مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية /المجلد: 08 /العدد: 02 - 2023، ص: 597_616
ISSN: 2507-7201 EISSN: 2602-6899 NDL: 787-2016
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/208

دراسة مقارنة بين الممارسين (الغير بدينين) والغير ممارسين (البدينين) للأنشطة الرياضية في مستوى صورة الجسم (دراسة ميدانية بجمعية قدماء لاعبي كرة القدم أولاد عدي لقبالة بالمسيلة).

A comparative study between practitioners(non-overweight) and non-practitioners(overweight) of sports activities at the level of body image (a field study at the Association of old Football Players Ouled addi guebala in M'sila).

بوعافية عبدالوهاب*[1]، خينش علي[2]، دروازي مصطفى[3]
[1]جامعة زيان عاشور (الجلفة)، wahab.bouafia@univ-djelfa.dz
[2]جامعة زيان عاشور (الجلفة)، akhinecche@univ-djeifa.dz
[3]جامعة زيان عاشور (الجلفة)، m.derouazi@univ-djelfa.dz
مخبر المناهج والبرامج الرياضية، الاندماج الاجتماعي والتأهيل الحركي بواسطة النشاط الرياضي

تاريخ الإرسال: 2023/06/30	تاريخ القبول:2023/12/01	تاريخ النشر: 2023/12/31

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين(البدينين)للأنشطة الرياضية في مستوى صورة الجسم حيث استخدمنا المنهج الوصفي المقارن، اشتملت عينة الدراسة على (30)لاعبا من قدماء لاعبي كرة القدم مقسمة إلى مجموعتين ممارسين وغير ممارسين، وكانت النتائج: توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين في فيما يخص صورة الجسم ببعديه لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية.

كلمات مفتاحية: الأنشطة الرياضية– صورة الجسم– البدانة، قدماء لاعبي كرة القدم

Abstract: The study aimed to identify the differences between practitioners and non-practitioners of sports activities at the level of body image. With regard to sports activities, the results of the study were as follows: There are statistically significant differences between practitioners and non-practitioners regarding body image and its dimensions in favor of sports activities practitioners.

Keywords: sports activities - body image overweight - old football player

* المؤلف المرسل.

1-مقدمة ومشكلة البحث:إن مؤشر الكتلة الجسمية هو الوسيلة العلمية البسيطة لتحديد الوزن الطبيعي والمثالي للتركيب الجسمي،وهو بمثابة وسيلة إنذار للوقاية من البدانة والسمنة المرضية ،خاصة بعد اعتماده من منظمة الصحة العالمية ، ولقد ساهم التقدم التكنولوجي في هذا القرن في تقليل درجة الجهد البدني والحركي عند الإنسان عن طريق الاعتماد على الأجهزة والآلات لإنجاز كثير من الأعمال اليومية. ونتيجة لهذا التقدم التكنولوجي فقد توافر الكثير من الوقت للإنسان إذ تشير بعض الدراسات إلى انخفاض عدد ساعات العمل الأسبوعي مما أدى إلى توفير الكثير من الوقت، ولكن من المؤسف له أن معظم الوقت لا يستغل بالشكل الصحيح، وذلك في ممارسة النشاط البدني لتحسين كفاءة الجسم، ومن هنا فلقد انتشرت الكثير من الأمراض والتي تعرف بأمراض قلة الحركة ومنها مرض السمنة، وجاء هذا المرض كنتيجة حتمية لقلة الحركة والنشاط، الأمر الذي أدى إلى تقليل صرف السعرات الحرارية، ومن ثم زيادة كمية المخزون من السعرات الحرارية على شكل جيوب دهنية تحت الجلد في جسم الشاب،مما ينجر عن ذلك صورة جسم سالبة لدى الفرد،فلصورة الجسم انعكاسات على سلوك الفرد إذ تتمثل هذه المرحلة (19-34) سنة الذروة في نمو القدرات الجسمية حيث يصل القلب والرئتين وبقية أجهزة الجسم إلى مرحلة التكامل الوظيفي، أي أن الإنسان يقوم بتفجير طاقة وحيوية ولكن هذه الأجهزة الجسمية يكون أداؤها معرض إلى الانحدار نتيجة كثير من العوامل منها الظروف البيئية والتوترات الجسمية والانفعالية التي قد تسبب البدانة والتي تشعر الفرد بالقلق ، والتوتر وعدم الراحة نتيجة لقلة التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم إضافة إلى تأثير الراحة الذهنية والعقلية وكذلك قلة ممارسة الأنشطة البدنية ،ولذلك يجب الاهتمام بالصحة من خلال الحفاظ على الوزن وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، فضلاً عن التغذية الصحية إضافة إلى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائماً يقوم بتفجير طاقة وحيوية (حسين، 2005) .وبخلاف ذلك سوف تولد لدى الفرد

مشاعر سلبية اتجاه جسده سواء كانت هذه المشاعر موجهة اتجاه الجسد كله أو اتجاه جزء معين منه ، وعدم الرضاء هو غالباً نتيجة لاختلال صورة جسده ، مما يؤثر على حياة الفرد وعلى تفاعلاته ا لاجتماعية حيث يدفعه إلى تجنب المشاركة مع الآخرين ويسبب له إحباطا وبالتالي ينعكس على تصرفاته وسلوكه، وقد وجد براون " أن السمنة تعتبر عاملاً مؤثراً في مفهوم صورة الجسم وفي مفهوم الذات مما يولد لدى الفرد إحباطا وبالتالي ينعكس على سلوكه

.(H . Q uillon., 1990)

يكون لدي الفرد صورة جسم موجبة عندما يدرك شكل الجسم على نحو واضح وواقعي وحقيقي ، وعندما يري الأجزاء المختلفة للجسم كما هي في الحقيقة، وعندما يتقبل جسمه ويعرف أن الأجسام تبدو في عدة أشكال وأحجام، وعندما يعرف أن الهيئة الجسمية تقول القليل عن الشخصية وعن قيمة الفرد كإنسان، وصورة الجسم الموجبة ترتبط بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس، ويكون لدى الفرد صورة جسم سالبة عندما يدرك حجم وشكل الجسم على نحو ،محرف عكس ما هو في الواقع، و عندما يشعر بالخجل والخزي والقلق تجاه جسمه، وعندما يشعر بأن حجم وشكل الجسم يترتب عليهما الاحترام أو عدم الاحترام، وصورة الجسم السالبة ترتبط بتقدير الذات المنخفض والاكتئاب واضطرابات الطعام. (Sandoval,E. 2008).

فالزيادة في الوزن من الأمور المزعجة عند الرياضيين المتوقفين نهائيا عن المنافسة ،ونقصد بذلك فئة قدماء لاعبي كرة القدم نتيجة توقفهم عن التدريب المنتظم ، وذلك لان الرياضي بطبيعته يحب أن يظهر بمظهر جذاب وانسيابي ، فتسبب له الزيادة في الوزن عبئا نفسيا وجسديا، ومما يزيد الأمر سوء هو أن يمس الصورة الجسمية والتي تعد من الأمور الرئيسية التي تشغل الكثير من الناس فيمر الرياضي في حياته بساعات اكتئاب نتيجة مقارنته لحياته السابقة

أثناء المنافسة وحياته الحالية المختلفة من عدة جوانب بدنية وجسمية وصحية وحتى نفسية.

.الدراسات السابقة: لم يحصل الباحث على أي دراسة مشابهة في هذا المجال، وذلك لأسباب يمكن إرجاعها إلى حداثة موضوع صورة الجسم في الدراسات النفسية المعاصرة ، إذ أجريت غالبية الدراسات على المراهقين وفئة ذوي الاحتياجات الخاصة ، مما اضطر الباحث إلى اللجوء لبعض الدراسات المقاربة وهي :

-دراسة (مقاوسي كريمة :2011)البدانة ونمط الحياة – دراسة فارقيه بين البدينين وغير البدينين من الشباب"،دراسة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة العقيد الحاج لخضر – باتنة .حيث قام بدراسة هدفت إلى محاولة الكشف عن علاقة بين البدانة ونمط الحياة لدى عينة من الشباب. حيث استخدمت المنهج الوصفي المقارن. وقد اعتمدت على استبيان خاص بنمط الحياة والسلوكيات الغذائية، تم توزيعه على أفراد عينة الدراسة والتي تكونت من مجموعة من الشباب البدينين وغير البدينين .وقد كانت خلصت الدراسة إلى أنه توجد فروق بين البدينين وغير البدينين في الأنشطة البدنية وذلك لصالح غير البدينين، كما انه توجد فروق بين البدينين وغير البدينين في العادات الغذائية وذلك لصالح البدينين في انتشار العادات الغذائية السلبية ، وأظهرت كذلك توجد فروقات بين البدينين وغير البدينين في التعامل مع الضغط النفسي، وذلك لصالح الذكور غير البدينين.

-دراسة (غزالي، 2017: 67-81) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى كل من صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، وكذا طبيعة العلاقة الموجودة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى نفس العينة من طلاب الجامعة (كلا الجنسين)، وكذلك التعرف على الفروق بين الممارسين للنشاط البدني

والرياضي وغير الممارسين في صورة الجسم وتقدير الذات. وقد تكونت عينة الدراسة من (240) طالبا وطالبة من جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف بالجزائر، معتمدا على تطبيق مقياس صورة الجسم لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه، وتم استخدامه للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية ويشمل على 15 صفة وعكسها يقوم الفرد بالإجابة على العبارات وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه وطبقا لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدرج، ومقياس (روزنبورغ) لتقدير الذات الذي يتكون من 10 بنود، وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات،. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي صورة الجسم، ووجود فروق بين الجنسين في مستوي تقدير الذات الصالح الإناث، ويمكن تلخيص النتائج التي تم التوصل إليها بأنه توجد علاقة بين تقدير الذات وممارسة النشاط البدني والرياضي، وتوجد علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، وتوجد فروق في مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الممارسين للنشاط البدني والرياضي وغير الممارسين.

وعلى ضوء ما سبق وإيماننا منا بأهمية ممارسة النشاط الرياضي لهاته الفئة، وذلك نظرا لخصوصيتها البدنية والنفسية والاجتماعية قمنا بتحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي، والتساؤلات الفرعية على النحو التالي:

-التساؤلات:

-**التساؤل العام:**هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين(الغير بدينين) والغير ممارسين(البدينين) للأنشطة الرياضية في صورة الجسم لدى قدماء لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما بخص إدراك الفرد لجسمه لدى قدماء لاعبي كرة القدم؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما بخص إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين لدى قدماء لاعبي كرة القدم؟

- **الفرضيات:**

الفرضية العامة:-توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين(الغير بدينين) والغير ممارسين(البدينين) للأنشطة الرياضية في صورة الجسم لدى قدماء لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الفرعية:- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما بخص إدراك الفرد لجسمه لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما بخص إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

2-الهدف العام من الدراسة: نسعى من خلال هاته الدراسة إلى معرفة فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين (الغير بدينين) وغير الممارسين (البدينين) للنشاط الرياضي في كل من (صورة الجسم، إدراك الفرد لجسمه، إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين) لدى قدماء لاعبي كرة القدم.وكذا الكشف عن أهمية الممارسة الرياضية لهاته الفئة ودورها في تعزيز صورة الجسم لديهم لكسب الثقة بالنفس والطاقة الايجابية(بعد نفسي واجتماعي)،ودورها في الوقاية من البدانة لكي لا تتفاقم إلى السمنة المرضية

وكذا التوصل إلى بعض الاقتراحات والتوصيات من خلال نتائج الدراسة(البعد التطبيقي).

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

مفهوم النشاط الرياضي: يعرفه "مات" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها ، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي ، بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته (ياسين فزوم ، 2018: 07)،ونقصد به في دراستا كل نشاط رياضي يعمل على رفع مستوى صورة الجسم لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

مفهوم الممارسة الرياضية: فالممارسة لغة مأخوذة من الفعل مارس ، وتعني عالج ،زاول ، طبق عمليا ،نفذ ،فعل.(مسكف، شاربي، 2018 : 181)، تعتبر من أرقى أشكال الرياضة وإحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الإنسان، وهي الأكثر تنظيما والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى (أمين خولي، 1996: 32)

مفهوم صورة الجسم: صورة ذهنية أو تصور عقلي ،ايجابي، أو سلبي، يكون الفرد لنفسه ،ويسهم في تكوين هذه الصورة الخبرات، والمواقف التي يتعرض لها الفرد، وبناء على ذلك فان صورة الجسم قابلة للتعديل، والتغيير في ضوء هذه الخبرات الجديدة (مدحت قاسم، 2004 : 5) ويعرفها الباحث بأن صورة الجسم تعني إدراك الفرد لجمالية وجاذبية جسده،وكيف ينظر لها الناس في مجتمعه.

مفهوم البدانة: حسب منظمة الصحة العالمية فالبدانة هي الزيادة في الكتلة الدهنية في الجسم لدرجة تعرض فيها صحة الشخص للخطر. (أبو حامد، 2009)،يعرفها الباحث بأنها هي الزيادة في الوزن نتيجة الزيادة في الكتلة العضلية أو الزيادة في نسبة المياه في الجسم أو الدهون لفرد مؤشر كتلته

الجسمية أكثر من 25 واقل من 30 وفق مستوى لياقته البدنية المرتبطة بالصحة ،**فالبدانة هي المرحلة الأولى للسمنة ثم السمنة المرضية.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة :

4-1 الطريقة والأدوات:

-**المنهج المتبع**:لتحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي المقارن وهو المناسب للدراسة الحالية، فالمنهج الوصفي المقارن هو" المنهج الذي يقوم فيه الباحث بوصف الظاهرة وصفا دقيقا كما هي مجردة على أرض الواقع" (زرواتي، 2007،:86).

-**الدراسة الاستطلاعية** : قمنا بإجراء مقابلة للكشف عن مؤشر الكتلة الجسمية BMI لكل لاعب منخرط في الجمعية بواسطة جهاز الميزان الالكتروني(LIKA) بإحدى الصيدليات ، وكذا تحديد الأشخاص الممارسين وغير الممارسين لتضبط المعطيات النهائية بالتنسيق مع إدارة الجمعية،بعدها قمنا بتوزيع أداة البحث المتمثلة في مقياس صورة الجسم لسامية محمد صابر محمد عبد النبي لعينة متمثلة في 30 لاعب سابق في كرة القدم منخرط في جمعية قدماء لاعبي كرة القدم ببلدية أولادعدي لقبالة ولاية المسيلة،15 لاعب ممارس للنشاط الرياضي(غير بدينين) و 15 لاعبا غير ممارس للنشاط الرياضي (بدينين).

- **العينة وطرق اختيارها:**

***مجتمع الدراسة:** حسب دراستنا فإن مجتمع دراستنا يتكون من قدماء لاعبي كرة القدم الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية على مستوى جمعية قدماء لاعبي كرة القدم بأولاد عدي لقبالة.

***عينة الدراسة:**تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث بلغ عدد أفراد العينة (30) لاعب من قدماء لاعبي كرة القدم مقسمين غلى (15)لاعب ممارس(غير بدين) و(15) لاعب غير ممارس(بدين) للنشاط الرياضي .

- **مجالات الدراسة:**عينة من قدماء لاعبي كرة القدم لدى جمعية قدماء لاعبي كرة القدم أولاد عدي لقبالة،أجريت الدراسة في جانبها التطبيقي خلال شهر مارس لسنة **2023**على مستوى جمعية قدماء لاعبي كرة القدم أولاد عدي لقبالة مقرها ببلدية أولاد عدي لقبالة تابعة لولاية المسيلة.

- **إجراءات الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.**

***المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع ، وعليه فالمتغير المستقل في دراستنا هو: النشاط الرياضي

***المتغير التابع:** هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل، وعليه فالمتغير التابع في دراستنا هو: صورة الجسم.

جدول رقم (01) يوضح تصنيف مؤشر الكتلة الجسمية:

مؤشر الكتلة الجسمية	أقل من 18.5 كغ /م2	(18.5الى 24.99) كغ/م2	25 إلى (29.99 كغ/م2	(30 الى (34.99 كغ/م2	(35 الى (39.99 كغ/م2	(40 أو أكثر) كغ/م2
التصنيف	نقص الوزن (نحافة)	الوزن الطبيعي	زيادة الوزن (البدانة)	السمنة (الفئة 1)	السمنة (الفئة 2)	السمنة المرضية

المصدر : موقع منظمة الصحة العالمية

(https://www.emro.who.int/ar/nutrition/information-resources/bmi-calculator.html)

جدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة

المجموعة	العدد	النسبة المئوية	متوسط مؤشر الكتلة الجسمية	التصنيف
ممارسين	15	50%	23.5 كغ/م2	غير بدينين
غير ممارسين	15	50%	28.45 كغ/م2	بدينين

أدوات جمع البيانات:لتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحث على مجالين (إدراك الفرد لجسمه و إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين)في مقياس صورة الجسم المعد من طرف د. سامية محمد صابر محمد عبد النبي ،ويتكون من 27 عبارة موزعة على بعدين كما يلي: 19 عبارة لبعد(إدراك الفرد لجسمه.) و 8 عبارات لبعد (إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين).وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات هي: (نعم، أحياناً، لا وتقدر "نعم" بثلاث درجات، و"أحياناً" بدرجتين و"لا" بدرجة واحدة، وذلك في العبارات الموجبة (1، 2، 7، 10، 11، 16، 22، 24، 25، 27).وتعكس الدرجات في العبارات السالبة (3، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 23، 26) .

***الخصائص السيكومترية للأداة:**

-**ثبات الأداة:** يقصد بها الحصول على نفس النتائج عند تكرار القياس باستخدام الأداة نفسها وفي نفس الظروف ،تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل مقياس صورة الجسم (0.83) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

جدول رقم(03): يوضح معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس

عدد العبارات	معامل ألف كرونباخ
27	0.83

-**صدق الأداة:**استخدم الباحث الصدق الذاتي ونعني به صدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء المقياس، وبالتالي تصبح الدرجات الحقيقية كمحك،ويتم قياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لثبات الأداة.وعليه فالصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي : $\sqrt{0.83}$ ومنه الصدق الذاتي =0.911

موجب يقترب من الواحد، ومنه نستنتج أن الأداة صادقة لما تقيسه.

-**المعالجة الإحصائية:** تم الاستعانة في المعالجة الإحصائية ببرنامج(SPSS 22) وذلك من خلال الأساليب الإحصائية التالية:

-التكرارات والنسبة المئوية.- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

-اختبار T-test لعينتين مستقلتين.

2-4 عرض وتحليل النتائج: وللتحقق من كل الفرضيات إحصائيا استخدمنا اختبار (T test) لعينتين مستقلتين وهذا ما سنوضحه من خلال الجداول التالية:

***عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة : توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين(الغير بدينين) والغير ممارسين(البدينين) للأنشطة الرياضية في صورة الجسم لدى قدماء لاعبي كرة القدم :**

جدول رقم (04)يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في قيمة صورة الجسم :

المجال	المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T- Test"	درجة الحرية	قيمة sig	الدلالة
صورة الجسم	ممارسين	15	77.42	4.641	13.142	28	0.001	دال
	غير ممارسين	15	54.76	3.798				

يتضح من الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 13.142 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية وقيمة الدلالة sig(0.001) اقل من مستوى الدلالة المعتمد معنوية 0.05 ودرجة حرية 28 ، وهي جد دالة إحصائيا ، وبالتالي فإن الفرق ذو دلالة إحصائية مما يؤكد تحقق الفرضية العامة القائلة توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين(الغير بدينين) والغير ممارسين(البدينين) للأنشطة الرياضية في صورة الجسم لدى قدماء لاعبي كرة القدم لصالح قدماء اللاعبين الممارسين للنشاط الرياضي. وبالتالي فان للنشاط الرياضي علاقة في تحسين صورة الجسم لقدماء لاعبي كرة القدم ، حيث نلاحظ ذلك من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية التي تبين الفرق واضح بين قدماء اللاعبين الممارسين للنشاط الرياضي الذي بلغ قيمته 77.42 وانحراف معياري قدر ب 4.641 ، بينما قدماء اللاعبين غير الممارسين للنشاط الرياضي قدر المتوسط الحسابي ب 54.76 وانحراف

معياري 3.798 وهو فرق واضح ودال على أثر النشاط الرياضي على مستوى صورة الجسم.

***عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى: – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص إدراك الفرد لجسمه لدى قدماء لاعبي كرة القدم .**

جدول رقم (05)يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في قيمة إدراك الفرد لجسمه

المجال	المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T– Test"	درجة الحرية	قيمة sig	الدلالة
إدراك الفرد لجسمه	ممارسين	15	26.92	1.443	13.582	28	0.001	دال
	غير ممارسين	15	18.08	1.730				

. يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ادراك الفرد لجسمه بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 13.582 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية وقيمة الدلالة sig(0.001) اقل من مستوى الدلالة المعتمد معنوية 0.05 ودرجة حرية 28 ، وهي جد دالة إحصائيا ، وبالتالي فإن الفرق ذو دلالة إحصائية مما يؤكد تحقق الفرضية الجزئية الأولى القائلة توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين(الغير بدينين) والغير ممارسين(البدينين) للأنشطة الرياضية في إدراك الفرد لجسمه ،لصالح قدماء اللاعبين الممارسين للنشاط الرياضي ،وبالتالي فان للنشاط الرياضي علاقة في تحسين قيمة إدراك الفرد لجسمه،

حيث نلاحظ ذلك من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية التي تبين الفرق واضح بين قدماء اللاعبين الممارسين للنشاط الرياضي الذي بلغ قيمته 26.92 وانحراف معياري قدر ب 1.443 ، بينما قدماء اللاعبين غير الممارسين للنشاط الرياضي قدر المتوسط الحسابي بـ 18.08 وانحراف معياري 1.730 وهو فرق واضح ودال على أثر النشاط الرياضي على مستوى إدراك الفرد لجسمه..

***عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية: – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما بخص إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين لدى لاعبي كرة القدم:**

جدول رقم (06)يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في قيمة إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين:

المجال	المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T- Test"	درجة الحرية	قيمة sig	الدلالة
إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين	ممارسين	15	24.83	2.657	5.344	28	0.000	دال
	غير ممارسين	15	18.08	3.476				

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 5.344 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية وقيمة الدلالة sig(0.000) اقل من مستوى الدلالة المعتمد معنوية

0.05 ودرجة حرية 28 ، وهي جد دالة إحصائيا ، وبالتالي فإن الفرق ذو دلالة إحصائية مما يؤكد تحقق الفرضية الجزئية الثانية القائلة توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين(الغير بدينين) والغير ممارسين(البدينين) للأنشطة الرياضية في إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين لدى قدماء لاعبي كرة القدم لصالح قدماء اللاعبين الممارسين للنشاط الرياضي. وبالتالي فان للنشاط الرياضي علاقة في تحسين إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين لقدماء لاعبي كرة القدم ، حيث نلاحظ ذلك من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية التي تبين الفرق واضح بين قدماء اللاعبين الممارسين للنشاط الرياضي الذي بلغ قيمته 24.83 وانحراف معياري قدر ب 2.657 ، بينما قدماء اللاعبين غير الممارسين للنشاط الرياضي قدر المتوسط الحسابي ب 18.08وانحراف معياري 3.476 وهو فرق واضح ودال على أثر النشاط الرياضي على مستوى إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

***مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية العامة: توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين(الغير بدينين) والغير ممارسين(البدينين) للأنشطة الرياضية في صورة الجسم لدى قدماء لاعبي كرة القدم.**

من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في قيمة صورة الجسم لصالح قدماء لاعبي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية فإنه يمكننا القول أن للنشاط الرياضي دور كبير في تعزيز قيمة التصور الايجابي لصورة الجسم لدى الممارسين، عكس ما لاحظناه عند قدماء اللاعبين غير الممارسين (البدينين) للأنشطة الرياضية ، ويمكن تفسير ذلك بوجود ارتباط بين التمارين الرياضية الصحيحة وبين قيمة صورة الجسم لدى الممارسين حيث تعتبر علاقة طردية، فكلما كان الالتزام بها يكون تعزيز قيمة التصور الايجابي لصورة

الجسم أكبر، فالنظرة الايجابية لصورة الجسم معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس فيؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي،وبالتالي الرضا عن صورة الجسم، هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة غزالي (2017) ،حيث أكدأن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسم وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع.

***مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما بخص إدراك الفرد لجسمه لدى قدماء لاعبي كرة القدم:**

من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في قيمة إدراك الفرد لجسمه لصالح قدماء اللاعبين الممارسين للأنشطة الرياضية فإنه يمكننا القول أن للنشاط الرياضي دور كبير في تعزيز قيمة إدراك الفرد لجسمه لدى قدماء اللاعبين الممارسين، عكس ما لاحظناه عند قدماء اللاعبين غير الممارسين للأنشطة الرياضية ، ويمكن تفسير ذلك بوجود ارتباط بين التمارين الرياضية الصحيحة وبين قيمة إدراك الفرد لجسمه لدى قدماء اللاعبين الممارسين للأنشطة الرياضية، فكلما كانت الممارسة مبنية على قاعدة صحيحة يكون تعزيز قيمة إدراك الفرد لجسمه أكبر ،و يكون ذ لك نتيجة الثقافة الرياضية والمكتسبات المعرفية من خلال معرفة كيفية التعايش والتعامل مع الحاضر والمستقبل من كل الجوانب الصحية والبدنية والغذائية للمحافظة على توازن منحنى الجسم لديهم مرفولوجيا وفيزيولوجيا وبالتالي تجنب البدانة والسمنة المرضية التي يعاني منها غير الممارسين (وفق ما تنص عليه النظرية الاجتماعية والثقافية لصورة الجسم) هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة غزالي (2017) أيضا،حيث أكد على الدور الذي تلعب الأنشطة الرياضية في إكساب قيمة إدراك الفرد لجسمه .

***مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما بخص إدراك الفرد لجسمه من خلال أراء الآخرين لدى قدماء لاعبي كرة القدم** : من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في قيمة إدراك الفرد لجسمه من خلال أراء الآخرين لصالح قدماء اللاعبين الممارسين للأنشطة الرياضية فإنه يمكننا القول أن للنشاط الرياضي دور كبير في تعزيز قيمة إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين لدى قدماء اللاعبين الممارسين، عكس ما لاحظناه عند قدماء اللاعبين غير الممارسين للأنشطة الرياضية ، ويمكن تفسير ذلك بوجود ارتباط بين التمارين الرياضية الصحيحة وبين قيمة إدراك الفرد لجسمه من خلال أراء الآخرين لدى قدماء اللاعبين الممارسين للأنشطة الرياضية، فكلما كانت الممارسة مبنية على قاعدة صحيحة يكون تعزيز قيمة إدراك الفرد لجسمه من خلال أراء الآخرين أكبر ،و يكون ذلك نتيجة النظرة الايجابية لصورة الجسم باعتبارهم لم يتوقفوا عن الممارسة الرياضية من خلال التغلب عن العوامل المؤثرة في صورة الجسم والمتمثلة في الأقران من نفس الجنس والجنس المضاد ، وتعليقات الأسرة ، والمعايير الاجتماعية ، وأجسام الآخرين، وتجارب الإيذاء والجسمي والانفعالي ووسائل الإعلام فهم يكتسبون صحة نفسية عالية و مكانيزمات نفسية دفاعية قوية، عكس قدماء اللاعبين غير الممارسين (البدينين) فهم يتأثرون سلبا بهاته العوامل خاصة في ظل تحول صورة أجسامهم الرياضية إلى أجسام بدينة،وبالتالي الوقوع في نقد الآسرة والمجتمع و أقرانهم، (وفق ما تنص عليه النظرية الاجتماعية والثقافية لصورة الجسم).هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة مقاوسي كريمة (البدانة ونمط الحياة – دراسة فارقيه بين البدينين وغير البدينين من الشباب."2011)والتي وأظهرت وجود فروقات بين البدينين وغير البدينين في التعامل مع الضغط النفسي، وذلك لصالح الذكور غير

البدينين. حيث أكد الباحث على الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية في إكساب قيمة إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين.

– **الخاتمة:** من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا، يمكن القول أن للأنشطة الرياضية دور كبير في تعزيز قيمة صورة الجسم من خلال إدراك الفرد لجسمه ، وإدراكه لجسمه من خلال آراء الآخرين لدى عينة الدراسة، وعليه فإن نتائج الدارسة الحالية خلصت إلى ما يلي:

– تحقق الفرضية الأولى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما بخص إدراك الفرد لجسمه لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

– تحقق الفرضية الثانية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما بخص إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

– وبعد التحقق من صحة فرضيات الدراسة يمكننا القول أن الفرضية العامة لبحثنا التي نصها أنه " توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين(الغير بدينين) والغير ممارسين(البدينين) للأنشطة الرياضية في صورة الجسم لدى قدماء لاعبي كرة القدم محققة .

اقتراحات:

للنشاط الرياضي دور كبير في تعزيز قيمة التصور الايجابي لصورة الجسم وتعد صورة الجسم مجالاً خصباً،ينفتح إلى إجراء المزيد من الدراسات ومنها:

-القيام بدراسة كلينيكية لمعرفة ديناميكيات شخصية الأفراد الذين لديهم اضطراب في صورة الجسم لديهم.

-عمل برامج إرشادية وعلاجية لإرشاد هؤلاء الذين لديهم صورة جسم غير راضين عنها ، وهذا يساعدهم على الوصول إلى التوافق والصحة النفسية.
-دراسة صورة الجسم ونوعية / جودة الحياة
-توفير الإمكانيات والوسائل و الأماكن اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية(الملاعب الصغيرة –القاعات المغلقة–قاعات اللياقة البدنية –أماكن السباحة).
-اهتمام الجمعيات الرياضية والدولة بفعاليات الأنشطة الرياضية لفئة قدماء اللاعبين وكبار السن لجميع الرياضات الفردية والجماعية.
-التوعية الإعلامية الايجابية لصورة الجسم وإقامة دروس ومحاضرات في الجامعات والأندية الرياضية والجمعيات.

المراجع المستخدمة في البحث:

المراجع العربية:

1. -أمين أنور خولي (1996). الرياضة والمجتمع ،المجلس الوطني للأدب والفنون ،الكويت.
2. -حسين حسن سليمان(2005). السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق ، الطبعة الأولى ، بيروت .
3. -زرواتي رشيد(2007).مناهج البحث في العلوم الاجتماعية،ط1، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، الجزائر
4. -غزالي ,عبدا لقادر(2017).صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط الراضي وغير الممارسين :دراسة ميدانية بجامعة حسيبة بن بوعلي–الشلف, مجلة المحترف,عدد 12 .
5. -مدحت قاسم (2004).الأندية الصحية،عمان – الأردن: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر و التوزيع.

6. -مسكف حورية ،شاربي بلقاسم (2018) .ممارسة النشاط الرياض ي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ،مجلة المنظومة الرياضية ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة الجلفة ،الجزائر ،المجلد ،05العدد ،14.

7. -ياسين فزوم (2018). أثر ممارسة النشاط الرياض ي على السلوك العدواني لدى أفراد قوات الأمن ،قسم النشاط البدني الرياض ي ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة ،الجزائر.

المراجع الأجنبية:

-https://www.emro.who.int/ar/nutrition/information-resources/bmi-1calculator.html.

2-H .Q uillon : inadolescent , Laphy sioloiogie 1 , adolescent , Bip , CEPL , paris , 1990 .

3-Sandoval,E.(2008): Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women, Ph.D.,Texas A&M University, AAT 333376.