Ex aequo	1 ^c		

Total	12		
-------	----	--	--

- a. بعدي > قبلي
b. بعدي < قبلي
c. بعدي = قبلي

Tests statistiques^a

بعدي - قبلي	
Z	-2,950 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,003

- a. Test de classement de Wilcoxon
b. Basée sur les rangs négatifs.

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	142,9167	12	33,36427	9,63143
	بعدي	270,5000	12	24,13033	6,96583

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,381	,221

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
				Moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
		Moyenne	Ecart type	erreur standard	Inférieur	Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	قبلي - بعدي	-127,58333	32,88121	9,49199	-148,47506	-106,69161	-13,441	11	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	73,7500	12	13,39013	3,86540
	بعدي	64,3333	12	10,98208	3,17025

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
--	--	---	-------------	------

Paire 1	قبلي & بعدي	12	,987	,000
---------	-------------	----	------	------

Test des échantillons appariés									
Différences appariées									
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	9,41667	3,11764	,89999	7,43581	11,39752	10,463	11	,000

Rangs				
		N	Rang moyen :	Somme des rangs
بعدي - قبلي	Rangs négatifs	12 ^a	6,50	78,00
	Rangs positifs	0 ^b	,00	,00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	12		

- a. بعدي > قبلي
- b. بعدي < قبلي
- c. بعدي = قبلي

Tests statistiques ^a	
بعدي - قبلي	
Z	-3,059 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,002

- a. Test de classement de Wilcoxon
- b. Basée sur les rangs positifs.

Statistiques des échantillons appariés				
		Moyenne	N	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	28,5000	12	5,51856
	بعدي	21,5833	12	5,24765

Corrélations des échantillons appariés			
		N	Corrélation
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,906
			Sig.
			,000

Test des échantillons appariés			
Différences appariées			
		t	ddl
			Sig. (bilatéral)

Paire 1	قبلي - بعدي	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		10,182	11	,000
					Inférieur	Supérieur			
		6,91667	2,35327	,67933	5,42147	8,41186			

Rangs				
		N	Rang moyen :	Somme des rangs
بعدي > قبلي	Rangs négatifs	11 ^a	6,00	66,00
	Rangs positifs	0 ^b	,00	,00
	Ex aequo	1 ^c		
	Total	12		

a. بعدي > قبلي

b. بعدي < قبلي

c. بعدي = قبلي

Tests statistiques^a

بعدي - قبلي	
Z	-2,952 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,003

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs positifs.

Rangs				
		N	Rang moyen :	Somme des rangs
بعدي > قبلي	Rangs négatifs	11 ^a	6,00	66,00
	Rangs positifs	0 ^b	,00	,00
	Ex aequo	1 ^c		
	Total	12		

a. بعدي > قبلي

b. بعدي < قبلي

c. بعدي = قبلي

Tests statistiques^a

بعدي - قبلي	
Z	-2,940 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,003

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs positifs.

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	31,8333	12	8,72648	2,51912
	بعدي	24,1667	12	6,46435	1,86610

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,971	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées						
				Moyenne erreur	Intervalle de confiance de la			
				standard	différence à 95 %			
		Moyenne	Ecart type		Inférieur	Supérieur	t	ddl
								Sig. (bilatéral)
Paire 1	قبلي - بعدي	7,66667	2,90245	,83787	5,82254	9,51080	9,150	11
								,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	36,0833	12	6,47314	1,86863
	بعدي	30,9167	12	6,85510	1,97890

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,961	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type				Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Moyenne erreur standard			

Paire 1	قبلي - بعدي	5,16667	1,89896	,54818	3,96012	6,37321	9,425	11	,000
---------	-------------	---------	---------	--------	---------	---------	-------	----	------

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	36,9167	12	6,41672	1,85235
	بعدي	29,5833	12	5,24765	1,51487

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,911	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	7,33333	2,70801	,78174	5,61274	9,05392	9,381	11	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	33,0000	12	7,17318	2,07072
	بعدي	28,0833	12	6,77507	1,95579

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	,948	,000

Test des échantillons appariés

Test des échantillons appariés							
Différences appariées							
Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Inférieur	Supérieur			

Paire 1	قبلي - بعدي	4,91667	2,27470	,65665	3,47139	6,36194	7,488	11	,000
---------	-------------	---------	---------	--------	---------	---------	-------	----	------

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
السن	12	12,00	15,00	13,5833	1,16450
الطول	12	1,45	1,71	1,6200	,09468
N valide (liste)	12				

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
السن	,223	12	,101	,866	12	,059
الطول	,250	12	,036	,831	12	,022

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	17,0000	2,61861	8
retest	16,7500	2,25198	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,945**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,945**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	18,8750	5,13914	8
retest	18,6250	4,43807	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,981**
	Sig. (bilatérale)		,000

	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,981**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	10,5000	3,58569	8
retest	10,2500	2,96407	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,981**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,981**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	9,7500	1,66905	8
retest	9,2500	1,66905	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,897**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,897**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	10,3750	2,61520	8
retest	9,7500	2,60494	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,938**

retest	Sig. (bilatérale)		,001
	N	8	8
	Corrélation de Pearson	,938**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	8,3750	,91613	8
retest	8,1250	,64087	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,882**
	Sig. (bilatérale)		,004
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,882**	1
	Sig. (bilatérale)	,004	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	26,6250	4,59619	8
retest	26,1250	4,64258	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,980**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,980**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	9,6250	1,50594	8
retest	9,7500	1,90863	8

Corrélations

		test	retest
--	--	------	--------

test	Corrélation de Pearson	1	,957**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,957**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	8,2500	2,12132	8
retest	8,1250	2,10017	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,954**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,954**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	10,0000	2,72554	8
retest	9,7500	2,31455	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,951**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,951**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	129,3750	14,40176	8

retest	126,8750	14,36700	8
--------	----------	----------	---

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,985**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,985**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	75,1250	6,57783	8
retest	75,1375	6,52554	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,987**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,987**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	28,1413	1,15462	8
retest	28,0750	1,44271	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,957**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,957**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	29,8750	5,24915	8
retest	29,6125	5,35015	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,988**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,988**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	31,6250	7,06981	8
retest	31,6375	7,09888	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,992**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,992**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	26,5000	6,48074	8
retest	26,4375	6,19007	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,984**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,984**	1

Sig. (bilatérale)	,000	
N	8	8

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	34,1250	8,59298	8
retest	34,1875	9,09057	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,968**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,968**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	37,2500	5,59974	8
retest	37,5000	5,52914	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,984**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,984**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	40,1250	4,38952	8
retest	40,3750	4,47014	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,967**

	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,967**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	36,5000	4,56696	8
retest	36,6875	4,67468	8

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,989**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
retest	Corrélation de Pearson	,989**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,929	,863

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
قبلي * بعدي	,946	,895

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,797	,635

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
قبلي * بعدي	,831	,690

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,796	,636

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
--	-----	-----------

بعدي * قبلي	,917	,841
-------------	------	------

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,798	,638

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,720	,519

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,965	,931

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,986	,972

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
قبلي * بعدي	,997	,994

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	1,000	,999

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,947	,898

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
قبلي * بعدي	,966	,933

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
قبلي * بعدي	,987	,973

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré

بعدي * قبلي	,995	,989
-------------	------	------

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,971	,943

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
بعدي * قبلي	,970	,941

Mesures d'association		
	Eta	Eta carré
قبلي * بعدي	,974	,949

الملحق رقم (02)

قائمة اسماء المحكمين للبرنامج الترويحي

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	المؤسسة
01	زموري بلقاسم	أستاذ دكتور (بروفيسور)	جامعة بسكرة
02	بن علي عدة	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة
03	سمير مرزوقي	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة
04	علي حويش	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة
05	النجعي عبد القادر	مفتش التربية الوطنية (ت.ب.ر)	مديرية التربية الوادي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء في مكونات البرنامج الترويجي المقترح

استمارة الكترونية مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه (LMD) في ميدان معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية شعبة نشاط رياضي تربوي تخصص: نشاط رياضي تروحي

ب عنوان :

اثر برنامج رياضي تروبيقي مقترح على ادراك الذات الدينية والتقليل من

الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة

دراسة ميدانية على مستوى متوسطة سوالمي ابراهيم - سليل -

السيد الاستاذ الدكتور تحية طيبة وبعد:

تحية طيبة .. وبعد ، ، ، يقوم الطالب / بن ثامر جمال بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بعنوان" اثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على ادراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15). تهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على آراء السادة الخبراء في مكونات البرنامج الترويحي المقترح من ناحية محتوى الوحدات الاسبوعية ، لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة راجيا عظيم الأمل في إبداء رأيكم حول مكونات الوحدات الاسبوعية للبرنامج الترويحي المقترح والتي تناسب فئة التلاميذ المصابين بالسمنة، وذلك من خلال الموافقة عليها او الحذف منها او الاضافة اليها أو التعديل فيها ،ولكم جزيل الشكر على تعاونكم ودعمكم...

الاسم واللقب:

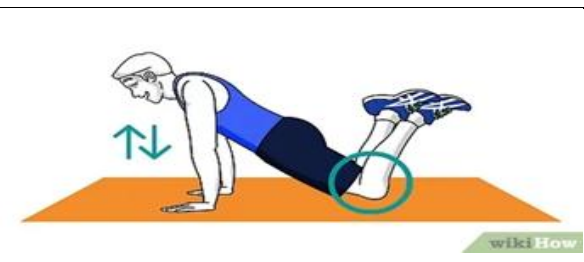
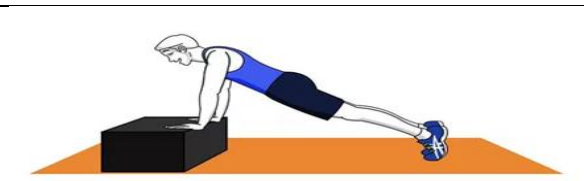
الدرجة العلمية:

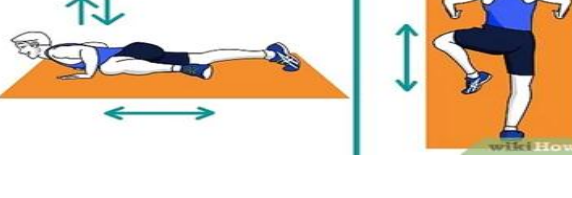
الجزء الأول

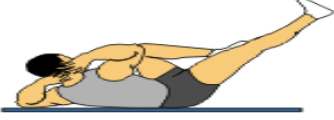
التمارين المقترحة في

البرنامج التربوي

التمارين المقترحة في البرنامج الترويجي:

الرقم	التمرين	كيفية الاداء	الشكل التوضيحي
تمارين تقوية الصدر والذراعين			
01	وضعية الاستلقاء أرضًا مع توجيه الوجه للأسفل	الاستلقاء أرضًا على البطن موجهًا وجهه للأسفل وإبقاء القدمين معًا. مع إسناد وزن الجسم على الصدر. ثم وضع كفي اليد للأسفل على الأرض بعيدين عن بعضهما البعض بما يقرب من عرض الكتفين. ينبغي أن يكونا اليدين بجانب كتفيك، مع اتجاه المرفقين ناحية أصابع القدم. ثم طي أصابع القدمين إلى الأمام (اتجاه الرأس). يجب أن يلمس مشط القدم الأرض. ثم الصعود للأعلى باستخدام الذراعين مع الحفاظ على استقامة الجسم من الرأس إلى الكعبين.	
اقتراح او تعديل:			
.....			
.....			
.....			
02	تمارين الضغط بالاستناد على الركبتين	ويكون ذلك بأسناد وزن الجسم على الركبتين. بدلا من مشط القدم، ويتم تنفيذ تمرين الضغط كما هو معتاد، وعندما يتم فعل هذا بسهولة عندئذ يحاول ممارسة تمارين الضغط العادية.	
اقتراح او تعديل:			
.....			
.....			
.....			
03	تمارين الضغط باستخدام سطح منحدر	هذه الطريقة أسهل عندما تكون اليدين في مستوى أعلى من مستوى القدمين إلى حد ما. لذا يجب استخدام سطح مائل قطعة من الأثاث لبدء تمارين الضغط إلى أن يكون مستعدًا لعمل التمارين على سطح مستو.	
اقتراح او تعديل:			
.....			
.....			

	04 تمرين الضغط العادي (Regular) جب أن تكون المسافة بين اليدين أوسع قليلاً من عرض الكتفين. وهذا الوضع يستخدم كلاً من ذراعيك وصدرك.	04 تمرين الضغط العادي (Regular)
اقتراح او تعديل: 		
	05 تمرين الضغط الماسي (Diamond) ويكون ذلك من خلال وضع اليدين على مقربة من بعضهما البعض في شكل الماسة، وجعلهما تحت الصدر مباشرة. وهذا يتطلب استخدام الذراعين أكثر من استخدامهما في تمرين الضغط العادي.	05 تمرين الضغط الماسي (Diamond)
اقتراح او تعديل: 		
	06 تمرين الضغط بوضع الذراع الواسع (Wide-arm) ويكون ذلك من خلال وضع اليدين بعيداً عن كتفك. تستخدم هذه الوضعية الصدر وتتطلب قوة ذراعين أقل مما يتطلبه التمرين العادي.	06 تمرين الضغط بوضع الذراع الواسع (Wide-arm)
اقتراح او تعديل: 		
	07 تمرين الضغط العنكبوتي يتخذ وضع تمرين الضغط العادي وعند النزول ترفع ساق واحدة من الأرض مع دفع ركبتيك إلى الامام لتصل إلى اليد. ثم الساق الأخرى ويتم تكرار العملية بالتناوب بين الساقين.	07 تمرين الضغط العنكبوتي
اقتراح او تعديل: 		
تمارين خاصة بنسف دهون البطن وتقوية عضلات البطن		

	يتم تنفيذه من خلال الاستلقاء على الأرض وتشبيك اليدين خلف الرأس ورفع الأرجل سوياً بشكل مثني لتقترب مفاصل الأرجل من الصدر أو بشكل مستقيم حتي زاوية 90 درجة لمزيد من الصعوبة.	08 تمرين رفع الأرجل لتقوية عضلات البطن
اقتراح او تعديل: 		
	حيث يستلق الشخص علي الأرض ويقوم بالتبديل علي الهواء كما لو كان راكباً دراجة وتشبيك اليدين خلف الرأس وملامسة مفصل اليد اليمني لمفصل الرجل اليسرى بالتزامن مع التبديل والعكس	09 تمرين الدراجة لشد وتقوية عضلات البطن
اقتراح او تعديل: 		
	حيث يستلقي الشخص علي الأرض بصورة كاملة مع مد اليدين بشكل مستقيم على الأرض، ويمسك الكرة بيديه ومن ثم يقرب يده من قدمه ويضع الكرة بين قدميه ويعود ليفرد جسمه مرة أخرى بشكل كامل على الأرض محتفظاً بالكرة بين قدميه ثم يعود بتكرار ويسلم الكرة من قدميه إلي يديه وهكذا.	10 تمرين الكرة لشد وتقوية عضلات البطن
اقتراح او تعديل: 		
	حيث ان الشخص يقوم من خلاله بالاستلقاء على الأرض ورفع الرجلين وتشبيتهما في الهواء عند زاوية 90 درجة و يقوم بمد يده اليمني لتلمس قدمه اليسرى والعكس باستخدام عضلات بطنه.	11 تمرين لمس الأقدام لتقوية و شد عضلات البطن
اقتراح او تعديل: 		
	يتم تنفيذ التمرين من خلال الاستلقاء على الأرض و ثني الرجلين وتشبيتهما في الهواء عند زاوية 90 درجة و تتم ممارسة هذا التمرين بمد اليدين بشكل مستقيم حيث تفرد على الأرض بشكل كامل ثم نصعد بالذراعين متوازيين للأعلى باستخدام عضلات البطن مع تثبيت النصف الأسفل من الجسم علي موضعه.	12 تمرين الأذرع المتوازية لشد وتقوية عضلات البطن

اقتراح او تعديل:

13

تمرين البلانك
لتقوية
عضلات
البطن والظهر
الكتفين
والاقدام

لممارسة تمرين بلانك، الاستلقاء على البطن بحيث يواجه وجهك الأرض، اتخاذ وضعية تمرين الضغط ولكن باستخدام السواعد بدلا من اليدين. التأكد من انثناء الكوعين ومحاذاتهما مع الكتفين. ادخال عضلات البطن إلى التمرين بدوران الحوض للأمام تجاه الرأس. الحافظ على استقامة الجسم وصلابته لأطول فترة ممكنة.



اقتراح او تعديل:

تمارين خاصة بتقوية عضلات الظهر

14

تمرين الزوايا
المعكوسة
لتقوية
عضلات
الظهر

ويتم تنفيذ التمرين بالاستلقاء على البطن وضع يديك على جنبك مع جعل راحتي يديك في مواجهة الأرض. تتحرك الذراعين ببطء إلى الأمام على مستوى الكتف حتى تتجاوز مستوى رأسك ويتلامس الإبهامان. ثم تحريك الذراعين ببطء مرة أخرى إلى نقطة الانطلاق وهكذا.

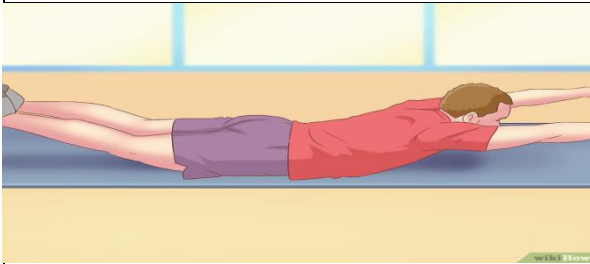


اقتراح او تعديل:

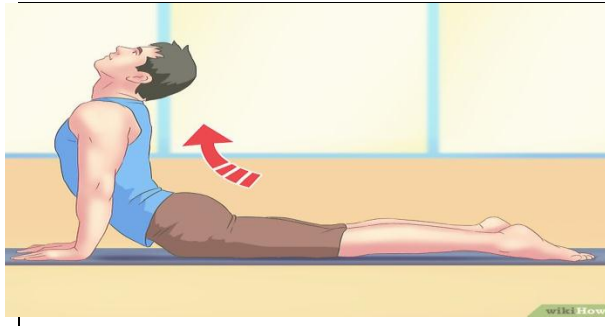
15

تمرين
سوبرمان
لتقوية
عضلات
الظهر

ويتم ذلك بالاستلقاء على البطن في مواجهة الأرض مع تمديد الذراعين والساقين بشكل مستقيم. يجب أن تتجه راحتا اليدين وأعلى القدمين للأسفل. ورفع الذراعين والساقين بعيداً عن الأرض وإبقائهم بوضع مستقيم مع الحفاظ على الجذع في مكانه،



اقتراح او تعديل:

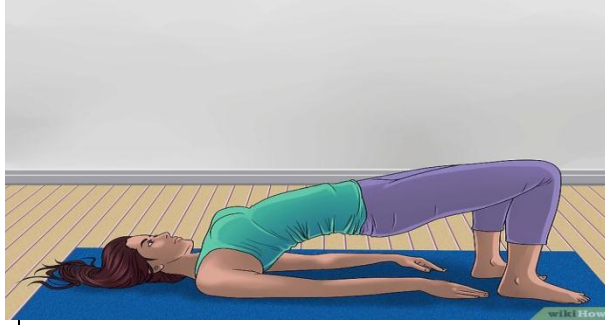


وذلك بالاستلقاء على البطن وتمديد الساقين مُستقيمةً للخلف على أطراف أصابع القدمين وجعل الذراعين تحاذي الجسم مع ثني المرفقين ووضع اليدين تحت الكتفين. شد عضلات الظهر لرفع الجسم لأعلى مع التحميل على اليدين للمساعدة في عمل هذا الوضع. اسناد القدمين والساقين والفخذين على الأرض والقيام بالشهيق عند رفع الجسم لأعلى.

تمرين وضعيّة الكوبرا لتقوية عضلات الظهر

16

اقتراح او تعديل:



ويتم ذلك من خلال ثني الركبتين 90 درجة والأقدام مستوية على الأرض والذراعين على الجانبين. دفع الجسم للأعلى عبر الحوض تجاه الأعلى، والجسم مستقيماً ويميل للأسفل عند الركبتين تجاه الرأس. الحفاظ على هذا الوضع باستخدام عضلات المؤخرة والظهر، ثم أزال الظهر لوضع البداية وادفع للأعلى من جديد.

تمرين الجسر (bridge pose) لتقوية عضلات الظهر

17

اقتراح او تعديل:



يبدأ بوضع اليدين والركبتين على الأرض ثم أدخل أصابع القدم للداخل ثم رفع الركبتين عن الأرض. ثم رفع الجسم للأعلى خلال الحوض بحيث تواجه المؤخرة السقف ويبدو الجسم كحرف V مقلوب. الحفاظ على الأقدام مستقيمة مع انثناء بسيط. دفع الحوض للأعلى بعيداً عن الأرض بالكعبين واليدين. الحفاظ على صلابة عضلات البطن والذراعين والأقدام لتثبتك في هذه الوضعية، والراس بالتدلي بين الذراعين للأمام.

تمرين وضعيّة اليوجا لتقوية عضلات الظهر downward facing dog pose

18

اقتراح او تعديل:

19	تمرين سحب البار المقلوب للظهر	تجهيز بار على ارتفاع حوالي الورك، مسك البار من العارضة بأيدي خارج عرض الكتف والساقين ممددة على الأرض. يتم سحب الصدر للأعلى لملامسة البار وشد الظهر ثم الرجوع للوضعية الاولى	
----	--	--	---

اقتراح او تعديل:

تمارين خاصة بتقوية عضلات الساقين

20	تمرين القرفصاء لتقوية عضلات الساق	الوقوف مع جعل المسافة بين القدمين بعرض الفخذين لأداء تمارين القرفصاء، بينما يكون ظهرك مستقيماً ورأسك مرفوعاً لأعلى وقلبك منتعشاً واجعل يديك في استقامة أمامك، أيهما. أخفض جسمك إلى أسفل كما لو كنت تجلس على مقعد. عليك الحفاظ على استقامة عمودك الفكري وجعل الركبتين فوق أصابع القدمين، دون أن تكونا مائلتين إلى الأمام. ركّز على إنزال مقعدتك.	
----	---	---	--

اقتراح او تعديل:

21	تمارين الجلوس على الجدار لتقوية عضلات الارجل	اجعل ظهرك للحائط لتوفير التوازن، "اجلس" بحيث تكون ركبتك مثنيتين بزاوية 90 درجة، بينما المقعدة معلقة في الفراغ كما لو كنت تجلس على مقعد. اثبت على هذا الوضع لدقيقة. استرح لمدة 30 ثانية وكرره مرتين إضافيتين	
----	--	---	--

اقتراح او تعديل:

22	تمرين الطعنات لتقوية عضلات الارجل	الوقوف مع وضع الذراعين على الجانبين والقدمين متباعدتين بمقدار عرض الوركين. البدا بالقدم اليسرى، ثم انقض للأمام وثني الركبة بزاوية 90 درجة. الركبة اليمنى تلامس الأرض تقريباً. ثم الدفع بالجسم عن الأرض بقوة القدم اليسرى للعودة إلى وضع الوقوف ثم تكرار نفس العملية للرجل اليمنى.	
----	---	---	--

اقتراح او تعديل:

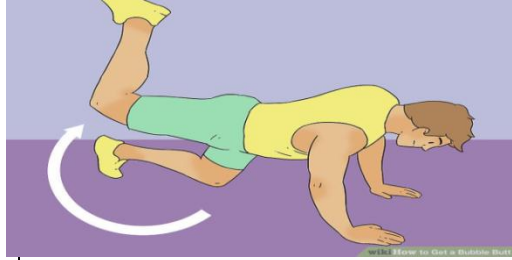


ضع قدميك معاً واجلس بوضعية القرفصاء بزاوية 90 درجة.
استمر في القرفصاء أثناء القفز والهبوط مع مبادعة قدميك
بمقدار عرض الكتفين. ثم اقفز مرة أخرى إلى وضع البداية.

تمرين
القرفصاء مع
القفز لنسف
دهون الساقين

23

اقتراح او تعديل:



ابدأ بوضع يديك وركبتك على الأرض، مع وضع معصميك أسفل
كتفك وركبتك أسفل وركبك. ارفع ركلة واحدة لأعلى حتى يصبح
فخذك موازياً للأرض. حافظ على ثني ركبتيك وثني أصابع قدميك.
أعد ركبتيك ببطء إلى وضعها الأصلي وكرر الحركة مع الساق
الأخرى.

التمرين بركلات
المؤخرة لتمرين
عضلات الجذع
والمؤخرة

24

اقتراح او تعديل:



دفع الجسم للأعلى على مشط القدمين. مع الحرص على شد
عضلات البطن للمحافظة على استقامة الظهر بدلاً من ميله
للأمام أو الخلف. ممارسة التمرين نفسه والعقبين متقاربين
ممارسة التمرين نفسه والعقبين متباعدتين من أجل استهداف
عضلة السمانة كلها

تمارين رفع
الساقين لتقوية
عضلة السمانة

25

اقتراح او تعديل:



باستخدام منصة مع الجدار للحفاظ على التوازن. ضع مشط
قدمك على المنصة ثم أنزل كعبك ببطء لمستوى أكثر انخفاضاً.
ستشعر بتمدد في السمانة وأنت تحاول لمس الأرض بكعبك.

26

اقتراح او تعديل:

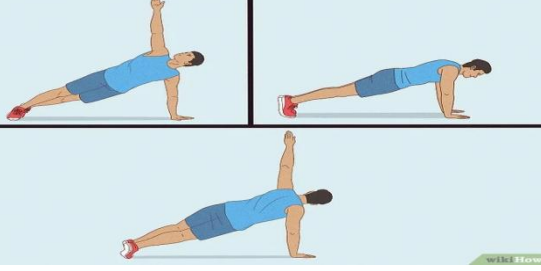
تمارين تقوية عضلة الكتف

	26 تمرين النقر على الكتف اتخاذ وضع اللوح، مع الحفاظ على كلتا اليدين ثابتتين على الأرض. مع الحفاظ على التوازن، ارفع ذراعاً واحدة ثم اضغط على كتفك المقابل بيدك. ضع يدك مرة أخرى على الأرض وكرر ذلك مع الذراع الأخرى.	26 تمرين النقر على الكتف
--	---	---------------------------------

اقتراح او تعديل:

.....

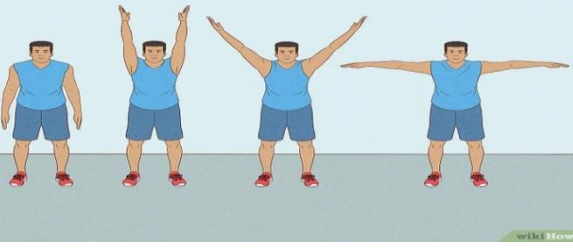
.....

	27 تمرين دورات اللوح اتخاذ وضعية تمارين الضغط، مع مد ذراعك، ووضع يديك بعرض الكتفين، وتباعد قدميك. وارفع ذراعاً واحدة للخارج وفوق جسمك مباشرة، مع تدوير جذعك أثناء القيام بذلك. اعكس الحركة للعودة إلى وضع البداية، ثم كرر ذلك مع الذراع الأخرى.	27 تمرين دورات اللوح
---	---	-----------------------------

اقتراح او تعديل:

.....

.....

	28 تمارين IYT الوقوف بشكل مستقيم، ثم الانحناء للأمام بزاوية 30 درجة مع الحفاظ على ظهرك مستقيماً. قم بتقويم ذراعك ووضع يديك على جانبيك، ثم ارفعهما فوق رأسك حتى يشكل جسمك شكل "I". وسع ذراعك قليلاً لتشكيل "Y"، ثم استمر في تشكيل "T". أخيراً، أنزل ذراعك ببطء إلى وضع البداية	28 تمارين IYT
--	---	----------------------

اقتراح او تعديل:

.....

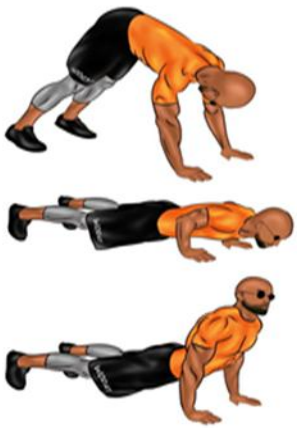
.....

	29 تمرين السباحة على البطن بالاستلقاء على بطنك ومد ذراعك أماماً وجبهتك على الأرض. ارفع ذراعك فوق رأسك، مع توجيه راحتي الي بعضهما البعض. قم بتدويرهما ببطء حولك، مع الحفاظ عليهما مرفوعتين عن الأرض وتشكيل نصف دائرة حتى تصبح يديك بالقرب من الارداق، اعكس نصف الدائرة حتى تصل ذراعك إلى فوق رأسك مرة أخرى	29 تمرين السباحة على البطن
--	---	-----------------------------------

اقتراح او تعديل:

.....

.....

	من وضعية تمرين الضغط، قف على مشط قدميك بمسافة بين ساقيك عرض الكتفين. شكل بفخذيك ويطنك زاوية قائمة تقريباً. اثني ذراعيك واجعل ذقنك أقرب ما يمكن إلى الأرض على مستوى يديك، في نفس محاذاة ظهرك. ثم حرك جسمك للأمام ليجعل صدرك قريباً من الأرض بين يديك. ارفع رأسك، واثني جسمك عن طريق الضغط على ذراعيك، واجعل وركيك قريبين من الأرض، وذراعيك مستقيمتين. ثم قم بالحركة في الاتجاه المعاكس للعودة إلى الوضعية الأولية.	30 تمرين المضخات الهندية لتقوية عضلات الكتف
---	--	---

اقتراح او تعديل:

.....

.....

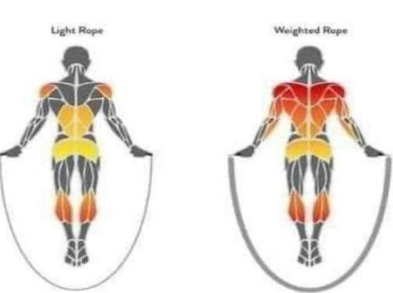
	ساقيك ممدودتين على أطراف أصابعك، والوركين نحو السقف. والمرفقين قريبين من الجسم قم بثني ذراعيك، والهبوط، حتى يصبح رأسك قريب من الأرض أمام يديك. اضغط والعودة إلى الوضع الأولي، ذراعان ممدودتان، وأكتاف ممدودة تدفعان الأرض إلى أقصى حد ممكن	31 تمرين الضغط بالبايك لتقوية عضلات الكتف
--	---	---

اقتراح او تعديل:

.....

.....

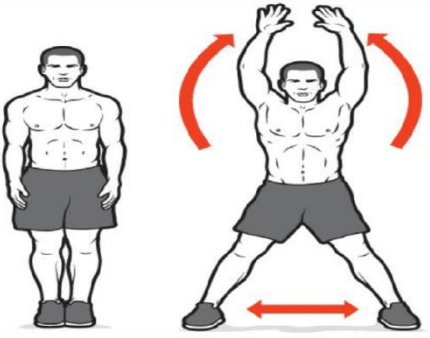
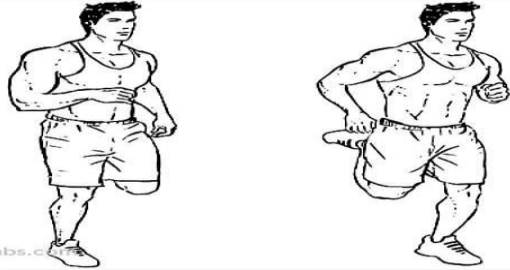
تمارين الكارديو

	ضبط الحبل عن طريق الإمساك به بكلتا القبضتين، والوقوف عليه. ضبط طول الحبل بتقصيره أو تطويله بحيث تصل المقابض لمستوى الإبطين عند الوقوف عليه. البدء بالقفز وتحريك الحبل باليدين على إيقاع وسرعة مناسبة.	32 تمرين نط الحبل
---	--	---------------------------------

اقتراح او تعديل:

.....

.....

	33 تمرين القفز بالرافعات الوقوف بشكل مستقيم، مع وضع الذراعين لأسفل والقدمين متقاربتين. البدء برفع الذراعين بشكل مستقيم في الهواء، مع القفز لأعلى والقدمين متباعدتان. إعادة الذراعين لأسفل ناحية الجسم، مع ضم الساقين. احرص على تكرار القفزات دون توقف لمدة 20 30 ثانية.	33 تمرين القفز بالرافعات
اقتراح او تعديل: 		
	34 تمرين الجري في المكان (رفع الركبة للأعلى) الوقوف في وضع مستقيم، مع شد الظهر. وضع اليدين في منطقة الخصر. رفع الساق اليمنى لأعلى. ثم انتقل إلى رفع الساق اليسرى. تكرار الخطوات أكثر من مرة يمكن أن تكون الحركات بطيئة، ويمكن أن تكون القفز لأعلى	34 تمرين الجري في المكان (رفع الركبة للأعلى)
اقتراح او تعديل: 		
	35 تمرين الجري في المكان (رفع العقبين للأعلى خلفا) وذلك مع لمس الكعب في البداية، ثم بعد ذلك الجري نحو الأمام وإلى الخلف مع لمس الكعب أيضاً، ، ويعمل هذا التمرين على تهيئة الجسم وتقوية عضلات القدمين.	35 تمرين الجري في المكان (رفع العقبين للأعلى خلفا)
اقتراح او تعديل: 		
	36 الركض -شد الذراعين والركض بخطوات مريحة. مع إراحة الجزء العلوي من جسمك عوضاً عن تيبسه. استنشق الهواء من أنفك وازفره من فمك. احرص على ارتداء حذاء مريح يناسب قدمك عند الجري	36 الركض
اقتراح او تعديل: 		

الجزء الثاني

نماذج من الوحدات

الترويجية

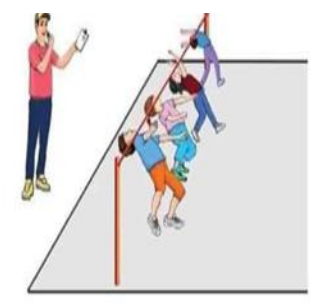
المدّة: 65 دقيقة	المكان: قاعة الرياضة بثانوية الشهيد حسينات النوي باسطنبول	الاسبوع الاول: الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 01	
الهدف العام	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية		التاريخ:
الهدف الخاص	تنمية مختلف اجهزة الجسم الحيوية.		الوسائل : اقماع، صافرة، ميقاتي ،
مكونات الوحدة	المدة	ظروف الانجاز	المواقف والالعب
الجزء التمهيدي	15د	تمارين الاحماء 	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير، ثم اختيار لعبة ترفيهية منشطة، ثم القيام بتمارين الاطالة من الثبات، مراقبة نبضات القلب
الجزء الرئيسي	40د		الموقف 2: تمارين بدنية تشكيل قاطرات عند خط الملعب، عند الاشارة يبدأ الاول من كل فوج بالجري الخفيف نحو خط نصف الملعب ذهابا وايابا وهكذا لكل عناصر الفوج ، يتم تكرار التمرين خمس مرات ثم الجري بشدة متوسطة تكرار 4مرات ثم الجري بشدة مرتفعة 3 مرات. نفس التمرين مع الجري الى خط نهاية الملعب . الموقف 3: مقابلة في كرة السلة
الجزء الختامي	10د	- تقييم محتوى الحصة - العودة الى الحالة الطبيعية -	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد للحصة القادمة.

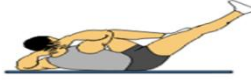
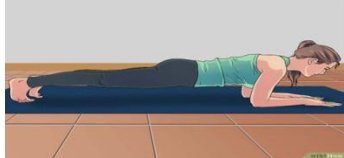
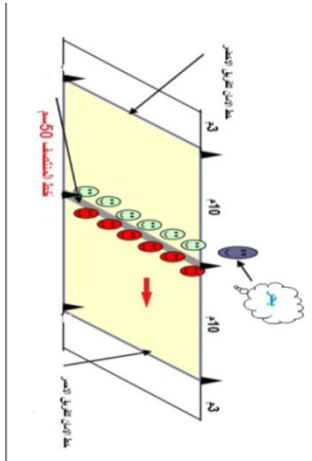
_ الاستماع الجيد الى النصائح
 والارشادات المقدمة لتفادي
 الاخطاء.

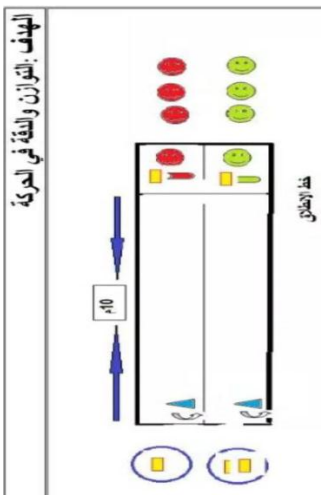
الاسبوع الاول : الوحدة الترويحية الرياضية رقم:02		المكان: قاعة الرياضة بثانوية الشهيد حسينات النوي باسطليل		المدة: 60 دقيقة	
الهدف العام		التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية			
الهدف الخاص		تنمية مختلف اجهزة الجسم الحيوية			
الوسائل : اقماع، صافرة، ميقاتي					
مراحل الترويح		المواقف والتمارين		ظروف الانجاز	
مرحلة التحضير		الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير، ثم اختيار لعبة ترفيهية منشطة، ثم القيام بتمارين الاطالة من الثبات، مراقبة نبضات القلب		تمارين الاحماء 	
المرحلة الرئيسية		الموقف 2: تمارين بدنية تقسيم المشاركين الى مجموعتين كل مجموعة في زاوية من زوايا الملعب تقابل المجموعة الاخرى في الزاوية المقابلة، وعند الاشارة تنطلق المجموعتين في الجري بشدة متوسطة على محيط الملعب على مسافة 200م المدة (50ثا الى 1د) والعودة الى نقطة الانطلاق، ثم المشي بخطوات متباعدة من نقطة الانطلاق الى مكان المجموعة الاخرى لمدة (1د)، تكرار التمرين 4 مرات (راحة لمدة دقيقتين) تكرار التمرين مع رفع في شدة التمرين 200م لمدة(40ثا الى 50ثا) ثم راحة قصيرة. الموقف 3: لعبة ترويحية. مقابلة في كرة الطائرة		- 	
المرحلة الختامية		الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد للحصة القادمة.		جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	
				معايير النجاح	
				المدة	
				الاجراء	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	
				الوسائل	
				الاهداف	

الاسبوع الاول: الوحدة الترويحية الرياضية رقم:03		المكان: قاعة الرياضة بثانوية الشهيد حسينات النوي باسطنبول		المدة: 65 دقيقة			
الهدف العام		التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية			التاريخ:		
الهدف الخاص		تنمية كفاءة مختلف الاجهزة الحيوية			الوسائل : اقماع، صافرة، ميقاتي ،		
مراحل الترويح		المواقف والتمارين		ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح	
مرحلة التحضير		الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير، ثم اختيار لعبة ترفيهية منشطة، ثم القيام بتمارين الاطالة من الثبات، مراقبة نبضات القلب		تمارين الاحماء		15د	- التهيئة النفسية الجيدة والاحماء الجيد، الاطالة الجيدة الحفاظ على معدل النبضات اثناء التمارين.
المرحلة الرئيسية		الموقف2: تمرينات بدنية تقسيم المشاركين الى 4افواج، امام كل فوج 5اقماع على استقامة واحدة حيث المسافة بين الاقماع 5 امتار.عند الاشارة ينطلق الاول من كل فوج بسرعة الى القمع الاول ثم يعود وينطلق الثاني مباشرة وهكذا حتى اخر متسابق، والمرحلة الثانية يكون الجري الى القمع الثاني وهكذا حتى المرحلة الخامسة يكون الجري الى القمع الخامس. راحة قصيرة(3د)نفس التمرين لكن على كل متسابق الوصول الى الاقماع الخمسة في مرحلة واحد الموقف 3: لعبة ترويحية مقابلة في كرة اليد		المرحلة الرئيسية		40د	الجري في مجموعة -التوجيه اللفظي -التنفس الجيد -تحفيز وتشجيع اللاعبين مراقبة النبضات احترام اللعب الجماعي -التحلي بالروح الرياضية -تجنب الاحتكاك -تهنئة الخصم في حالة فوز او خسارة
المرحلة الختامية		الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد للحصة		جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة		10د	_ الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة لتفادي

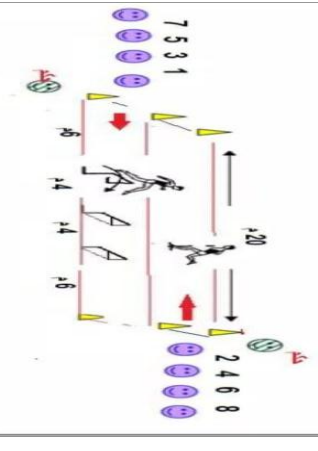
				القادمة.	
				الاسبوع الاول: الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 04	المكان:قاعة الرياضة بثانوية الشهيد حسينات النوي باسطنبول
				الهدف العام	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية
				الهدف الخاص	تنمية التحمل
				الوسائل : اقماع، صافرة، مقياتي ،	
				مراحل الترويح	المواقف والتمارين
				معايير النجاح	المدة
				مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير، ثم اختيار لعبة ترفيهية منشطة، ثم القيام بتمارين الاطالة من الثبات، مراقبة نبضات القلب
				الموقف 2: تمرينات هوائية منخفضة الشدة.	تقسيم المشاركين الى مجموعتين
				الوقوف في زاوية من زوايا الملعب بحث تكون المجموعتين في زاويتين متقابلتين	عند الاشارة يبدأ الفوجين في الجري منخفض الشدة لمدة (3د) ثم المشي لمدة (1د)
				تكرار التمرين مع الجري لمدة (4د) وراحة (1د)	تكرار التمرين مع الجري لمدة (5د) وراحة (1د)
				تكرار التمرين مع الجري لمدة (6د) وراحة (2د) مع الاسترخاء	الموقف 3: لعبة ترويحية
				مقابلة في كرة القدم.	
				المرحلة الرئيسية	
				الجري في مجموعة	التوجيه اللفظي
				التنفس الجيد	تحفيز وتشجيع اللاعبين
				مراقبة النبضات-	
				احترام اللعب الجماعي	التحلي بالروح الرياضية
				تجنب الاحتكاك	تهنئة الخصم في حالة فوز او خسارة
				المرحلة الختامية	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد للحصة القادمة.
				جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة لتفادي الاخطاء.

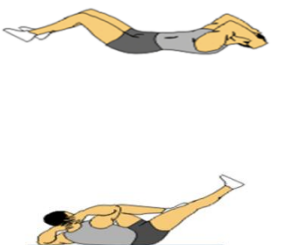
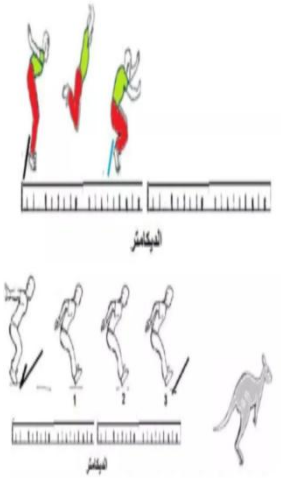
الاسبوع الثاني / الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 05		المكان: قاعة الرياضة بثانوية الشهيد حسينات النوي باسطنبول		المدة: 65 دقيقة
الهدف العام		التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية		التاريخ:
الهدف الخاص		تمنية القوة ، الرشاقة، التوازن		الوسائل : اقماع، صافرة، ميقاتي ، حبل، عمودين(1.5م)،
مراحل الترويح	المواقف والتمارين	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير، ثم اختيار لعبة ترفيهية منشطة، ثم القيام بتمارين الاطالة من الثبات، مراقبة نبضات القلب	تمارين الاحماء 	15د	- التهيئة النفسية والبدنية - الجيدة، الاطالة الجيدة - الحفاظ على معدل النبضات اثناء التمارين.
المرحلة الرئيسية	الموقف 2: تمارين الصدر والاطراف العلوية - التمرين رقم (1) بـ(4) مجموعات و(5 تكرارات). مشي لمدة دقيقة للاسترخاء - التمرين رقم(2) ب(4) مجموعات و (5) تكرارات. مشي لمدة دقيقة للاسترخاء - التمرين رقم(3) ب(4) مجموعات بواقع(5) تكرارات. راحة قصيرة(3د)	  	20د	- الاداء الجيد وتفادي الاصابات - التنفس الجيد - التوجيه اللفظي - التشجيع
	الموقف 3: لعبة ترويحية: هدف اللعبة: التحكم في الجسم في وضعية اختبار الرشاقة والتوازن. في فضاء به عشب أو رمل، يثبت الأستاذ حبالا طويلا بين عمودين بعلو 1.5 متر بشكل يتيح تغيير علوه بين الفينة والأخرى. ثم يقف المشاركون فوق مستقيم على بعد 5 أمتار من الحبل. عند إشارة الأستاذ، يمر التلاميذ تحت الحبل برشاقة دون لمسه. ينقص علو الحبل بعد كل محاولة حتى يفوز أحد المتعلمين . لتطوير محتوى اللعبة التباري في إطار ثنائيات بمسك الأيدي		20د	- التحكم في الجسم - الحفاظ على التوازن - تجنب الاصابات
المرحلة الختامية	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد	جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	10د	_ الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات - المقدمة لتفادي الاخطاء.

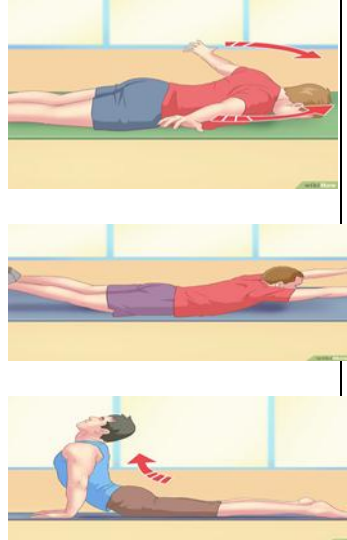
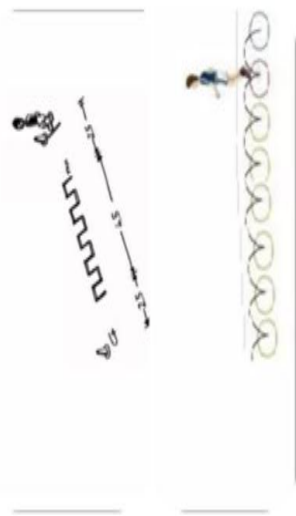
الاسبوع الثاني / الوحدة الترويحية الرياضية رقم:06		المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطنبول		المدة: 65 دقيقة
الهدف العام	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية	التاريخ:		
الهدف الخاص	تنمية القوة ، السرعة، التوافق	الوسائل: اقماع، صافرة، ميقاتي،		
مراحل الترويح	المواقف والتمارين	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج -الجري الخفيف(5د) تنظيم عملية الشهيق والزفير، -- ابدجديات الجري، حركات تحرير المفاصل، تمارين الاطالة، مراقبة نبضات القلب	تمارين الاحماء 	15د	- التهيئة النفسية والبدنية الجيدة ، الاطالة الجيدة ، الحفاظ على معدل النبضات
المرحلة الرئيسية	الموقف 2: تمارين البطن -التمرين رقم(8) تنفيذ (4)مجموعات ،(5) تكرارات.مشي لمدة دقيقة للاسترخاء -التمرين رقم(9) تنفيذ (4)مجموعات (5) تكرارات. استلقاء على الظهر للاسترخاء التمرين رقم(13) تنفيذ (4) مرات (30ثا) لكل مرة راحة قصيرة(3د).	  	20د	-الاداء الجيد وتفادي الاصابات -التنفس الجيد -التوجيه اللفظي -التشجيع
	الموقف 3: لعبة ترويحية بر وبحر، تفويج التلاميذ إلى فريقين الأول يسمى بر والثاني بحر، عند المناداة على اسم واحد منهما ينطلق مسرعا نحو خط الوصول، بينما يحاول الفريق الآخر اللحاق به ولمسه قبل خط الوصول. تمنح نقطة لكل محاولة ناجحة من الطرفين. الفريق الفائز الذي يجمع عدد من النقاط. يمكن تنويع في وضعيات الانطلاق، والتحكم في مسافة الجري. تغيير المسافة الفاصلة بين الفريقين .		20د	-الجري في الرواق المخصص -تجنب الاحتكاك احترام قواعد اللعبة والمنافس
المرحلة الختامية	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد للحصة القادمة.	جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	10د	_ الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة لتفادي الاخطاء.

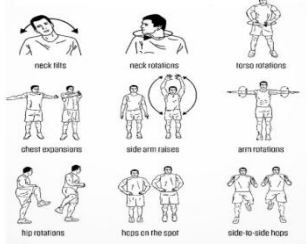
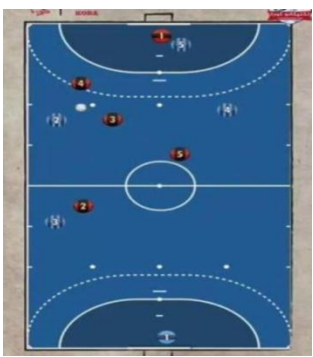
الاسبوع الثاني / الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 07		المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطنبول		المدة: 65 دقيقة
الهدف العام	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية	التريخ:		
الهدف الخاص	تنمية القوة، السرعة، التوازن	الوسائل: كرات، اقماع، صافرة، ميقاتي، حلقات بلاستيكية		
مراحل الترويح	المواقف والتمارين	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج -الجري الخفيف(5د) تنظيم عملية الشهيق والزفير، ابجديات الجري، حركات تحرير المفاصل، تمارين الاطالة، مراقبة نبضات القلب	تمارين الاحماء 	15د	- التهيئة النفسية والبدنية الجيدة، الحفاظ معدل النبضات اثناء التمارين.
المرحلة الرئيسية	الموقف 2: تمارين الظهر -التمرين رقم(14) تنفيذ(4)مجموعات ب(5) تكرارات، دقيقة جري -التمرين رقم(15) تنفيذ (4)مجموعات ب(5) تكرارات، مشي لمدة دقيقة -التمرين رقم(16) تنفيذ (4)مرات بمدة (15)ثانية كل مرة، راحة قصيرة مدة دقيقتين الموقف 3: لعبة ترويحية	  	20د	-الاداء الجيد وتفادي الاصابات -التنفس الجيد -التوجيه اللفظي -التشجيع
	يصطف التلاميذ في قاطرتين امام الاروقة، توضع كرات صغيرة فوق اقماع. عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق بسرعة دون إسقاط البطاقة ليضعها في الحلقة التابعة له. ثم يعود مسرعا (جري) ليسلم الشاهد لزميله ويقوم بنفس العملية. وهكذا حتى نهاية الوقت المحدد(2د). تحتسب النتيجة التنقل دون إسقاط البطاقات. (خلال المشي السريع)الفريق الفائز المتحصل على أكبر عدد من البطاقات بعد نهاية الوقت.		20د	الجري في الرواق المخصص -تجنب الاحتكاك احترام قواعد اللعبة والمنافس
المرحلة الختامية	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد للحصة القادمة.	جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	10د	_ الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة لتفادي الاخطاء.

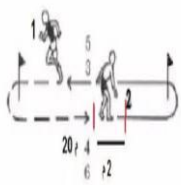
الاسبوع الثالث/الوحدة الترويحية الرياضية رقم:8		المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطنبول		المدة: 65 دقيقة
الهدف العام	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية		التاريخ:	
الهدف الخاص	تنمية القوة والتحمل		الوسائل: اقماع، صافرة ، ميقاتي، كرة قدم	
مراحل الترويح	المواقف والتمرينات	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج -الجري الخفيف(5د) تنظيم عملية الشهيق والزفير، ابجديات الجري، حركات تحرير المفاصل، تمارين الاطالة، مراقبة نبضات القلب	تمارين الاحماء 	15د	- التهيئة النفسية والبدنية الجيدة ،الحفاظ معدل النبضات اثناء التمارين.
المرحلة الرئيسية	الموقف 2: تمارين الاطراف السفلية -التمرين رقم(20)تنفيذ(4)مجموعات بواقع (5) تكرارات ،مشي مدة دقيقة للاسترجاع -التمرين رقم(22)تنفيذ (4)مرات بواقع (5) تكرارات للساقين، استرخاء لمدة دقيقة للاسترجاع -تمرين رقم(25) تنفيذ(4) مجموعات بواقع(5) تكرارات، راحة قصيرة لمدة (3د). الموقف 3: لعبة ترويحية مقابلات في كرة القدم تقسيم المشاركين الى افرقة متساوية واجراء مقابلات بين الافرقة على شكل دورة رياضية ،تعدد الفريق يكون حسب عدد المشتركين . مدة كل مباراة (4د) القوانين نفسها قوانين كرة القدم	   	20د	-الاداء الجيد وتفادي -الاصابات -التنفس الجيد -التوجيه اللفظي -التشجيع -التحلي بالروح الرياضية وتشجيع اللعب الجماعي -احترام المنافس
المرحلة الختامية	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد للحصة القادمة.	جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	10د	_ الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة

الاسبوع الثالث/الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 09		المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطنبول	المدة: 65 دقيقة
الهدف العام	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية	التاريخ :	
الهدف الخاص	تنمية القوة، السرعة، التوافق	الوسائل: اقماص، ميقاتي، شواهد، صافرة، حواجز	
مراحل الترويح	المواقف والتمارين	ظروف الانجاز	المدة
مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج -الجري الخفيف(5د) تنظيم عملية الشهيق والزفير، ابجديات الجري، حركات تحرير المفاصل، تمارين الاطالة، مراقبة نبضات القلب	تمارين الاحماء 	15د
المرحلة الرئيسية	الموقف 2: تمارين الصدر والاطراف العلوية، نفس تمارين الوحدة رقم(05) مع زيادة في عدد التكرارات - التمرين رقم (1) ب(4) مجموعات و(8تكرارات)، مشي لمدة دقيقة للاسترخاء _التمرين رقم(2) ب(4) مجموعات و (8) تكرارات. مشي لمدة دقيقة للاسترخاء -التمرين رقم(3) ب(4) مجموعات بواقع(8)تكرارات. راحة قصيرة(3د)	   	20د
المرحلة الختامية	الموقف 3: لعبة ترويحية. يحتاج كل فريق لرواقين الأول بحواجز والثاني بدونها. يبدأ التلميذ الأول بالعدو فوق الحواجز وفي نهاية المسافة يقوم بتسليم الشاهد لزميله و الذي يقوم باستلام الشاهد ثم يعدو في الرواق الآخر بدون حواجز، وهكذا يستمر التابع وينتهي السباق حينما يعدو كل تلميذ كلتا المسافتين فوق الحواجز ثم بدونه، يتم احتساب النتيجة بترتيب الفرق وفقاً للزمن المسجل. ويمكن التعديل: الجري ذهابا وإيابا.	جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	10د

الاسبوع الثالث / الوحدة التوجيهية الرياضية رقم: 10		المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطنبول		المدة: 65 دقيقة
الهدف العام	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية	التاريخ:		
الهدف الخاص	تنمية القوة ، التوافق	الوسائل: اقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر،		
مراحل الترويج	المواقف والتمرينات	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج -الجري الخفيف(5د) تنظيم عملية الشهيق والزفير، -- ابجديات الجري، حركات تحرير المفاصل، تمارين الاطالة، مراقبة نبضات القلب	تمارين الاحماء 	15د	- التهئة النفسية والبدنية الجيدة ، الاطالة الجيدة ، الحفاظ على معدل النبضات
المرحلة الرئيسية	الموقف 2: تمارين البطن، نفس تمارين الوحدة رقم (06) مع زيادة في عدد التكرارات والمدة. -التمرين رقم(8)، تنفيذ (4)مجموعات بـ(10) تكرارات، مشي لمدة دقيقة للاسترخاء -التمرين رقم(9) تنفيذ (4) مجموعات بـ(10) تكرارات، استلقاء على الظهر للاسترخاء التمرين رقم(13) تنفيذ (4) مرات (45ثا) لكل مرة الموقف 3: لعبة ترويحوية وثبة الكنغر هي القفز بالقدمين معا حيث يقف التلميذ الأول على أمشاط القدمين عند خط البداية ثم يشي الركبتين تماما ثم يقفز للأمام لأبعد نقطة، ويهبط على كلتا القدمين ويقوم المساعد بتحديد النقطة الأقرب لخط البداية (الكعبين)، تسجل النقطة الأقرب. ثم اللاعب الثاني ويقفز عند نقطة هبوط زميله وهكذا، وتنتهي المسابقة عند آخر لاعب في الفريق وتحسب النتيجة فرديا وجماعيا من خلال قياس المسافة الكلية للفريق وتسجل افضل نتيجة، يمكن التعديل ومحاولة قفز 03 قفزات متتالية لأ بعد ما يمكن .	  	20د	-الاداء الجيد وتفادي الاصابات -التنفس الجيد -التوجيه اللفظي -التشجيع.
			20د	- التركيز على القفز الجيد لتحقيق افضل نتيجة - تفادي الاصابات - التوافق بين الاطراف العلوية والسفلية لتحقيق قفزة نوعية - التحلي بالروح الرياضية.
المرحلة الختامية	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة الحصة والاستعداد للحصة القادمة.	جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	10د	_ الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة

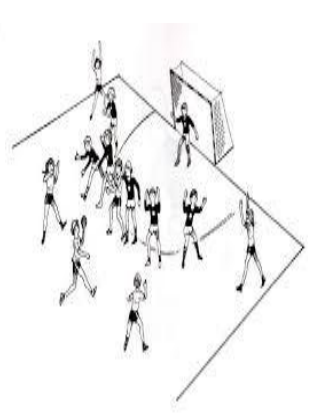
الاسبوع الثالث/ الوحدة الترويحية الرياضية رقم:11		المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطنبول		المدة: 65 دقيقة
الهدف العام		التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية		التاريخ:
الهدف الخاص		تنمية القوة، السرعة، التوازن		الوسائل: اقماص، صافرة، ميقاتي، سلاالم بلاستيكية
مراحل الترويح	المواقف والتمارين	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج -الجري الخفيف(5د) تنظيم عملية الشهيق والزفير، ابجديات الجري، حركات تحرير المفاصل، تمارين الاطالة، مراقبة نبضات القلب	تمارين الاحماء 	15د	- التهيئة النفسية والبدنية الجيدة ،الحفاظ معدل النبضات اثناء التمارين .
المرحلة الرئيسية	الموقف2: تمارين الظهر، تمارين الوحدة رقم(07) -التمرين رقم(14) تنفيذ(4)مجموعات ب(10) تكرارات، دقيقة جري -التمرين رقم(15) تنفيذ (4)مجموعات ب(10) تكرارات، مشي لمدة دقيقة -التمرين رقم(16) تنفيذ (4)مرات بمدة (30)ثانية كل مرة، راحة قصيرة مدة دقيقتين الموقف 3: لعبة ترويحية الجري فوق السلم يتم تحديد مسافة السباق بقمعين أحدهما عند البداية والآخر عند النهاية بينهما مسافة 10متر. يتم وضع سلم بطول (5متر) في المنتصف حيث السلم على مسافات متساوية من القمعين (2.5متر) ،حيث يقف التلميذ عند خط البداية في وضع البدء. وعند الإشارة عليه بالجري إلى السلم والجري بالخطو عبر السلم المسافات بين أضلاع السلم ثم يعود بأسرع ما يمكن للقمع الآخر وعند، لمسه لهذا القمع يتم إيقاف الساعة بواسطة الميقاتي. تحتسب النتيجة بتسجيل افضل زمن تعديلات : التنقل برجلين مضمومتين		20د	-الاداء الجيد وتفادي الاصابات -التنفس الجيد -التوجيه اللفظي -التشجيع
			20د	احترام مربعات السلم والمسافات. تجنب -احترام قواعد اللعبة والمنافس
المرحلة الختامية	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد	جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	10د	_ الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة .

		للحصة القادمة.	
الاسبوع الثالث /الوحدة الترويحية الرياضية رقم:12		المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطنبول	
الهدف العام		التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية	
الهدف الخاص		تنمية القوة والتحمل	
مراحل الترويح		المواقف والتمارين	
مرحلة التحضير		الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج و الجري الخفيف(5د) تنظيم عملية الشهيق والزفير، ابجديات الجري، حركات تحرير المفاصل، تمارين الاطالة، مراقبة نبضات القلب	
المرحلة الرئيسية		الموقف 2: تمارين الاطراف السفلية نفس تمارين الوحدة رقم(08). -التمرين رقم(20)تنفيذ(4)مجموعات بواقع (10) تكرارات ،مشي مدة دقيقة للاسترجاع -التمرين رقم(22)تنفيذ (4)مرات بواقع (10) تكرارات لكل رجل ، استرخاء لمدة دقيقة للاسترجاع -تمرين رقم(25) تنفيذ(4) مجموعات بواقع(10) تكرارات، راحة قصيرة لمدة (3د). الموقف 3: لعبة ترويحية مقابلات في كرة القدم تقسيم المشاركين الى افرقة متساوية واجراء مقابلات بين الافرقة على شكل دورة رياضية ،تعدد الفريق يكون حسب عدد المشتركين . مدة كل مباراة (4د) القوانين: نفسها قوانين كرة القدم	
المرحلة الختامية		الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد.	
المدة		ظروف الانجاز	
15د		تمارين الاحماء 	
20د		  	
20د			
معايير النجاح			
- التهيئة النفسية والبدنية الجيدة ،الحفاظ معدل النبضات اثناء التمارين. -الاداء الجيد وتفادي الاصابات -التنفس الجيد -التوجيه اللفظي -التشجيع -التحلي بالروح الرياضية وتشجيع اللعب الجماعي -احترام المنافس			

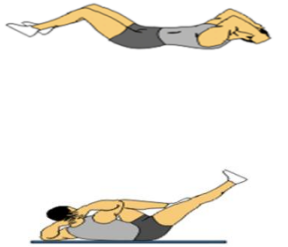
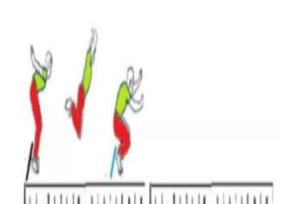
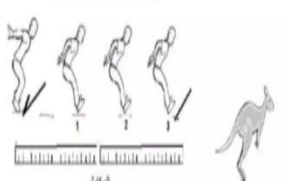
الاسبوع الرابع/الوحدة الترويحية الرياضية رقم:13	المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطيل	المدة: 65 دقيقة
الهدف العام	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية	التاريخ :
الهدف الخاص	تنمية القوة، السرعة، التوافق	الوسائل: اقماع، ميقاتي، شواهد، صافرة،
مراحل الترويح	المواقف والتمرينات	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج -الجري الخفيف(5د) تنظيم عملية الشهيق والزفير، ابجديات الجري، حركات تحرير المفاصل، تمارين الاطالة، مراقبة نبضات القلب	تمارين الاحماء 
المرحلة الرئيسية	الموقف 2: تمارين الصدر والاطراف العلوية - التمرين رقم (4) بتنفيذ(4) مجموعات بواقع (5تكرارات)، مشي لمدة دقيقة للاسترخاء _التمرين رقم(5) تنفيذ(4) مجموعات بواقع (5) تكرارات. مشي لمدة دقيقة للاسترخاء -التمرين رقم(6) ب(4) مجموعات بواقع(5)تكرارات. راحة قصيرة(3د) الموقف 3: لعبة ترويحية.يوزع التلاميذ إلى فريقين في ممرات مغلقة ومنفصلة عن بعضها ب(2متر). كل فريق يقسم إلى فوجين متساويين. يحمل أعضاء الفوج الأول الأعداد الفردية. بينما يحمل أعضاء الفوج الثاني الأرقام الزوجية. يقف كل عنصر من الفوجين بشكل متقابل على جانبي المنطقة الوسطى من الممر، يعطي الأستاذ الإشارة فينطلق التلميذ الأول (1) بأقصى سرعة ليسلم الشاهد إلى زميله (2) الذي يحمل بدوره البريد إلى (3) في نفس الفريق، وهكذا حتى يمر جميع عناصر الفريق. يمكن زيادة مسافة الجري.	 الهلهله: السلام الجيد للسلام والاطلاق بأقصى سرعة للسلامة.  
المرحلة الختامية	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة	جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة
معايير النجاح	المدة	معايير النجاح
التهيئة النفسية الجيدة والاحماء الجيد، الاطالة الجيدة، الحفاظ على معدل النبضات اثناء التمارين.	15د	
القدرة على تنفيذ المجموعات الاداء الجيد وتفادي الاصابات	20د	
التنفس الجيد		
التوجيه اللفظي		
التشجيع		
الجري في الرواق المخصص	20د	
تجنب الاحتكاك		
احترام قواعد اللعبة والمنافس		
الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات	10د	

[illegible]

الاسبوع الاول: الوحدة الترويحية الرياضية رقم:15		المكان: قاعة الرياضة بثانوية الشهيد حسينات النوي باسطنبول		المدة: 65 دقيقة	
الهدف العام		التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية ادراك الذات البدنية			
الهدف الخاص		تنمية القوة والتحمل			
الوسائل : اقماع، صافرة، ميقاتي ، كرة يد		التاريخ:			
مكونات الوحدة		المواقف والالعب		ظروف الانجاز	
الجزء التمهيدي		الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير، ثم اختيار لعبة ترفيهية منشطة، ثم القيام بتمارين الاطالة من الثبات، مراقبة نبضات القلب		تمارين الاحماء	
				15د	
				اعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي	
				الحفاظ على معدل النبضات	
				اثناء التمارين.	
الجزء الرئيسي		الموقف 2: تمارين الاطراف السفلية		20د	
		-التمرين رقم(24)، تنفيذ اربع مجموعات بواقع (10) تكرارات		-الحفاظ على التوازن مع الاداء الجيد	
		التمرين رقم (21)،تنفيذ اربع مجموعات بواقع(10) تكرار		- التنفس الجيد اثناء اداء التمرين	
		-التمرين رقم(26)، تنفيذ اربع مجموعات بواقع (10) تكرار. ثم راحة قصيرة لمدة(03) دقائق.		* التركيز على الاداء الصح	
		الموقف 3: لعبة ترويحية، يوزع التلاميذ إلى مجموعات مجموعة المهاجمين تتموقع خارج الدائرة الكبرى بينما مجموعة المدافعين بين الدائرة الكبرى والدائرة الصغرى، توضع الأقماع . يحاول المهاجمون إسقاط الأقماع أو القارورات. بعد تمرير الكرة فيما بينهم في حين يحاول المدافعون الحصول على الكرة والتصدي لها دون أن تصيب الهدف كل كرة تم اعتراضها تعاد إلى المهاجمين، - كل إصابة للهدف تمنح المهاجمين ثلاث نقاط، وكل استرجاع للكرة للمدافعين يمنحهم نقطتين مع تغيير الأدوار		احترام قوانين اللعبة	
				التعاون بين عناصر الفريق	
				تنمية روح الجماعة	
				التحلي بالروح الرياضية	
الجزء الختامي		الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد للحصة القادمة.		10د	
				_ الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة لتفادي الاخط	

الاسبوع الاول: الوحدة الترويحية الرياضية رقم:16		المكان: قاعة الرياضة بثانوية الشهيد حسينات النوي باسطل		المدّة: 65 دقيقة	
الهدف العام		التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية			
الهدف الخاص		تنمية القوة، السرعة، التوازن			
الوسائل : اقماع، صافرة، ميقاتي ، كرة يد					
مكونات الوحدة		المواقف والالعب		ظروف الانجاز	
الجزء التمهيدي		الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير، ثم اختيار لعبة ترفيهية منشطة، ثم القيام بتمارين الاطالة من الثبات، مراقبة نبضات القلب		تمارين الاحماء 	
الجزء الرئيسي		الموقف 2: تمارين تقوية الظهر التمرين رقم(17)،تنفيذ اربع مجموعات بواقع (08) تكرار. التمرين رقم(18)، تنفيذ اربع مجموعات بواقع (08) تكرار التمرين رقم(19)، تنفيذ اربع مجموعات بواقع (08) تكرار. الموقف 3: لعبة ترويحية مقابلات في كرة اليد تقسيم المجموعة الى فريقين متساويين، داخل ملعب كرة اليد ياخذ كل فريق منطقته، وعند اشارة الحكم يبدأ اللعب ، كل شوط فيه 10 دقائق، دقيقتين بين الشوطين نفس قوانين كرة اليد.		   	
الجزء الختامي		الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء والاطالة للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة ظروف الحصة والاستعداد للحصة القادمة.		تقييم محتوى الحصة العودة الى الحالة الطبيعية	
				الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة	

المدة: 65 دقيقة	المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطنبول	الاسبوع الرابع/الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 17
التاريخ :	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية	الهدف العام
الوسائل: اقمار، ميقاتي، شواهد، صافرة، كرة يد	تنمية القوة، السرعة، التوافق	الهدف الخاص
المدة	ظروف الانجاز	المواقف والتمرينات
معايير النجاح	المواقف والتمرينات	مراحل الترويح
- التهيئة النفسية الجيدة والاحماء الجيد، الاطالة الجيدة، الحفاظ على معدل النبضات اثناء التمارين.	15د	المرحلة التحضير
- القدرة على تنفيذ المجموعات الاداء الجيد وتفادي -الاصابات -التنفس الجيد -التوجيه اللفظي -التشجيع -تجنب الاحتكاك -احترام قواعد اللعبة والمنافس التحلي بروح الجماعة	20د 20د	المرحلة الرئيسية
10د	10د	المرحلة الختامية

الاسبوع الثالث / الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 18			المكان: قاعة الرياضة بثانوية حسينات النوي باسطيل		المدة: 65 دقيقة
الهدف العام	التقليل من الوزن الزائد لدى التلاميذ وتنمية مفهوم الذات البدنية		التاريخ:		
الهدف الخاص	تنمية القوة ، التوافق		الوسائل: اقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر،		
مراحل الترويح	المواقف والتمارين		ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	الموقف 1: بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم افواج -الجري الخفيف(5د) تنظيم عملية الشهيق والرفير، -- ابجديات الجري، حركات تحرير المفاصل، تمارين الاطالة، مراقبة نبضات القلب		تمارين الاحماء 	15د	- التهيئة النفسية والبدنية الجيدة ، الاطالة الجيدة ، الحفاظ على معدل النبضات
المرحلة الرئيسية	الموقف 2: تمارين البطن، نفس تمارين الوحدة رقم (06) مع زيادة في عدد التكرارات والمدة. -التمرين رقم(8)، تنفيذ (4)مجموعات ،ب(15) تكرارات، مشي لمدة دقيقة للاسترخاء -التمرين رقم(9) تنفيذ (4)مجموعات ب(15) تكرارات، استلقاء على الظهر للاسترخاء التمرين رقم(13) تنفيذ (4) مرات (1دقيقة) لكل مرة الموقف 3: لعبة ترويحية وثبة الكنغر هي القفز بالقدمين معا حيث يقف التلميذ الأول على أمشاط القدمين عند خط البداية ثم يشي الركبتين تماما ثم يقفز للأمام لأبعد نقطة، ويهبط على كلتا القدمين ويقوم المساعد بتحديد النقطة الأقرب لخط البداية (الكعيبين)، تسجل النقطة الأقرب. ثم اللاعب الثاني ويقفز عند نقطة هبوط زميله وهكذا، وتنتهي المسابقة عند آخر لاعب في الفريق وتحسب النتيجة فرديا وجماعيا من خلال قياس المسافة الكلية للفريق وتسجل افضل نتيجة، يمكن التعديل ومحاولة قفز 03 قفزات متتالية لأبعد ما يمكن .		   	20د	-الاداء الجيد وتفادي الاصابات -التنفس الجيد -التوجيه اللفظي -التشجيع. - التركيز على القفز الجيد لتحقيق افضل نتيجة - تفادي الاصابات - التوافق بين الاطراف العلوية والسفلية - لتحقيق قفزة نوعية التحلي بالروح الرياضية.
المرحلة الختامية	الموقف 4: القيام بتمارين الاسترخاء للعودة الى الحالة الطبيعية ومناقشة الحصة والاستعداد للحصة القادمة.		جري خفيف لمدة دقيقتين ثم القيام بتمارين الاطالة	10د	__ الاستماع الجيد الى النصائح والارشادات المقدمة.

الملحق رقم (03)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول المقياس

استمارة الكترونية مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه (LMD) في ميدان معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية شعبة نشاط رياضي تربوي تخصص: نشاط رياضي تروحي

بعنوان:

اثر برنامج رياضي تروحي مقترح على ادراك الذات البدنية والتقليل من

الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة

دراسة ميدانية على مستوى متوسطة سوالمي ابراهيم - سطيل -

في إطار انجاز اطروحة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في النشاط البدني الرياضي التروحي تحت عنوان: "اثر برنامج رياضي تروحي مقترح على إدراك الذات البدنية والتقليل من الوزن لدى تلاميذ (12-15) سنة".

تهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على آراء السادة الخبراء في عبارات المقياس، لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة راجيا عظيم الأمل في إبداء رأيكم. وذلك من خلال الموافقة عليها او الحذف منها او الاضافة اليها أو التعديل فيها ،ولكم جزيل الشكر على تعاونكم ودعمكم...

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية:

الرقم	العبارات	لا تنطبق عليا تماما	تنطبق عليا قليلة جدا	تنطبق عليا بدرجة قليلة	تنطبق عليا بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
01	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني						
02	أنا سمين بصورة واضحة.						
03	لا استطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة.						
04	استطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف						
05	جسمي مرن						
06	أشعر بالثقة في نفسي عندما أقوم ببعض الحركات التي تحتاج للتوافق .						
07	ليست لدى مناعة قوية ضد الكثير من الامراض						
08	أمارس النشاط البدني عدة مرات في الأسبوع.						
09	يعتقد معظم زملائي أنني شخص جيد في الرياضة						
10	اشعر بالرضا من ناحية جسمي .						
11	وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة.						
12	وسطى عريض جدا						
13	أنا شخص قوى بدنياً.						
14	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على التحمل البدني.						
15	اعتقد أنه ليست لدى مرونة بدنية كافية لمعظم الانشطة الرياضية.						
16	أنا جيد في أداء حركات التوافق						
17	نادراً ما أصاب بالمرض .						
18	أمارس غالباً الأنشطة البدنية التي تحتاج لبذل جهد واضح.						

						معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة	19
						انا فخور بنفسى من الناحية البدنية.	20
						مظهر جسمي يبدو أفضل من معظم زملائي	21
						وزني اكثر من اللازم	22
						امتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي.	23
						عندما أمارس النشاط البدني فإنني أتعب بسرعة.	24
						استطيع بسهولة ثني أجزاء جسمي وتحريكها لمختلف الاتجاهات	25
						يصعب على التحكم في جسمي عند أداء بعض حركات الرشاقة أو التوافق	26
						اشعر بان لدي مناعة ضد العديد من الامراض	27
						امارس أنشطة بدنية ايجابية عدة مرات في اسبوعيا	28
						انا افضل من معظم زملائي في الرياضة	29
						انا سعيد بنفسى من الناحية البدنية	30
						مظهر جسمي الخارجي يبدو جيدا	31
						لدي سمرة واضحة في جسمي	32
						جسمي ليس قويا وليس لدي عضلات واضحة	33
						اشعر بانى غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى صفة التحمل البدني	34
						اعتقد اننى استطيع الاداء جيدا في الاختبارات التي تقيس مرونة الجسم	35
						اجد ان جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق والرشاقة	36
						اصاب بالمرض اكثر ممن هم في مثل سنى	37
						امارس بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة	38
						امتلك مهارات رياضية جيدة	39

						انا راضي تماما بالنسبة لطبيعة وحالة جسمي	40
						يعتقد الكثيرون ان مظهر جسمي الخارجي غير جيد	41
						نظرا لسمنة جسمي يصعب عليا شراء ملابس مناسبة	42
						أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في الاختبارات التي تقيس القوة العضلية	43
						اعتقد انني استطيع الجري لمسافات طويلة دون الاحساس بالتعب	44
						جسمي غير مرن	45
						استطيع ان اقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الانشطة الرياضية	46
						لا اصاب بالمرض في الوقت الذي يمرض فيه معظم زملائي	47
						ليس لدي المزيد من وقت الفراغ للممارسة الرياضية	48
						اعتقد انني لست ماهرا في ممارسة الانشطة الرياضية	49
						اشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية	50
						لدي وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة	51
						معظم زملائي يرون ان جسمي سمين	52
						انا قوي بدنيا من معظم الزملاء الذين هم في مثل سني	53
						قدراتي جيدة في الانشطة التي تتطلب التحمل البدني	54
						استطيع بسهولة ثني ومد ودوران جسمي لمختلف الاتجاهات	55
						انا رشيق ولدي قدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة او اي نشاط اخر	56
						عندما اصاب بالمرض فانني احتاج لوقت طويل حتى اعود لحالتي الطبيعية	57
						امارس يوميا بانتظام الانشطة الرياضية	58

						انا جيد في عدة أنشطة رياضية	59
						طبيعة جسمي تبعث في نفسي القبول والرضا	60



رقم : 27/ن.م.ب.ت.ب.ع.خ/2023

إلى السيد : مدير متوسطة سوالي إبراهيم - سطيل
ولاية المغير

الموضوع : تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد ؛

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة والمؤسسات التربوية والاقتصادية، فإننا نرجو من سيادتكم
الفاضلة، خدمة للبحث العلمي، تقديم التسهيلات الممكنة لطالب الدكتوراه.

الإسم : جمال اللقب : بن ثامر الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي

لإجراء الجانب التطبيقي لغرض إنجاز أطروحة الدكتوراه خاصته.

وفي الأخير، تقبلو مني أسمي عبارات التقدير والإحترام.

ملاحظة : سلت هذه الوثيقة بطلب من المعني (ة) للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

بسكرة في : 20/02/2024

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج

والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج

والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

د/ناصر بكار





رقم: 274/ن.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2023

إلى السيد المحترم : مدير مديرية التربية لولاية المغير

الموضوع : تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد ؛

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة والمؤسسات التربوية والاقتصادية، فإننا نرجو من سيادتكم
الفاضلة، خدمة للبحث العلمي، تقديم التسهيلات الممكنة لطالب الدكتوراه.

الإسم : جمال اللقب : بن ثامر الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي

لإجراء الجانب التطبيقي لغرض إنجاز أطروحة الدكتوراه خاصته.

وفي الأخير، تقبلو مني أسمى عبارات التقدير والإحترام.

ملاحظة : سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني (ة) للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

بسكرة في: 2024/02/20
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
د/ناصر بكار

