

أثر برنامج رياضي تربوي لتحسين صورة الجسد لطالبات المرحلة الإعدادية زائدى الوزن

* د/ رشا عبد النعيم محمد عوض

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج رياضي تربوي يساهم في تحسين المتغيرات الجسمية (الوزن - محيط الوسط - محيط الحوض - مؤشر كتلة الجسم)، وتحسين صورة الجسد لطالبات المرحلة الإعدادية زائدى الوزن. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، بعدد (٤٨) طالبة بالصف الثانى الإعدادى بمدرسة الزهراء الإعدادية (بنات) - إدارة شرق التعليمية - محافظة الاسكندرية، وتم التنفيذ الفعلى للبرنامج في الفصل الدراسى الأول من العام الدراسى (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٨م وحتى ٢٠٢٣/١٢/٢٨م، وتوصلت الباحثة لوجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد صورة الجسد لصالح القياس البعدي، وكانت أعلى نسبة تحسن في البعد الرابع المعرفى بنسبة (٦٩,٢٨%) وأقل نسبة تحسن كانت في البعد الأول البدنى بنسبة (٤٦,٨٩%). بالترتيب التالي لأبعاد صورة الجسد (البعد المعرفى - البعد النفسى - البعد الاجتماعى - البعد البدنى). وأوصت الباحثة بضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم ووزارة الشباب والرياضة وعمل دورات وندوات توعوية للمعلمين والتلاميذ بمدارس التعليم ما قبل الجامعى لنشر الوعى الصحى والرياضى وتشجيعهم على الانتظام في ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة. وكذا توعية المعلمين بالمدرسة على كيفية التعامل مع الطالبات اللاتي لديهن صورة جسد سيئة. اشترك الطالبات فى الأنشطة المدرسية التي تناسب قدراتهن و تراعى ميولهن كأهم خطوات قبول صورة الجسد. وإمدادهن بالمعلومات الكافية عن العادات الصحية السليمة للحفاظ علي وزن الجسم.

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

Summary

The research aims to design an educational sports program that contributes to improving physical variables (weight - waist circumference - pelvic circumference - body mass index), and improving the body image of overweight middle school students. The sample was selected deliberately, with a number of (48) students in the second year of middle school at Al-Zahraa Preparatory School (girls) - Sharq Educational Administration - Alexandria Governorate. The actual implementation of the program took place in the first semester of the academic year (2023-2024), during the period from 8 / 10 / AD 2023 until 12/28 / 2023 AD, and the researcher found that there were differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in all dimensions of body image in favor of the post-measurement, and the highest percentage of improvement was in the fourth cognitive dimension at a rate of (69.28%) and the lowest percentage of improvement was in the dimension The first is physical, with a percentage of (46.89%), in the following order for the dimensions of body image (cognitive dimension - psychological dimension - social dimension - physical dimension). The researcher recommended the necessity of cooperation between the faculties of physical education, the Ministry of Education, and the Ministry of Youth and Sports, and to conduct awareness courses and seminars for teachers and students in schools of education. Before the university to spread health and sports awareness and encourage them to regularly practice sports for the sake of public health. As well as educating school teachers on how to deal with female students who have a bad body image. Participating female students in school activities that suit their abilities and taking into account their inclinations is the most important step in accepting body image. Providing them with sufficient information about healthy habits to maintain body weight.

مقدمة ومشكلة البحث :

في الوقت الذي يعتقد فيه البعض أن الوزن الزائد مجرد شر يتعلق بحياة الشخص وصحته، أوتجارة يديرها المهتمون بالرشاقة والموضة، تطلق الهيئات الدولية المعنية بأبواق التحذير من كارثة البدانة كظاهرة معرقة لخطط التنمية المستدامة والإصلاح لتأثيرها المدمر على اقتصاديات العديد من الدول بغض النظر عن موقعها بين البلدان المرتفعة الدخل أو المتوسطة، أو منخفضة الدخل. ففي الرابع من شهر مارس كل عام-اليوم العالمي للبدانة- تقدم منظمة الصحة العالمية تقاريرها وأبحاثها المتعلقة بتلك الظاهرة لتدق أجراس الخطر لتبنيه العالم للوحش الصامت الضاري الذي يلتهم في طريقه إنجازات الدول لتحقيق التنمية المستدامة - رؤية ٢٠٣٠-. وقد حذرت المنظمة قبل سنوات من أن الأمر قد بلغ أبعادا وبائية كارثية لا تقل في خطورتها عن الإيدز والكوليرا وشلل الأطفال، حيث تجاوز عدد الوفيات الناتجة عن أمراض وتبعات زيادة الوزن والسمنة ٤ ملايين شخص في عام ٢٠١٧.

وفى عام ٢٠٢٢ أعلن الدكتور تيدروس أدهانوم جيبريسوس- المدير العام لمنظمة الصحة العالمية- مؤكداً تجاوز عدد الأشخاص المصابين بفرط السمنة أو البدانة لرقم المليار، حيث أظهرت البيانات أن ٤٣٪ من البالغين في ذلك العام مصابين بزيادة الوزن على الصعيد العالمي، حيث تضاعف معدل انتشار السمنة تقريباً عند النساء، وثلاثة أضعاف عند الرجال، وأربعة أضعاف عند الأطفال والمراهقين التي تتراوح أعمارهم بين ١٠-١٩ عاماً. واحتلت نساء مصر على المرتبة ٥٩ في تلك القائمة باعتبارهن النساء الأكثر بدانة في إفريقيا بسبب الاعتماد على أنظمة غذائية غير متوازنة مع نمط حياة أقل نشاطاً. وإن جنوب أفريقيا ومصر والمكسيك التي كان "لديها مستويات متدنية جداً من البدانة قبل أربعة عقود" أصبحت الآن من بين الدول التي لديها معدلات مرتفعة من البدانة بين الفتيات، بنسبة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥.٠٪ (٣٦)

وأشار **Aditi A Kulkarni** (٢٠٢٠) (٤٤) أن مؤشر كتلة الجسم الذي يزيد على ٢٥ يعبر عن زيادة الوزن، والذي يزيد على ٣٠ يعبر عن السمنة. بالإضافة إلى أن زيادة الوزن في مرحلة المراهقة تؤثر على الصحة البدنية والفسولوجية للمراهقين؛ وذلك من خلال زيادة خطورة الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، أمراض القلب والأوعية الدموية. وكذا عواقب نفسية واجتماعية ضارة؛ فهي تؤثر على أداء المراهق في المدرسة وعلى نوعية حياته، وتزداد تعقيداً بتعرضه للوصم والتمييز والتنمر. ومن المرجح للغاية أن يستمر في المعاناة منها للأبد. (٤٤:١٧٣)

وبناء على ماسبق ترى الباحثة أنه نتيجة للتغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة فإن المراهق يصبح كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة، فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة ونجده

كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترضه أثناء الحركة كما يتميز بالارتباك وعدم الاتزان. بالإضافة إلى أنه في تلك المرحلة من النمو يشعر المراهقون بصفة عامة وخاصة الفتيات بالخجل الشديد من التحرك بحرية وممارسة الرياضة نتيجة التغيرات الجسمية الخاصة بمرحلة البلوغ مما يجعلها تبتعد تماماً عن الممارسة الرياضية في الأماكن العامة

ويوضح (Jackson,L. A. Physical attractiveness Thomas Cach)

(and Pruzinasky,T.A) (٢٠١٦) أن المراهق في هذه المرحلة ينظر إلي جسمه بشكل عام وكلي، ولا يدرك التفاصيل الدقيقة التي يميز بها أبعاد جسمه، ولكن مع نهاية هذه المرحلة نجد أن إدراكه يتطور ليبدأ في المقارنة بين جسمه وأجسام أقرانه من حيث الشكل والحجم كما ينتبه إلي خاصيتي الطول والقوة البدنية. (90:52)

وتعرف et al.Carol B Peterson, James E Mitchell,Suzann Wimmer

(٢٠٠٤) صورة الجسد "هي صورة ذهنية وعقلية، يكونها الفرد عن جسمه في مظهره الخارجي وأعضائه المختلفة، وقدراته علي توظيف هذه الاعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو إتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم". (٤٧: ١١٧)

في حين يرى كلاً من "محمد الشبراوي (٢٠٠١)، جمال فايد" (٢٠٠٦) بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البنيان، وتتحدد هذه الصورة بعوامل: شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الأجزاء والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم. (٣٣: ١٢٩)(١٤: ١١)

واتفق كل من "إيمان شاهين، تهاني منيب (٢٠٠٣) (١٠)، جمال فايد (٢٠٠٦) (١١)، أنور عبدالعزيز (٢٠١٧) (٩)، نهى توفيق مكرم" (٢٠٢١) (٤١) أن لصورة الجسد عدة أبعاد، ويمكن تقسيم صورة الجسد الي ثلاث ابعاد:

- ١- صورة الجسد البدنية: هو كل ما يتعلق بتصوير ومعرفة الفرد عن شكل وحجم ووزن جسمه ومظهره وأجزاء جسمه.
- ٢- صورة الجسد النفسية (الانفعالية): وهي مشاعر وأحاسيس ومعتقدات وإتجاهات نحو صورة جسمه المدركة من حيث الرضا وعدم الرضا
- ٣- صورة الجسد الاجتماعية: وهي مدي القبول الاجتماعي لخصائص الفرد الجسمية وشكل وحجم ووزن ومظهر وأجزاء وحركة جسمه، ووجهة نظر الآخرين وتصوراتهم ومدي تقبلهم له.
- ٤- صورة الجسد المعرفية: وهي الصورة المثالية للجسد في ذهن الفرد الناجمة عن ثقافة الفرد والمجتمع الذي يعيش به، ووعيه الداخلي.

ويضيف "حسين احمد حشمت، حسين صلاح الدين محمد" (٢٠٠٩) إلي أن الوزن الزائد عادة يطلق علي الافراد الذين لديهم زيادة في نسبة الدهون وتعتبر بداية السمنة، لذلك يجب في هذه الفترة متابعة الجسم والسيطرة عليه قبل خروجها عن السيطرة حيث أن عملية فقدان الوزن تصعب كلما زاد الوزن وزاد تراكم الدهون. (١٣ : ٦٨)

وكذلك تشير "إقبال محمد" (٢٠٠٦) إلي أن الوزن الزائد هو زيادة وزن الجسم بمقدار ٢٥% عن الوزن المثالي نتيجة تراكم كميات من الدهون في جسم الإنسان. (٧ : ٤٩) ويؤكد GBD 2019 (٤٩) أن الوزن الزائد هو زيادة في وزن الجسم منسوب إلي طول معين للشخص، وتختلف حسب العمر والجنس والحالة الفسيولوجية. (٤٩ : ١٧٥)

بينما يشير Hemal M. Shroff (٢٠٠٤) أن أسباب الوزن الزائد تنتج عن عدم توازن بين الطاقة التي تصل إلي جسم الإنسان عن طريق الغذاء والطاقة التي يصرفها لتأدية شتي الوظائف كالتنفس والهضم وامتصاص الأطعمة والحركة اليومية، كما أن هناك عدة عوامل التي قد تتسبب في حدوث الإصابة بالوزن الزائد منها العوامل الوراثية والإجتماعية والمعيشية والنفسية. وقد تكون عوامل قد ترتبط بالعادات والممارسات الغير سليمة. (٥٠ : ٢٨٦)

ويذكر "عباس إبراهيم يوسف" (٢٠٠٨) أن مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index (BMI) إحدى الطرق المستخدمة لتحديد درجة البدانة، وذلك بقسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتراً. (٢٧ : ١٨٨)

ويؤكد "هزاع بن محمد" (٢٠٠٩) نقلاً عن كويتليت (Quetelet's index) نسبة إلي عالم الرياضيات البلجيكي أدولف كويتليت (Adolphe Quetelet) الذي أول من أشار إليه. ومؤشر كتلة الجسم هو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلوجرام علي مربع الطول بالمتراً. (٤٢ : ٢٠٩) ومن خلال إطلاع الباحثة علي الدراسات السابقة التي تناولت موضوع صورة الجسد كدراسة "ولاء مصطفى، صموئيل بشرى" (٢٠٢٢) (٤٣) توصلت الي أن اضطراب صورة الجسد يرجع لعدة أسباب أهمها أساليب التنشئة الخاطئة، العادات الصحية الخاطئة، التفكك الأسري والحرمان العاطفي.

وتبين دراسة "محمود هارون" (٢٠٢١) (٣٥) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد. توصلت نهى توفيق مكرم (٢٠٢١) (٤١) أن الأسرة والأصدقاء لهم تأثير على تشكيل رؤية الشباب لأجسادهم، ووسائل الإعلام لهم دور في الحكم على تحديد صورة الجسد المقبول. وأكدت نادية فهد جودة وسهيلة محمود بنان (٢٠٢٠) (٣٨) على وجود علاقة موجبة بين صورة الجسد وأسباب اقبال الشابات

على اجراء عمليات التجميل، وأن عدم الرضا عن صورة الجسد تعزى للعمر ما بين (٣١ - ٤٠) وللمؤهل العلمى لصالح دبلوم فأقل، أما بالنسبة لاجراء عمليات التجميل وجود فروق لصالح الوضع الاقتصادى المرتفع وللعمر ما بين (٣١ - ٤٠) وهو الرياضى النحيف الطويل. وأوصت رجاء سلطان الحربى (٢٠١٩) (١٧) بضرورة اقناع الطالبات بفكرة الاختلاف وأنه لا توجد صورة واحدة للتميز والنجاح أو شكل واحد كمعيار للجمال والشكل المثالى وأن تميزنا في الاختلاف وضرورة قيام الأسرة والرفاق بتعزيز الصورة الذهنية الجيدة الموجودة للطلاب عن أنفسهم. وأسفرت نتائج سارة فورال (٢٠١٧) (٢١) أن درجة الشراهة العصبية ترتفع بارتفاع درجة اضطراب صورة الجسم وبارتفاع سمة العصابية لدى المراهق.

أما بالنسبة للدراسات العربية التي تناولت كلاً من صورة الجسد والرياضة كدراسة صفوت جمعة (٢٠٢٠) (٢٤) التي أكدت على تفوق ممارسي الأنشطة الترويحية الرياضية على غير الممارسين للنشاط الترويحي في (تقبل صورة الجسم العامة بعيوبها المحتوى الفكرى لشكل الجسم- تقبل أجزاء الجسم المعيبة- المنظور النفسى للذات). وهدف أحميدة نصير وآخرون (٢٠١٩) (٢٤) لقياس العلاقة بين درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقتها بالتوجه الرياضى للتلاميذ خلال حصة التربية الرياضية. وتوصلت سالى محمد عبد الفتاح (٢٠١٨) (٢٢) أن الفتيات أكثر شعوراً بالخجل من أجسادهم مقارنة بالذكور.

وأوضحت دراسة "أنور عبد العزيز" (٢٠١٧) (٩) السبب في شعور المراهقات بعدم رضاهن عن الصورة الجسدية لهن يرجع إلى الإعلام وتصديره لصورة الفتاة المثالية والمرأة الناجحة في صورة المرأة النحيفة وذات سمات خاصة محددة وواضحة وهو ما تؤكده المسلسلات والأفلام وكذا البرامج الإعلامية. في حين أضافت سها على و هويدا إسماعيل (٢٠١٧) (٢٣) أنه كلما اكتملت صورة الجسد وأصبحت إيجابية زادت الثقة بالنفس.

بينما أوصت "جيهان عثمان" (٢٠١٦) (١٢) أنه يمكن التنبؤ بالصلاية النفسية لطلاب كلية التربية في ضوء متغيرى صورة الجسم واضطرابات الأكل. وكذا أكدت نتائج نشوى أبوبكر (٢٠١٥) (٤٠) أن هناك علاقة موجبة بين الرضا عن صورة الجسم وفعالية الذات، وعلاقة سالبة بين الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعى لطلاب جامعة القصيم.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت صورة الجسم لذوى الهمم وممارسة الرياضة كدراسة كلاً من عادل خواجه (٢٠١١) (٢٦) & رضا ابراهيم محمد الاشم (٢٠٠٨) (١٩) اتفقت جميعها على أن تصميم برامج رياضية مكيفة ومصممة خصيصاً لكل إعاقاة من ذوى الهمم " الأطفال المعاقين بصرياً - حركياً " على التوالي. جاءت النتائج لصالح الممارسين لتلك البرامج الرياضية المعدلة خصيصاً لهذه الفئات مقارنة بغير الممارسين للبرنامج المعدل الرياضى المقترح.

وعند الاطلاع على الدراسات الأجنبية التي تناولت صورة الجسد والرياضة أكدت نتائج الجسم ووظائف الجسم والأكل المضطرب في عينة كبيرة من المراهقين الرياضيين لأنواع مختلفة من الممارسات الرياضية توصلوا إلى أن ممارسي الألعاب الفردية والتنافسية لديهم تقدير أكبر للجسم واحترام الذات. بينما توصلت كلاً من Mercedes Vernet & Maria Peiaez (٢٠٢٠) (٥٥) لا توجد علاقة بين مؤشر كتلة الجسم وبين الرضا عن صورة الجسد، وارتفاع مرض اضطراب الأكل لدى المراهقين. في حين أثبتت نتائج Christin BLUME Carina, (٢٠٢٠) (٤٦) أن ٧٠% من الأولاد بوزن طبيعي و ٨٨% من الفتيات أدركوا عن طريق الخطأ حالتهم التغذوية وفقاً لمعايير موضوعية. وبلغ معدل انتشار عدم الرضا الجسدي ٧٦,٥%.

أما في دراسة Aditi AKulkarni, Vaishali Deshmukh (٢٠٢٠) (٤٤) عبرت الفتيات عن استياء جسدي أعلى بكثير من الذكور، وأن ٨,٨% من العينة ولكن ١٢,٧% من أفراد العينة اعتبروا انفسهم بدينين. المراهقين كان عندهم خمول طبيعي أعلى وكان مفهومهم لذاتهم منخفض أكثر. المراهقون البدينون جداً لديهم كآبة أعلى. ولقد أظهرت نتائج Jackson, L. A (٢٠١٦) (٥٢) وجود اختلافات بين الجنسين في الرضا عن صورة الجسم، فالفتيات غير راضيات عن أجسادهن، ويفضّلن الحصول على أجسام أصغر وأنحف. على العكس من ذلك، يفضل الذكور غير الراضيين الحصول على جسم عضلي أكبر.

وهدف دراسة Bastos Ronaldo Rocha, Valter Ferreira (٢٠١٤) (٥٧) لتحليل صورة الجسد لمرحلتى الثانوى والجامعة للفتيات بايطاليا وتوصلوا الى أن ٧٨,٩% من طالبات الثانوى يعانون من زيادة الوزن وعدم شعور بالرضا الجسدي مقابل نسبة ٢٨,٩% من طالبات الجامعة يشعرون بالاكئاب نتيجة الوزن الزائد ويوصفن أنفسهن بأنهن بدينات.

في حين توصل Jeannie S. Huang, G. Norman (٢٠٠٧) (٥٣) للاعبى ألعاب القوى اختلف عدم الرضا عن الجسد مقابل الجاذبية المجتمعية. وبلغ الرضا قدر أكبر من عدم الرضا عن الجسم بالنسبة للجاذبية المجتمعية المثالية عند مقارنتها بالعائدات لمسافات طويلة.

وعند تحليلنا لتلك الدراسات السابقة نجد أنه انقسمت لأربعة اتجاهات بحثية أساسية كالتالى :
- الاتجاه الأول وقد ركز على الناحية النفس تربوية لمعرفة أسباب اضطراب وتشوه صورة الجسد ومعالجتها اكلينكياً بطرق نفس تربوية.

- الاتجاه الثانى وهو ايجاد الروابط والعلاقات بين صورة الجسد وبعض المتغيرات " كالشره العصبى- التوجه لعمليات التجميل- الوحدة النفسية- التوجه الرياضى- القلق الاجتماعى- الصلابه النفسية- مؤشر كتلة الجسم- عادة الأكل المضطرب- الثقة بالنفس".
 - الاتجاه الثالث وهو المقارنة سواء كانت بين "الذكور والإناث- طلاب الثانوى- طلاب الجامعة- لاعبي رياضات فردية- رياضات جماعية"
 - الاتجاه الرابع الخاص بفئة ذوى الهمم التي تمثلت في تصميم برامج رياضيه لمساعدتهم على تقبل عيوب الجسم والتكيف معها" "
- وخلاصة ما سبق لم نجد أن هذه الدراسات اهتمت بفكرة تحسين صورة الجسد للأشخاص الأسوياء، وهو ما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث من خلال أبسط وأوفر وسيلة وهى التربية الرياضيه بالمدارس- وهو الحق الطبيعي لكل مواطن- خاصة للمراهقات لما أكدته تلك الدراسات الأجنبية والعربية أنهن أكثر شعوراً من الذكور بعدم الرضا عن صورة الجسد.بالاضافة لكونهن الأكثر نسبة في المصابون بالسمنة.
- بالإضافة لملاحظة الباحثة لهذه المشكله من خلال عملها كمشرف للتدريب الميدانى على طالبات كلية التربية الرياضية " شعبة تعليم" على مدارس المرحلة الإعدادية-فترة البلوغ- من الزيادة المفرطة في وزن المراهقات وعدم رغبتهن في ممارسة حصه التربية الرياضيه- الحصه الأكثر متعة وحركة والأقرب لقلوبهن- نتيجة الشعور الطالبات بالإحباط والخجل من أجسادهم وتضخيمهن الذهنى لمشكله أوزانهن.
- وهو ما دفع الباحثة لاجراء هذا البحث بعنوان أثر برنامج رياضى تربوى لتحسين صورة الجسد لطالبات المرحلة الإعدادية - زائدات الوزن-.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية

- تناول موضوع حيوى مرتبط بتحديات المجتمع في تحقيق التنمية البشرية المستدامة- رؤية مصر ٢٠٣٠.
- الاهتمام بطالبات المرحلة الإعدادية زائدات الوزن من بداية ادراكهن النفسي والاجتماعي لتلك المشكله وإيجاد حلول لها من بدايتها مما لا يترك أثر سلبى عليهن نفسياً،اجتماعياً، بدنياً وحركياً.
- تقديم برنامج رياضى تربوى لمساعدة وزارة التربية والتعليم في معالجة مشكله الوزن الزائد لتلك المرحلة العمرية من خلال حصه التربية الرياضيه.

الأهمية التطبيقية :

- دراسة تأثير البرنامج الرياضى التربوي علي تحسين المتغيرات الجسمية (الوزن - محيط الوسط - محيط الحوض - مؤشر كتلة الجسم)، تحسين صورة الجسد السيئة لطالبات المرحلة الاعدادية زائدات الوزن.
- محاولة في ضوء الامكانيات البسيطة المتاحة بكافة المدارس الحكومية (المادية والبشرية) التأثير علي العينة المستهدفة في ضوء البرنامج الزمني وصولاً الي تحسين الحالة النفسية والبدنية والاجتماعية.
- تساعد نتائج الدراسة المسؤولين بوزارة التربية والتعليم على تطبيق هذا البرنامج علي طالبات المرحلة الإعدادية زائدي الوزن ولديهن صورة للجسد سيئة.

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج رياضي تربوي يسهم في تحسين المتغيرات الجسمية (الوزن - محيط الوسط - محيط الحوض - مؤشر كتلة الجسم)، وتحسين صورة الجسد لطالبات المرحلة الاعدادية زائدي الوزن.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية المرتبطة بالتكوين الجسماني (الوزن - محيط الوسط - محيط الحوض - مؤشر كتلة الجسم) لطالبات الصف الثانى الاعدادى - زائدى الوزن - لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج (البعد البدني لصورة الجسد) لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج (البعد النفسي لصورة الجسد) لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج (البعد الاجتماعي لصورة الجسد) لصالح القياس البعدي.
- ٥- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج (البعد المعرفى لصورة الجسد) لصالح القياس البعدي.
- ٦- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليه والبعديه فى استجابات الطالبات بالصف الثانى الإعدادى - زائدى الوزن - في نسب الموافقة على (الصورة الكلية للجسد) لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث : مرفق (٨)

عرض ومناقشة النتائج :

الإجابة على الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية المرتبطة بالتكوين الجسماني (الوزن - محيط الوسط - محيط الحوض - مؤشر كتلة الجسم) لطالبات الصف الثاني الاعدادي - زائدي الوزن - وستتم الاجابة على هذا من خلال عرض الجدول (١) والشكل رقم (١)

جدول رقم (١)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بحجم التأثير بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية المرتبطة بالتكوين الجسماني لطالبات الصف الثاني الاعدادي - زائدي

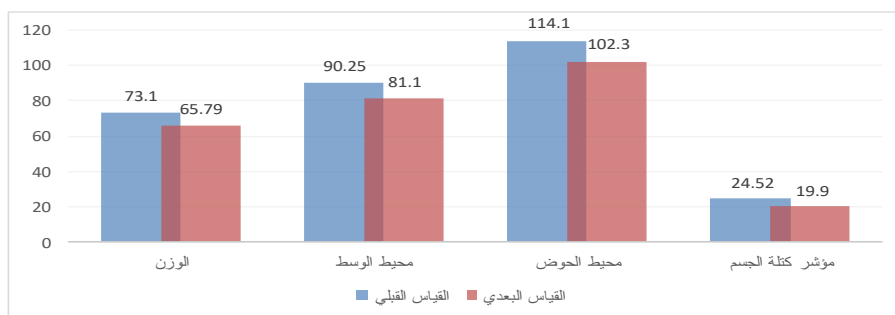
الوزن (ن = ٤٨)

متغير الجسمانية المرتبطة بالتكوين الجسماني	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع ايتا
	ع±	س	ع±	س	ع±	س				
الوزن	٧٣,١	٥,٤	٦٥,٧٩	٤,٧	٧,٣١	٠,٧	*١٨,٥	٠,٠٠	١٠%	٠,٧٨
محيط الوسط	٩٠,٢٥	٧,٧	٨١,١	٧,٠	٩,١٥	٠,٧	*١٢,٤	٠,٠٠	١٠,١٤%	٠,٦٢
محيط الحوض	١١٤,١	٩,٣	١٠٢,٣	١٨,٢	١١,٨	٨,٩	*١٦,٨	٠,٠٠	١٠,٣٤%	٠,٧٥
مؤشر كتلة الجسم	٢٤,٥٢	٠,٩	١٩,٩	١,١	٤,٦٢	٠,٢	*٢٠,١	٠,٠٠	١٨,٨٤%	٠,٨١

*معنوي عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠٩)

الشكل رقم (١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية المرتبطة بالتكوين الجسماني لطالبات الصف الثاني الاعدادي - زائدي

الوزن -



ويتضح من الجدول (١)، والشكل (١) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية المرتبطة بالتكوين الجسماني لطالبات الصف الثاني الاعدادي - زائدى الوزن - قبل وبعد (البرنامج الرياضى التربوي) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، بفارق كبير واضح في نسب الموافقة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢٠,١ * وحتى ١٢,٤*) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٩)، وهو ما أكدته نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي التي تراوحت ما بين (١٠% الى ١٨,٨٤%)، بالإضافة إلى قيمة مربع ايتا التي تحققت بنسب ما بين (٠,٦٢ الى ٠,٨١) مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج وهو ما أكدته حلمى الفيل (٢٠١٨) (١٦) نقلاً عن الفريد كوهين (١٩٨٨) أن قيمة حجم التأثير في الإحصاء لحساب الفاعلية ونسب التحسن في البحوث التربوية أن القيمة (٠,١) تعنى حجم تأثير منخفض، بينما تعنى القيمة (٠,٣) حجم تأثير متوسط، في حين تعنى القيمة ما فوق (٠,٥) اقتراباً للواحد الصحيح حجم تأثير مرتفع. (ص ٢٠٣)

وترجع الباحثة ذلك التأثير الإيجابي إلى :

- فاعلية البرنامج الرياضى في تحسن المتغيرات الجسمانية المرتبطة بالتكوين الجسماني (الوزن - محيط الوسط - محيط الحوض - مؤشر كتلة الجسم) لطالبات الصف الثاني الاعدادي - زائدى الوزن.
- فاعلية البرنامج التربوي في نشر الثقافة الرياضية وثقافة الطعام الصحى وفهم الارشادات والنصائح واتباعها، معرفة احتياجاتهن اليومية من السرعات الحرارية.
- بالإضافة لالتزامهن بالتمارين الرياضية اليومية لمدة ١٠ دقائق قبل النوم، ومتابعة تصوير وجباتهن وفق النمط الغذائي الصحى، من خلال تطبيق الواتساب ؛ مما ساعد الطالبات في التطبيق السليم للنصائح الغذائية والرياضية.
- وتتفق هذه النتيجة مع كل من "طه عبد الحميد محمد (٢٠١٩) (٢٥)، أحمد عماد عيد (٢٠١٨) (٢)، نهى توفيق مكرم" (٢٠٢١) (٤١) أن استخدام البرامج الرياضية أدى إلى تحسن القياسات الجسمانية والوزن ونسبة المحيطات وتحسن مؤشر كتلة الجسم. ف الممارسة المنتظمة للنشاط البدنى بجانب تخفيض السرعات الحرارية الغذائية يقلل مستويات الدهون في الجسم بشكل يؤدي لانقاص الوزن وبالتالي انخفاض مؤشر كتلة الجسم.
- وتوصل كل من "حسين احمد حشمت، حسين صلاح الدين محمد" (٢٠٠٩) (١٣) أن التثقيف الغذائي الرياضى أدى إلى تحسن المتغيرات البيوكيميائية الجسمية والبدنية وانخفاض نسبة الدهون بالجسم وبالتالي انخفاض الوزن.

كما أكدت نتائج "أحمد عماد عيد سلامة" (٢٠١٨) (٢) حيث هدفت دراسته إلى التعرف على تأثير برنامج رياضي على نسبة دهون الجسم وبعض القياسات الانثروبومترية لبعض مرضى السمنة، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها بعد استخدام البرنامج الحركي الغذائي تحسن كامل في وظيفة أجهزة الجسم الداخلية، وعدل الحرق الأساسي BMR ، معدل الحرق النشط AMR ..

ويوضح عصام بن حسن (٢٠٠٧)(٢٨) أن أفضل طريقة لمعالجة الوزن الزائد تتمثل في تناول وجبات غذائية قليلة الطاقة يصاحبها ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة الجسمانية المعتدلة تعمل على استنزاف مخزون الجسم من الدهون الزائدة وتزيد من معدل هدم الأنسجة الدهنية، ولا تقل أهمية الرياضة عن أهمية النوم أو الغذاء الصحي، بشرط أن تتناسب البرنامج الرياضي مع عمر الانسان وخصائصه النفسية والبدنية بمعدل (٣-٤) مرات أسبوعياً ويستمر تأثير التمارين الرياضية منشطة لجميع أجزاء الجسم لمدة يومين، حيث تستمر عضلات الممارس للرياضة في عمليات الهدم والتكسير للعضلات التي تتغذى على دهون الجسم لإعادة بنائها، مما يحدث انخفاض في الوزن مع تغير في محيط أبعاد الجسم والمحافظة على جسم مشدود. وهو ما أكده "عمرو مسعد إبراهيم عفيفي" (٢٠١٧) (٢٩) أن المحافظة على المعادلة بين الطاقة المستهلكة مع الطاقة المنصرفة - أي تقليل عدد السعرات الحرارية اليومية-، ولتقليل كمية الطاقة المستهلكة لابد من تحديد الأغذية المحتوية على مقادير كبيرة من الدهون والسكريات مع الانتظام في ممارسة النشاط البدني، وهو ما أدى إلى تقليل مستوى الدهون في الدم وبناء عليه تقل احتمالات ترسب الكوليسترول وثلاثي الجليسريد على جدران الشرايين وهي التي تكون سبباً في إعاقة سريان الدم، ما ترتب عليه تقليل فرص الاصابه بالسمنة وحدوث أمراض تصلب الشرايين.

وبناء على ما سبق نجد أن البرنامج الرياضي التربوي المقترح أحدث فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية المرتبطة بالتكوين الجسماني (الوزن - محيط الوسط - محيط الحوض - مؤشر كتلة الجسم) لطالبات الصف الثاني الاعدادي - زائدي الوزن - لصالح القياس البعدي.

الإجابة على الفرض الثاني: توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي في استجابات الطالبات بالصف الثاني الاعدادي في نسب الموافقة على البعد الأول / البعد البدني للصورة الذهنية لصورة الجسد. وستتم الاجابة على هذا الفرض من خلال عرض ومناقشة الجدولين (١٥، ١٤) مرفق (٦، ٧)، والشكلان (٢)(٣) مرفق (٩)

ويتضح من الجدولين أرقام (١٤)، (١٥)، والشكلين أرقام (٢)، (٣) مرفق (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة نسبة الموافقة الكلية على نسب الموافقة للمحور الأول (البعد البدني لصورة الجسد لطالبات قبل وبعد التجربة (البرنامج الرياضي التربوي) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، بفارق كبير واضح في نسب الموافقة حيث تحققت نسبة الموافقة في القياس القبلي بنسبة (٣١,٧٧%)، في حين تحققت بنسبة (٧٨,٧٧%) للقياس البعدي. وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٣٤)* وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٩)، وهو ما أكدته نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٤٦,٨٩%)، بالإضافة إلى قيمة مربع ايتا التي تحققت بنسبة (٠,٩٨) مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج وهو ما أكدته حلمى الفيل (٢٠١٨) (١٦) نقلاً عن الفريد كوهين (١٩٨٨) أن قيمة حجم التأثير في الإحصاء لحساب الفاعلية ونسب التحسن في البحوث التربوية أن القيمة (٠,١) تعنى حجم تأثير منخفض، بينما تعنى القيمة (٠,٣) حجم تأثير متوسط، في حين تعنى القيمة ما فوق (٠,٥) اقتراباً للواحد الصحيح حجم تأثير مرتفع. (ص ٢٠٣)

وترجع الباحثة هذا التحسن الواضح في نسب الموافقة للتأثير الإيجابي للبرنامج الرياضى التربوي، وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي استخدمت برامج رياضية لتحسين وتقبل صورة الجسد سواء للأفراد الطبيعيين، أو من ذوى الهمم من حدوث فرق وتحسن واضح في الحركة والأداء وكذا شكل الجسم كدراسة "صفوت جمعة (٢٠٢٠) (٢٤)، دراسة سها علي، هويدة إسماعيل (٢٠١٧) (٢٣) دراسة Mercedes Vernetta & Eva Maria (٢٠٢٠) (٥٥) التي أكدت على أن اشراك الأشخاص في النشاط البدني المنظم وتقليل عدد السرعات الحرارية يساعد في تقليل الوزن والحفاظ على القوام المتناسق الرشيق وزيادة الحجم العضلي للممارسين؛ الذي يساعد بدوره في حرق الدهون والشكل الرياضى للجسم.

ولقد أقر كل من "فاروق عبد الوهاب (٢٠٠٩) (٣٠)، أحمد زعلابوي" (٢٠١٥) (٣) أنه نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والحركات المستمرة لعمل العضلات تنمو لدى الفرد عناصر اللياقة البدنية والأساسية كالقوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوازن.. الخ. مما يرفع الكفاءة البدنية للفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

كما أكد كلاً من "اقبال رسمى محمد (٢٠٠٦) (٧)، عباس ابراهيم (٢٠٠٨) (٢٧)، حسين أحمد وحسين صلاح الدين" (٢٠٠٩) (١٣) أن ممارسة الرياضة يكون لها اثر واضح على الجهاز العصبي ويتضح ذلك فيما يلي :

- الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي.
- الرياضة تعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.
- الرياضة تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب.
- فضلاً على أن الرياضة تساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر العصبي.

كما توصي منظمة الصحة العالمية (٣٦) نقلاً عن الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة من ١٥٠ إلى ٢٥٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل الشدة أسبوعياً للوصول إلى الوزن المثالي. تزيد من لياقة الجسم، والكتلة العضلية. تساعد على بناء كتلة عظمية كثيفة، وتقلل من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام، بالإضافة إلى أنها تساعد على فقدان الوزن أو المحافظة على الوزن.

وأثبتت الدراسات الحديثة "مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٢) (٣٢)، حسين حشمت (٢٠٠٩) (١٤)، فرحة الشناوى، مدحت قاسم" (٢٠٠٢) (٣١) أن لممارسة الرياضة نوعين من الفوائد

أولاً: فوائد سريعة الأجل- تظهر بعد وقت قليل من الممارسة المنتظمة للرياضة- فتتمثل في زيادة قوة عضلة القلب وتدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم، كما تساعد على التنفس بعمق مما يزيد كمية الأكسجين وإعطاء طاقة أكبر لحمل الفضلات من الرئة، والتخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية، وتقليل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتيزم، وزيادة القدرة الجسمية في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد، وتحسين المزاج والسلوك. بالإضافة لإنقاص الوزن أو المحافظة على الوزن المثالي عند الإنسان، كونها تساعد على حرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية خلال اليوم، فكلما كان النشاط الرياضي أكثر، زادت كثافة حرق السعرات الحرارية في الجسم، وكان نزول الوزن بشكل أسرع وأكثر صحة. **ثانياً: فوائد بعيدة المدى-** أى تظهر بعد فترة زمنية متأخرة من الممارسة الرياضية المنتظمة. فتتمثل في محاربة العديد من الأمراض، حيث يعزز النشاط البدني إفراز البروتين الدهني

أي الكوليسترول الجيد في الجسم (HDL)، ويقلل من الدهون الثلاثية غير الصحية، مما يساعد على تعزيز صحة القلب، وتدفق الدم بسلاسة وبكميات أكبر منه إلى جميع أنحاء الجسم، وهذا يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما تساعد على منع أو ضبط مجموعة واسعة من الأمراض المزمنة والخطرة في آن واحد، كالسكتة الدماغية، ومتلازمة التمثيل الغذائي، والسكري من النوع الثاني، والتهاب المفاصل، والاكنتاب، وبعض أنواع من السرطان. لذا أمكننا القول أن الطريق إلى الملعب يغني الفرد عن زيارة الطبيب.

ويشير كلاً من هزاع محمد (٢٠٠٩)(٤٢) & Angla M Coppola & Marie Ward (٢٠١٨) (٤٥) في تعريف القوام المثالي بأنه ذلك الوضع الذي يسمح فيه بأعلى كفاءة لأعضاء الجسم وأجهزته المختلفة. فهو العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية، فقوام الإنسان ما هو إلا هيكل عظمي يتكون من مجموعات مختلفة من المفاصل ويغطي الهيكل العظمي مجموعة من العضلات. وتحرك هذه الأعضاء أجهزة حيوية بداخل الجسم تتحكم في حركاتها وأدائها. وهذا التركيب المتكامل للجسم الإنساني يعمل في تعاون وتناسق لكي يؤدي كل إنسان رسالته في الحياة.

وهذا أكدته منظمة الصحة العالمية (WHO) (٣٦) نقلاً عن سيليا ريتشاردسون المديرية بمؤسسة الصحة العقلية (٢٠١٥) في مؤتمر جمعية الزهايمر الدولي أن ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة تساهم بشكل كبير في حماية الدماغ من الإصابة بمرض الزهايمر، وأشكال أخرى من الخرف، كما أنها تحسن وظائف الدماغ بشكل عام، ومفيدة جداً في تحسين وظيفة الذاكرة، والحفاظ على صحة الدماغ مع التقدم في العمر.

وهذا ما أكدته أيضاً دراسة أجراها باحثون في المعهد الوطني الأسترالي للطب التكميلي بجامعة وسترن سيدني أثناء قيامهم لعمليات مسح للدماغ على عينة تتألف من ٧٣٧ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٢٦ و ٧٦ عاماً، وتضم مجموعة من البالغين الأصحاء، والمصابين بمرض الزهايمر، والأشخاص الذين لديهم تشخيص سريري للأمراض العقلية، كالاكتئاب، والفصام، إذ وجدوا أن ممارسة تمرين ركوب الدراجة الثابتة، أو جهاز المشي، خففت من تدهور صحة الدماغ، وأبطأت من تأثير العمر عليه.

وبعد مناقشة نتائج الفروق بين القياس (القبلي- والبعدى) ونسبة الموافقة أو التحسن وحجم تأثير البرنامج الرياضى التربوى علي تحسين صورة الجسد لطالبات الصف الثانى الاعدادى زائدات الوزن (عينة البحث) تحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص علي: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في نتائج المحور الأول (البعد البدني لصورة الجسد) لصالح القياس البعدى

الإجابة على الفرض الثالث/ توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى استجابات الطالبات بالصف الثانى الإعدادى فى نتائج المحور الثانى / البعد النفسى لصورة الجسد.وستتم الاجابة على هذا الفرض من خلال عرض ومناقشة الجدولين (١٦،١٧) مرفق (٥، ٤) مرفق (١٠)

ويتضح من الجدولين أرقام (١٦)، (١٧)، والشكلين أرقام (٤)، (٥) مرفق (١٠) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بنسبة الموافقة الكلية على نسب الموافقة للمحور الثانى (البعد النفسى لصورة الجسد للطالبات قبل وبعد التجربة (البرنامج الرياضى التربيوى) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، بفارق كبير واضح فى نسب الموافقة حيث تحققت نسبة الموافقة فى القياس القبلى بنسبة (١٢,٣٨%)، فى حين تحققت بنسبة (٦٥,٥٠%) للقياس البعدي. وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٩,٢٦)* وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٩)، وهو ما أكدته نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدي (٥٣,١٢%)، بالإضافة إلى قيمة مربع ايتا التي تحققت بنسبة (١,١١) مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج وهو ما أكدته حلمى الفيل (٢٠١٨) (١٦) كما سبق وذكرنا. (ص٢٠٣)

وترجع الباحثة هذا التحسن الواضح فى نسب الموافقة إلى أن البرنامج المقترح قد راعى الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية لعينة البحث الأمر الذى من شأنه أدى اشباع احتياجاتهم ومراعاة الفروق الفردية بينهم، مما ساعدهم على الشعور بتقدير الذات وتفهم طبيعة احتياجاتهم و اشباعها من خلال الممارسة الرياضية وتبادل الأدوار بين القيادة وعضو بالفريق أو حكم ففى كل مرة راعت الباحثة أن تخوض كل طالبة من العينة تجربة قيامها بكل دور من تلك الأدوار التى يحتاجها المراهق ليشعر بأهميته وتقدير شخصيته من قبل الكبار.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته كلاً من "زكية إبراهيم كامل (٢٠٠٢) (٢٠). أحمد أمين فوزى" (٢٠٠٦) (١) أن التربية الرياضية تحقق التوازن النفسى وذلك من خلال اشباع الفرد الممارس لحاجاته النفسية، كما أنها تؤدى الى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسى، مما يحقق للفرد التوازن العقلى و الانفعالي. كما أن يحفز إفراز المواد الكيميائية التي تجعل الإنسان يشعر بالراحة والسعادة. وتحافظ على المهارات العقلية الأساسية مع تقدم الإنسان فى العمر، فتحسن التركيز، وتعزز التفكير النقدي، والتعلم، وإتخاذ القرارات. (٢٠: ٧٩) (١:١٢٣)

ولقد توصل كلاً من نايف علوان، مهدي محمد (٢٠١١) (٣٩)، ناجى محمد بلتاى (٢٠٢٢) (٣٧) أن ممارسة النشاط البدني له آثار نفسية إيجابية، فهو يساعد على تحسين

المزاج، وتعزيز الشعور بالراحة والاسترخاء، فالانخراط في النشاط البدني يعمل على تفرغ طاقة الغضب والعدائية بنفس المراهق تجاه أسرته والمجتمع؛ نتيجة هذه المرحلة الانتقالية بين الطفولة والشباب. ومما لاشك فيه أن التنافس بين الطالبات من شأنه تعليمهن العديد من الدروس القيمة التي تظل في وجدانهن أبد الدهر، فكل مباراة تنتهي بفوز لفريق واحد فالألعاب الجماعية أو لاعب واحد فقط في الألعاب الفردية مما يترتب عليه خسارة الآخر والتزامه بقوانين اللعبة والقاء التحية في آخر المباراة وتهنئة الفائز؛ مما يخلق لديهم شعور التسامح والروح الرياضية التي هي مهارة أساسية من المهارات الضرورية لمواجهة المشاكل الحياتية في المستقبل.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت أثر الرياضة على الناحية النفسية على ممارستها على سبيل المثال لا الحصر "محمد الشبراوي (٢٠٠١) (٣٣)، تهاى منيب، ايمان شاهين (٢٠٠٣) (١٠)، Jeannie S. Huang , G.Norman (٢٠٠٧) (٥٣)، عادل خواجه (٢٠١١) (٢٦)، Jackson, L. A (٢٠١٦) (٥٢) أن القيام بمزيج من الأنشطة الهوائية وتقوية العضلات بشكل خاص من ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع، ولمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يساهم في توفير هذه الفوائد للصحة النفسية تقليل حالات التوتر والاكتئاب، والبعد عن التفكير السلبي في الضغوطات اليومية، ومن ثم عدم الشعور بالإحباط، مما يقلل مستويات هرمونات التوتر في الجسم، كما تحفز ممارسة الأنشطة البدنية إنتاج هرمون الأندورفين Andorphin، وهو أحد الهرمونات المسؤولة عن تحسين المزاج، والشعور بالسعادة والاسترخاء بعد ممارسة التمارين الشاقة، إلا أن الخبراء يتفقون على أن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث الجيدة لتحديد العلاقة بين الرياضة والاكتئاب. تعزيز الثقة بالنفس إن ممارسة الرياضة المنتظمة تساعد على تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين تقدير الذات، وذلك يعود لزيادة القدرة لدى الأفراد لتحمل التمارين الشاقة، وقضاء أوقات طويلة تحت ضغط التمرين؛ مما يحسن الأداء، ويساعد على تقدير الجهود المبذول، وخلق روح التصميم والإرادة للتحمل المهام مهما كانت صعوبتها.

ويقر كلاً من "سها على، هويدا إسماعيل (٢٠١٧) (٢٣)، صفوت على جمعة" (٢٠٢٠) (٢٤) أن أهم خطوات تحسين صورة الجسد هي الإشتراك في أنشطة تناسب قدرات الشخص وتراعى ميوله، تساعد على فهم طبيعة جسده ومن ثم العمل على تحسين الصورة الذهنية لصورة الجسد.

وهو ما أكده "أمين أنور الخولى (٢٠٠٦) (٨)، محمود عيد (٢٠٠٩) (٣٤)، محمود هارون" (٢٠٢١) (٣٥) أن مساوئ نقص اللياقة البدنية لم تتوقف عند حدودها البيولوجية البدنية والحركية وحسب، وإنما لأن الانسان كائن متكامل ووحدة واحدة مكونة من (البدن - العقل - الروح

"الجانب النفسي"، فإنها تتعدى ذلك إلى ظهور أعراض نفسية كالأكتئاب والعصابية، الشراهة العصبية والعدائية، بما يدفعهم للعزلة والانطوائية وفي بعض الحالات قد تصل للانتحار لشعورهم بالفشل والعجز التام عن تحقيق أعماله اليومية الحياتية.

وبعد مناقشة نتائج الفروق بين القياس (القبلي - والبعدى) ونسبة الموافقة أو التحسن وحجم تأثير البرنامج الرياضي التربوى على تحسين صورة الجسد لطالبات الصف الثانى الاعدادى زائدات الوزن (عينة البحث) تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في نتائج المحور الثانى (البعد النفسى لصورة الجسد) لصالح القياس البعدى.

الإجابة على الفرض الرابع / توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية فى استجابات الطالبات بالصف الثانى الاعدادى فى نسب الموافقة على المحور الثالث / البعد الاجتماعى للصورة الذهنية لصورة الجسد. وستتم الاجابة على هذا الفرض من خلال عرض ومناقشة الجدولين (١٨،١٩)، والشكلين (٦،٧) مرفق (١١)

ويتضح من الجدولين أرقام (١٨)، (١٩)، والشكلين أرقام (٦)، (٧) مرفق (١١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بنسبة الموافقة الكلية على نسب الموافقة للمحور الثالث (البعد الاجتماعى لصورة الجسد للطالبات قبل وبعد التجربة (البرنامج الرياضى التربوى) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى، بفارق كبير واضح فى نسب الموافقة حيث تحققت نسبة الموافقة فى القياس القبلي بنسبة (٢٥,١٤%)، فى حين تحققت بنسبة (٧٤,٨٩%) للقياس البعدى. وكانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,١٨)* وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٩)، وهو ما أكدته نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى (٤٩,٧٥%)، بالإضافة إلى قيمة مربع ايتا التي تحققت بنسبة (١,٠٤) مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج وهو ما أكدته حلمى الفيل (٢٠١٨) (١٦) كما سبق وذكرنا. (ص ٢٠٣)

وترجع الباحثة هذا التحسن الواضح فى نسب الموافقة إلى أن البرنامج الرياضى التربوى المقترح، حيث نظمت فيه الباحثة مجموعة من النشاطات الرياضية والتربوية التى استهدفت تنمية الجوانب الاجتماعية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده أمين أنور الخولى (٢٠٠٦) (٨) أن الرياضة هى التطبيق العلمى والعملى للمثل والقيم الخلقية، فالملاعب هو الصورة المصغرة للمجتمع بكافة أواره و نظمه وممارساته، حيث تقاس القيمة الحقيقية للرياضة بآثارها السلوكية، و مجالاتها زاخرة بالمواقف التى يكتسب ممارسيها ومشاهديها من خلالها الصفات الحميدة التى تدفع

ممارسيها إلى تحمل المسؤولية كاملة لزيادة الإنتاج واستثمار طاقاتهم لمضاعفة الدخل القومي. وإعتزازهم بالانتماء للجماعة والانتماء للوطن. " فالانتماء لا يُولد ولايأتي من فراغ، وإنما يكتسبه الفرد نتيجة تواجده في المجتمع وانخراطه به ". (٨: ٣٣٩)

ويؤكد كل من "جمال فايد (٢٠٠٦) (١١)، ارتقاء يحيي، كاظم جابر (٢٠١٠) (٥)، صفوت جمعة" (٢٠٢٠) (٢٤) أن الرياضة تعزز صفات القيادة عند الفرد، فهي أرض خصبة للحصول على صفات القيادة، إذ تكشف الدراسات التي أجريت عن وجود علاقة بين المشاركة الرياضية والصفات القيادية بين الطلاب، وذلك بسبب التدريب المكثف، ومحاولة الفوز أو الخسارة ضمن الفريق، لذا فإنَّ الأشخاص المشاركين في الرياضة هم بطبيعة الحال أكثر ميلاً إلى تبني "عقلية فريق" في مكان العمل وفي المواقف الاجتماعية، والحياة العملية. حيث أصبحت الرياضة (ممارسة- مشاهدة) شكل من أشكال التكامل والاندماج المجتمعي، فلقد أصبحت حاجة الفرد ملحة إلى تحديد هويته وتأكيد انتمائه، فالوقت الذي أصبحت فيه الأسرة أضعف من اشباع وتلبية حاجات الفرد النفسية والاجتماعية نتيجة الإيقاع السريع للحياة وما تتطلبه من الأسرة جعلتها في سعي دائم للترقى المادي والاجتماعي وأغفلنا عن الاشباع النفسي للأبناء.

وأوضحت نادية على (٢٠١٨) (٣٨) انه في الواقع أن الالتزام بممارسة حصة التربية الرياضية لطالبات المرحلة الثانوية دعم السلوك الإيجابي لديهن بدرجة مرتفعة احصائياً بالإضافة إلى شعورهن بالفخر والانتماء بداية من الفصل والمدرسة وانتهاء بالوطن، بجانب شعورهن بالقبول المجتمعي مما قلل شعورهن بالخجل من الآخرين. وهو ما ظهر جلياً في نتائج هذا البحث حيث زادت نسبة رغبتهن في الظهور المجتمعي، وقدرتهن في اكتساب الصداقات بسهولة. فنسبة الرضا عن الجسم ترتبط بطريقة أو بآخري بالشعور بالسعادة والاطمئنان فالشخص الذي يشعر بالجاذبية هو شخص راضياً عن صورته الجسميه، يتمتع بقبول إجتماعي من قبل الاخرين.

وترجع الباحثة الانخفاض الشديد في نسبة تحقق هذا البعد في القياس القبلي إلى الضغوط الاجتماعية والمعايير الجمالية للمجتمع ف لكل مجتمع معايير خاصة به تساهم في تبني صورة الجسم المثالية، فاذا تطابقت صورة الفرد لجسمه وهذه المعايير اشعره ذلك بجاذبيته الجسميه وهو ما يمثل جزء مركزياً في رضا الفرد عن صورته الجسميه، أو العكس وسبب له اضطرابات في صورة الجسد وما تبعها من مشاكل نفسية واجتماعية.

وتوصلت سالى محمد عبد الفتاح (٢٠١٨) (٢٢) أن الفتيات أكثر شعوراً بالخجل من أجسادهم مقارنةً بالذكور، وأوضحت دراسة أنور عبد العزيز (٢٠١٧) (٩) السبب في شعور

المراهقات بعدم رضاهن عن الصورة الجسدية لهن يرجع إلى الإعلام وتصديره لصورة الفتاة المثالية والمرأة الناجحة في صورة المرأة النحيفة وذات سمات خاصة محددة وواضحة وهو ما تؤكد المسلسلات والأفلام وكذا البرامج الإعلامية. في حين أضافت سالى محمد (٢٠١٨)(٢٢) ضرورة شغل أوقات الفراغ للمراهقين بالرياضة تقلل من احتمالات الانحراف وبالتالي انخفاض نسبة الجريمة بالمجتمع، وتوجيه الطاقة الكامنة لديهم إلى طاقة إيجابية بناءة في الحفاظ على المجتمع وسلامته. بالإضافة إلى أنه يقدم أيضاً نموذجاً مصغراً ومبسّطاً للتنظيم الاجتماعي السياسي للفرد حيث يتدرب على لعب الأدوار، وعلى إدراك المكانة والوضع الاجتماعي، وفرص للتدريب على العمل والكفاح والإجتهد، فهي من أهم وأفضل الوسائل المشروعة لتحقيق المكانة والوضع والترقى والحراك المجتمعي.

ومما سبق فإن كل هذه المكتسبات تصب في النهاية في تحسين البعد الاجتماعي لصورة الجسد. وعضد ذلك Daniel Agliata, and Stacey Tantleff (٢٠١٤)(٤٨) Ho & keat Leng, Philip Yi Xian (٢٠٢٠)(٥١) عن الممارسة الرياضية، هي الخبرة النفسية التي تتيح إختبار الذات في مختلف الادوار، وحيث المقدره على التجسيد المبني على المحاكاة والتقليد، وعلى الجانب الاخر فإن التزايد المستمر في الادوار الاجتماعية والنتاج عن التكامل والاندماج في أنشطة الحياة الاجتماعية يدعو إلى حاجة الافراد المتزايدة الى التوحد والانتماء لمواجهة عوامل الاغتراب المجتمعي.

وأكد ناجي محمد بلتاجي (٢٠٢٢)(٣٧) نقلاً عن إجليستون Eggleston أن التربية الرياضية تنمي بعض الجوانب الاجتماعية والخبرات المفيدة والتي يمكن أن يتعلمها "الفرد بشكل غير مباشر فيما أطلق عليه (المنهج الخفي) والتي لخصها في: "التعامل والحياة وسط الزحام، تقبل قيم الآخرين واحترامها، التسامح حيال الأمور السلبية في الحياة والتعامل مع السامة والملل، التنافس في سبيل الحصول على شيء ذي قيمة، تقبل التصنيف الطبقي الهرمي الموجود بالمجتمع".

ومما سبق يتضح لنا أن البرنامج الرياضي التربوي المقترح كان له دور هام ومؤثر في توفير الفرصة لممارسة الإندماج الاجتماعي للطالبات بعيداً عن التهميش بسبب زيادة الوزن وغيرها من أشكال التمييز، بجانب مجموعة الوحدات التربوية التي ناقشت الباحثة فيها الطالبات حول حقيقة فهمهم لطبيعة أجسام فتيات الشرق العربي يختلف عن الغرب وأنه ليس هناك مثالية وإنما يجب عليهن السعي للجسد المتناسق والذي يتناسب مع كل شخص على حدى وليس هناك شكل أو صورة جسد مثالية واحدة تنفع للجميع. وهذا هو سبب تفردينا وتميزنا.

وبعد مناقشة نتائج الفروق بين القياس (القبلي - والبعدى) ونسبة الموافقة أو التحسن وحجم تأثير البرنامج الرياضى التربوى على تحسين لصورة الجسد لطالبات الصف الثانى الاعدادى زائدات الوزن (عينة البحث) تحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في نتائج المحور الثالث (البعد الاجتماعى لصورة الجسد) لصالح القياس البعدى.

الإجابة على الفرض الخامس/ توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية فى استجابات الطالبات بالصف الثانى الاعدادى فى نسب الموافقة على المحور الرابع / البعد المعرفى للصورة الذهنية لصورة الجسد. وستتم الاجابة على هذا الفرض من خلال عرض ومناقشة الجدولين (٢٠-٢١) والشكلين (٨-٩) مرفق (١٢)

ويتضح من الجدولين أرقام (٢٠)، (٢١)، والشكلين أرقام (٨)، (٩) مرفق (١٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بنسبة الموافقة الكلية على نسب الموافقة للمحور الرابع (البعد المعرفى لصورة الجسد للطالبات قبل وبعد التجربة (البرنامج الرياضى التربوى) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى، بفارق كبير واضح فى نسب الموافقة حيث تحققت نسبة الموافقة فى القياس القبلي بنسبة (٨,٠٧%)، فى حين تحققت بنسبة (٧٧,٣٥%) للقياس البعدى. وكانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٠٠)* وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٩)، وهو ما أكدته نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى (٦٩,٢٨%)، بالإضافة إلى قيمة مربع ايتا التي تحققت بنسبة (١,٤٤) مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج وهو ما أكدته حلمى الفيل (٢٠١٨) (١٦) كما سبق وذكرنا. (ص ٢٠٣)

وترجع الباحثة هذا التحسن الواضح فى نسب الموافقة إلى أن البرنامج المستخدم، وهذا ما أوضحه أمين أنور الخولى (٢٠٠١) (٨) أن السلوك الحركى أساس للتنمية العقلية بما فى ذلك عمليات التفكير ذاتها فى الفترة ما بين (٨-١٥)، ويقصد بها الذكاء الحركى، كما أكد نقلاً عن دراسة كولتشفوفا أن القدرة على الكلام لدى الأطفال ترتبط ارتباط وثيق بالحركة لأنها تعمل على تنمية قدراته العقلية كالادراك والانتباه والتركيز فضلاً عن نموه الإدراكى بالمكان والاتجاهات ومن ثم تحسن القدرة على التوازن، ولدى المراهقين تنمى القدرة على التحليل والتخطيط والتنظيم ومن ثم تطوير القدرة على الابتكار والابداع لتحقيق أهدافهم. (١٦١)

ونادت سالى محمد (٢٠١٨) (٢٢) بضرورة تنمية الوعى الرياضى لدى المراهقين والمراهقات مما يعمل على تثقيفهم وثقل خبراتهم الحركية والبدنية فضلاً عن تنمية الجوانب

المعرفية والفكرية في شخصيتهم والإرتقاء بالقدرات الأساسية كالذاكرة والمهارات الإدراكية والتركيز والقدرة على حل المشكلات.

وترى الباحثة أنه يمكننا تحسين صورة الجسد من خلال نشر الثقافة الرياضية وتأسيسها وتعليمها للناشئة وتربيتهم عليها. فالقيم التربوية والاتجاهات والمعارف والسلوكيات التي تكتسبها الطالبات تكون سبباً لتنمية ثقافتهم، وبمثابة بنك معرفي يساعدن في تحسين صورة الجسد ومعرفتهن بفهم طبيعة أجسادهن فترة البلوغ واحتياجاتهم من العناصر الغذائية الهامة لنموهن البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي.

وبناء على ما سبق نتوصل الاجابة الفرض الخامس "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج المحور الرابع (البعد المعرفي لصورة الجسد) لصالح القياس البعدي".

الإجابة على الفرض السادس/ توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي في استجابات الطالبات بالصف الثاني الاعدادى في نسب الموافقة على صورة الجسد؟ وستتم الاجابة على هذا الفرض من خلال عرض ومناقشة الجدول (٢) والشكل (٢)

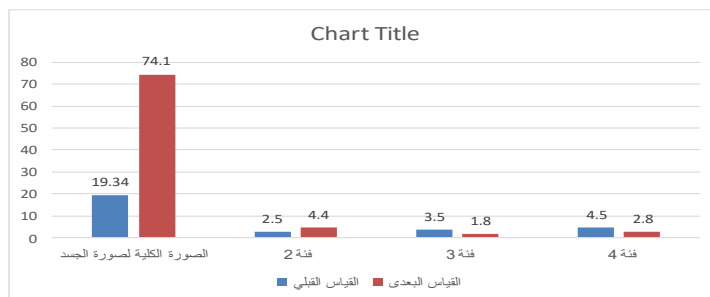
جدول رقم (٢)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بنسب الموافقة الكلية على (صورة الجسد) لدى عينة البحث قبل وبعد التجربة (البرنامج الرياضي التربوي) ن = ٤٨

مربع ابتعا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي			القياس القبلي			المحاور
				±	س	±	س	نسبة الموافقة	±	س	نسبة الموافقة	
٠,٩٨	%٤٦,٨٩	0.00	*8.34	2.67	4.86	1.64	6.24	٧٨,٦٦	2.41	11.10	٣١,٧٧	البعد البدني لصورة الجسد
١,١١	%٥٣,١٢	0.00	*٩,٢٦	٢,٠٩	٥,٩٤	٢,٩٨	٦,٢٠	٦٥,٥	٢,٣٩	١٢,١٤	١٢,٣٨	البعد النفسي لصورة الجسد
١,٠٤	%٤٩,٧٥	0.00	*١٢,١٨	٢,٢٧	٢,٥٥	٣,٣١	٧,٢١	٧٤,٨٩	١,٩٩	٩,٧٦	٢٥,١٤	البعد الاجتماعي لصورة الجسد
١,٤٤	%٦٩,٢٨	٠,٠٠	*١٢,٠٠	٢,٧٦	٦,٥١	1.64	٧,٧٢	٧٧,٣٥	٢,٩٩	١٤,٢٣	٨,٠٧	البعد المعرفي لصورة الجسد
١,١٤	%٥٤,٧٦	٠,٠٠	*١٠,١٨	٢,٤٥	٤,٩٧	٢,٣٩	٦,٨٤	٧٤,١	٢,٤٥	١٢,٠٠	١٩,٣٤	الصورة الكلية لصورة الجسد

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠٩)

الشكل رقم (٢) يوضح نسب الموافقة الكلية على (صورة الجسد) لدى عينة البحث قبل وبعد التجربة (البرنامج الرياضى التربوى)



ويتضح من الجدول (٢)، والشكل (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بنسبة الموافقة الكلية على نسب الموافقة لمحاور صورة الجسد للطلبات قبل وبعد التجربة (البرنامج الرياضى التربوى) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، بفارق كبير واضح في نسب الموافقة حيث تحققت نسبة الموافقة في القياس القبلي بنسبة (١٩,٣٤%)، في حين تحققت بنسبة (٧٤,١%) للقياس البعدي. وكانت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,١٨) * وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٩)، وهو ما أكدته نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٥٤,٧٦%)، بالإضافة إلى قيمة مربع ايتا التي تحققت بنسبة (١,١٤) مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج وهو ما أكدته حلمي الفيل (٢٠١٨) (١٦) كما سبق وذكرنا. (ص ٢٠٣)

وترجع الباحثة هذا التحسن الواضح لأثر البرنامج الرياضى التربوى المقترح الذى أثر إيجابياً على على تحسين صورة الجسد لطلبات المرحلة الاعدادية - زائدى الوزن - ؛ وذلك لمراعاة الباحثة فى البرنامج على عدة عوامل هي:

- مراعاة التدرج فى التدريب البدنى من السهولة للصعوبة حتى يتماشى مع لياقتهم البدنية.
- الممارسة الرياضية فى جو من المودة والألفة بين الطالبات والباحثة وبينهن مع بعض.
- مراعاة الفروق الفردية وميول الطالبات.
- مراعاة الارتباك والقلق الناجم لديهن عن عدم الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية.
- استخدام وسائل متنوعة فى الشرح والتدرج فى التعليم باستخدام نماذج وصور ووسائل بصرية وسمعية متعددة.
- مساعدة الطالبات بعضهن لبعض فى التمرينات والألعاب والفرق التنافسية من أجل تحسين الأداء وتحقيق الفوز.

- تنمية الشعور بالأهمية الذاتية لكل طالبة بكونها فرد مؤثر وهام لنجاح فرقها. مما عزز لديهن الثقة بالنفس وحب العمل الجماعي.
- نشر الوعي الصحي وثقافة الغذاء، مما ساعدهن على قدرتهن على حساب سعراتهن بمفردهن ومتابعة غذائهن وما يحتاجه جسمهن.
- الوعي بضرورة استمرارية الممارسة الرياضية في كافة مراحل عمرهن وأهميتها في حياتهن للعيش بصحة ونشاط و حيوية وسعادة.
- نشر المعرفة الرياضية وتفهم أن الرياضة لها فوائد أخرى غير اللياقة البدنية والحفاظ على شكل الجسم فهي تنمي القيم الأخلاقية (العدل- التسامح- الانتماء- الحب- النظام- النظافة... الخ)، قيم اجتماعية (التعاون- المشاركة- التماسك - قبول واحترام الآخر- المسؤولية المجتمعية- العمل التطوعي... الخ)، قيم نفسية (الانضباط الذاتي- التحكم في المشاعر السلبية- الثقة بالنفس- تقدير الذات- الروح الرياضية- الشجاعة- قبول الذات... الخ).

وبناء على ما سبق نجد أن صورة الجسد ليست ساكنة وثابتة بل هي دينامية متغيرة تبعاً لتغير الخبرات والتفاعلات والمدخلات المحيطة بالفرد، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد الشبراوي (٢٠٠١)(٣٣)، Jeannie S. Huang. G.Norman (٢٠٠٧) (٥٣) دراسة عادل خواجه (٢٠١٠) (٢٦) Bastos , Valter Ferreira (٢٠١٤) (٥٧)، والتي أكدت أن البرامج الرياضية المناسبة للفئة العمرية والنوع قادرة على إحداث تغيير إيجابي في صورة الجسد لممارسيها.

ومن خلال مناقشة النتائج الخاصة بالمجموع الكلي لأبعاد صورة الجسم لدى عينة البحث قبل وبعد التجربة ومعرفة نسبة التحسن التي تؤكد تحقق صحة الفرض الذي ينص علي: "وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط مجموع درجات أبعاد صورة الجسم للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".

في ضوء أهداف البحث والمنهج العلمي المستخدم والإجراءات التي إتبعها الباحثة تم التوصل الي الإستنتاجات الآتية :

- ١- البرنامج الرياضي التربوي المقترح أحدث فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية المرتبطة بالتكوين الجسماني (الوزن بنسبة تحسن ١٠% - محيط الوسط بنسبة تحسن ١٠,١٤% - محيط الحوض بنسبة تحسن ١٠,٣٤% - مؤشر كتلة الجسم بنسبة تحسن ١٨,٨٤%) لطالبات الصف الثاني الاعدادي -زائدى الوزن- لصالح القياس البعدي

- ٢- وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المجموع الكلي لأبعاد صورة الجسد لصالح القياس البعدي، بنسبة تحسن ٥٤,٧٦%.
- ٣- كانت أعلي نسبة تحسن في البعد الرابع المعرفى بنسبة وأقل نسبة تحسن كانت في البعد الأول البدنى بنسبة (٤٦,٨٩%).
- ٤- نسبة التحسن للبرنامج المستخدم كانت بالترتيب التالي لأبعاد صورة الجسد [البعد المعرفى بنسبة تحسن (٦٩,٢٨%) - البعد النفسي بنسبة تحسن (٥٣,١٢%) - البعد الاجتماعى بنسبة تحسن (٤٩,٧٥%) - البعد البدني بنسبة تحسن (٤٦,٨٩%)].
- في ضوء ما توصلت إليه الباحثة توصي بما يلي :

- ١- إستخدام البرنامج الرياضى التربوى قيد البحث في جميع المدارس المرحلة الاعدادية.
- ٢- ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم ووزارة الشباب والرياضة وعمل دورات وندوات توعوية للمعلمين والتلاميذ بمدارس التعليم ما قبل الجامعى لنشر الوعى الصحى والرياضى وتشجيعهم على الانتظام في ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة.
- ٣- توعية المعلمين بالمدرسة على كيفية التعامل مع الطالبات اللاتى لديهن صورة جسد سيئة.
- ٤- تدريب معلم التربية الرياضية بالمدارس علي تشجيع جميع الطالبات على ممارسة حصة التربية الرياضية.
- ٥- الإشتراك فى الأنشطة المدرسية التى تناسب قدرات الطالبات و تراعى ميولهن كأهم خطوات قبول صورة الجسد.
- ٦- إمداد الطالبات بالمعلومات الكافية عن العادات الصحية السليمة للحفاظ علي وزن الجسم.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦): مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم- التطبيقات)، ط ٢، دار الفكر العربي.
- ٢- أحمد عماد عيد سلامة (٢٠١٨): تأثير برنامج رياضى على نسبة دهون الجسم وبعض القياسات الانثروبومترية لبعض مرضى السمنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
- ٣- أحمد بلال زعبلاوى (٢٠١٥): الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية، دار أمجد للنشر والتوزيع.

- ٤- أحميدة الأحمدي نصير، علي حمد جرمون، الماحي أحمد قصار (٢٠١٩): درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقتها بالتوجه الرياضي للتلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (١٠)، العدد رقم (٢).
- ٥- ارتقاء محمد يحيي، كاظم جابر الجبوري (٢٠١٠): صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، في مجلة القادسية للعلوم الانسانية، العدد ١٠.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٦): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- إقبال رسمي محمد (٢٠٠٦): التغذية والصحة العامة، دار الفجر للنشر والتوزيع، ط٢، ٢٠٠٦ م.
- ٨- أمين أنور الخولى (٢٠٠٦): مدخل أصول التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- أنور العلى عبد العزيز (٢٠١٧): الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكنتاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الثاني.
- ١٠- تهاني محمد منيب، إيمان شاهين أحمد (٢٠٠٣): تقدير الجسم وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤ (٢٧) ٣٤١ - ٣٩٢.
- ١١- جمال فايد بدوى (٢٠٠٦): صورة الجسم وعلاقتها ببعض انماط التفاعلات الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٦٠، ج١.
- ١٢- جيهان عثمان محمود (٢٠١٦): صورة الجسم المدركة وعلاقتها بكل من اضطراب الأكل والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مجلد ٢١، ع ٤.
- ١٣- حسين احمد حشمت، حسين صلاح الدين محمد (٢٠٠٩): بيولوجيا الرياضة والصحة، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٤- حسين أحمد حشمت (٢٠٠٩): فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٥- حسين محمدرشوان (٢٠٠٥): علم الاجتماع، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.

- ١٦- حلمى أحمد الفيل (٢٠١٨): التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام SPSS التنظير والتطبيق، مكتبة الوفاء القانونية.
- ١٧- رجاء سلطان الحربي (٢٠١٩): صورة الجسم وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- ١٨- رشا عبد النعيم محمد (٢٠١٥): إسهامات التربية الرياضية في تنمية قيم المواطنة لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية، بحث منشور ب المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة- كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية.
- ١٩- رضا ابراهيم الاشرم (٢٠٠٨): صورة الجسم بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية"دراسة سيكو مترية كلينيكية"، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الزقازيق.
- ٢٠- زكية إبراهيم كامل (٢٠٠٢): طرق التدريس في التربية الرياضية الجزء الاول، اساسيات في تدريس التربية الرياضية،الإشاع الفنية، الاسكندرية،، ط١.
- ٢١- سارة محمد فورال (٢٠١٧): أثر صورة الجسم ومركز الضبط والعصابية على الشراهة العصبية لدى المراهق البدين، بحث منشور في مجلة علم النفس الصحة والوقاية ونوعية الحياة، جامعة الجزائر العدد ٢.
- ٢٢- سالي محمد عبد الفتاح (٢٠١٨): صورة الجسم لدي المراهقين والمراهقات، مجلة جامعة الفيوم للعلوم والتربوية والنفسية، العدد العاشر، الجزء الثاني.
- ٢٣- سها علي حسين، هويدة إسماعيل إبراهيم (٢٠١٧): صورة الجسد وعلاقتها بالثقة بالنفس لدي طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، المجلد التاسع والعشرون، العدد الرابع.
- ٢٤- صفوت على جمعة (٢٠٢٠): ممارسة الأنشطة الترويحية وأثرها في تقبل صورة الجسد، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة _ كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.
- ٢٥- طه عبد الحميد محمد (٢٠١٩): تأثير برنامج رياضى ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية- رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.
- ٢٦- عادل محمد خواجه (٢٠١١): أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدي فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) مجلد ٢٥ (٥).

- ٢٧- عباس إبراهيم يوسف (٢٠٠٨): السمنة (المخاطر- الحلول)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٨- عصام بن حسن حسين عويضة (٢٠٠٧): ريجيم الرشاقة الصحى القرن الواحد والعشرون لمعالجة السمنة وارتفاع مستوى الدهون والكوليسترول في الدم، مكتبة العبيكان، الرياض.
- ٢٩- عمرو مسعد إبراهيم عفيفي (٢٠١٧): تأثير نظام غذائي حركى على انقاص الوزن ومعدل التمثيل الغذائي القاعدى وفقا لفصائل الدم للسيدات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- ٣٠- فاروق عبد الوهاب أحمد (٢٠٠٩): الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط٨، المكتبة الرياضية.
- ٣١- فرحة أحمد الشناوى، مدحت محمد قاسم (٢٠٠٢): الجهاز المناعى بين الرياضة والصحة، عالم الكتب.
- ٣٢- مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٢): إضطرابات صورة الجسم (الأسباب- التشخيص- الوقاية والعلاج)، سلسلة الإضطرابات النفسية (٢)، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٣- محمد الشبراوي أنور (٢٠٠١): علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٣٨.
- ٣٤- محمود عيد مصطفى (٢٠٠٩): ترجمة ميشيل ايزك، العلاج المعرفي- السلوكي للسمنة (دليل المعالجين)، القاهرة.
- ٣٥- محمود على هارون (٢٠٢١): القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في اضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، بحث منشور بمجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية مجلد ٥٧ العدد ٣
- ٣٦- منظمة الصحة العالمية <https://www.who.int/ar>
- ٣٧- ناجى محمد بلتاى (٢٠٢٢): تأثير برنامج ترويحى على تقبل صورة الجسد لدى طلاب المرحلة الإعدادية زائدى الوزن، رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣٨- نادية فهد جودة وسهيلة محمود بنان (٢٠٢٠): الرضا عن صورة الجسد وعلاقته بأسباب اقبال الشابات على إجراء عمليات التجميل من وجهة نظرهن، بحث منشور بمجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد ٤٦، العدد (٤)

- ٣٩- نايف علوان الحمد، مهدي محمد توفيق (٢٠١١): تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الاول، العدد (٢).
- ٤٠- نشوى كرم أبو بكر (٢٠١٥): صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الإجتماعي لدي عينة من طلاب جامعة القصيم، مجلة الارشاد النفسي، ع ٤١.
- ٤١- نهى توفيق مكرم (٢٠٢١): صورة الجسد عند الشباب وعلاقته باتباع بعض العادات الصحية " الحمية الغذائية نموذجاً"، بحث منشور بمجلة الدراسات الإنسانية والأدبية، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- ٤٢- هزاع بن محمد الهزاع (٢٠٠٩): فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، الرياض.
- ٤٣- ولاء أحمد مصطفى، صموئيل بشرى ميخائيل (٢٠٢٢): تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم دراسة حالة دراسات في علم الارشاد النفسي والتربوي مجلد ٥ عدد (٣)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 44- Aditi A Kulkarni, Vaishali R Deshmukh. Body Image and its Relation with Body Mass Index among Indian Adolescents, 2020
- 45- Angla M Coppola & Rose Marie Ward & Valeria J Freysinger Coaches' communication of sport body image: Experiences of female athletes , Journal of Applied Sport Psychology, pp. 1-16, 2014.
- 46- Carina BLUME Christian KIELING ,Milene moehlecke ,Felipe Vogt Cureau Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study, Article in Jornal de Pediatria (Versão em Português) • January 2020 Article in Indian Pediatrics • 47-Carol B Peterson, James E Mitchell, Suzann Wimmer, Diann M Ackard, Ross Crosby, Lisa C Cavanagh, Sara Engbloom Change in body image

during cognitive behavioral treatment in woman with Bulimia nervosa ,Body image journal, 1(2),pp139-153, 2004

- 48- Daniel Agliata, and Stacey Tantleff- Dunn:**The Impact of media exposure on males' body image, Journal of Social and clinical psychology, Vol 23, No1, University of central Florida, pp (7 - 22) 2014 DOI: 10.1007/s13312-0
- 49- GBD 2019 Risk Factor Collaborators.** “Global Burden of 87 Risk Factors in 204 Countries and Territories, 1990–2019: a systematic analysis for the global burden of disease study 2019”. Lancet.
- 50- Hemal M. Shroff** An Examination of Peer-Related Risk and Protective Factors for Body Image Disturbance and Disordered Eating Among Adolescent Girls. Scholar Common, University of Florida. 2004 Dissfrom: <http://purl.fcla.edu/fcla/eta/sfe00005793>
- 51- Ho keat Leng, Philip Yi Xian Phua, Yifan Yang** Body Image, physical activity and sport Involvement. Article in Physical Culture and Sport · March 2020 DOI: 10.2478/pcssr-2020-5
- 52- Jackson, L. A:** Physical attractiveness Thomas Cach and Pruzinasky,T.A sociocultural perspective. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body image teen egers: A handball of theory, research, clinical practice (pp. 13-21). New York: The Guildford Pres, 2016.
- 53- Jeannie S. Huang , G.Norman , M.Zabinski ,K. Calfas, K.Patrick** less Body Image and Self- Esteem Among Adol Escents Undergoing anIntervention Targeting Dietary and Physical

Behaviors, Journal of Adolescent Health, 40 (3), PP (245-251) 2007.

- 54-Joshua I Hrabosky, Thomas Cash ,David veale ,Fugen Neziroglu** Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders, body dysmorphic disorder, and clinical controls, A multisite study, May 2020, Body Image 6 (3)155-63
- 55-Mercedes Vernetta Santana** Effects of sports practice on body image in male adolescents. Article •October 2020 DOI: 10.5281/zenodo.4118376
- 56-Okung et al.,** “Economic Impacts of Overweight and Obesity.” 2nd Edition with Estimates for 161 Countries. World Obesity Federation, 2022.
- 57-Valter Ferreira, Bastos Ronaldo Rocha (2014):** Analysis of body image for girls in the secondary and university stages in Italy .Journal of Social and clinical psychology, Vol, 17 No1, University of Italy.