

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى رياضي الألعاب الفردية صنف (15-18) سنة

The effect of practicing competitive physical activity on weight reduction among individual athletes, class (15-18) years

تاريخ الاستلام:	بن حميدوش فايزة ¹ ، مزارى فاتح ² ، خلفه عماد الدين ³ Ben hamidouche Fayza ¹ , fatah mazari ² , imededdin khalfa ³
2020/10/07	¹ جامعة ألكلي محند أولحاج البويرة /مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية L.SMAPS
تاريخ القبول:	f.benhamidouche@univ-bouira.dz
2020/12/02	² جامعة ألكلي محند أولحاج البويرة /مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية L.SMAPS
تاريخ النشر:	f.mazari@univ-bouira.dz
2021/12/31	³ جامعة محمد خيضر – بسكرة مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية Imadeddine.khalifa@univ-biskra.dz

الملخص:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي على التقليل من الوزن لدى رياضي الألعاب الفردية ، وشمل مجتمع الدراسة فرق ولاية المسيلة، حيث تكونت عينة البحث 10 عدائي ألعاب القوى و 10 رياضي سباحة وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي بطريقة الدراسات السببية المقارنة، و مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) كأداة لجمع البيانات، و خلصت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي يقلل من الوزن عند عدائي ألعاب القوى أكثر مقارنة برياضة السباحة.

كلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي التنافسي- الوزن الزائد- ألعاب القوى –السباحة – المراهقة.

Abstract :

This study aims to find out the effect of practicing competitive sporting physical activity on reducing weight among individual sports athletes, and the study population included the M'sila state teams, where the research sample consisted of 10 athletic runners and 10 swimming athletes and were selected randomly, and we also relied on the descriptive approach. In the manner of comparative causal studies, and the body mass index (IMC) as a tool for data collection, the study concluded that the practice of physical activity and respiratory sports reduces the weight of athletics runners more compared to swimming sport

Keywords: Competitive sports physical activity - overweight - athletics - swimming - adolescence

مقدمة وإشكالية:

إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، حيث يمثل التدريب الرياضي العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح ، و علم وظائف الأعضاء الفسيولوجي ، و علم الميكانيكا...الخ و العلوم الإنسانية (كعلم النفس و علم التربية...الخ) وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته (محمد حسن علاوي، 1990، ص36)، هذا و يضيف هولمان (1976) إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية (تمارينات) ، و التي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي (أمر الله أحمد البساطي ، 1998، ص03)، لذا فإن التطور المتلاحق و السريع لتحقيق المستويات الرياضية في كل مجالات الرياضة يسير متواكبا لعلوم التدريب الرياضي خاصة الرياضات الفردية التي أصبحت أكثر انتشاراً في العالم و من بينها رياضة العاب القوى التي تشمل الركض و المشي لمسافات مختلفة، و القفز العالي و الطويل، و رمي الأدوات الرياضية والتنافس المتعدد في العاب القوى .

و العاب القوى هي إحدى أنواع الرياضة الأساسية وأكثرها شيوعاً، و ممارسة العاب القوى شيء في متناول الجميع لأن تمارينها تواجهنا في الحياة اليومية الاعتيادية منذ الطفولة ، و من السهل تحديد مستويات التحمل فيها و يمكن ممارستها في كل مكان و زمان (اوليغ كولودي و آخرون، 1986، ص07)، كما تعد رياضة السباحة من أهم الأنشطة الرياضية التي تمارس في المجال التنافسي حيث تعتبر أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل الغطس و السباحة الإيقاعية و الشراع و الانزلاق و التجديف و بدون إتقان السباحة يصعب على الشخص أن يمارس أي نوع من الرياضات المائية، كما تتميز السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي تمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، و ليس من الضروري أن يمارس بالقوة و العنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات، و إنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة احتماله فيجعل منها وسيلة للراحة و الاسترخاء و تجديد نشاط أو وسيلة للترويح (أسامة كامل راتب، 1999، ص22) حتى نتمكن من حرق الطاقة الحيوية و تحويلها إلى الطاقة الميكانيكية التي تظهر لنا في الأداء الحركي و غيره حيث يعتمد تدبير أمر البدانة بشكل كبير على تخفيف السعرات الحرارية المأخوذة عن طريق الغذاء و الشراب، و حرق المزيد منها بالرياضة و الالتزام بذلك مدى الحياة (نديم المصري، 2001، ص38)، و انطلاقاً من إطلاعي على العديد من الدراسات السابقة و المشابهة في رياضة العاب القوى و السباحة و على ما توصلت له الأبحاث العلمية في هذه التخصصات و من خلال ممارستي اليومية للرياضة لوحظ أن الوسط الذي تمارس فيه هذه الأنشطة يختلف من وسط لأخر كما يختلف الركض بمختلف أنواعه عن السباحة بألوانها المتباينة في ضل تحطيم أرقام قياسية في النشاط التنافسي مما أصبح أمراً هاماً لضرورة دراسة جسم الرياضي و طبيعته الوزن الذي يتمتع به و ما يجب أن يكون عليه عند الممارسة للوصول إلى أفضل النتائج الرياضية لذا فعلى القائم على عملية التدريب الرياضي في النشاط الرياضي التنافسي أن يختار أنسب الطرق و أفضلها لتقليل الوزن لدى الرياضي الذي يكون مع بداية الموسم حتى يتمكن من استئناف تدريباته و تخطيط برامجه التدريبية وفقاً للفروق الفردية و هذا من خلال اطلاع المدرب على أهم العلوم الرياضية المتخصصة في دراسة جسم الرياضي من الناحية البيولوجية و الحركية و المرفولوجية لتحقيق الوزن المثالي ، فمن خلال هذا فكر الباحث في دراسة مقارنة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى رياضي الألعاب الفردية لتقليل من الوزن الزائد بعد الممارسة وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

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

1- التساؤلات:

1-1- التساؤل العام:

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

1-1- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لعدائي العاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لرياضي السباحة قبل وبعد الممارسة لصالح الممارسة؟
- هل توجد فروق بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي بين عدائي العاب القوى ورياضي السباحة في متوسطات الوزن؟

2- الفرضيات:

1-2- فرضية عامة:

لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي اثر على التقليل من الوزن لدى رياضي الألعاب الفردية صنف (15- 18) سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لعدائي العاب القوى قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لرياضي السباحة قبل وبعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.
- توجد فروق بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي بين عدائي العاب القوى ورياضي السباحة في متوسطات الوزن.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن لعدائي العاب القوى.
- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الوزن لرياضي السباحة.
- معرفة الفروق بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي بين عدائي العاب القوى ورياضي السباحة في متوسطات الوزن.

4- أهمية الدراسة:

- إبراز ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للتقليل من الوزن لدى عدائي العاب القوى.
- إبراز ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للتقليل من الوزن لدى رياضي السباحة
- تحديد الفروق في نتائج المتوسطات للرياضة أكثر تأثير في التقليل من الوزن .

5- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-5- النشاط البدني الرياضي التنافسي:

اصطلاحا: هو ذلك النشاط الذي تنظمه هيئات متخصصة تقوم هذه الهيئات بتنظيم مسابقات أو مباريات تشترك فيها الفرق الرياضية النخبة في كل رياضة. (الخولي، الشافعي، 2000، ص 25)

الإجرائي: يعني مجموعة من الأنشطة الرياضية التنافسية التي يمارسها الرياضيين في الفرق و النوادي الرياضية التي ينتهي إليها ويتخصص الرياضيين فيها سواء من الألعاب الفردية أو الجماعية.

2-5- الوزن الزائد:

اصطلاحاً: تعني ببساطة وجود كمية من الدهون تزيد 10٪ عن المعدل الطبيعي بالنسبة لطول الفرد وعمره نتيجة تراكم الدهون ويحدث نتيجة تناول غذاء يحتوي على سعرات حرارية عالية. (علي أبو صالح، 2009، ص 9)

الإجرائي: المقصود بزيادة الوزن هو الزيادة في وزن الجسم للرياضيين عن المعدل الطبيعي حيث يمثل زيادة ملحوظة عن الوزن المثالي الذي يرتبط بالرياضية التنافسية الممارسة.

3-5- ألعاب القوى:

اصطلاحاً: ألعاب القوى عروس الألعاب الأولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة إمكانات الفرد و الجماعة في التنافس (ريسان خريبط، الأنصاري، 2002، ص 05)

إجرائياً: تعتبر رياضة ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية التي تمتاز بالإثارة و الحيوية من خلال تعدد الفعاليات الرياضية بشكل كبير من الركض و القفز و غيرها.

4-5- السباحة:

اصطلاحاً: تعد السباحة جزءاً أساسياً من الممارسات الرياضية المائية التي تشمل على الغطس و كرة الماء، السباحة الإيقاعية، التجديف.. الخ (أسامة كامل راتب، 1999، ص 61)

إجرائياً: تعد رياضة السباحة من الرياضات الفردية الأكثر ممارسة التي تمكن من تكوين شخصية الفرد تكويناً متكاملًا التي يمكن ممارستها من قبل مختلف الأصناف العمرية و كذا كلا الجنسين.

5-5- المراهقة:

اصطلاحاً: هي فترة الحياة الواقعة بين سن البلوغ و النضج و أنها تقع بالتقريب فما بين 9 سنوات و 19 سنة و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة (عبد الرحمن عيسوي، 1993، ص 21).

إجرائياً: تمثل مرحلة المراهقة النواة الأساسية لتكوين الرياضي من جميع الجوانب مصحوبة بالتغيرات الجسمية.

6- الدراسات السابقة:

1-6- دراسة شريط عادل (2016/2017) حول علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة و زيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة .

تهدف هذه الدراسة إلى المساهمة في وضع برنامج و طي لمحاربة البدانة و زيادة الوزن مع معرفة مدى انتشار البدانة لدى المراهقين و دراسة علاقة الخمول البدني بظهور السمنة معرفة الفرق في مؤشر الكتلة بين الذكور و الإناث، و استخدم الباحث المنهج الوصفي و تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، حيث أسفرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي النشاط البدني المنخفض و زيادة الوزن و كذا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي النشاط البدني المتوسط و الوزن الطبيعي، علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي النشاط البدني العالي و الوزن الطبيعي.

2-6- دراسة كريمة مقساوي (2016-2017) حول فعالية برنامج نفسي معرفي سلوكي للتخفيض من البدانة لدى فئة المراهقين.

تهدف هذه الدراسة إلى بناء برنامج نفسي معرفي سلوكي موجه لتخفيف البدانة و التعرف على مدى فاعلية برنامج نفسي، م عرفي، سلوكي في التخفيف من البدانة لدى المراهقين من كلا الجنسين و كذا مساعدة المراهقين البدنيين في التخلص من السمنة الزائدة، و استخدم الباحث المنهج التجريبي و تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، حيث أسفرت النتائج إلى توقع أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في زيادة دافعية للانخراط في برنامج تخفيض الوزن لدى المراهقين و تغيير الأفكار السلبية المؤدية إلى البدانة من خلال

البرنامج المعرفي وتعديل السلوكيات السلبية المؤدية إلى البدانة من خلال البرنامج السلوكي، مع توقع وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في خفض مؤشر كتلة الجسم.

3-6- التعليق على الدراسات السابقة:

شملت معظم الدراسات على ممارسة النشاط البدني الرياضي ومدى علاقته بظاهرة البدانة وزيادة السمنة لدى المراهقين، حيث كانت معظم هذه الدراسات تهدف إلى معرفة تأثير النشاط البدني على ظاهرة زيادة الوزن والبدانة، واختلفت معظم الدراسات المنهج الوصفي والتجريبي وقد تنوع المجال البشري للعينات، وقد توصلت اغلب النتائج إلى أن النشاط البدني الرياضي له اثر في التقليل والقضاء على البدانة وزيادة الوزن لدى المراهقين حيث أن جميع الممارسين للنشاط البدني أقل عرضة لزيادة الوزن.

الجانب التطبيقي:

1- الطرق المنهجية المتبعة:

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية عمل تجريبي مؤقت يعتمد عليه الباحث لتدرب قبل إجراء الدراسة الأساسية وضمان السير الحسن لها.

الحصول على الموافقة من إدارة النادي للقيام بهذه الدراسة.

تحديد مدى الصعوبات التي قد تتعرض للباحث.

تحديد العينة ومدى تجانسها.

الممارسة العملية لتوزيع استمارة الاستبيان

معرفة مدى ملاء الاختيار لمستوى عينة البحث.

التأكد من مدى تنفيذ الدراسة وملاءمتها.

تحديد انطباق أسئلة الاستبيان التي تتناسب مع أفراد العينة.

معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الدراسة.

تحديد مستوى صعوبة الألفاظ لدى الرياضيين.

- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على مستوى فرق النشاط البدني الرياضي التنافسي بولاية المسيلة والتي تمثلت في: كرة القدم شباب سيدي حملة، و ألعاب شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى.

- المجال الزمني:

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

2-1- المنهج المتبع في الدراسة: اتبعنا المنهج الوصفي بطريقة الدراسات السببية المقارنة.

3-1- مجتمع وعينة الدراسة :

يمثل مجتمع الدراسة المجموعة الأصلية الذي تأخذ منه العينة ، حيث ارتأينا في أن يكون المجتمع البحث الأصلي هذا هم رياضي فرق الرياضة التنافسية للنشاط البدني الرياضي التنافسي لنادي ولاية المسيلة ألعاب القوى ورياضة السباحة.

4-1- العينة: تمثل عينة الدراسة الجزء من الكل ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع الدراسة، حيث شملت العينة جزءا من المجتمع الأصلي، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي تمثلت في 10 عدائي ألعاب القوى و 10 رياضي السباحة تتراوح أعمارهم (15.18) سنة.

5-1- أدوات جمع البيانات والمعلومات: مؤشر الكتلة الجسمية (IMC):

يعرف كذلك بمؤشر Quetlete نسبة إلى العالم الرياضي البلجيكي Adolphe Quetlete الذي يعتبر أول من أشار إليه سنة (1871)، ويوضح الجدول معايير تصنيف مؤشر الكتلة الجسمية حسب تصنيف المنظمة العالمية للصحة L'OMS، ودرجة المخاطر الصحية المترتبة على الجسم لكلا الجنسين ذكور وإناث من 15 إلى 18 سنة وذلك وفق المعادلة التالية:

$$MCI = \frac{poids}{taille^2}$$

جدول رقم (01): يوضح مؤشر الكتلة الجسمية لكلا الجنسين بالنسبة للذكور:

السنوات	وزن ناقص	وزن عادي	وزن زائد	السمنة
15 سنة	17.25-14.6	23.29-17.26	28.6-23.29	أكثر من 28.6
16 سنة	17.8-15.12	23.9-17.8	29.14-23.9	أكثر من 29.3
17 سنة	18.25-15.6	24.46-18.23	29.7-24.46	أكثر من 29.3
18 سنة	18.5-16	25-18.5	30-25	أكثر من 30

(المصدر: coll et cole 2000)

بالنسبة للإناث

السنوات	وزن ناقص	وزن عادي	وزن زائد	السمنة
15 سنة	17.69-15.01	23.94-17.69	29.29-23.94	أكثر من 29.29
16 سنة	18.09-15.46	24.37-18.09	29.56-24.37	أكثر من 29.56
17 سنة	18.38-15.78	24.70-18.38	29.84-24.70	أكثر من 29.84
18 سنة	18.5-16	25-18.5	30-25	أكثر من 30

(المصدر: coll et cole 2000)

- تجانس العينة:

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

ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

قامت الباحثة هنا بضبط في كل الظروف المحيطة بمشكلة الدراسة بطريقة علمية وذلك من خلال ضبط متغيرات الدراسة بدقة بالتحكم في المتغيرات الدخيلة.

- السن: اعتمدت الباحثة في اختيار العينة على اللاعبين تتراوح أعمارهم من 15-18 سنة.

- الجنس: اعتمدت الباحثة في اختيار العينة على الذكور فقط

- العمر التدريبي: اختيار الرياضيين الذي يتجاوز عمر التدريبي لهم 3 سنوات فما فوق.

- تحديد متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصراً ضرورياً في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في لصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

- المتغير المستقل: "النشاط البدني الرياضي التنافسي"

- المتغير التابع: "الوزن الزائد"

ونسعى في هذا البحث إلى معرفة ما إذا كان النشاط التنافسي لرياضة ألعاب القوى أو السباحة في التقليل من الوزن الزائد.

5-1-1 الخصائص السيكومترية :

1- الثبات:

الجدول رقم (02): يمثل ثبات وزن الرياضي.

الرياضة	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-)	مستوى الدلالة
العاب القوى	05	0.891	0.811	04	0.05
السباحة		0.955			

2- الصدق:

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم (03): يمثل الصدق الذاتي للقياس

الرياضة	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-)	مستوى الدلالة
العاب القوى	05	0.943	0.811	04	0.05
السباحة		0.977			

من خلال الجدول رقم 03: نجد أن قيمة معامل الصدق للوزن و التي كانتا (0.943-0.977) اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.811) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (04)

6-1- إجراءات التطبيق الميداني :

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

- الخميس الموافق 2019/03/28 لنادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى.

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

7-1- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

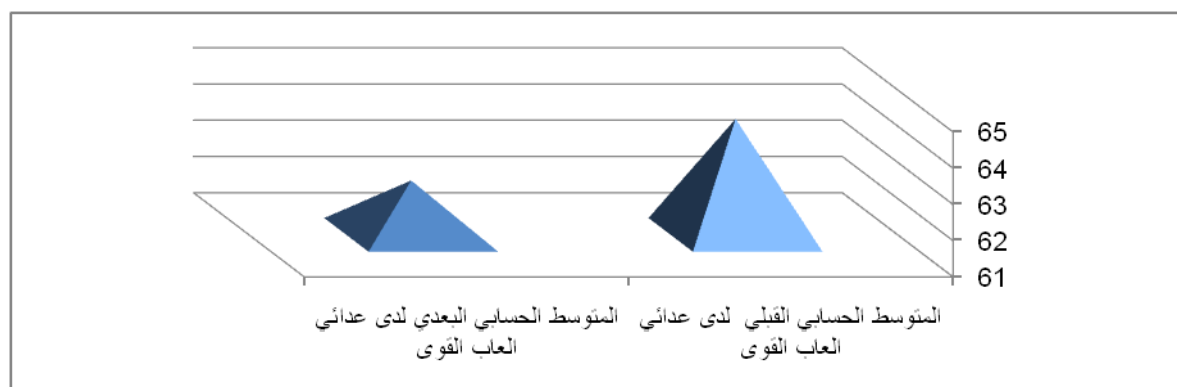
2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1-2- الجدول (04): يوضح القياس قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي الممارس لعدائي ألعاب القوى.

عدائي ألعاب القوى	متوسط الوزن قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	الانحراف المعياري قبل الممارسة	الانحراف المعياري بعد الممارسة	قيمة T	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
10	64.20	62.50	7.85	7.35	5.07	0.001	0.05

يمثل الجدول رقم (04): مقارنة نتائج الوزن قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لعدائي ألعاب القوى.

من خلال تحليل الجدول نجد أن قيمة $T=5.07$ بمستوى دلالة $(Sig)=0.001$ القيمة $T=5.07$ أي توجد فروق في التقليل من الوزن لدى لاعبي ألعاب القوى لصالح الممارسة 62.50 مقابل 64.20.



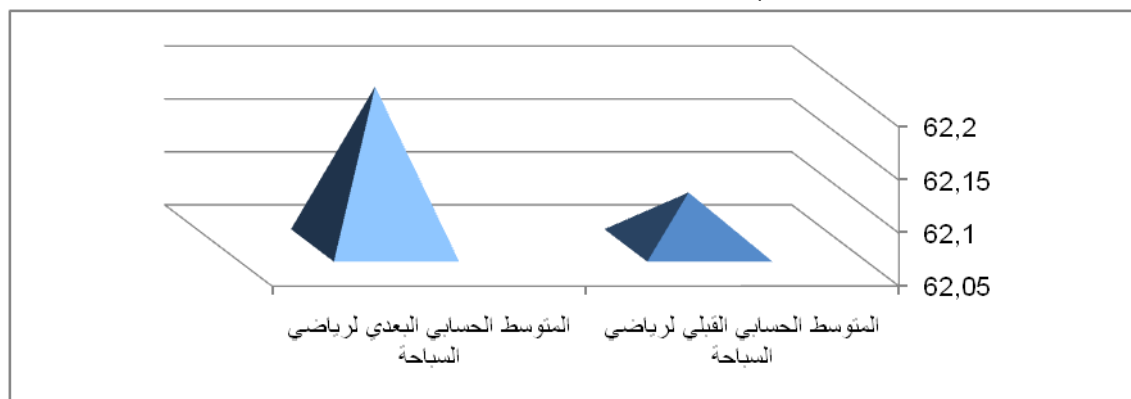
يمثل الشكل البياني (01): المتوسط القبلي والبعدي في رياضة ألعاب القوى

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

رياضي السباحة	متوسط الوزن قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	الانحراف المعياري قبل الممارسة	الانحراف المعياري بعد الممارسة	قيمة T	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
10	62.10	62.20	14.37	13.48	0.07	0.94	0.05

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

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



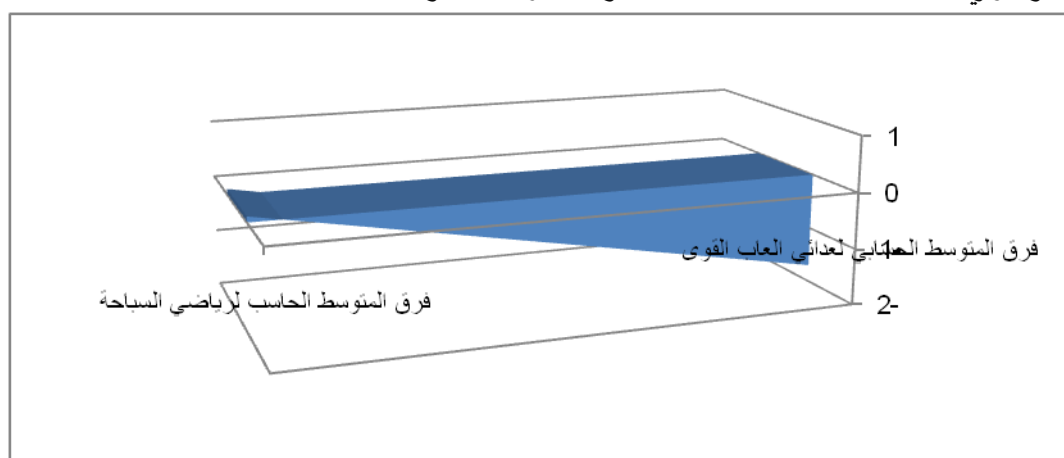
يمثل الشكل البياني(02): المتوسط الحسابي القبلي و البعدي في رياضة السباحة

3-2- الجدول (06): يوضح الفرق بين المتوسطات قبل وبعد الممارسة.

نوع الرياضة	متوسط الوزن قبل الممارسة	متوسط الوزن بعد الممارسة	الفرق في الوزن ب (كغ)
العاب القوى	64.20	62.50	-1.7
السباحة	62.10	62.20	+0.1

يمثل الجدول رقم (06): الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للوزن في رياضة العاب القوى و السباحة:

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن الرياضة التي قللت أكثر من وزن لاعبيها هي رياضة العاب القوى و التي قدر المتوسط الحسابي قبل الممارسة للوزن (64.20) كغ في حين حققت في المتوسط الحسابي البعدي للوزن (62.50) كغ أي -1.70 كغ انخفاض في الوزن، في حين حقق رياضي السباحة متوسط حسابي قبل الممارسة في الوزن (62.10) كغ و بعد الممارسة حقق متوسط حسابي للوزن (62.20) كغ أي زيادة في الوزن ب 0.10 كغ، عند المقارنة بين العاب القوى و رياضة السباحة نجد أن العاب القوى أكثر تقليلا للوزن .



يمثل الشكل البياني(03): الفرق في المتوسطات الحسابية بين العاب القوى و السباحة.

3- مناقشة النتائج و الفرضيات:

3-1- الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لعدائي ألعاب القوى قبل و بعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.

لإثبات أو نفي الفرضية يتبين لنا في الجدول رقم (05) ومن خلال المعالجة الإحصائية يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعدائي ألعاب القوى و التي كانت لصالح القياس البعدي عند تسجيل متوسط حسابي اقل من القبلي، أي أن انخفاض الوزن الزائد راجع للممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي أي أظهرت النتائج بعد نهاية مدة ممارسة النشاط الرياضي التنافسي فروق دالة إحصائية، يرى الباحث أن انخفاض الوزن الزائد لدى العداء راجع إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لألعاب القوى وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة شريط عادل (2017/2016) حول علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة وزيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة

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

3-2- الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن لرياضي السباحة قبل و بعد الممارسة لصالح بعد الممارسة.

لإثبات أو نفي الفرضية يتبين لنا في الجدول رقم (05) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج القياس القبلي و البعدي لرياضي السباحة و بعد إجراء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي و في ضوء المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية و ما تم عرضه في الجدول أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي وهذا راجع إلى طبيعة النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي نظرا لمقاومة وسط غير العادي

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

3-3- الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق في المتوسط الحسابي للوزن بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي بين عدائي ألعاب القوى و لاعبي كرة القدم.

لإثبات أو نفي الفرضية يتبين لنا في الجدول (06) و التي توضح الفروق في المتوسطات الحسابية بين رياضة ألعاب القوى و السباحة قبل و بعد الممارسة ، ومن خلال ما تم عرضه في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي و لصالح رياضة ألعاب القوى بعد إجراء الممارسة الرياضية التنافسية، حيث انخفض الوزن الزائد لدى عدائي ألعاب القوى في حين ارتفع قليلا عند رياضي السباحة لذا يرى الباحث أن رياضة ألعاب القوى أكثر من رياضة السباحة للتقليل من الوزن الزائد وهذا راجع إلى مميزات النشاط الرياضي الممارس حتى يتمكن العداء من تحقيق نتائج ذات مستوى عالي يتطلب التخفيف في الوزن الزائد خاصة الركض بمختلف أنواعه خاصة ركض الضاحية و غيرها وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة عبد القوي دراسة كريمة مقساوي (2017-2016) حول فعالية برنامج نفسي معرفي سلوكي للتخفيض من البدانة لدى فئة المراهقين.

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

4- الاستنتاجات و التوصيات::

4-1- الاستنتاجات:

- ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لألعاب القوى يقلل من الوزن الزائد للعداء.
- ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للسباحة يزيد من الوزن للسباح.
- ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي لألعاب القوى يقلل من الوزن الزائد بعد التطبيق عن رياضة السباحة.

2-4- التوصيات:

- اهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي للتقليل من الوزن الزائد.
- ضرورة استخدام بعض الرياضات مثل السباحة بعض أنواع تدريبات ألعاب القوى خاصة الركض للحفاظ عن الوزن المثالي
- عدم إهمال الرياضيين ممارسة أنشطة رياضية للحفاظ على الوزن المثالي خلال الفترة الانتقالية
- ضرورة استعمال برامج ترويجية خلال الفترة الانتقالية للحفاظ عن الوزن المثالي.
- تنظيم دورات تكوينية في مجال المرفولوجية و علاقته بالأنشطة الرياضية التنافسية .

5- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

1. أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط03، دار الفكر العربي ، مصر، 1999
2. أمر الله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998
3. اوليغ كولودي، يفغيني لوتكوفسكي، فلايمير اوخوف، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، دار رادوغا ، موسكو، 1986.
4. الخولي، أمين أنور، الشافعي، جمال الدين، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000
5. ريسان خريط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع ،عمان، 2002.
6. عبد الرحمن عيسوي، مشكلات الطفولة و المراهقة-أساسها الفسيولوجي و النفسية، دار العلوم العربية، لبنان، 1993.
7. علي أبو صلاح، الصحة اللياقة البدنية، ط1، مكتبة العبيكان، 2009.
8. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، 1990.
9. نديم المصري ، الرياضة و الغذاء قبل الطبيب و الدواء، دار الفكر ،دمشق، 2001.

المذكرات:

10. دراسة شريط عادل (2016/2017) حول علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة وزيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة .
11. دراسة كريمة مقساوي (2016-2017) حول فعالية برنامج نفسي معرفي سلوكي للتخفيض من البدانة لدى فئة المراهقين.