

العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم

د. عبدالعظيم بن سعود بن سهار العتيبي

الأستاذ المشارك في قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، بكلية التربية،
جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ٢٠١٩م/٩/٢؛ وقبل للنشر في ٢٠١٩م/٨/١٩)

الكلمات المفتاحية: الذات البدنية، اللياقة البدنية، النشاط البدني.

ملخص الدراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية واللياقة البدنية ومستويات النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم. وتكونت عينة الدراسة من ٨٨ طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من أربعة قطاعات تعليمية ممثلة لمنطقة القصيم. قامت عينة الدراسة بأداء بطارية اختبار مكونة من ٦ اختبارات تقيس عناصر اللياقة البدنية وهي كالتالي السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي. كما استجابت عينة الدراسة على استبيانين للتعرف على مستويات النشاط البدني ومستوى الذات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال إيجابي بين مستوى الذات البدنية واللياقة البدنية ومستويات النشاط البدني بين طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بدعم مفهوم الذات البدنية ما بين طلاب منطقة القصيم وذلك من خلال التقويم المستمر لمستويات اللياقة البدنية للطلاب لما لها من أثر واضح في تطوير إدراك الطلاب لذواتهم البدنية.

The relations between body awareness level, physical fitness, and physical activity levels among High school students at Qassim Province

Dr. Abdulazeem Saud Alotaibi

*Associate Professor, Department of Education and Movement Sciences,
College of Education, Qassim University, Saudi Arabia*

(Received 9/2/2019 ; Accepted for publication 19/8/2019)

Keywords: Body awareness, Physical fitness, Physical activity .

Abstract: The study aimed to identify the relations between body awareness, physical fitness, and physical activity levels among High school students at Qassim Province. The sample was randomly selected from 4 educational sectors which represent all Qassim Educational sectors. The sample completed physical fitness battery which included 6 tests measured speed, flexibility, agility, power, muscular endurance, cardiovascular endurance, and the total scores of physical fitness. The sample were asked to complete two questionnaire measured body awareness and physical activity levels. The results indicated high positive correlations between body awareness, physical fitness, and physical activity levels among High school students at Qassim Province. The findings are discussed with regards to physical awareness and implications for the high school educational policies.

المقدمة ومشكلة الدراسة

جوانب الانسان البدنية والشخصية ترتبط بعضها البعض، ويؤثر كل منها في الآخر بشكل قوي ولا يمكن فصلها بشكل أو بآخر إلا في الدراسات النظرية (Bobbio & Skills, 2009). فمنذ نشأت الفرد الى بلوغه واكمال نضجه يكون هناك تأثير متبادل بين جوانبه الشخصية بعضها البعض، حيث يكون ظاهر في بعض الجوانب حيناً ومستتراً حيناً اخر (Faris, 2018؛ المؤمن & الفريجات، ٢٠١٦). فعند نمو الجسم تتأثر جوانب المختلفة في الإنسان مثل النمو العقلي والاجتماعي النفسي (Faris, 2018; Mehling et al., 2011).

وتلعب التنشئة الاجتماعية والنفسية داخل الأسرة دوراً كبيراً في التأثير على النمو الجسمي، حيث يؤثر التوتر العصبي والانفعالات على نمو الجسم وقد يصاب الإنسان ببعض الامراض نتيجة لتلك العوامل، وقد تؤثر تلك العوامل أيضاً على وظائف الجسم البيولوجية والفسولوجية (Cramer, Mehling, Saha, Dobos, & Lauche, 2018؛ الكيتاني، ٢٠١٥)، وأكدت العديد من الابحاث أن صحة الفرد العامة تتأثر بالنواحي النفسية التي تلعب دورا هاما في ضبط وتنظيم الجهاز الهضمي والدورة الدموية وفترة وجودة النوم، ومع استمرار القلق لفترات طويلة من الزمن قد يتسبب بحدوث خلل أو بطء في عملية النمو (Faris, 2018; Mehling et al., 2015; Moy, 2018).

ولا شك أن الصحة النفسية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية تلعب أدوار كبيرة بشكل مباشر أو غير مباشر في كل من النمو الجسمي والعقلي وتكوين شخصية الفرد المتكاملة وكذلك في تشكيل أسلوب حياته (Karazsia, Murnen, & Tylka, 2017)، والأنشطة البدنية تتيح للفرد التعبير عن الذات وبناء الثقة بالنفس والاحساس بالإنجاز والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه وتتيح له ممارسة حياة

طبيعية في جميع الجوانب، وتمثل الأنشطة البدنية والمسابقات الرياضية مكانة كبيرة في نفوس الشباب لما تمثله كشكل من أشكال الواجهة الاجتماعية، ويشترون فيها للعديد من الأسباب الأخرى منها تحقيق الفوز وإثبات القدرة الذاتية، وتحقيق المستويات العليا في الرياضة (علاوي، ١٩٩٨)، كما يلعب النشاط البدني دور كبير وفعال في بناء شخصية الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والحلقية والاجتماعية (Sze, Gyurak, Yuan, & Levenson, 2010؛ جبر، ٢٠٠٠).

وتعد ممارسة الأنشطة البدنية أحد أهم العناصر في توجيه النمو البدني عن طريق الاشتراك في التمارين الرياضية والانشطة التنافسية، لما لها من تأثيرات على النمو النفسي الاجتماعي للشباب. لذلك أصبح من الصعب تجاهل اهمية النشاط البدني ودوره في الجوانب الاجتماعية والنفسية والبدنية، ويظهر ذلك جليا في اهتمام الباحثين والمفكرين بهذا الجانب، حيث بدأ الاهتمام بعلم الاجتماع الرياضي وعلم النفس الرياضي وعلاقتها بالأنشطة البدنية ودورها في حياة المجتمع بشكل عام وحياة الفرد بشكل خاص (إسماعيل، ٢٠٠٦؛ علاوي، ١٩٩٨).

وقد اظهرت كثير من الدراسات المهمة بهذا المجال أن النشاط البدني يلعب دورا كبيرا في تكوين الشخصية السليمة الناضجة والسوية بل ذهبت الى كونه يلعب دور في علاج بعض الانحرافات النفسية والسلوكية، وفي تحقيق التوافق النفسي. وفي تربية النشء على الجرأة والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وتنمية روح الجماعة والطاعة والولاء والاخلاص وتعمل على تحسين شعور الفرد بذاته (Karazsia et al., 2017؛ جبر، ٢٠٠٠).

ويعتبر تقدير الذات بالنسبة للمراهقين من العوامل التي تلعب دوراً كبيراً في العديد من الأزمات النفسية التي تؤدي الى العديد من المشكلات والانحرافات، حيث يدرك المراهق في

حياته من إدراك للمواقف الاجتماعية والانفعالية والتعليمية والتي بدورها تعمل على تنمية المدارك عن طريق تلك الخبرات المختلفة التي يتفاعل معها وتعمل على تطوره من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية ومستوى تعليمه (علاوي، ١٩٩٨)

ويري كل من (Aadland et al., 2017; Faris, 2018; Mehling et al., 2018؛ عبدالقادر، ٢٠١٤) إن علاقة جسم الانسان والشعور ترتبط بثقته بنفسه وتنعكس على طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به لذلك أكد الباحث ان الاشخاص الذين لديهم تصورات ايجابية واتجاهات سليمة نحو اجسادهم يكون لديهم تقدير عالي لذواتهم. بالتالي يكون الاشخاص الاكثر تقديرا لذاتهم أكثر ايجابية وثقة واجتماعية مع الاخرين وقدره على تحمل المسؤولية بعكس الافراد الذين لديهم تصورات واتجاهات سلبية تجاه اجسامهم.

وتوضح دراسة (Faris, 2018) ان هناك توازن بين التكوين الجسم ومفهوم الذات وفي حالة اختلاف أي منهما سوف يؤدي الى اختلاف الاخر، أي أنه في حالة اختلاف التكوين الجسم سوف يصاحبه اختلاف في مفهوم الذات.

ومن الدراسات التي اظهرت اهمية النشاط البدني ودوره في الصحة النفسية دراسة كل من (Moy, 2015؛ عبدالقادر، ٢٠١٤) التي اعتبرت النشاط البدني عنصرا فعلا لبناء شخصية الفرد السوية والشخصية الناضجة. وايضا أبرزت دور النشاط البدني في معالجة الكثير من المشاكل النفسية والانحرافات وغيرها من السلبيات النفسية لما لها من دور كبير في عملية بناء التوافق النفسي وتنمية الانتفاء والشعور بالذات (Moy, 2015؛ عبدالقادر، ٢٠١٤)

لذلك يظهر جليا اهمية دراسة العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم وذلك لما يرتبط بتكوين

تلك المرحلة مكانته الاجتماعية النفسية من خلال المشاركة في الانشطة البدنية التي تعتبر مجالاً لتأكيد ذاته. ولمفهوم الذات دور كبير في تحديد التصورات التي يكونها الفرد عن نفسه، فهي تجعل للإنسان فردية خاصة به وتعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر على السلوك عن طريق الادراك والصحة النفسية. (Bobbio & Skills, 2009; Faris, 2018؛ إسماعيل، ٢٠٠٦)

وتشير دراسة (Aadland et al., 2017; Faris, 2018؛ عبدالقادر، ٢٠١٤) ان اساس وحدة الشخص هو المفهوم الذي يتكون لدى ذاته حيث تمثل طريقة إدراك الذات وإدراك الاخرين العنصرين الاساسيين في ترتيب الشخصية وتحديد السلوك، وفي احيان كثيرة قد يخلط على الفرد إدراك ذاته نتيجة لاختلاف خبراته وتعددتها ونتيجة لتجاربه مع الاخرين وطريقة استجاباته للمواقف التي يتعرض لها وإدراك الاخرين لسلوكه. وتلعب صورة الفرد لذاته اهمية كبيرة وبالغ في مستقبل حياته وذلك لأنها تعكس تصور رؤية الفرد لذاته وتقبله واحترامه لها (Bobbio & Skills, 2009؛ المؤمن & الفريجات، ٢٠١٦)

وتعتبر الدراسات النفسية والاجتماعية الخاصة بمفهوم الذات موضوعا جوهريا تبلور معه المفاهيم الشخصية عن الكينونة لدى الفرد عن طريق وصفه لذاته. ويتشكل مفهوم الذات من مرحلة الطفولة وعبر مراحل النمو المتتابعة وفق محددات معينة يستطيع الفرد خلالها تكوين صورة عن نفسه بدرجة كبيرة (Bobbio & Skills, 2009; Cramer et al., 2018؛ عبدالقادر، ٢٠١٤)

وتعتبر الافكار والاتجاهات والشعور والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه هي نتائج لتنشئة الاجتماعية وتفاعله مع الحياة وتوجيه الأخرين من المعلمين والاباء والأمهات وتقييمهم والخبرات المتنوعة التي يمر بها الفرد خلال فترات

- العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية الفعلية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم.

تساؤلات الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة:

- ما هو مستوى الذات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم؟

- ما هي مستويات النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم؟

- ما هي مستوى عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم؟

- ما هي العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية الفعلية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم؟

أهمية الدراسة

- قد تسهم نتائج الدراسة في مساعدة القائمين علي وضع برامج التربية البدنية لطلاب المرحلة الثانوية في التعرف على المستويات الحالية والوضع الراهن لطلاب المرحلة الثانوية .

- قد يمثل انعكاساً للحالة الصحية لتلك الفئة من المجتمع.

- قد تكون دراسة العلاقة ما بين الذات البدنية واللياقة البدنية أحد العناصر المهمة عند تخطيط ووضع المناهج للمرحلة الثانوية بهدف الارتقاء بالجوانب المرتبطة بالذات البدنية.

- ضعف وندرة البيانات المتعلقة بالنشاط البدني لتلك الفئة العمرية التي تمثل انطلاقةً نحو مرحلة الشباب، قد يجعل من إجراء تلك الدراسة ضرورة ملحة.

شخصيتهم وتمييزهم تنمية شاملة متكاملة، حيث أشارت دراسة (Sze et al., 2010) ان هناك علاقة ايجابية بين ممارسة النشاط البدني والشخصية السوية، ومن المهم جداً الوقوف والتعرف على مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني ومستوى اللياقة البدنية وذلك لمعرفة الوعي والتصور الخاص بالنشاط البدني وأهميته وارتباطه بمستقبلهم، لا سيما في ظل الرؤية الجديدة للمملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي فرضت على الباحث التوجه نحو هذا الموضوع بالبحث والدراسة، وجعله منطلقاً لدراسات أكاديمية مختلفة، تعمل على زيادة المعرفة التي يمكن الاستناد إليها بثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية في المدارس التعليمية او على مستوى الجامعات أو في القطاعات الصحية لتتوافق مع الاتجاهات واهتمامات وميول الطلبة، كما أن نتائج الدراسة الحالية قد تمكن من التعرف على طبيعة تلك المستويات والعلاقة بينهم واتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها تنمية هذا المجال تنمية إيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية وتعديلها وتغييرها، وما يزيد من أهمية هذه الدراسة كونها الأولى التي تتطرق لدراسة العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم.

أهداف الدراسة

يهدف الدراسة الى التعرف على:

- مستوى الذات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم.

- مستويات النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم.

- مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم.

المصطلحات

مفهوم الذات

هو ما يعتقد الفرد حول نفسه وصفاته الشخصية الذي يتشكل خلال مراحل تطور الفرد وخبراته ومعارفه (Baumeister, 2018).

مفهوم الذات (إجرائياً)

هو ذلك المفهوم الذي يكونه طالب المرحلة الثانوية عن نفسه باعتباره كائناً ذو خصائص بيولوجية واجتماعية يؤثر ويتأثر بالبيئة والمتغيرات المحيطة، وهو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات طالب المرحلة الثانوية نحو نفسه ككل.

الذات الإيجابي (إجرائياً)

هي تقبل طالب المرحلة الثانوية لذاته ورضاه لمن يتمتع بمفهوم ذات ايجابي بصورة واضحة ومتبلورة لذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد او يفتك به ويكشف عنها بأسلوب تعامله مع الاخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترامها وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها واهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها.

الذات السلبي إجرائياً

يطلق هذا النوع على مظاهر الانحرافات السلوكية والانماط المضادة او المتناقضة مع اساليب الحياة العادية التي تخرج عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع، وتجعلنا نحكم على من تصدر عنه هذه المظاهر السلوكية بسوء التكيف الاجتماعي أو النفسي فتضعه في فئة غير الأسوياء، وغالبا يعاني مثل هؤلاء.

مفهوم الذات البدنية

هي تلك الصورة التي يحملها الفرد لذاته البدنية باعتبارها بعد في تكوين مفهوم الذات الكلية، والتي تتكون من نتيجة الخبرات الاجتماعية للفرد من خلال أنشطته الممارسة وأفكار المحيطين. (علاوي، ١٩٩٨)

مفهوم الذات البدنية (إجرائياً)

هي عبارة عن قدرة الفرد وتوقعاته الخاصة بقدراته الكامنة من خلال التعرف على ذاته من جوانبها الإيجابية والسلبية بما يخدم تطوير وتعزيز ذاته وشخصيته وثقته بنفسه.

النشاط البدني

النشاط البدني هو حركة الجسم بواسطة العضلات الهيكلية والتي تؤدي إلى استنفاد و صرف الطاقة دراسة تجاوز الطاقة المستنفذة والمصروفة وقت الراحة. (هزاع، ١٩٩٧، ص ٣١)

النشاط البدني (إجرائياً)

هو حركة الجسم عن طريق استخدام العضلات مما يؤدي إلى فقد في الطاقة يجاوز الطاقة المفقودة أثناء فترات الراحة.

النشاط البدني

النشاط البدني هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة. أما الحمول البدني (نقص النشاط البدني) فهو يحتل المرتبة الرابعة ضمن عوامل الاخطار الرئيسة الكامنة وراء الوفيات التي تُسجل على الصعيد العالمي (٦٪ من الوفيات العالمية) (Organization, 2000)

- استبعاد الطلاب الذين لا يرغبون في الاشتراك في

الدراسة.

- موافقة ولي الأمر على الاشتراك في الدراسة.

وقد بلغ مجموع أفراد عينة الدراسة ٨٨ طالب من طلاب

المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى عدد ٢٥ طالب من نفس مجتمع

الدراسة ومن غير عينة الدراسة بهدف إجراء الدراسة

الاستطلاعية، وتقنين أدوات الدراسة.

أدوات جمع البيانات

أولاً: استخدم الباحث مقياس وصف الذات البدنية

لمحمد حسن علاوي (علاوي، ١٩٩٨) ويتكون المقياس من

عشرة أبعاد و٦٠ فقرة، وكل بعد تمثله ٦ فقرات سواء أكانت

إيجابية أو سلبية وتلك الأبعاد هي المظهر الخارجي، سمنة

الجسم، القوة العضلية، التحمل، المرونة، التوافق، الصحة،

النشاط البدني، الكفاءة الرياضية وشمولية الجانب البدني.

ويتناسب المقياس مع المرحلة العمرية من ١٣ الى ١٨ عام، أي

أنه مناسب للمرحلة الثانوية في نظام التعليم السعودي. وفيه

تقوم عينة الدراسة بالاستجابة على مقياس ليكرت متدرج من

٥ استجابات وهي (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة كبيرة،

أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة

قليلة جداً) ويعطي المفحوص درجة علي حسب الاستجابة

كالتالي (٥ درجات لأوافق بشدة، ٤ درجات لأوافق، ٣

درجات لأوافق بدرجة متوسطة، درجتين لأوافق بدرجة

قليلة، درجة واحدة لأوافق بدرجة قليلة جداً).

مستويات النشاط البدني

هي الطريقة التي تعبر عن مستوى نشاط الفرد في الحياة

اليومية كرقم أو عدد، وتستخدم لحساب كمية الطاقة المستهلكة

للفرد. (Joseph, Royse, Benitez, & Pekmezi, 2014)

اللياقة البدنية

هي قدرة الفرد على أداء مهامه وواجباته اليومية دون

الشعور بالتعب مع توافر الجهد الكاف للتمتع بأنشطة وقت

الفراغ والاحتياجات غير المتوقعة. (حسانين، ٢٠٠٣)

وإجرائياً هي الدرجة التي يحققها طالب المرحلة الثانوية في

بطارية اختبار اللياقة البدنية.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث أسلوب المنهج الوصفي باستخدام

أسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من

أربعة قطاعات إشرافيه بمنطقة القصيم، وذلك بعد مراعاة

عدد من الشروط في اختيار عينة الدراسة وهي:

- أن يكون الطالب من طلاب المرحلة الثانوية.

- استبعاد الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وغير

السعوديين من الدراسة.

جدول (١). يوضح توزيع العبارات على جوانب المقياس.

العدد	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	عدد العبارات الكلي للبعد
١- المظهر الخارجي	٤-٣-٢-١	٦-٥	٦
٢- سمنة الجسم	٠	١٢-١١-١٠-٩-٨-٧	٦

تابع جدول (١).

عدد العبارات الكلي للبعد	العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	البعد
٦	١٨-١٧	١٦-١٥-١٤-١٣	٣- القوة العضلية
٦	٢٤-٢٣	٢٢-٢١-٢٠-١٩	٤- التحمل
٦	٣٠-٢٩	٢٨-٢٧-٢٦-٢٥	٥- المرونة
٦	٣٦	٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١	٦- التوافق
٦	٤٢-٤١-٤٠	٣٩-٣٨-٣٧	٧- الصحة
٦	٤٨	٤٧-٤٦-٤٥-٤٤-٤٣	٨- النشاط البدني
٦	٥٤	٥٣-٥٢-٥١-٥٠-٤٩	٩- الكفاءة الرياضية
٦	٠	٦٠-٥٩-٥٨-٥٧-٥٦-٥٥	شمولية الجانب البدني

ثانياً - قياس مستوى النشاط البدني

المقاومات، وكذلك الأنشطة الترويحية وتشمل العديد من الألعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة. ومن خلال تحليل الاستبانة يتم احتساب الطاقة المصروفة في الأسبوع بالكيلو سعر حراري عن طريق المعادلة التالية: - الطاقة المصروفة في الأسبوع (كيلو سعر حراري) = عدد مرات الممارسة × زمن الممارسة بالساعة × المكافئ الأيضي لكل نشاط بدني × وزن الجسم. ويعني المكافئ الأيضي الطاقة المستنفذة أثناء فترة الراحة وتساوي تقريباً ٣,٥ ملي لتر لكل كجم من وزن الجسم، وتم وضع وتصنيف المكافئ لكل نشاط وفق تصنيف الأنشطة البدنية الذي وضعه (Ainsworth et al., 2000) ويوضح الجدول السابق المكافئ لأیضي لكل نشاط من أنشطة الاستبانة.

استخدم الباحث استبانة قياس مستوى النشاط البدني لهزاع الهزاع، حيث استخدمت تلك الاستبانة في العديد من الدراسات الميدانية (Kilani, Al-Hazaa, Waly, & Musaiger, 2013؛ الشريف، ٢٠١٣) وأظهرت الاستبانة معاملات صدق وثبات مرتفعة، كما أن لها قدرة مرتفعة على التمييز ما بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية. وللإستبانة معامل ثبات مرتفع بلغ ٨٥,٠ (الهزاع والأحمدي؛ ٢٠٠٣). وتتضمن الاستبانة ٣٣ فقرة تعبر عن ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة ومدة وتكرار تلك الأنشطة، وتتكون الاستبانة من عدد من المتغيرات مثل الأنشطة الحياتية التي تشمل كل من المشي وأعمال المنزل وصعود الدرج، وكذلك الأنشطة المرتبطة باللياقة البدنية مثل ركوب الدراجات والجري وتدرجات

جدول (٢). يوضح تقدير المكافئ الأيضية للأنشطة التي تضمنتها الاستبانة.

النشاط البدني	المكافئ الأيضي	النشاط البدني	المكافئ الأيضي
مشي بطيء	٢,٥	أنشطة بدنية معتدلة الشدة	٤
مشي سريع إلى حد ما	٣,٥	أنشطة بدنية معتدلة الشدة	٨
مشي سريع	٤	رياضات الدفاع عن النفس	٧
هرولة (جري)	٨	تدريب الأثقال	٦
صعود الدرج	٨	دراجة الجهد	٧
سباحة	٧	أعمال منزلية	٣,٥

- ٤- اختبار الجري الزجاجي بين الأقسام لقياس الرشاقة.
٥- اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة.
٦- اختبار الجري لمسافة ٦٠٠ متر من وضع البدء العالي لقياس التحمل الدوري التنفسي.
وللبطارية معاملات صدق وثبات مرتفعة، كما أن لها قدرة تمييزية ما بين الطلاب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي.

المعاملات العلمية لمقياس وصف الذات البدنية

صدق المقياس

أولاً - الصدق الظاهري

قام الباحث بعرض المقياس على ١٠ من الخبراء والمختصين في مجال التقويم والقياس في المجال التربية البدنية والرياضة وفي مجال علم النفس الرياضي، وارتضى الباحث نسبة اتفاق على المفردات تتراوح ما بين ٨٠-١٠٠٪، وتلخصت استجابات المختصين على أن المقياس يقيس ما وضع من أجله، كما أنه يناسب العينة موضوع الدراسة، ومن ثم لم يستبعد الباحث أي عبارة من عبارات المقياس وأصبح ذلك ممثلاً للصدق الظاهري للمقياس.

ثانياً - صدق الاتساق الداخلي

أولاً: قام الباحث باستخدام معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس وصف الذات الجسمية، بالدرجة الكلية للبعد المتتمية إليه:

ثالثاً - بطارية اللياقة البدنية الخاصة بقبول طلاب المرحلة الثانوية بقسم التربية البدنية بجامعة القصيم التي تم إعدادها من خلال أعضاء هيئة التدريس بالقسم، حيث تم إجراء المقابلات الشخصية مع المختصين في مجال التربية البدنية والقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة من أجل الحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث بالإضافة إلي المسح المرجعي للاختبار الخاصة بعناصر اللياقة البدنية، حيث تم تطبيق تلك الاختبارات على عينة قوامها ١٢٠ طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم، وتم استخدام التحليل العاملي باستخدام أسلوب التدوير المتعامد الذي أجري على ٢٠ اختبار هدفت لقياس عناصر اللياقة البدنية، والتي أظهرت قبول ٧ عوامل، تم قبول ٦ عوامل منها في ضوء شروط قبول العامل، وتم استخلاص اختبارات بطارية الاختبار في ضوء تشعبات الاختبار على العوامل. وتتميز البطارية بأن لها معامل صدق وثبات مرتفع، حيث بلغ معامل الصدق لتلك البطارية ٠,٨٤، ومعامل الثبات عن طريق الاختبار إعادة الاختبار بلغ ٠,٨٣. وتتكون البطارية من عدد ٦ اختبارات تقيس في مجملها اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية، وتتكون تلك البطارية من الاختبارات التالية:

- ١- اختبار العدو السريع لمسافة ٥٠ متر لقياس السرعة.
٢- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة ٣٠ ثانية لقياس التحمل العضلي.
٣- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية.

جدول (٣). معاملات ارتباط بنود مقياس وصف الذات البدنية بالدرجة الكلية للبعد المتتمية إليه.

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	البعد
**٠,٦٢٠١	٣	**٠,٧٠٩٢	٢	**٠,٥٦٥١	١	المظهر الخارجي
**٠,٦٢٦٨	٦	**٠,٧٢٧٩	٥	**٠,٣٤٤٦	٤	

تابع جدول (٣).

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	البعد
**٠,٥٦١٥	٩	**٠,٦٥٩٩	٨	**٠,٦٦٣٤	٧	سمنة الجسم
**٠,٧٩٣٥	١٢	**٠,٧٣٧٣	١١	**٠,٦٣٨٦	١٠	
**٠,٦٦٠٩	١٥	**٠,٦٥٩٩	١٤	**٠,٥٢٧٤	١٣	القوة العضلية
**٠,٦٢٧٢	١٨	**٠,٥١٤٦	١٧	**٠,٦٦٠٩	١٦	
**٠,٨٢٤٨	٢١	**٠,٦١٦٩	٢٠	**٠,٦٣٣٢	١٩	التحمل
**٠,٧٦٤٣	٢٤	**٠,٦٥٠٥	٢٣	**٠,٧٢٩٢	٢٢	
**٠,٦٣٢٤	٢٧	**٠,٧٨٠٩	٢٦	**٠,٦٤٢٤	٢٥	المرونة
**٠,٦٤٦٦	٣٠	**٠,٦٨٩٧	٢٩	**٠,٥٨١٦	٢٨	
**٠,٧٤٩١	٣٣	**٠,٥٣٩٢	٣٢	**٠,٦٣١٣	٣١	التوافق
**٠,٧٧٠٦	٣٦	**٠,٧٣٧٧	٣٥	**٠,٥٨٦٧	٣٤	
**٠,٥٩١٢	٣٩	**٠,٧١٦١	٣٨	**٠,٥١٨٣	٣٧	الصحة
**٠,٣٨١٣	٤٢	**٠,٥٧٥٠	٤١	**٠,٦٥٦١	٤٠	
**٠,٤٦٠٢	٤٥	**٠,٧٨٣٣	٤٤	**٠,٧٨٥٤	٤٣	النشاط البدني
**٠,٧٤٥٠	٤٨	**٠,٧١٨٦	٤٧	**٠,٧٤٣١	٤٦	
**٠,٥٤٥٣	٥١	**٠,٥٦٢٢	٥٠	**٠,٧٢٢٤	٤٩	الكفاءة الرياضية
**٠,٧٠٨١	٥٤	**٠,٨٢٦٥	٥٣	**٠,٧٦١٨	٥٢	
**٠,٨١٧٤	٥٧	**٠,٨٢٧٢	٥٦	**٠,٨٧٩٣	٥٥	شمولية الجانب البدني
**٠,٧٦٦٨	٦٠	**٠,٨٥٣٥	٥٩	**٠,٨١٢٨	٥٨	

** دالة عند مستوى ٠,٠١ .

ثانيا: قام الباحث باستخدام معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس وصف الذات الجسمية، بالدرجة الكلية للمقياس:

يوضح جدول (٣) ارتباط عبارات مقياس الذات البدنية علي الدرجة الكلية للبعد الذي تمثله تلك العبارة، وتشير النتائج المعروضة في جدول (٣) إلى أن جميع عبارات المقياس مرتبطة ارتباط دال علي البعد الممثل له تلك العبارة.

جدول (٤). معاملات ارتباط أبعاد مقياس وصف الذات البدنية بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
**٠,٨٢٠١	التوافق	**٠,٧٧٣٧	المظهر الخارجي
**٠,٤٣٤٨	الصحة	**٠,٦١٤٢	سمنة الجسم
**٠,٦٢٤٣	النشاط البدني	**٠,٧٢١٥	القوة العضلية
**٠,٨١٥٢	الكفاءة الرياضية	**٠,٨٢٥٦	التحمل
**٠,٨٠٢٦	شمولية الجانب البدني	**٠,٧٧٠٢	المرونة

للمقياس الأمر الذي يؤكد صدق أداة البحث الحالية.
ثانياً: ثبات مقياس وصف الذات البدنية:

يظهر جدول (٤) ارتباط أبعاد مقياس الذات البدنية بالدرجة الكلية للمقياس، وتشير معاملات الارتباط إلى ارتباط دال إحصائياً ما بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية

جدول (٥). معاملات ثبات مقياس وصف الذات البدنية .

معامل ثبات التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا كرونباخ	عدد البنود	البعد
٠,٧٢	٠,٦٥	٦	المظهر الخارجي
٠,٧٦	٠,٧٩	٦	سمنة الجسم
٠,٧٥	٠,٧٠	٦	القوة العضلية
٠,٨١	٠,٧٩	٦	التحمل
٠,٨٩	٠,٨٣	٦	المرونة
٠,٧٦	٠,٧٨	٦	التوافق
٠,٧٨	٠,٦٧	٦	الصحة
٠,٧٨	٠,٨١	٦	النشاط البدني
٠,٧٧	٠,٨٠	٦	الكفاءة الرياضية
٠,٩٢	٠,٩١	٦	شمولية الجانب البدني
٠,٩٥	٠,٩٥	٦٠	الثبات الكلي لمقياس وصف الذات الجسمية

الذات البدنية يتميز بدرجة مرتفعة من الموضوعية نظراً لوضوح جميع عبارات المقياس وعدم قابليتها للتأويل.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

قام الباحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS، وذلك من خلال إجراء الإحصاء الوصفي لجميع متغيرات البحث على النحو التالي:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- النسب المئوية والتكرار.
- معامل الارتباط لبيرسون لحساب ثبات الأداة.

يتضح من الجدول (٥) معاملات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) و (معامل الثبات التجزئة النصفية) لاستجابات افراد عينة البحث على كل من بنود المقياس، حيث يتضح أن معامل الاتساق عال، الأمر الذي يؤكد ثبات أداة البحث الحالية حيث بلغ متوسط معامل ألفا كرونباخ ٠,٩٥ ومتوسط التجزئة النصفية ٠,٩٥.

موضوعية الاختبار

قام الباحث بعرض اختبار الذات البدنية الخاص بالدراسة على مجموعة من الخبراء المختصين الذين أكدوا على أن مقياس

• معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ومستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم.

• ولتحديد مستوى اللياقة البدنية قام الباحث باستخدام بطارية اختبار القبول بقسم التربية البدنية).

تطبيق المقياس

• قام الباحث بتوزيع الاستبانة الخاصة بقياس مستوى الذات البدنية واستبانة قياس مستوى النشاط البدني مستعيناً

عرض النتائج

جدول (٦). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبيانات العامة لعينة البحث.

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
السن	٨٨	١٨,٤٠	٠,٨٩	١٧	٢٣
الطول (سم)	٨٨	١٦٩,٧٥	٦,٦٤	١٥٢	١٨٦
الوزن (كجم)	٨٨	٦٤,٠٣	١٣,٦٣	٤٥	١١٩
دليل كتلة الجسم	٨٨	٢٢,١٦	٢,٨١	١٥,٢١	٢٧,٤٢
عدد سنوات ممارسة النشاط الرياضي	٨٨	٨,٣٦	٣,٧٢	١	١٥
درجة القياس	٨٨	٦٥,٥٦	٧,٦٤	٤٩	٨٤

١٣,٦٣ كجم، وكانت القيمة الدنيا هي ٤٥ كجم، وأعلى قيمة هي ١١٩,٠ كجم.

كما بلغ متوسط دليل كتلة الجسم BMI لعينة البحث ٢٢,٨٣ كجم/م^٢ بانحراف معياري قدره ٦,٣٤ كجم/م^٢، وكانت القيمة الدنيا هي ١٦,٤٣ كجم/م^٢، وأعلى قيمة هي ٣٥,٠ كجم/م^٢. كما بلغ متوسط عدد سنين ممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث ٨,٣٦ سنة بانحراف معياري قدره ٣,٧٢ سنة، وكانت أقل قيمة هي سنة واحدة وأعلى قيمة هي ١١ سنة. وتشير نتائج توصيف عينة البحث المعروضة في جدول (٤) إلى أن متوسط دليل كتلة الجسم هو ٢٢,٨٣

تشير نتائج البحث المعروضة في جدول (٦) إلى توصيف عينة البحث وفق متغيرات السن والطول والوزن ودليل كتلة الجسم وعدد سنوات ممارسة النشاط الرياضي. وتشير النتائج المعروضة في الجدول أن متوسط العمر الزمني لعينة البحث بلغ ١٨,٤ سنة بانحراف معياري قدره ٠,٨٩، وكانت القيمة الدنيا للعمر الزمني هي ١٧ سنة، وأعلى قيمة هي ٢٣ سنة. كما بلغ متوسط الطول لعينة البحث ١٦٩,٧٥ سنتيمتر بانحراف معياري قدره ٦,٦٤ سنتيمتر، وكانت القيمة الدنيا هي ١٥٢ سنتيمتر، وأعلى قيمة هي ١٨٦,٠ سنتيمتر. كما بلغ متوسط الوزن لعينة البحث ٦٤,٠٣ كجم بانحراف معياري قدره

المدى، وذلك بهدف تقسيم عينة البحث إلى ثلاث مستويات وفق مستوى الذات البدنية وذلك من خلال استخدام المعادلة التالية: طول الفئة = (أكبر قيمة - أقل قيمة) ÷ ٣ = (١-٦) ÷ ٣ = ١,٦٦ لنحصل على التصنيف التالي:

جدول (٧). توزيع مستويات مقياس وصف الذات الجسمية.

الوصف	مدى المتوسطات
منخفضي الذات البدنية	٢,٦٦-١,٠٠
متوسطي الذات البدنية	٤,٣٣-٢,٦٧
مرتفعي الذات البدنية	٦,٠٠-٤,٣٤

* المتوسط الحسابي من ٦ درجات.

والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل إلى على ضوء التصنيف السابق:

كجم/م^٣ وتلك القيمة تعتبر في الحدود الصحية بناء على تصنيف معهد كوبر والتي تتراوح ما بين ١,١-١٨,٢٥ كجم/م^٣. (مشعل الحربي، ٢٠٠٩)

التساؤل الأول: ما هو مستوى الذات البدنية لدى طلاب

المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم؟

للإجابة على هذا السؤال تم توزيع عينة البحث وفقاً لأبعاد مقياس وصف الذات البدنية واستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد عينة البحث على أبعاد مقياس الذات البدنية المستخدم لمعرفة مستوى الذات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم، حيث قام الباحث بتقسيم الدرجات المستخدمة في مقياس وصف الذات البدنية (المقياس السداسي) إلى ثلاثة مستويات متساوية

جدول (٨). مستوى وصف الذات البدنية لدى عينة البحث (ن=٨٨).

ترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط النسبي*	منخفض		متوسط		مرتفع		المستوى البعد
			نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
٤	٠,٧٦	٤,٨٩	--	--	٢٦,١	٢٣	٧٣,٩	٦٥	المظهر الخارجي
١	٠,٨٢	٥,٣٢	١,١	١	١٣,٦	١٢	٨٥,٢	٧٥	سمنة الجسم
١٠	٠,٨٤	٤,٥٣	١,١	١	٣٨,٦	٣٤	٦٠,٢	٥٣	القوة العضلية
٩	٠,٨٦	٤,٧٢	--	--	٣٤,١	٣٠	٦٥,٩	٥٨	التحمل
٨	٠,٨٦	٤,٧٦	١,١	١	٣٥,٢	٣١	٦٣,٦	٥٦	المرونة
٦	٠,٨٢	٤,٨٤	--	--	٢٦,١	٢٣	٧٣,٩	٦٥	التوافق
٧	٠,٨٣	٤,٨٠	--	--	٢٩,٥	٢٦	٧٠,٥	٦٢	الصحة
٥	٠,٨٧	٤,٨٨	١,١	١	٢٩,٥	٢٦	٦٩,٣	٦١	النشاط البدني
٣	٠,٨٣	٥,٠١	٣,٤	٣	١٤,٨	١٣	٨١,٨	٧٢	الكفاءة الرياضية
٢	٠,٩٠	٥,٢١	١,١	١	١٢,٥	١١	٨٦,٤	٧٦	شمولية الجانب البدني
	٠,٦٢	٤,٩٠	--	--	١٥,٩	١٤	٨٤,١	٧٤	الدرجة الكلية لمقياس وصف الذات الجسمية

والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل إلى على ضوء التصنيف السابق:

جدول (١٠). مستوى مقياس النشاط البدني لدى عينة البحث (ن=٨٨)

النسبة	العدد	المستوى
٩,١	٨	مرتفع
٧٧,٣	٦٨	متوسط
١٣,٦	١٢	منخفض
١٠٠,٠	٨٨	المجموع
٥٠,٢٦		المتوسط الحسابي*
١٤,٣٦		الانحراف المعياري

* المتوسط الحسابي من ١٠٠ درجة.

تظهر نتائج البحث المعروضة في جدول (١٠) توزيع عينة البحث وفق درجة مستوى النشاط البدني، حيث توضح النتائج المعروضة في لجدول أن النسبة الأكبر من إجمالي عينة البحث كانت تتسم بمستوى نشاط بدني متوسط بنسبة قدرها ٧٧,٣٪، يليها نسبة مستوى النشاط البدني المنخفض بنسبة قدرها ١٣,٦٪، وتقع النسبة الأقل في مستوى النشاط البدني المرتفع بنسبة ٩,١٪ من إجمالي عينة البحث.

السؤال الثالث: ما هي مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم؟
والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل إلى على ضوء التصنيف السابق:

يظهر جدول (٨) توزيع النسب المئوية والتكرارات لعينة البحث على أبعاد مقياس الذات البدنية بأبعاده العشرة، وتشير النتائج المعروضة في الجدول أن النسبة الأكبر لعينة البحث تتميز بمستوى ذات بدنية مرتفع، حيث أشارت النتائج أن ٨٤٪ من إجمالي عينة البحث تتميز بمستوى إدراكي مرتفع للذات البدنية، كما أظهرت النتائج المعروضة في جدول (٧) أن نسبة ١٥,٩٪ من إجمالي عينة البحث تتصف بمستوى إدراكي للذات البدنية متوسط، بينما لم يظهر أي فرد من أفراد عينة البحث مستوى ذات بدنية منخفضة في إجمالي الدرجة الكلية لمقياس الذات البدنية. كما تشير النتائج أن هناك تباين واضح في نسبة توزيع عينة البحث على أبعاد المقياس حيث تشير النتائج أن أقل متوسط نسبي كان لسمة القوة العضلية حيث بلغت القيمة المتوسطة ٥٣,٤ درجة، وكانت القيمة العليا تشير إلى انخفاض مستوى سمته الجسم حيث كانت القيمة المتوسطة هي ٨٩,٥، بينما توزعت بقية قيم أبعاد مقياس الذات البدنية ما بين تلك القيمتين.

التساؤل الثاني: ما هي مستويات النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث بتقسيم الدرجات الكلية المستخدمة في مقياس مستوى النشاط البدني وهي ١٠٠ درجة إلى ثلاثة مستويات متساوية المدى من خلال استخدام المعادلة التالية: طول الفئة = (أكبر قيمة - أقل قيمة) ÷ ٣ = (١٠٠ - ٠) ÷ ٣ = ٣٣,٣٣، ٣٣، ٣٣ لنحصل على التصنيف التالي:

جدول (٩). توزيع مستويات مقياس النشاط البدني.

الوصف	مدى المتوسطات
منخفض	٣٣ - ٠
متوسط	٦٦ - ٣٣,٣٤
مرتفع	١٠٠ - ٦٦,٦٧

جدول (١١). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات اختبارات بطارية اللياقة البدنية لدى عينة البحث.

الانحراف المعياري	المتوسط النسبي*	منخفضي اللياقة		متوسطي اللياقة		مرتفعي اللياقة		المستوى مقاييس اللياقة البدنية
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	
٢,٣٧	٨,٣٨	٤	٤,٥	١٦	١٨,٢	٦٨	٧٧,٣	مستوى السرعة
١,٦٦	٦,٨١	٣	٣,٤	٣٩	٤٤,٣	٤٦	٥٢,٣	مستوى المرونة
١,٨٠	١,٨٨	٧٣	٨٣,٠	١٣	١٤,٨	٢	٢,٣	مستوى الرشاقة
٢,٩٥	٦,٠٨	١٨	٢٠,٥	١٦	١٨,٢	٥٤	٦١,٤	مستوى القدرة
٢,٠٨	٧,٦٥	٤	٤,٥	١٧	١٩,٣	٦٧	٧٦,١	مستوى تحمل القوة
٢,٦٩	٧,٣٤	٨	٩,١	١٦	١٨,٢	٦٤	٧٢,٧	مستوى تحمل الدوري التنفسي
٢,٣	٦,٤	١٨,٣	٢٠,٨	١٩,٥	٢٢,٢	٥٠,٢	٥٧,٠	المتوسط الحسابي

ثم التحمل الدوري التنفسي بنسبة ٦٧٪ و ٦٤٪ على الترتيب، كما أظهرت سمة الرشاقة انخفاض مستوى الرشاقة لعينة البحث حيث تشير النتائج أن ٨٣٪ من إجمالي عينة البحث تتسم بمستوى ضعيف من سمة الرشاقة. كما أظهرت النتائج أن إجمالي ٥٧,٠٪ من الطلاب عينة البحث كانوا مرتفعي مستوى اللياقة البدنية، بينما أظهر كل من ٢٢,٢٪ و ٢٠,٨٪ من إجمالي عينة البحث مستويات متوسطة ومنخفضة للياقة البدنية على الترتيب.

السؤال الرابع: ما هي العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية الفعلية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات عينة البحث في مقياس وصف الذات البدنية وبين نتائجهم في بطارية اختبارات اللياقة البدنية، ودراسة العلاقة ما بين اللياقة البدنية

ظهر الجدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مقاييس اللياقة البدنية لدى عينة البحث ويتضح من خلال الجدول أبعاد المقياس وهي صفة السرعة وتقاس باختبار ٥٠ متر عدو وقد بلغ المتوسط النسبي ٨,٣٨ بانحراف معياري قدره ٢,٣٧ وبلغ المتوسط النسبي للبعد الثاني من المقياس المرونة ٦,٨١ بانحراف معياري قدره ١,٦٦ أما البعد الثالث الرشاقة فقد بلغ المتوسط النسبي ١,٨٨ بانحراف معياري قدره ١,٨٠ وسجل البعد الرابع القدرة المتوسط النسبي عند ٦,٠٨ بانحراف معياري قدره ٢,٩٥ أما بعد تحمل القوة البعد الخامس فقد بلغ المتوسط النسبي ٧,٦٥ وبلغ الانحراف المعياري لهذا البعد ٢,٠٨ واخيرا سجل البعد السابع تحمل الدوري التنفسي المتوسط النسبي ٧,٣٤ بانحراف معياري قدره ٢,٦٩. وتشير النتائج المعروضة في الجدول ارتفاع مستوى السرعة عند إجمالي عينة البحث، حيث أظهرت النتائج أن ٦٨٪ من إجمالي عينة البحث تتسم بمستوى سرعة مرتفع، يليها صفة تحمل القوي

ومستوى النشاط البدني، وكذلك دراسة العلاقة الارتباطية ما بين مستوى النشاط البدني ومستوى الذات البدنية.

العلاقة بين درجات عينة البحث في مقياس وصف الذات البدنية وبين درجاتهم في الخاصة بطارية اختبار اللياقة البدنية

جدول (١٢). معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس وصف الذات البدنية وبين درجاتهم في مقياس اللياقة البدنية (ن=٨٨)

اختبارات اللياقة البدنية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	وصف العلاقة
السرعة	-٠,٣٧٤٩	دالة عند مستوى ٠,٠١	عكسية (موجبة)
المرونة	٠,١٩١١	غير دالة	طردية (موجبة)
الرشاقة	-٠,٢٩٣٥	دالة عند مستوى ٠,٠١	عكسية (موجبة)
القدرة	٠,٤٠١٣	دالة عند مستوى ٠,٠١	طردية (موجبة)
تحمل القوة	٠,٢٣٢٨	دالة عند مستوى ٠,٠٥	طردية (موجبة)
تحمل الدوري التنفسي	-٠,٥٣٥٦	دالة عند مستوى ٠,٠١	عكسية (موجبة)
الدرجة الكلية	٠,٤٧٦٣	دالة عند مستوى ٠,٠١	طردية (موجبة)

وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠٥. كما ظهر ارتباط متوسط ما بين صفة القدرة والسرعة مع مستوى الذات البدنية حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٤٠١ و ٠,٣٧٥ على الترتيب وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠١. كما يظهر من جدول (١٢) أن هناك علاقات طردية (موجبة) دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين درجات عينة البحث في مقياس وصف الذات البدنية، وبين الدرجة الكلية لنتائج اختبارات اللياقة البدنية، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات مقياس وصف الذات البدنية لدى عينة البحث، ارتفع مستوى اللياقة البدنية.

يظهر الجدول (١٢) العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ونتائج اختبارات اللياقة البدنية الخاصة بعناصر الصفات البدنية. وقد أظهرت نتائج البحث عدم وجود علاقة بين صفة المرونة وإدراك الذات الجسمية، كما أظهرت جميع العناصر الأخرى ارتباط دال ما بين الذات البدنية والصفة البدنية، وكانت أكثر تلك العلاقات ارتباط هي ارتباط الذات البدنية بصفة التحمل الدوري التنفسي حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٥٣٦ وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠١، وكانت أقل الصفات ارتباط بالذات البدنية هي صفة الرشاقة وتحمل القوة حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٢٩٤ و ٠,٢٣٣ على الترتيب

العلاقة بين درجات عينة البحث في اختبارات اللياقة البدنية ومستوى النشاط البدني

جدول (١٣). معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث في مقاييس النشاط البدني وبين درجاتهم في مقاييس اللياقة البدنية (ن=٨٨)

الدرجة الكلية لبطارية اللياقة البدنية		مستوى النشاط البدني		عناصر اللياقة البدنية
وصف العلاقة	معامل الارتباط	وصف العلاقة	معامل الارتباط	
عكسية (سالبة)	-٠,٨١٦٨***	عكسية (موجبة)	-٠,٨٣٩٤***	السرعة
طردية (موجبة)	٠,٤٧٣٩***	طردية (موجبة)	٠,٥٢٨٦***	المرونة
عكسية (سالبة)	-٠,٦٦٢٦***	عكسية (موجبة)	-٠,٧٢٢٦***	الرشاقة
طردية (موجبة)	٠,٨٧٨٣***	طردية (موجبة)	٠,٩٠١٤***	القدرة
طردية (موجبة)	٠,٦٦١١***	طردية (موجبة)	٠,٦٨٢١***	تحمل القوة
عكسية (سالبة)	-٠,٧٦١٢***	عكسية (موجبة)	-٠,٧٥٠٧***	تحمل الدوري التنفسي

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١

مستويات هي مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة، وأظهرت النتائج أن النسبة الأكبر من عينة البحث أظهرت مستوى مرتفع من الذات البدنية حيث بلغت تلك النسبة ١, ٨٤٪ من إجمالي حجم عينة البحث، وتتفق تلك النتائج مع دراسة (Riddoch et al., 2004) التي أشار فيها إلى ارتفاع مستوى مرتفع للذات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية كنتيجة لتطور عناصر اللياقة البدنية في تلك المرحلة. وبالنظر إلى سيكولوجية النمو والتطور النفسي للفرد في تلك المرحلة العمرية يمكن تفسير تلك النتائج في ضوء نظريات التشكيل والتطور حيث يتطور مفهوم الذات مع التقدم في العمر نتيجة زيادة خبرات الطالب الحياتية، وهذا يتفق مع أشار إليه كل من (Twenge, Carter, & psychology, 2017) من أن نضوج الفرد يؤثر ويطور في تقديره للأحداث والمواقف ويكون هذا التطور أكثر تمايزاً مع التقدم بالعمر. ويشير كل من (Twenge et al., 2017)؛ عبدالقادر، ٢٠١٤؛ علاوي، ١٩٩٨) إلى أن النظرة الإيجابية أو النظرة السلبية ماهي إلا انعكاسات يتعلمها الطلاب عن

يتضح من الجدول (١٣) أن هناك علاقات عكسية (موجبة) بين درجات عينة البحث في مستوى النشاط البدني، وبين درجاتهم في مقاييس اللياقة البدنية: (السرعة، الرشاقة، تحمل الدوري التنفسي)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة مستوى النشاط البدني لدى عينة البحث، ارتفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة ببطارية اختبار اللياقة البدنية وهي القدرة والسرعة والتحمل الدوري التنفسي والرشاقة وتحمل القوة والمرونة على الترتيب.

مناقشة النتائج

هدف البحث إلى التعرف على مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم ودراسة العلاقة ما بين تلك المكونات الثلاث. وتشير النتائج المعروضة في جدول (٨) إلى تباين مستويات الذات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم حيث تم تقسيم مستوى الذات البدنية إلى ثلاث

أنفسهم من المهتمين بهم أو المحيطين لهم مثل الوالدين أو المعلمين أو حتى الأصدقاء فيتعلم هؤلاء الطلاب عن أنفسهم كثير من الخبرات والمعارف التي تكون إيجابية أو سلبية وتعزز عندهم تلك المعتقدات.

وتتأثر مفهوم الذات الإيجابية بالعديد من العوامل التي تؤثر على تعامل الفرد وشخصيته ومستوى طموحه، ومن ثم يأخذ فرصه للتعبير الصريح عن ذاته ومساعدته في اتخاذ قراراته ومعرفة الأولويات وتحديد دوره ومكانته بين أسرته (Mehling et al., 2018؛ عبدالقادر، ٢٠١٤). ولإشباع الحاجات الأساسية للفرد دورا كبيرا في تعزيز الذات الإيجابية خصوصا الحاجات الارتباطية، كالارتباط بالمجتمع والعائلة ويسمى هذا "التضمين" وأيضا إشباع الحاجات الأخرى مثل استقلالية الذات بأن لا يعتمد على غيره بشكل كامل ويختار ويحدد أهدافه بذاته (أحمد، ٢٠٠٦).

وعند تحديد مستوى النشاط البدني لعينة البحث أظهرت النتائج المعروضة فيجدول (١٠) أن النسبة الأكبر لعينة البحث صنفت كمستوى نشاط بدني متوسط بنسبة قدرها ٣٠,٧٧٪، وصنف ١,٩٪ من عينة البحث كمستوى نشاط بدني مرتفع، بينما بلغت نسبة النشاط المنخفض ٦,١٣٪. من إجمالي عينة البحث، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع (٢٠١٠) التي تشير إلى أن معظم الطلاب في المرحلة الثانوية يتميزون بمستوى نشاط بدني متوسط، والنسب الأقل تقع في مستوى النشاط البدني المنخفض ولتحديد مستوى اللياقة البدنية يتضح من خلال الجدول رقم (١١) أن مستوى اللياقة البدنية منقسم إلى ثلاث مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) ويظهر من خلال الجدول أن ٣,٧٧٪ من عينة البحث لديه مستوى مرتفع في اللياقة البدنية في عنصر السرعة وهو العنصر الأعلى بين عناصر بطارية اختبار اللياقة البدنية يليه عنصر تحمل القوة بنسبة ١,٧٦٪ وهذا يتفق مع ذكره (Twenge et

٢٠١٧) حيث أن هذه المرحلة العمرية تتطور عناصر القوة والتحمل العضلي بشكل واضح وأن المرحلة الثانوية هي أفضل مرحلة تشهد تطور لتلك العناصر. تعدد القوة العضلية والقدرة من العناصر الأساسية للتميز ولتحقيق إنجاز الرياضي، وقد يكون هناك ارتباط بين القدرة والقوة ويوضح الجدول رقم (١١) أن هناك تقارب ما بين عنصر القدرة لدى عينة البحث مع العنصرين في المستويين المرتفع والمتوسط بينما هناك اختلاف في المستوى المنخفض حيث بلغت ٤,٢٠٪. عينة البحث كمستوى منخفض في القدرة وبلغت ٥,٤٪ من عينة البحث للقوة وقد يعود ذلك إلى عدم تمارين تقوية ضمن البرامج الدراسية أو عدم الاهتمام بالتحمل العضلي لذلك. وبالنسبة لعنصر يتضح أنها النسبة الأعلى في المستوى المتوسط للياقة البدنية حيث بلغت ٣,٤٤٪ وهذا يتفق مع ما ذهب إليه كل من (Moy, 2015؛ جبر، ٢٠٠٠) حيث ذكر أن التحسن في هذا العنصر يكون نسبي لطبيعة المرحلة العمرية. وقد سجلت الرشاقة النسبة الأعلى كنشاط منخفض لعينة البحث بواقع ٠,٨٣٪ وهذا يتفق مع ما ذكره (الكيتاني، ٢٠١٥؛ جبر، ٢٠٠٠) إلى ضرورة الاهتمام بعنصر الرشاقة وتطويره وأن يكون مكون أساسي في البرامج التدريبية لطلاب المدارس. وعند دراسة العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ومستويات النشاط البدني واللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم، أظهرت نتائج البحث إلى وجود علاقة طردية موجبة بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم. وهذا يمكن تفسيره من أن زيادة التزام الفرد بأداء الأنشطة البدنية ترتفع معها مستويات اللياقة البدنية الفعلية للفرد مما يكون لها العديد من الانعكاسات الإيجابية على مستوى إدراك الفرد لذاته البدنية التي تلعب دوراً هاماً في النواحي النفسية للطلاب وخاصة مستوى الذات النفسية بأبعادها المختلفة، لما للنشاط

٢٠١٧) حيث أن هذه المرحلة العمرية تتطور عناصر القوة والتحمل العضلي بشكل واضح وأن المرحلة الثانوية هي أفضل مرحلة تشهد تطور لتلك العناصر. تعدد القوة العضلية والقدرة من العناصر الأساسية للتميز ولتحقيق إنجاز الرياضي، وقد يكون هناك ارتباط بين القدرة والقوة ويوضح الجدول رقم (١١) أن هناك تقارب ما بين عنصر القدرة لدى عينة البحث مع العنصرين في المستويين المرتفع والمتوسط بينما هناك اختلاف في المستوى المنخفض حيث بلغت ٤,٢٠٪. عينة البحث كمستوى منخفض في القدرة وبلغت ٥,٤٪ من عينة البحث للقوة وقد يعود ذلك إلى عدم تمارين تقوية ضمن البرامج الدراسية أو عدم الاهتمام بالتحمل العضلي لذلك. وبالنسبة لعنصر يتضح أنها النسبة الأعلى في المستوى المتوسط للياقة البدنية حيث بلغت ٣,٤٤٪ وهذا يتفق مع ما ذهب إليه كل من (Moy, 2015؛ جبر، ٢٠٠٠) حيث ذكر أن التحسن في هذا العنصر يكون نسبي لطبيعة المرحلة العمرية. وقد سجلت الرشاقة النسبة الأعلى كنشاط منخفض لعينة البحث بواقع ٠,٨٣٪ وهذا يتفق مع ما ذكره (الكيتاني، ٢٠١٥؛ جبر، ٢٠٠٠) إلى ضرورة الاهتمام بعنصر الرشاقة وتطويره وأن يكون مكون أساسي في البرامج التدريبية لطلاب المدارس. وعند دراسة العلاقة ما بين مستوى الذات البدنية ومستويات النشاط البدني واللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم، أظهرت نتائج البحث إلى وجود علاقة طردية موجبة بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم. وهذا يمكن تفسيره من أن زيادة التزام الفرد بأداء الأنشطة البدنية ترتفع معها مستويات اللياقة البدنية الفعلية للفرد مما يكون لها العديد من الانعكاسات الإيجابية على مستوى إدراك الفرد لذاته البدنية التي تلعب دوراً هاماً في النواحي النفسية للطلاب وخاصة مستوى الذات النفسية بأبعادها المختلفة، لما للنشاط

عينة البحث، انخفضت مقياس اللياقة البدنية: (السرعة، الرشاقة، تحمل الدوري التنفسي) لديهم لان يتم تقدير هذه العناصر من الاختبار بالزمن وبالتالي كل ما قل الزمن تحسن الاداء، وكانت تلك العلاقات دالة إحصائياً عند مستوى .٠,٠١

مما يعكس أن هناك علاقة تجانساً كبيراً بين مستوى الإدراك الذاتي ومستوى اللياقة البدنية لعينة البحث حيث أنه كلما كان مستوى اللياقة البدنية للفرد عالية كلما زاد مستوى تقدير الذات لديه أي أن اللياقة البدنية للفرد تجسد اتجاهات وتصورات إيجابية للفرد عن نفسه وهذا يتفق مع كل من (Mehling et al., 2011; Motl, Dishman, Saunders, Dowda,) و (Pate, 2006; Sze et al., 2010)؛ عبد القادر، ٢٠١٤). ويتضح من الجدول رقم (١٣) أن هناك علاقات عكسية (موجبة) بين درجات عينة البحث في مقياس النشاط البدني، وبين درجاتهم في مقياس اللياقة البدنية: (السرعة، الرشاقة، تحمل الدوري التنفسي)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات مقياس النشاط البدني لدى عينة البحث، انخفضت مقياس اللياقة البدنية: (السرعة، الرشاقة، تحمل الدوري التنفسي) وبالتالي تكون هذه العناصر أفضل لديهم لارتباطها بالزمن وكل ما قل الزمن تحسن الاداء، وكانت تلك العلاقات دالة إحصائياً عند مستوى .٠,٠١ (Ortega, Ruiz, Hurtig-Wennlöf, & Sjöström, 2008؛ الكيتاني، ٢٠١٥)

ويظهر من الجدول رقم (١٣) أيضاً أن هناك علاقة هناك علاقات طردية (موجبة) بين درجات عينة البحث في مقياس النشاط البدني، وبين درجاتهم في مقياس اللياقة البدنية: (المرونة، القدرة، تحمل القوة)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات مقياس النشاط البدني لدى عينة البحث، ارتفعت مقياس اللياقة البدنية: (المرونة، القدرة، تحمل القوة) لديهم، وكانت تلك العلاقات دالة إحصائياً عند

البدني دوراً كبيراً في زيادة الاستقرار النفسي والإقلال من التوتر والضغوط النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية. (Vaz et al., 2015). ويشير (Riddoch et al., 2004) أن لمستوى النشاط البدني واللياقة البدنية تأثير واضح على الشخص في جوانب مختلفة منها الجوانب النفسية والصحية والبدنية التي بدورها ترفع كفاءة الفرد لمواجهة متطلبات الحياة بالإضافة الى القيام بالأنشطة الرياضية. ولتحديد مستوى اللياقة البدنية دوراً مهماً في وضع البرامج والخطط والاستراتيجية لأي برنامج أو رؤية، وهذا يتفق بدوره مع ما توصل إليه الباحث.

وفيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني يتضح من أن هناك علاقة طردية (موجبة) بين درجات عينة البحث في مقياس وصف الذات الجسمية، وبين درجاتهم في مقياس النشاط البدني: (النشاط البدني، المهاري، الدرجة الكلية لمقياس النشاط البدني)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات مقياس وصف الذات البدنية لدى عينة البحث، ارتفعت مقياس النشاط البدني لديهم، وكانت تلك العلاقات دالة إحصائياً عند مستوى .٠,٠١. ويتضح من ذلك أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى إدراك الذات والنشاط البدني أي أنه كلما كان مستوى النشاط البدني مرتفع كل ما ارتفع مستوى تقدير الذات عكست إيجابية كبيرة للفرد عن نفسه وهذا يتفق مع ما ذكر كل من (Bobbio & Skills, 2009; Karazsia, Murnen, & Tylka, 2017) وفيما يتعلق بالعلاقة بين مستوى إدراك الذات واللياقة البدنية وطبيعتها فإنه يتضح من خلال الجدول رقم (١٢) أن هناك علاقات عكسية بين درجات عينة البحث في مقياس وصف الذات الجسمية، وبين درجاتهم في مقياس اللياقة البدنية: (السرعة، الرشاقة، تحمل الدوري التنفسي)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات مقياس وصف الذات البدنية لدى

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

١- وجود علاقة طردية موجبة بين مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية.

٢- هناك علاقة وثيقة بين أهمية ممارسة النشاط البدني والصحة النفسية واللياقة البدنية فكلما زاد الالتزام بأداء الأنشطة البدنية ورفع مستوى اللياقة البدنية للفرد يزداد إيجابية مفهوم الذات.

٣- تشير نتائج البحث إلى أن عينة البحث لديها مستوى مرتفع في اللياقة البدنية في كل من عنصر السرعة والتحمل من بين عناصر اللياقة البدنية.

٤- مستوى الذات البدنية ومستوى النشاط البدني هناك علاقة طردية (موجبة) بين درجات عينة البحث في مقياس وصف الذات الجسمية، وبين درجاتهم في مقياس النشاط البدني.

التوصيات

١- تشجيع طلاب منطقة القصيم على ممارسة النشاط الرياضي بانتظام.

٢- ضرورة الاهتمام بدعم مفهوم الذات البدنية ما بين طلاب منطقة القصيم، وذلك من خلال التقويم المستمر لمستويات اللياقة البدنية لطلاب منطقة القصيم لما لها من أثر واضح في تطوير إدراك الطلاب لذواتهم الجسمية.

٣- الاهتمام بالعوامل الأخرى التي تسهم وتدعم مفهوم الذات البدنية بمكوناتها المختلفة.

٤- العمل على توفير فرص النجاح لطلاب منطقة القصيم التي تناسب حاجاتهم النفسية.

مستوى ٠,٠٥ فأقل. على الرغم من أنه عادة ما يفترض أن الافراد الأكثر نشاطا سيكون لديهم مستويات أعلى من اللياقة البدنية، وأن العلاقة سببية (Dencker et al., 2006). وغالبا ما يتم الخلط بين المصطلحات "النشاط البدني" و "اللياقة البدنية". على الرغم من أنها ترتبط ارتباطا وثيقا، وينبغي ألا تعامل على أنها مترادفات. "النشاط البدني" يشير إلى أي حركة جسدية تنتجها العضلات والهيكل العظمي الذي يتطلب استهلاك الطاقة. اللياقة البدنية "بدورها يمكن أن تفسر على أنها مقياس للقدرة على أداء النشاط البدني أو ممارسة الرياضة التي تدمج غالبية وظائف الجسم (الهيكل العظمي، القلب والجهاز التنفسي، الجهاز الدوري الدموي، الغدد الصماء الأيضية، والجهاز العصبي المعنية في الحركة الجسدية. وقد تم تصور اللياقة البدنية تاريخيا على أنها تتألف من ٣ مكونات: قدرة القلب التنفسية (CRC)، والقوة، والرشاقة. مع مرور الوقت، تحول التركيز من قوة والرشاقة إلى الجوانب التي ترتبط أكثر مباشرة بالصحة، وأدى إلى صياغة مصطلح "اللياقة البدنية ذات الصلة بالصحة". على الرغم من أن الاختبارات المستخدمة لتحديد اللياقة البدنية ذات الصلة بالصحة هي غير متجانسة إلى حد ما، فهي تشمل قدرة الجهاز التنفسي والقوة ومقاومة العضلات، والمرونة، كما أنها تشمل السرعة والرشاقة. ويتضح من خلال الجدول رقم (١٣) أن الافراد الذين لديهم مستوى نشاط بدني مرتفع يكون لديهم مستوى من اللياقة البدنية مرتفعا وذلك يتفق مع دراسة كل من (Aadland et al., 2017; Katzmarzyk, Lee, Martin, & Blair, 2017) التي تشير إلى أن مدة ممارسة النشاط البدني لفترة لا تقل عن ٦٠ دقيقة تكون لها نتائج إيجابية على مستويات اللياقة البدنية.

الهزاع، الهزاع والأحمدي، محمد (٢٠٠٣). استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب: تطويرها ومعاملات صدقها وثباتها. المجلة العربية للغذاء والتغذية، السنة الرابعة، الملحق الرابع، ٢٧٩-٢٩١.

العنزي، أحمد مؤيد حسين. (٢٠١٣). الذات المهارية وعلاقتها بمستوى الذات البدنية لدى لاعبي نادي الفتوة الموصلية لكرة اليد. المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية بالعراق.

محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.

أسماعيل، سكينه محمد نصر (٢٠١٧). "مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، المجلة العمية لعلوم وفنون الرياضة"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج ٥٠.

الشريف، أحمد سعد. (٢٠١٣). النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي. دراسات-العلوم التربوية، الجامعة الأردنية-عمادة البحث العلمي، ٤٠، ١٠٩٧-١٠١٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Aadland, K. N., Moe, V. F., Aadland, E., Anderssen, S. A., Resaland, G. K., Ommundsen, Y. J. M. H., & Activity, P. (2017). Relationships between physical activity, sedentary time, aerobic fitness, motor skills and executive function and academic performance in children. 12, 10-18.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., Emplainscourt, P. O. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Medicine and science in sports and exercise, 32(9; SUPP/1), S498-S504. Baumeister, R. (2018). *Self-Regulation and Self-Control: Selected works of Roy F. Baumeister*: Routledge.
- Baumeister, R. (2018). *Self-Regulation and Self-Control: Selected works of Roy F. Baumeister*: Routledge.
- Bobbio, A. J. P., & Skills, M. (2009). Relation of physical activity and self-esteem. 108(2), 549-557.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إسماعيل، ياسين علوان. (٢٠٠٦). التربية البدنية وعلاقتها بعلم الاجتماع. مجلة علوم التربية الرياضية، ٥(٣)، ٢٠-٣٢.
- جبر، إجلال علي. (٢٠٠٠). لقدرات البدنية وبعض مكونات الجسم كعوامل مشتركة في المرحلة المبدئية لانتقاء ناشئات بعض الانشطة الجامعية. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية ببورسعيد) - مصر (١)، ٥٧-٩٠.
- عبد القادر، غزالي. (٢٠١٤). إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. الاكاديمية لدراسات الاجتماعية والانسانية، ١٢، ٧١-٧٩.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين جمهورية مصر العربية: مركز الكتاب للنشر.
- علي، محمد محمد. (٢٠١٣). تأثير تمرينات البيلاتيس على المصابين بتشوه استدارة الظهر لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - مصر (٦٧)، ٦٥٥-٦٨٣.
- الكيثاني، محفظة. (٢٠١٥). تأثير ٨ أسابيع من التدريب الدائري على نسبة مكون الجسم واللياقة البدنية لدى الفتيات العمانيات. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - مصر (٧٥)، ٣٩٣-٤٠٥.
- المؤمن، فواز أيوب والفريجات، إسراء الجبر. (٢٠١٦). القدرة التنبؤية لبعض العوامل الاجتماعية والديموغرافية بحدوث الاضطرابات السيكولوجية لدى اللاجئيين السوريين. المجلة الاردنية للعلوم الاردنية، ٩، ٣٠٥-٣٢١.

- Moy, G. (2015). *Media, family, and peer influence on children's body image*. Rutgers University-Camden Graduate School.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Hurtig-Wennlöf, A., & Sjöström, M. J. R. e. d. c. (2008). *Los adolescentes físicamente activos presentan una mayor probabilidad de tener una capacidad cardiovascular saludable independiente del grado de adiposidad. The European Youth Heart Study*. 61(2), 123-129.
- Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-heggeb, L., Sardinha, L. B., . . . Exercise. (2004). *Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children*. 36(1), 86-92.
- Sze, J. A., Gyurak, A., Yuan, J. W., & Levenson, R. W. J. E. (2010). *Coherence between emotional experience and physiology: does body awareness training have an impact?* , 10(6), 803.
- Twenge, J. M., Carter, N. T., Campbell, W. K. J. J. o. p., & psychology, s. (2017). *Age, time period, and birth cohort differences in self-esteem: Reexamining a cohort-sequential longitudinal study*. 112(5), e9.
- Vaz, S., Wilson, N., Falkmer, M., Sim, A., Scott, M., Cordier, R., & Falkmer, T. (2015). *Factors associated with primary school teachers' attitudes towards the inclusion of students with disabilities. PloS one*, 10(8), e0137002.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). *Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. Quality of life research*, 23(2), 659-667.
- Organization, W. H. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*: World Health Organization.
- Kilani, H., Al-Hazzaa, H., Waly, M. I., & Musaiger, A. (2013). *Lifestyle Habits: Diet, physical activity and sleep duration among Omani adolescents. Sultan Qaboos University Medical Journal*, 13(4), 510.
- Cramer, H., Mehling, W. E., Saha, F. J., Dobos, G., & Lauche, R. J. B. m. d. (2018). *Postural awareness and its relation to pain: validation of an innovative instrument measuring awareness of body posture in patients with chronic pain*. 19(1), 109.
- Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M. K., Lindén, C., Svensson, J., Wollmer, P., & Andersen, L. B. J. E. j. o. a. p. (2006). *Daily physical activity and its relation to aerobic fitness in children aged 8-11 years*. 96(5), 587-592.
- Faris, J. (2018). *Some reflections on process, relationship, and personal development in supervision*. In *Perspectives on supervision* (pp. 91-112): Routledge.
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. J. P. b. (2017). *Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis*. 143(3), 293.
- Katzmarzyk, P. T., Lee, I.-M., Martin, C. K., & Blair, S. N. J. P. i. c. d. (2017). *Epidemiology of physical activity and exercise training in the United States*. 60(1), 3-10.
- Mehling, W. E., Chesney, M. A., Metzler, T. J., Goldstein, L. A., Maguen, S., Geronimo, C., . . . Neylan, T. C. J. J. o. c. p. (2018). *A 12-week integrative exercise program improves self-reported mindfulness and interoceptive awareness in war veterans with posttraumatic stress symptoms*. 74(4), 554-565.
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., . . . medicine, h. i. (2011). *Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies*. 6(1), 1.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R. P., Dowda, M., & Pate, R. R. J. J. o. p. p. (2006). *Perceptions of physical and social environment variables and self-efficacy as correlates of self-reported physical activity among adolescent girls*. 32(1), 6-12.