

## اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الوزن الزائد

### Attitudes of secondary school Students towards practicing recreational physical activities to reduce excess weight

بن ثامر جمال\*<sup>1</sup>، ناصر بقار<sup>2</sup>، سمير مرزوقي<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة بسكرة (الجزائر)، djamel.benthamer@univ-biskra.dz

<sup>2</sup> جامعة بسكرة (الجزائر)، nacer.beggar@univ-biskra.dz

<sup>3</sup> جامعة المسيلة (الجزائر)، Samir.merzougui@univ-msila.dz

مخبر المسألة الترويحية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة

تاريخ النشر: 2024/06/10

تاريخ القبول: 2024/04/30

تاريخ الإرسال: 2024/02/27

**ملخص:** تهدف هذه الدراسة الى معرفة اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لانقاص الوزن، وطُبقت على عينة قوامها (55 تلميذاً)، يمثلون بعض ثانويات ولاية المغير اختيروا بطريقة عشوائية، وانتهجنا المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الدراسة، باستعمال مقياس "كينون" للاتجاهات. فخلصنا إلى ان جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني كانت موجبة. فالعلاقة الموجبة بين اتجاهات التلاميذ وزيادة الوزن من جهة، واتجاهاتهم الايجابية نحو ممارسة الانشطة الترويحية كسبيل للتخلص من الضغوط النفسية والتقليل من الوزن من جهة أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** زيادة الوزن، النشاط الرياضي الترويحي، الطور الثانوي.

**Abstract:** The study aimed to find out the attitudes of obese students towards recreational exercise to lose weight, and was applied to a sample of (55 students) representing some secondary schools in the state of Al-Mughayir were randomly selected, and the appropriate descriptive approach was adopted for the nature of the study, using the "Quinnon" scale of trends. It turned out that all dimensions of the scale towards physical activity were positive. The positive relationship between students' attitudes and weight gain on the one hand, and their positive attitudes towards recreational activities as a way to get rid of psychological stress and reduce weight on the other hand. **Key words:** Obesity, recreational sports, secondary stage.

## 1) مقدمة واشكالية البحث:

يعتبر الوزن الزائد او السمنة هي اضطراب مزمن ومشكلة صحية عامة معقدة ومتعددة العوامل في أسباب حدوثها، فالسمنة هي عبارة عن تخزين الطاقة في صورة دهن مما يؤدي إلي تغيرات فسيولوجية تؤثر في صحة الإنسان المصاب بالسمنة طوال مدة حياته، وتمثل انحرافاً عن التركيب الطبيعي لجسم الإنسان، ويعد الدهن أحد مكونات الجسم الطبيعي وله نسبة معينة، تكون عند الرجال حوالي (15%) وعند السيدات حوالي (25) وتزداد هذه النسبة مع زيادة العمر حوالي (5%). (ناهدة عبد زيد و الربيعي ، 2016، صفحة 17)، لقد اثبتت الابحاث ان حدوث الزيادة في وزن الجسم في الصغر بحدوثها في الكبر، وحسب اخر الدراسات فان من أسباب انتشار السمنة هي " اختلال ميزان الطاقة بين السعرات الحرارية التي تستهلك من جهة والسعرات التي ينفقها الجسم من جهة أخرى، وتعد الطاقة المصروفة من خلال النشاط البدني الأكثر تفاوتاً من بين عناصر الطاقة المصروفة الأخرى، وعلى ذلك فان انخفاض مستوى النشاط البدني يؤدي بسهولة الى اختلال توازن الطاقة في الجسم، يقود في النهاية الى زيادة الوزن وحدث السمنة (رشيد و زيشي ، 2020، صفحة 18)، حيث يشير الدكتور: "أيمن الحسيني" استشاري الامراض الباطنية وخبير التغذية والاعشاب أن السمنة لها تأثيرات ضارة على صحة الجسم والاجهزة الحيوية فيه، وأنها تؤثر على عمليات الهضم والإخراج ، والتنفس، وإفراز العرق بالإضافة إلى تأثيرها على كفاءة الحركة والقدرة على العمل والإنتاج، بل إن السمنة قد تكون أحيانا سبباً لعقم الرجل أو المرأة لتأثيراتها الضارة على درجة الخصوبة والقدرة على الممارسة الجنسية والإنجاب. (الحسيني، 2002، صفحة 3). لهذا اصبحت زيادة الوزن (السمنة) مشكلة مقلقة لحد كبير، ليس فقط على مستوى الصحة البدنية بل على مستوى الصحة النفسية والاجتماعية أيضاً، ويتفق الباحثون

وخاصة المتخصصين في الرعاية الصحية حول كون السمنة لدى فئة المراهقين من المشكلات الأكثر انتشارا في السنوات الأخيرة. (شاربي و قاسمي ، 2020، صفحة 97)، حيث تؤكد الدراسات العلمية المتعلقة بزيادة الوزن في فترة المراهقة هي مشكلة اجتماعية يمكن أن تؤثر على الفرد وعلى ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية التي يمارسها أقرانه، وبالنظر إلى هذه الانعكاسات والآثار التي تحدث للمراهقين الذين يعانون من مشكلة السمنة، من خلال خبرة الباحث بصفته استاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، لوحظ ان هناك عزوف عند فئة من التلاميذ الذين يعانون من الوزن الزائد عن المشاركة في أنشطة الحصص الرياضية، مما تطرق الباحث الى هذه الدراسة كمحاولة لمعرفة الاثر الذي تسببه زيادة الوزن لدى التلاميذ وانعكاساتها على اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي الترويحي في الحصة، في ضوء ما ذكر سابقا يمكننا طرح التساؤل الرئيسي التالي: ماهي اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لتقليل الوزن الزائد ؟

#### – التساؤلات الفرعية:

- ✓ هل اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كخبرة اجتماعية ايجابية؟
- ✓ هل اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لاكتساب الصحة واللياقة ايجابية؟
- ✓ هل اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كخبرة توتر ومخاطرة ايجابية؟
- ✓ هل اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للصحة كخبرة جمالية ايجابية؟

✓ هل اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لخفض التوتر إيجابية؟

✓ هل اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كخبرة للتفوق الرياضي ايجابية؟

**الفرضية الرئيسية:** اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لانقاص الوزن الزائد إيجابية.  
**الفرضيات الجزئية:**

✓ اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كخبرة اجتماعية ايجابية؛

✓ اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لاكتساب الصحة واللياقة ايجابية؛

✓ اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كخبرة توتر ومخاطرة ايجابية؛

✓ اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للصحة كخبرة جمالية ايجابية؛

✓ اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لخفض التوتر ايجابية؛

✓ اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كخبرة للتفوق الرياضي ايجابية.

(2) **هدف الدراسة العام:** تهدف هذه الدراسة الى التعرف على اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الوزن الزائد، وتمثلت أهمية الدراسة في محاولة تسليط الضوء على مشكلة السمنة والوزن الزائد عند المراهقين وبصفة خاصة تلاميذ الطور الثانوي، بالإضافة

إلى آثارها النفسية والاجتماعية، وتأثيرها على اتجاهات التلاميذ نحو التوجه لممارسة النشاط الرياضي الترويحي، والتعرف على مسببات السمنة وإيجاد الحلول المناسبة للتخلص منها من خلال توعيتهم بمخاطر السمنة واضرارها على الصحة.

### (3) تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

- **السمنة (الوزن الزائد):** 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 وقلّة النشاط وضعف القوة وزيادة نسبة الاصابة بالامراض المزمنة. (رشيد و زيشي ، 2020، صفحة 20)

- **التعريف الاجرائي:** التلاميذ ذوي الوزن الزائد هم الذين توجد لديهم زيادة في الوزن حسب معايير مؤشر كتلة الجسم.

- **الاتجاهات:** يعرفها ألبورت allport: " انها إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة وما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي مؤثرا وموجها لاستجابات الفرد والأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام " ارفيس و اوشن ، 2019، صفحة 85)

- **التعريف الإجرائي:** وتعرف على أنها الميل نحو التربية البدنية والرياضية ويعبر عنه في دراستنا هذه باستجابات التلاميذ على مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني بمختلف أبعاده .

- **النشاط البدني الرياضي الترويحي:** النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ

والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة "Heros" في فرنسا. (زمار و علوان، 2022، صفحة 71)

- **الوزن الزائد (السمنة) والنشاط الرياضي الترويحي:** يعتبر النشاط الرياضي الترويحي دور فعال في حرق السعرات الحرارية لدى الأشخاص ذوي الوزن الزائد، ولهذا فان النشاط الترويحي الرياضي يؤثر على التكوين الجسماني وغريزة تناول الطعام معا، ويعتبر جزء مهم في النظام الروتيني لانقاص الوزن الزائد.

- ويرى "محمد كمال السمودي" (2014) ان المواظبة على النشاط الرياضي الترويحي بانتظام يوميا افضل من التدريب المتوقع من يوم لآخر، وان اي نشاط يقوم به الانسان حتى لو كان ضعيفا فانه يحتاج الى طاقة معينة وسعرات حرارية لازمة لنشاطه اليومي. (محيسن، 2019، صفحة 56)

#### 4) الدراسات السابقة :

- **الدراسة الاولى:** دراسة "نبيل منصوري وأخرون" (2015)، "السمنة وصورة الجسم واتجاههما نحو النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة دراسة ميدانية على مستوى مديرية التربية . الجزائر شرق" (مقال منشور في مجلة المعارف)، هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس السمنة

لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية، واشتملت الدراسة على 26 متوسطة في ولاية الجزائر بعينة قصدية قدرت بـ 400 تلميذ، وطبق المنهج الوصفي المسحي الملائم لطبيعة الدراسة مع تصميم استبانة لتحديد انعكاس السمنة على ممارسة النشاط البدني، وكذا ومقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني. وفي ضوء النتائج أوصى الباحثون بـ: تقديم نشرة غذائية متوازنة لدى الأطفال بما تتناسب أعمارهم مع ضبط تصرفاتهم خاصة وتنظيمهم خلال مشاهدة التليفزيون أو الانترنت، وتشجيعهم على ممارسة الرياضة بغض النظر على ما يعانونه من سمنة خاصة في أوقات الفراغ.

- **الدراسة الثانية:** دراسة شاري وقاسمي (2020)، بعنوان: "السمنة وأثارها النفسية والاجتماعية على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"، (مقال منشور في مجلة المنظومة الرياضية)، حيث هدف الباحثان الى الكشف عن الآثار التي تخلفها السمنة على تقدير الذات، وصورة الجسم، والحياة الاجتماعية، وعلى ممارسة النشاط الرياضي، لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وخلصت هذه الدراسة أن السمنة والبدانة لهما انعكاس سلبي لدى غالبية أفراد عينة البحث على كل من: تقدير الذات وصورة الجسم والحياة الاجتماعية وكذلك على ممارسة النشاط الرياضي والبدني، فكل هذه الجوانب قد تأثرت بالوزن الزائد للأفراد المبحوثين.

- **الدراسة الثالثة:** دراسة كل من برجى، قطوشة (2017) بعنوان: " تأثير السمنة على الممارسة الرياضية اللاصفية لدى تلميذات المرحلة

الثانوية" (مقال منشور في مجلة المعارف)، هدفت هذه الدراسة إلى توضيح تأثير ظاهرة السمنة لدى تلميذات المرحلة الثانوية على النشاطات الرياضية وبالأخص النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي، من أجل معرفة ذلك استخدام مقياس الاتجاهات على عينة قصدية من تلميذات المرحلة الثانوية، وقد قدر عدد العينة 50 تلميذة موزعين بالثانويات 10 التي تم اختيارها كعينة للدراسة والتحليل، وكانت النتائج أن جل التلميذات لديهم إدراك سلبي للسمنة ولديهم تصور قاصر لذواتهم، وعائق كبير للتلميذات لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

#### 5) الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة :

- **الدراسة الاستطلاعية :** قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من 30 تلميذاً من مجتمع الدراسة وذلك في جانفي 2023، ثم إعادة توزيع الاستبيان بعد ثلاث أسابيع على نفس العينة أين تم تفريره وحساب درجة الصدق والثبات. وكانت بمثابة القاعدة لموضوع الدراسة الأساسية من أجل تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث والتأكد من صلاحية أداة البحث، وكذلك معرفة متوسط الزمن الذي تتطلبه الإجابة على الإستبيان، وبالتالي وضع خطة عمل لتوزيعه وجمعه وتفريره.

#### - الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق والثبات) :

- **الثبات:** من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 30 تلميذاً مصاباً بالسمنة والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.



- **الصدق:** لمعرفة الصدق الذاتي للمقياس المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول التالي يوضح نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لمقياس كينون:

الجدول رقم (01) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لمقياس كينون:

معامل الصدق	معامل الثبات	الصدق والثبات أبعاد المقياس
0,93	0.87	كخبرة اجتماعية
0,92	0.85	للصحة واللياقة
0,94	0.88	كخبرة توتر مخاطرة
0,93	0.86	كخبرة جمالية
0,92	0.85	لخفض التوتر
0,93	0.87	للتفوق الرياضي
0,93	0.86	المقياس ككل

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن مقياس كينون يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين حيث تراوحت الثبات له بين 0.85 و 0.88، فيما تراوحت قيمة معامل الصدق الذاتي بين 0.92 و 0.94.

- **المنهج المتبع في الدراسة:** تم إنتهاج المنهج الوصفي التحليلي.
- **مجتمع الدراسة:** تمثل مجتمع البحث في كل التلاميذ المصابين بالسمنة والمتدربين في ثانويات ولاية المغير، حيث تم تحديدهم عن طريق حساب مؤشر الكتلة الجسمية، والبالغ عددهم بـ 121 تلميذا (يُسْتثنى منهم عناصر العينة الاستطلاعية).

- **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة قوامها 55 تلميذا بطريقة عشوائية من بين 121 تلميذا مصابا بالسمنة، أي بتمثيل إحصائي قدره 45.45% .
  - **مؤشر كتلة الجسم:** يتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال طريقتين هما:
    - النظام المتري:  $BMI = \text{KILOGRAMS} / \text{METER}^2$
    - النظام الأمريكي:  $BMI = \text{LB} \times 703 / \text{IN}^2$  (محيسن، 2019، صفحة 47)
- ونشير هنا أن معظم أفراد عينة الدراسة وقع تصنيفهم ما بين مؤشرين هما (25-29.9) و(35-39.9)، أي أن أفراد عينة البحث لديهم زيادة في الوزن.
- أدوات جمع البيانات:** مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني : وضعه في الأصل جيرالد كينون 1968 Gerald Kenyon وأعد صورته إلى العربية محمد حسن علاوي، ويتكون من 54 عبارة موزعة على 06 أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني (علاوي ، 1998، الصفحات 449-450)

الجدول(03): يوضح العبارات الايجابية والسلبية لأبعاد المقياس.

الترتيب	العبارات السالبة	العبارات الموجبة	الأبعاد
08	19,39,49	11.17.20.25.29	كخبرة اجتماعية
11	36.27.06	47.40.32.23.18.15.10.04	للصحة واللياقة
09	38.22.13.01	53.50.42.28.07	كخبرة توتر مخاطرة
09	لا توجد عبارات سالبة	48.45.41.35.33.30.14.08.03	كخبرة جمالية
09	54.31	51.44.37.26.21.16.12	لخفض التوتر
08	52.46.24.05	43.34.09.02	للتفوق الرياضي

ويكون تصحيح العبارات الايجابية والعبارات السلبية على النحو التالي :

الجدول(04): يوضح تصحيح العبارات الايجابية والسلبية لأبعاد المقياس.

الآراء	موافق	موافق بدرجة كبيرة	لم اكون رأي بعد	أعارض	اعارض بدرجة كبيرة
العبارات الايجابية	5	4	3	2	1
العبارات السالبة	1	2	3	4	5

**الوسائل الإحصائية:** وتمثلت في المتوسط الفرضي، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت- لمجموعة واحدة، معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

### 6. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

**التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:** اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية إيجابية.

جدول رقم (05): يبين اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية

البعد الأول	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	عدد العينة	Sig (Two-tailed test)
كخبرة اجتماعية	24	26.76	5.91	33.60	55	*0.000

المصدر: من إعداد الباحثان بناء على مخرجات برنامج SPSSV20

من الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة الاحتمال المشاهد ( $p$ -value) أو (Sig) المحسوبة هي 0.000 وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، في البعد الخاص باتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية، مما يقودنا إلى رفض الفرضية العدمية (الصفيرية)  $H_0$ ، وقبول الفرضية البديلة  $H_1$ ، أي نرفض الفرضية العدمية "اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية سلبية" ونقبل الفرضية البديلة "اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية إيجابية"، وبالتالي تأكيد صحة الفرضية الجزئية الأولى، فالنشاط الجماعي

ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيم اجتماعية، كما يساهم في إشباع الحاجات الاجتماعية، وعلى ذلك فإن النشاط البدني كخبرة اجتماعية يتميز من خلال الأنشطة الرياضية التي تسهم غالباً في توفير التفاعل الاجتماعي والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات. (علاوي ، 1998)، ويفسر الاتجاه الإيجابي عند التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كخبرة اجتماعية على أن التلاميذ الذين يسعون إلى إشباع حاجاتهم الاجتماعية عن طريق النشاط البدني تكون لهم علاقات اجتماعية قوية مع زملائهم خاصة في الرياضات الجماعية، هذا الجو الذي يتسم بالعلاقات الجيدة يساهم بدرجة كبيرة في زيادة الثقة بالنفس والتخلص من عقدة البدانة ويساعد في التقليل من الوزن

- **التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:** اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد

نحو ممارسة النشاط البدني لاكتساب الصحة واللياقة ايجابية.

جدول رقم(06):يبين اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني لاكتساب الصحة واللياقة

البعد الثاني	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	عدد العينة	Sig(one-tailed test)
للصحة واللياقة	33	42.22	4.43	70.62	55	*0.000

المصدر: من إعداد الباحثان بناء على مخرجات برنامج SPSSV20

من الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة الاحتمال المشاهد ( $p$ -value) أو (Sig) المحسوبة هي 0.000 وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، في البعد الخاص باتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني لاكتساب الصحة واللياقة، مما يقودنا إلى رفض الفرضية العدمية (الصفرية)  $H_0$ ، وقبول الفرضية البديلة  $H_1$  ، أي نرفض الفرضية العدمية " اتجاهات

التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني لاكتساب الصحة واللياقة سلبية" ونقبل الفرضية البديلة "اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني لاكتساب الصحة واللياقة إيجابية"، وبالتالي تأكيد صحة الفرضية الجزئية الثانية، ففي مجال الصحة واللياقة هناك فكرة سائدة لدى الافراد أن هذا النوع من النشاط مفيد للصحة ويساعد في إكساب اللياقة البدنية، فمن المعتقد أن هناك بعض الأنشطة الرياضية تساعد بدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية. (علاوي ، 1998). ويمكن تفسير الاتجاه الايجابي عند التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة الانشطة الرياضية لاكتساب الصحة واللياقة على أن وعي التلاميذ بأن الصحة والقوام والحالة البدنية لهم دور كبير في تحسين الصحة العامة سواء الجانب النفسي او البدني، لهذا يعمد الافراد ذوي الوزن الزائد الى ممارسة الانشطة البدنية الرياضية الترويحية.

- **التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:** اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ايجابية.

جدول رقم (07): يبين اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة

البعد الثالث	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	عدد العينة	Sig(one-tailed test)
كخبرة توتر ومخاطرة	27	25.16	4.55	40.99	55	*0.000

المصدر: من إعداد الباحثان بناء على مخرجات برنامج SPSSV20

من الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة الاحتمال المشاهد ( $p$ -value) أو (Sig) المحسوبة هي 0.000 وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، في البعد

الخاص باتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة، مما يقودنا إلى رفض الفرضية العدمية (الصفيرية)  $H_0$  ، وقبول الفرضية البديلة  $H_1$  ، أي نرفض الفرضية العدمية " اتجاهات التلاميذ المصابين بالسمنة نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة سلبية" ونقبل الفرضية البديلة "اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة إيجابية"، وبالتالي تأكيد صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

والمقصود بالنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتثير لديه شعورا بالتوتر والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها. (علاوي ، 1998)، ويمكن تفسير الاتجاه الايجابي عند التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة الانشطة الرياضية كخبرة توتر ومخاطرة لإظهار القدرات البدنية ولو بالقليل او استغلال الفرص المناسبة لا ثبات تلك القدرات خاصة في الانشطة التي تتسم بالمنافسة وتحقيق الفوز.

- **التحقق من الفرضية الجزئية الرابعة:** اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية ايجابية.

جدول رقم (08): يبين اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية

البعد الرابع	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	عدد العينة	Sig(one-tailed test)
--------------	----------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------	----------------------

*0.000	55	53.17	4.6	33	27	كخبرة جمالية
--------	----	-------	-----	----	----	--------------

المصدر: من إعداد الباحثان بناء على مخرجات برنامج SPSSV20

من الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة الاحتمال المشاهد ( $p$ -value) أو (Sig) المحسوبة هي 0.000 وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، في البعد الخاص باتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية، مما يقودنا إلى رفض الفرضية العدمية (الصفريّة)  $H_0$  ، وقبول الفرضية البديلة  $H_1$  ، أي نرفض الفرضية العدمية " اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية سلبية" ونقبل الفرضية البديلة "اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية إيجابية"، وبالتالي تأكيد صحة الفرضية الجزئية الرابعة.

والمقصود بالنشاط البدني كخبرة جمالية تلك الأنشطة الرياضية التي لها قيمة جمالية عالية وهذا يعني أن هناك أنشطة معينة ذات طابع جمالي تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي والفني لدى البعض. (علاوي ، 1998)، ويمكن تفسير الاتجاه الايجابي عند التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة الانشطة الرياضية كخبرة جمالية الى رغبتهم في اظهار ادائهم الرياضي بإتقان، وهذا يمكن ملاحظته اثناء التنافس على اداء المهارات الرياضية المطلوب تنفيذها من طرف الاستاذ في حصص التربية البدنية والراضية، خاصة في الرياضات الجماعية.

- **التحقق من الفرضية الجزئية الخامسة:** اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر ايجابية.

جدول رقم (09): يبين اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر

Sig( <i>one-tailed test</i> )	عدد العينة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	البعد الخامس
*0.000	55	51.55	4.84	33.64	27	لخفض التوتر

المصدر: من إعداد الباحثان بناء على مخرجات برنامج SPSSV20

من الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيمة الاحتمال المشاهد ( $p$ -value) أو (Sig) المحسوبة هي 0.000 وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، في البعد الخاص باتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر، مما يقودنا إلى رفض الفرضية العدمية (الصفريّة)  $H_0$  ، وقبول الفرضية البديلة  $H_1$  ، أي نرفض الفرضية العدمية " اتجاهات التلاميذ المصابين بالسمنة نحو ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر سلبية" ونقبل الفرضية البديلة "اتجاهات التلاميذ المصابين بالسمنة نحو ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر إيجابية"، وبالتالي تأكيد صحة الفرضية الجزئية الخامسة.

إن معظم الأفراد ينظرون إلى أن النشاط البدني وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الاحباطات الناشئة من ضغوط الحياة، ولهذا فان النشاط البدني الرياضي وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وتفريغ الانفعالات المكبوتة وخفض التوتر (علاوي ، 1998)، ولهذا تفسير الاتجاه الايجابي عند التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة الانشطة الرياضية كخبرة لخفض التوتر، كون ان المراهق في هذه المرحلة العمرية يميل الى ممارسة النشاط الرياضي للتخلص من التوتر النفسي والقلق، والتخلص من الوزن الزائد.

- **التحقق من الفرضية الجزئية السادسة:** اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي ايجابية.



جدول رقم (10): يبين اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي

البعد السادس	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	عدد العينة	Sig(one-tailed test)
كخبرة للتفوق الرياضي	24	25.78	4.13	46.29	55	*0.000

المصدر: من إعداد الباحثان بناء على مخرجات برنامج SPSSV20

من الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة الاحتمال المشاهد ( $p$ -value) أو (Sig) المحسوبة هي 0.000 وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، في البعد الخاص باتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي، مما يقودنا إلى رفض الفرضية العدمية (الصفيرية)  $H_0$ ، وقبول الفرضية البديلة  $H_1$ ، أي نرفض الفرضية العدمية " اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر سلبية" ونقبل الفرضية البديلة "اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي إيجابية"، وبالتالي تأكيد صحة الفرضية الجزئية السادسة.

ويرى البعض أن النشاط البدني قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية، وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلي عن كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات (علاوي ، 1998). ويمكن تفسير الاتجاه الايجابي عند التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كخبرة للتفوق الرياضي، الى الرغبة

الكبيرة عند هذه الفئة في تحقيق الفوز والتفوق في جميع المنافسات من حيث الاداء والنتيجة بالرغم من الوزن الزائد لديهم، خاصة اثناء في الانشطة التنافسية - **التحقق من الفرضية العامة:** اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لانقاص الوزن ايجابية.

جدول رقم (11): يبين اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لانقاص الوزن.

المقياس ككل	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	عدد العينة	Sig (one-tailed test)
الاتجاهات نحو النشاط الرياضي الترويحي	162	186.56	15.51	89.20	55	*0.000

المصدر: من إعداد الباحثان بناء على مخرجات برنامج SPSSV20

من الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة الاحتمال المشاهد ( $p$ -value) أو (Sig) المحسوبة هي 0.000 وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، في المقياس الخاص باتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لانقاص الوزن، مما يقودنا إلى رفض الفرضية العدمية (الصفريّة)  $H_0$ ، وقبول الفرضية البديلة  $H_1$ ، أي أننا نرفض الفرضية العدمية " اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لانقاص الوزن سلبية" ونقبل الفرضية البديلة "اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لانقاص الوزن ايجابية"، وبالتالي تأكيد صحة الفرضية العامة.

(6) **استنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني كانت موجبة، وهذا يعكس العلاقة الموجبة بين زيادة الوزن واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة، ويمكن تفسير ذلك كون التلاميذ الذين يميلون للنشاط البدني الرياضي الترويحي ويرغبون فيه، تتولد لديهم اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وهذا راجع الى نظرتهم اليه كطريقة علاجية للتخلص من الوزن الزائد والحصول على جسم متوازن، وهذا ما يمثل احد اهم احتياجات المراهق، وهذا ما اظهرته احدى النتائج في دراسة "نبيل منصوري وآخرون"، فالرغبة في الممارسة الرياضية تجعل التلميذ يتمتع بدافعية عالية في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة، فالنشاط الرياضي فضاء لبناء العلاقات والصدقات، كذلك الحفاظ على الصحة واللياقة.

(7) **الاقتراحات والتوصيات:** بناء على النتائج السابقة يقترح الباحث ما يلي :  
تنمية التفكير الايجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الافراد بصفة عامة، ولدى الافراد ذوي الوزن الزائد بصفة خاصة مع الاستمرار في تشجيع على الممارسة الرياضية وتشجيعهم على المشاركة والانخراط في النوادي الرياضية، كذلك الاهتمام بزيادة الجانب المعرفي والثقافي وتزويدهم بالمفاهيم الرياضية، خاصة ان ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن ورشاقة وأناقة الجسم، مع تثمين البحوث والدراسات في مجال مكافحة السمنة .

(8) **المراجع المستخدمة في البحث:**

- الكتب:

1. الحسيني، ايمن. (2002). *أخطبوط اسمه السمنة*. القاهرة: مكتبة القرآن للنشر والتوزيع.

2. الدليمي، ناهدة عبد زيد و الربيعي، عايد حسين عبد الامير .(2016).*السمنة واللياقة البدنية*. (الطبعة 1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
3. علاوي، محمد حسن.(1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين* (الطبعة1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
4. محيسن، حسن علي.(2019). *الترويح والسمنة*.(الطبعة1). الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
- **المجلات:**
5. بوراوي، كاسيا.(ماي، 2018). "انعكاس ممارسة الانشطة البدنية والرياضية على تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي". *المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية*. المجلد17 ( العدد 1)، صفحة 165-177.
6. زمار، محمد وعلوان، رفيق. (2022). "الانشطة البدنية الرياضية الترويحية الممارسة في وقت الفراغ لدى تلاميذ الطور الثانوي". *مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*. المجلد 04 (العدد03)، الصفحات 67-84.
7. رشيد، عبد القوي وزيشي، نور الدين. (2020، 09مارس). "أثر برنامج رياضي على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15) سنة". *مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربوية و الصحة*. المجلد03(العدد01)،صفحة17-33.
8. شاري، بلقاسم، وقاسمي، احمد توفيق. (2020، 31 مارس). "السمنة وأثارها النفسية والاجتماعية على تلاميذ مرحلة الثانوي". *مجلة المنظومة الرياضية*. المجلد07(العدد17).
9. ارفيس، زويير وأوشن، بوزيد. (2019، 11ديسمبر). "اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي". *مجلة الابداع الرياضي*. المجلد10(العدد02)،صفحة78-98.