

تقدير الذات الجسمية والبدنية وعلاقته بمؤشر كتلة الجسم وبعض عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم بمنطقة الباحة

* أ.د. / عصام عبد الحميد حسن¹

مقدمة البحث:

يعد المجال الرياضي من بين المجالات التي استفادت بشكل كبير من التطور العلمي الكبير في ميدان البحث العلمي، حيث يعتبر علم النفس الرياضي أحد أهم العلوم التي تم توظيفها لتحسين الأداء الرياضي. وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتمامًا متزايدًا بعلم النفس الرياضي، حيث أصبح مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بعلوم الرياضة الأخرى.

وعادة ما تؤثر صورة الجسم على نمو الشخصية وتطورها، حيث يكون للفرد اتجاهات نحو جسمه إيجابية وسلبية، حقيقية وغير حقيقية، فتؤثر على تفاعلاته مع الآخرين، ولصورة الجسم ثلاثة أبعاد هي صورة الجسم المدركة وهي كل ما يتعلق بتصوير ومعرفة الفرد عن شكل وحجم ووزن جسمه ومظهره وأجزاء من جسمه وصورة الجسم الانفعالية وهي مشاعر وأحاسيس ومعتقدات واتجاهات الفرد نحو صورة جسمه المدرك من حيث الرضا وعدم الرضا، وصورة الجسم الاجتماعية وهي مدى القبول الاجتماعي لخصائص الفرد الجسمية شكل وحجم ووزن ومظهر وأجزاء وحركة جسمه) ووجهة نظر الآخرين وتصوراتهم ومدى تقبلهم له (كاشف .ايمان فؤاد ، الأشرم رضا ابراهيم 2010).

ويعتبر مظهر الجسم من الأمور الرئيسة التي تشغل بال الكثير من الناس، ويظهر ذلك جليا في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي يبدو عليها مظهر الفرد في الواقع، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هو ما أطلق عليها علماء النفس صورة Body image الجسم (الزبارقة، نوال رمضان 2019) .

يعد التوافق النفس من المفاهيم الأساسية المرتبطة بشخصية الفرد وصحته النفسية، بالإضافة إلى علاقته بالبيئة والمجتمع، حيث يختلف الأفراد في قدراتهم الجسدية والعقلية وإمكاناتهم الشخصية في مجالات متعددة، وذلك وفقاً لمبدأ الفروق الفردية، وتعتبر القدرة على مواجهة الصعوبات وتحمل المشاق من أهم مقاييس التوافق النفسي وأحد مؤشرات التكيف الإيجابي، لذا فإن مفهوم الذات البدنية والجسمية مؤشراً هاماً على مدى التوافق والصحة النفسية للفرد.

¹ *أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية بجامعة الباحة

تُعد صورة الجسم من المحددات المهمة لمفهوم الذات لدى الفرد. تتكون صورة الجسم من مكونين: الصورة المثالية للجسد، التي تعتبر جذابة ومناسبة من حيث العمر والنظرة الثقافية، ومفهوم الجسد، الذي يشمل الأفكار والمعتقدات المتعلقة بالجسد. يمكن تحديد نوعين من اضطرابات صورة الجسم: الأول هو اختلاف الصورة العقلية للجسد عن الحقيقة، والثاني هو عدم الرضا عن صورة الجسد مما يسبب مشاعر سلبية تجاه الجسم. هذه النظرة تتغير مع مراحل الحياة المختلفة، حيث تكون النظرة في الطفولة كلية، بينما في المراهقة تبدأ في التركيز على التفاصيل والمقارنة مع الآخرين (الأطرش، حسين، 2015).

تعد صورة الجسم مهمة بالنسبة للفرد فصورة الجسم السلبية لدى الفرد تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل القلق الاشمئزاز واليأس، والغضب، والحسد والخجل أو الارتباك في المواقف المختلفة، ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهميته، بدون شك يفترض وجود علاقة هامة ما بين تقييم الجسم والحالة النفسية، والأشخاص ذوي التقييمات الايجابية عن صورة جسمهم حققوا توافقاً نفسياً اجتماعياً مناسباً، وفي المقابل أولئك ذوو المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حققوا مستويات أدنى من التوافق النفس اجتماعي (عبد الرحمن، 2018).

تتكون صورة الجسم من مكونين، الصورة المثالية للجسد التي تعتبر جذابة ومناسبة من حيث العمر والنظرة الثقافية، ومفهوم الجسد الذي يشمل الأفكار والمعتقدات المتعلقة بالجسد والصورة الإدراكية التي يكونها الفرد عن جسده. يمكن تحديد نوعين من اضطرابات صورة الجسم، الأول هو اختلاف الصورة العقلية للجسد عن الحقيقة، والثاني هو عدم الرضا عن صورة الجسد مما يسبب مشاعر سلبية تجاه الجسم (حسين، محمد، 2020).

والنظرة إلى الجسم لا تكون واحدة عبر مراحل الحياة المختلفة، ففي مرحلة الطفولة تنتم النظرة إلى الجسم بالكلية، ولكن في مرحلة المراهقة تبدأ النظرة إلى أجزاء الجسم ومقارنتها مع بعضها كما تقارن مع الأقران. (كاشف، الأشرم، 2010)

أن المظهر الجسمي من الأمور الرئيسة التي تلعب دوراً حيوياً في شخصية الفرد، ويظهر ذلك جلياً في النظرة الخارجية المرتبطة بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هي ما أطلق عليه علماء النفس بما يسمى الذات الجسمية أو صورة الجسم، حيث أن التمييز بين النظرة الداخلية، والنظرة الخارجية للجسم يعتبر ذو أهمية بالغة في تحديد مفهوم الفرد وتقدير لذاته الجسمية (سيغال 2002 Siegel)، (سمال وجاليري 2002 Small, K. and E Gallery)

تساهم الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة على تعزيز النمو البدني والنفسي والذهني بصورة صحيحة، تسعى الرياضة الرياضية الى تحسين الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق أثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي، وتؤدي إلى تحسين كبير في الشعور بالثقة الشخصية، وإلى التعامل بشكل أفضل وتحسين اللياقة البدنية والمظهر الخارجي، مما يؤثر مباشرة على جميع جوانب الحياة الشخصية الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة البدنية والرياضية مرتفعة، ووجود مستوى مرتفع في التوجه الرياضي لديهم . (نصير، أميدة، قصار، الماحي، و جرمون، على، 2019).

يرتبط مفهوم الذات البدني بمفهوم الصحة عند الإنسان، حيث يؤدي الإدراك الإيجابي للذات البدنية إلى صحة عقلية جيدة تساعد الإنسان على تحقيق أهدافه.

ويحتل الجسم مكانة مهمة في علاقة الفرد بنفسه ومع الآخرين، إذ يسهم الاعتناء بالصورة الجسدية في تحقيق التوازن النفسي والوجداني، مما يحقق رضا الذات والثقة بالنفس. إذا ارتبط نمو الجسم بالمقاييس المثالية المتعارف عليها، فإن ذلك يعزز صورة إيجابية للذات، بينما يؤدي الاختلاف في التكوين الجسماني إلى تأثير في مفهوم الذات. تقدير الذات، باعتباره شعوراً بالقيمة، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصورة الجسم، حيث ينعكس إما إيجابياً أو سلبياً حسب تقبل الفرد لذاته (خوجة، 2011).

يعتبر تقدير الذات الجسمية والبدنية هو محاولة من الفرد لتقييم جسمه وصحته البدنية، وهو جزء مهم من تقدير الذات العام، ويتأثر ذلك بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية، وقد يكون له تأثير كبير على الصحة النفسية والسلوكيات والممارسات الفعلية في حياة الفرد اليومية.

وأن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، وكذلك بعض الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع، وهذا يؤكد أنه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلبي للذات راجعاً الى تشوه صورة الجسم واضطرابها، ومن ثم وجود علاقة طردية بين عدم الرضا عن صورة الجسم والمفهوم السلبي للذات، فصورة الجسم جزء حيوي من إحساسنا بالذات، فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، فهي قد تؤثر على رغبتنا في الانتماء إلى المجتمع ان نكون مقبولين اجتماعياً (الاشرم، رضا ابراهيم 2008).

مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو مقياس يُستخدم لتحديد ما إذا كان وزن الشخص ضمن النطاق الصحي بالنسبة لطوله. يُحسب بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتري. يُعتبر مؤشر كتلة الجسم أداة مفيدة لتقييم الوزن، ولكنه لا يأخذ في اعتباره توزيع الدهون في الجسم أو تركيبته العضلية . لذلك، يُنصح باستخدامه كأداة مساعدة ضمن تقييم شامل للصحة. وفقاً لموقع وزارة الصحة السعودية،

يُعتبر مؤشر كتلة الجسم أقل من 18.5 دلالة على نقص الوزن، ومن 18.5 إلى 24.9 دلالة على وزن طبيعي، ومن 25 إلى 29.9 دلالة على زيادة الوزن، وأكثر من 30 دلالة على السمنة المفرطة. (وزارة الصحة السعودية)

ويشير أن مؤشر كتلة الجسم يُعتبر أداة مفيدة لتقييم الوزن، ولكنه لا يأخذ في اعتباره توزيع الدهون في الجسم أو تركيبته العضلية .لذلك، يُنصح باستخدامه كأداة مساعدة ضمن تقييم شامل للصحة.، وتعتبر اللياقة الصحية جزءًا أساسيًا من حياة الإنسان، حيث تساهم في تحسين نوعية الحياة والوقاية من العديد من الأمراض، تتكون اللياقة الصحية من عدة عناصر رئيسية، تشمل التحمل القلبي التنفسي، القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، وتركيب الجسم. (قردوح ، زين الدين، العزوطي ، علاء الدين، و مرابط، مسعود، 2024)

قد اكدت المؤسسات و المنظمات الصحية و الطبية العالمية في الآونة الأخيرة على اهمية عناصر اللياقة الصحية وذلك لوجود دلائل علمية تؤكد على ارتباطها بصحة الفرد، و بأن اللياقة البدنية و عناصرها الأساسية هي حبرا لأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية سواء على مستوى المنافسة ، أو على مستوى الحفاظ على الصحة العامة.

ومن هنا تعتبر عناصر اللياقة الصحية أساسية للحفاظ على صحة جيدة ونوعية حياة عالية. من خلال التركيز على تحسين التحمل القلبي التنفسي، القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، وتكوين الجسم الصحي، يمكن للأفراد تحقيق مستويات أعلى من اللياقة والصحة العامة. من المهم الالتزام بنمط حياة نشط وصحي لتحقيق هذه الأهداف.

مشكلة البحث:

في ظل التحولات السريعة التي تشهدها الرياضة السعودية، وخاصة مع الأهداف الطموحة لرؤية المملكة 2030، والاهتمام بالشباب والنشء لخلق مجتمع حيوي صحي، تبرز الحاجة لدراسة العلاقة بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم وبعض عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم في مدينة الباحة. يواجه هؤلاء الناشئون تحديات متعددة تتعلق بتقدير الذات الجسمية والبدنية، مما قد يؤثر على مستوى أدائهم الرياضي وصحتهم العامة.

على الرغم من الجهود المبذولة لتحسين اللياقة البدنية وتقدير الذات لدى الناشئين، إلا أن غياب الفهم العميق لتأثير هذه العوامل على الأداء الرياضي قد يعوق تحقيق الأهداف الرياضية. من هنا، تنبع الحاجة إلى دراسة مستوى تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم في مدينة الباحة، وتحليل العلاقة بين هذه العوامل ومؤشر كتلة الجسم وبعض عناصر اللياقة الصحية.

وفي هذا السياق، يثار التساؤل حول مدى تأثير تقدير الذات الجسمية والبدنية على مؤشر كتلة الجسم وعناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم. هل يرتبط تقدير الذات الجسمية والبدنية بمستويات أفضل من اللياقة الصحية؟ وما الدور الذي يلعبه مؤشر كتلة الجسم في هذه العلاقة؟ الإجابة عن هذه التساؤلات تمثل خطوة أساسية لفهم العلاقة بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم وعناصر اللياقة الصحية، وتحديد الجوانب التي تسهم في تحسين الأداء الرياضي والصحة العامة لهؤلاء الناشئين.

ومفهوم الذات الجسمية في الرياضة تظهر أكثر في المنافسات الرياضية بصفة عامة وفي مباريات كرة القدم بصفة خاصة، حيث تمر الرغبة في إثبات الذات وتزداد الروح المنافسة و بالتالي بذل أقصى مجهود من أجل الوصول الى الهدف المنشود الذي بدوره يتطلب قدرات مهارية وبدنية قصوى.

تتبلور مشكلة البحث في أن بعض من ناشئي كرة القدم ينظروا الي أجسامهم انها مناسبة وقدراتهم البدنية جيدة وقد يكون ذلك صحيحاً او خاطئاً وسيوضح ذلك بعد إجراء بعض القياسات الخاصة بمؤشر الكتلة وبعض عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم بمنطقة الباحة عينة البحث.

حيث تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف هذه العلاقة بهدف تقديم توصيات لتحسين مستوى تقدير الذات الجسمية والبدنية وتعزيز اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم في منطقة الباحة، وأيضاً الوقوف على المستوى الحقيقي لحالة اللاعبين الجسمية والبدنية مما يسهم في تعديل البرامج التدريبية وبعض العادات الغذائية للاعبين الأمر الذي يؤدي إلى تحسين الحالة البدنية للاعبين مما ينعكس على تحسن النواحي المهارية والخططية للاعبين، كما أن التعرف علي الذات الجسمية والبدنية لناشئي كرة القدم أثناء يسهم بقدر كبير في عملية انتقاء اللاعبين ووضع البرامج التدريبية بما يتناسب مع الخصائص البيولوجية والنفسية للاعبين، وقد يساهم في تصميم استراتيجيات تدريبية ونفسية تحسن تقدير الذات وتدعم اللياقة البدنية، مما ينعكس إيجاباً على حياة اللاعبين داخل وخارج الملعب.

أهمية البحث:

أهمية الدراسة من الناحية النظرية:

1. تسهم الدراسة في فهم أعمق للعلاقة بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم وعناصر اللياقة الصحية، مما يضيف إلى الأدبيات العلمية في هذا المجال.
2. قد تساعد النتائج في تطوير النظريات المتعلقة بتقدير الذات واللياقة البدنية، مما يفتح المجال لمزيد من الأبحاث المستقبلية.

3. قد تساهم الدراسة في تحديد العوامل النفسية والجسمية التي تؤثر على الأداء الرياضي، مما يساعد في بناء نماذج تفسيرية أكثر دقة.

أهمية البحث من الناحية التطبيقية:

1. تصميم وتطوير برامج تدريبية تستهدف تحسين تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى الناشئين.
2. قد تمكن نتائج الدراسة المدربين من تطوير استراتيجيات تدريبية تعزز من اللياقة الصحية والأداء الرياضي للناشئين.
3. قد تساعد الدراسة في وضع سياسات وبرامج صحية تهدف إلى تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض المرتبطة بالسمنة والنحافة من خلال النشاط البدني.

أهداف البحث:

- تكمّن أهداف الدراسة الحالية في مجموعة من النقاط التي تسعى إلى تحقيقها على النحو التالي:
- (1) التعرف على مستوى تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم .
 - (2) التعرف على العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم لدى ناشئي كرة القدم
 - (3) التعرف على العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات الجسمية والبدنية وبعض عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم.

تساؤلات البحث:

يسعي البحث إلى محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- (1) ما مستوى تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم؟
- (2) هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم لدى ناشئي كرة القدم؟
- (3) هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات الجسمية والبدنية وبعض عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم؟

مصطلحات البحث:

تقدير الذات الجسمية:

هو " الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسمي وكفاءة أدائه الوظيفي " (أنور، 2004).

تقدير الذات البدنية:

هو " تقدير الفرد لصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة نشاط رياضي معين (علاوي 1998)

مؤشر كتلة الجسم: (BMI)

هو " عبارة عن وزن الشخص بالكيلوجرام مقسوم علي مربع الطول بالمتري " (الهزاع، 2010)

اللياقة الصحية:

هي " قدرة أجهزة الجسم القلب والرئتان والأوعية الدموية والعضلات علي أن تعمل بكفاءة وأن تكون قادرة علي المشاركة في أنشطة متنوعة دون تعب مفرط " (سلامة، 2009)

الدراسات السابقة:

دراسة " تشانغ يو، ون زيهوي، تشو ينغبو، وجوان قوانغفنج، Zhang, Yu, Wen, Zehui, (2010).
Zhu, Yingbo, & Guan, Guofeng. (2024). هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير التمارين البدنية على تقدير الذات الجسمية لدى الإناث من خلال مراجعة منهجية وتحليل تلوي. أظهرت النتائج أن التمارين البدنية لها تأثير إيجابي كبير على تقدير الذات الجسمية لدى الإناث، خاصة في تحسين الحالة البدنية والقوة البدنية.

دراسة "سميث جون، وبراون إميلي " Smith, John, & Brown, Emily. (2023) هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم وتقدير الذات البدنية لدى الرياضيين المراهقين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة مكونة من 200 رياضي مراهق. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مؤشر كتلة الجسم وتقدير الذات البدنية.

دراسة " جونسون مايكل، ولي سارة . Johnson, Michael, & Lee, Sarah. (2022). هدفت إلى التعرف على تأثير اللياقة البدنية على تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة مكونة من 150 لاعب كرة قدم شاب، ولقد أظهرت النتائج أن اللياقة البدنية العالية ترتبط بزيادة تقدير الذات لدى اللاعبين.

دراسة "إيفانوفيتش ميروليوب ، وإيفانوفيتش جليشيا Ivanović, M., & Ivanović, U. (2022). هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والمهارات الحركية ومفهوم الذات الجسدي في تحديد الأنشطة البدنية للناشئين ، طبقت الدراسة على عينة من لاعبي الكاراتيه المراهقين قوامها (148) لاعباً أعمارهم من 16-17 سنة ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، تم قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) ، وبطارية اختبار اللياقة البدنية Eurofit ، واستبيان الوصف الذاتي الجسدي (PSDQ)، واستبيان النشاط البدني للمراهقين، ولقد أظهرت النتائج صلاحية الاستبانة والقياسات

المستخدمة للاعبين الكاراتيه، أن الوعي الذاتي بمفهوم الذات الجسمي هو المحدد الرئيسي في التنبيه بالنشاط البدني للاعبين الكاراتيه الصغار.

دراسة (رشيد، ماجد عبد الرحيم، عبد الله، واثق محمد، عداي، علي صباح) (2021) هدفت إلى التعرف على تقدير الذات البدنية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم الشباب لنادي السماوة الرياضي والمشاركين بدوري أندية العراق للشباب موسم 2020 2021 والبالغ عددهم (20) لاعب (تتراوح أعمارهم بين 13-15 سنة، ولقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم.

دراسة "الشمري، خالد بن عبد الرحمن (2021) هدفت إلى تحليل العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم وتقدير الذات الجسمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة مكونة من 300 طالباً، ولقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين مؤشر كتلة الجسم وتقدير الذات الجسمية.

دراسة" ويليامز ديفيد، وثومبسن لورا (2021) Williams, David, & Thompson, Laura. هدفت إلى تحليل العلاقة بين صورة الجسم واللياقة البدنية لدى الرياضيين الشباب. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة مكونة من 180 رياضي شاب، ولقد أظهرت النتائج أن صورة الجسم الإيجابية ترتبط بمستويات أعلى من اللياقة البدنية.

دراسة" كيم ، وأهن (Kim, I., & Ahn, J. (2021) هدفت إلى التعرف على تأثير التغيرات في مفهوم الذات الجسمي من خلال المشاركة في التمارين الرياضية على التغيرات في تقدير الذات والصحة العقلية ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 189 طالباً جامعياً في سيول بكوريا، وتم تطبيق استبانة لقياس مفهوم الذات الجسدي، وتقدير الذات، والرفاهية العقلية قبل وبعد دورة تمارين مدتها ستة أسابيع، ولقد أظهرت النتائج ان المشاركة في التمارين الرياضية لمدة ستة أسابيع إلى تغييرات إيجابية في مستوى مفهوم الذات الجسدي وتقدير الذات والرفاهية العقلية لطلاب الجامعات.

دراسة "بيريز، تشاكون، جارسيا، وكاستر Pérez-Mármol, M., Chacón-Cuberos, R., García-Mármol, E., & Castro-Sánchez, M. (2021). هدفت إلى تحليل العلاقات بين مفهوم الذات الجسمي والاشتراك في ممارسة النشاط البدني والالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي

في عينة من 1650 طالبًا في المدارس الثانوية من مقاطعة غرناطة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، تم استخدام استبيانات PSQ و PAQ-A و KIDMED لقياس جودة النظام الغذائي ، ولقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين جميع أبعاد مفهوم الذات الجسدي والاشتراك في النشاط البدني، مع تحقيق نتائج أفضل في هذا التصور الذاتي مع زيادة المشاركة في الرياضة.

دراسة" لوهبيك، فون، هوهمان، وداسكينج Lohbeck, A., Von Keitz, P., Hohmann, A.,

& Daseking, M. (2021) هدفت التعرف على دور الدافع والمفهوم الذاتي الجسدي في إنجاز النشاط البدني لدى أطفال المدارس الابتدائية بمدينة فولدا ، تكونت عينة البحث من 411 طالبًا وطالبة من الصفين الثالث والرابع ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، تم استخدام استبيان تنظيم الذات المعدل لتقييم التوجهات التحفيزية للطلاب، في حين تم استخدام المقاييس الفرعية المناسبة لأداة قياس ملف تعريف إدراك الذات للأطفال لتقييم المفهوم الذاتي الجسدي، ولقد أظهرت النتائج أن مفهوم الذات الجسدي له علاقة وطيدة بالدوافع والأداء البدني، وإن توجد علاقة وطيدة بين مفهوم الذات الجسدي والأداء البدني

دراسة الحربي، محمد بن عبد الله(2020) هدفت إلى استكشاف العلاقة بين تقدير الذات البدنية وعناصر اللياقة الصحية لدى طلاب المرحلة الثانوية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة مكونة من 250 طالبًا. ولقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين تقدير الذات البدنية ومستويات اللياقة الصحية.

دراسة" أندرسون روبرت، ومارتينيز ماريا". Anderson, Robert, & Martinez, Maria.

(2020). هدفت إلى استكشاف العلاقة بين تقدير الذات والصحة البدنية لدى لاعبي كرة القدم المراهقين، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة مكونة من 220 لاعب كرة قدم مراهق ، ولقد أظهرت النتائج أن تقدير الذات العالي يرتبط بصحة بدنية أفضل.

دراسة "عزب، هاني محمد زكريا" (2019) هدفت التعرف على الأنماط الجسمية وعلاقتها بتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية، استخدم الباحث المنهج الوصفي والأسلوب المسحي مع عينة مكونة من 600 تلميذ، ولقد أظهرت النتائج وجود فروق إحصائية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين، العضلي، النحيف) في مستوى تقدير الذات.

دراسة "عبيدات، غيد مندوب سلام (2019) هدفت التعرف على العلاقة بين تقدير الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم والقوة العضلية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، استخدمت

الدراسة المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من 342 طالبًا وطالبة، ولقد أظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون تصورًا إيجابيًا لذاتهم الجسمية ومستوى جيدًا لحالتهم الصحية ممثلًا بمؤشر كتلة الجسم.

دراسة "العتيبي، فهد بن محمد (2019) هدفت التعرف على تأثير تقدير الذات البدنية على التحمل القلبي التنفسي لدى ناشئي كرة القدم، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة مكونة من 180 ناشئًا، ولقد أظهرت النتائج أن تقدير الذات البدنية العالي يرتبط بتحسين في مستويات التحمل القلبي التنفسي.

محددات البحث :

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع البحث : ناشئي كرة القدم بمنطقة الباحة تحت (15) سنه بإجمالي عدد (120) ناشئًا من خمس أكاديميات لكرة القدم بمنطقة الباحة وهي (أكاديمية مواهب الباحة بالباحة - أكاديمية النجوم بالباحة - أكاديمية الصحاري بالعقيق - أكاديمية الملكي ببلجرشي - أكاديمية صحتك أولاً بالمخوة)

عينة البحث : قام الباحث بتطبيق البحث على :

- العينة الاستطلاعية وعددها (24) ناشئ من مجتمع البحث وخارج عينة البحث.

- العينة الأساسية وعددها (75) ناشئ من خمس أكاديميات لكرة القدم كما يلي:

(15) ناشئ من (أكاديمية مواهب الباحة) بالباحة.

(15) ناشئ من (أكاديمية النجوم) بالباحة.

(15) ناشئ من (أكاديمية الصحاري) بالعقيق.

(15) ناشئ من (أكاديمية الملكي) ببلجرشي.

(15) ناشئ من (أكاديمية صحتك أولاً) بالمخوة.

- ولقد اختار الباحث عينة البحث بطريقة عمدية للناشئين الأكثر انتظاماً في حضور التدريب. توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء

العمر الزمني، مؤشر كتلة الجسم ، ومقياس تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث ، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث في العمر الزمني ، مؤشر كتلة الجسم ، ومقياس تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم (ن = 75)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	15.09	15.00	0.68	0.41
مؤشر كتلة الجسم	22.78	20.54	5.55	1.21
تقدير الذات الجسمية	66.41	67.00	7.48	0.24-
تقدير الذات البدنية	94.16	96.00	16.02	0.34-
الدرجة الكلية	160.57	163.00	21.29	0.34-
التحمل الدوري التنفسي	1660.99	1516.00	178.43	2.44
التحمل العضلي لعضلات البطن	21.05	21.00	9.50	0.02
التحمل العضلي لعضلات الذراعين	18.23	15.00	9.88	0.98
المرونة	18.06	14.00	6.45	1.89

يتضح من جدول (1) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في العمر الزمني ، مؤشر كتلة الجسم ، ومقياس تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم ما بين (- 0.34 ، 2.44) أي أنها انحصرت ما بين (+3، -3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

أدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس تقدير الذات الجسمية والبدنية: (ملحق 1)

- ولتصميم المقياس اطلع الباحث على:

* العديد من المقاييس التي استهدفت الذات الجسمية مثل (مقياس صورة الجسم إعداد نشوى كرم أبو بكر (2015) - مقياس صورة الجسم إعداد زينب شقير (٢٠٠٨) - مقياس صورة الجسم إعداد حسين فايد (١٩٩٩) - مقياس صورة الجسم إعداد جمال عطية (٢٠٠٦) - مفهوم الذات الجسمية إعداد محمد حسن علاوي (1994) والعديد من الدراسات مثل (دراسة "الرفاعي، عالية علي، و العثمان، محمود عبدالله (2022) - يسرا حسن رمضان محمود (2020) - بوعجيلة، عمر، و بكة، فارس. (2019) - "سامية محمد صابر محمد عبد النبي (2018) - "الغازمي، مبارك ناصر سلمان، و العجمي، عبير فهد فهاد (2018) - دراسة "حسين، أحمد مؤيد، قدوري، رؤى صلاح، والمنشداوي، هديل عبدالإله (2016)

* استخدم الباحث مقياس تقدير الذات البدنية من إعداد "محمد علاوي وعصام الهلالي وتيمور راغب" (1998) والمكون من (26) فقرة، وتكونت الإجابة من خمسة بدائل هي (أبدأ، نادراً، حياناً عالياً دائماً)، وكانت الدرجة القصوى للمقياس (130) درجة، والدرجة الدنيا (26) درجة وكلما اقتربت درجة الفرد من الدرجة القصوى دل ذلك على مستوى تقدير عالي لذاته البدنية، ولقد تم استخدامه في العديد من الدراسات مثل دراسة ("رشيد، ماجد عبد الرحيم، عبد الله، واثق محمد، عداي، علي صباح" (2021) "الحربي، محمد بن عبد الله" (2020) - "العتيبي، فهد بن محمد" (2019) - "محمود يعقوب، ونضال بني سعيد" (2018).

* وقام الباحث بتصميم مقياس تقدير الذات الجسمية والبدنية بعد الاستفادة من هذه المقاييس والاستعانة بها وتم عرضة المقياس في صورته النهائية على السادة المحكمين (ملحق 2) .

- وصف المقياس:

البعد الأول: تقدير الذات الجسمية ويتكون من (26) عبارة الميزان التقدير ثلاثي أعلي درجة (3) واقل درجة (1)

البعد الثاني: تقدير الذات البدنية ويتكون من (26) عبارة الميزان التقدير خماسي أعلي درجة (5) واقل درجة (1)

أعلي درجة للمقياس (الدرجة الكلية) (208) واقل درجة (52) .

المعاملات العلمية للمقياس :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي:

أ. الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الطرق التالية :

صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (24) ناشئ من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث وذلك في الفترة من 23/08/2024م إلى 07/09/2024م، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتم إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (2) (3) (4) توضح النتيجة علي التوالي .

جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = 24)

الابعاد								العبارات							
تقدير الذات الجسمية	رقم العبارة							7	6	5	4	3	2	1	
	معامل الارتباط							**0.82	**0.91	**0.93	**0.82	**0.79	**0.71	**0.88	
	رقم العبارة							14	13	12	11	10	9	8	
	معامل الارتباط							**0.66	**0.93	**0.79	**0.74	**0.91	**0.93	**0.71	
	رقم العبارة							21	20	19	18	17	16	15	
	معامل الارتباط							**0.69	**0.67	**0.79	**0.74	**0.93	**0.73	**0.80	
	رقم العبارة									26	25	24	23	22	
	معامل الارتباط									**0.75	**0.72	**0.54	**0.62	**0.72	
تقدير الذات البدنية	رقم العبارة							7	6	5	4	3	2	1	
	معامل الارتباط							**0.80	**0.74	**0.73	**0.74	**0.79	**0.78	**0.90	
	رقم العبارة							14	13	12	11	10	9	8	
	معامل الارتباط							**0.80	**0.86	**0.90	**0.86	**0.77	**0.84	**0.79	
	رقم العبارة							21	20	19	18	17	16	15	
	معامل الارتباط							**0.82	**0.82	**0.88	**0.75	**0.74	**0.77	**0.73	
	رقم العبارة									26	25	24	23	22	
	معامل الارتباط									**0.79	**0.79	**0.80	**0.75	**0.90	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة $0.404 = (0.05)$ $0.515 = (0.01)$

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (2) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (0.54 :

0.93) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

**0.75	22	**0.77	8	**0.66	22	**0.63	8
**0.87	21	**0.83	9	**0.65	21	**0.74	9
**0.77	23	**0.76	10	**0.68	23	**0.75	10
**0.75	24	**0.78	11	**0.57	24	*0.49	11
**0.83	25	**0.85	12	**0.69	25	**0.57	12
**0.76	26	**0.84	13	**0.58	26	**0.74	13

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة $0.404 = (0.05)$ $0.515 = (0.01)$
 * دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (3) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.49 : 0.87) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (4)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = 24)

الأبعاد	قيمة ر
تقدير الذات الجسمية	**0.82
تقدير الذات البدنية	**0.93

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة $0.404 = (0.05)$ $0.515 = (0.01)$
 * دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (4) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (0.82 : 0.96) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث ما يلي :

معامل الفا لكرونباخ :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث معامل الفا لكرونباخ ، حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (24) ناشئ ، والجدول التالي (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = 24)

معامل الفا	الابعاد
0.76	تقدير الذات الجسمية
0.77	تقدير الذات البدنية
0.83	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (5) ما يلي :

. تراوحت معاملات ألفا المقياس ما بين (0.76 : 0.83) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثانياً : متغيرات اللياقة الصحية : (ملحق 3)

التحمل الدوري التنفسي:

- اختبار الجري والمشي لمدة 9 دقائق.

التحمل العضلي لعضلات البطن:

- وصف الاختبار : اختبار الجلوس من الرقود لمدة 60 ثانية.

التحمل العضلي لعضلات الذراعين:

- وصف الاختبار : اختبار الانبطاح المائل. ثني الذراعين امدة 60 ثانية .

المرونة:

- وصف الاختبار : اختبار الوقوف على صندوق وثني الجذع أماماً أسفل لأبعد مسافة ممكنة.

المعاملات العلمية:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي:

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز ، حيث قام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات علي العينة الاستطلاعية عددها (24) ناشئ وذلك في الفترة من 2024/09/13م إلى 2024/09/28م ، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما من المميزين ذو المستوى العالي في عناصر اللياقة الصحية والأقل مستوى ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، ويوضح ذلك جدول (6) .

جدول (6)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً من ناشئ كرة القدم

في متغيرات اللياقة الصحية قيد البحث (ن = 24)

قيمة (Z)	المميزين (ن=12)			الأقل تميزاً (ن=12)			متغيرات اللياقة الصحية
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
**4.15	221.50	18.46	1510.83	78.50	6.54	1502.58	التحمل الدوري التنفسي
**3.78	211.50	17.63	21.83	88.50	7.38	20.58	التحمل العضلي لعضلات البطن
**3.93	211.00	17.58	15.08	89.00	7.42	14.08	التحمل العضلي لعضلات الذراعين
**4.28	217.50	18.13	13.25	82.50	6.88	12.08	المرونة

* دال عند مستوى (0.05) ** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (6) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً من ناشئ كرة القدم في متغيرات اللياقة الصحية ولصالح اللاعبين المميزين، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (24) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية (ن = 24)

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**0.97	5.54	1506.42	5.37	1506.71	التحمل الدوري التنفسي
**0.94	0.80	21.13	0.83	21.21	التحمل العضلي لعضلات البطن
**0.95	0.66	14.54	0.65	14.58	التحمل العضلي لعضلات الذراعين
**0.96	0.69	12.71	0.70	12.67	المرونة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.404 (0.01) = 0.515

* دال عند مستوى (0.05) ** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (7) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية ما بين (0.94 : 0.97) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

تطبيق المقياس والاختبارات قيد البحث على عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس تقدير الذات الجسمية والبدنية واختبارات قياس عناصر اللياقة الصحية قيد البحث على العينة الأساسية وقوامها (75) ناشئاً ، وذلك في الفترة من 2024/10/04م إلى 11/09/2024م.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - النسبة المئوية - معامل الارتباط - معامل الفا لكرونباخ - الدرجة المقدرة - حدود الثقة - مربع كا .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستويي (0.05 ، 0.01) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

الإجابة علي التساؤل الأول الذي ينص علي :

ما مستوى تقدير الذات الجسمية والبدنية لدي ناشئي كرة القدم ؟

جدول (8)

دلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة والدرجة المقدرة والنسبة المئوية ومربع كا2

لعبارات تقدير الذات الجسمية لدي ناشئي كرة القدم (ن = 75)

م	العبارات	موافق		غير متأكد		غير موافق		الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	مربع كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	مظهري أكثر جاذبية.	67	89.33	5	6.67	3	4.00	214	95.11	105.92
2	أشعر بالارتياح عندما أحدث مع الآخرين لتغير جسمي عنهم.	46	61.33	24	32.00	5	6.67	191	84.89	33.68
3	معظم أصدقائي يبدون في مظهر جميل مثلي.	39	52.00	34	45.33	2	2.67	187	83.11	32.24
4	الناس من حولي لهم أصدقاء أقل مني من نفس الجنس بسبب مظهري الشخصي.	28	37.33	41	54.67	6	8.00	172	76.44	25.04
5	أشعر أن مستوى أدائي مرتفع بسبب لياقتي الجسمية.	57	76.00	14	18.67	4	5.33	203	90.22	63.44
6	هناك الكثير من معالم جسمي أعمل علي تحسينها بالتدريب.	44	58.67	31	41.33	—	0.00	194	86.22	40.88

م	العبارة	موافق		غير متأكد		غير موافق		الدرجة المقدره	النسبة المئوية	مربع كا	
		%	ك	%	ك	%	ك				
7	اشعر بالراحة والرضا اكثر من اصدقائي نتيجة لمظهري المقبول.	64.00	48	32.00	24	4.00	3	195	86.67	40.56	
8	لدي شعبية بين الناس لحسن مظهري جسيماً.	61.33	46	34.67	26	4.00	3	193	85.78	37.04	
9	مفهومي عن جسيمي ونفسي مرتفع.	68.00	51	26.67	20	5.33	4	197	87.56	45.68	
10	غالبا لا أقرن مظهري وملامح جسيمي بالآخرين.	62.67	47	32.00	24	5.33	4	193	85.78	37.04	
11	عندما أنظر في للمرأة أشعر بتحسّن في مظهري وملامح جسيمي عما أتوقعه.	58.67	44	38.67	29	2.67	2	192	85.33	36.24	
12	أفضل العمل الجماعي بسبب شكلي المتميز عن الناس.	57.33	43	41.33	31	1.33	1	192	85.33	37.44	
13	لي صداقات كثيرة بسبب شكلي وملامحي المميزة.	66.67	50	29.33	22	4.00	3	197	87.56	44.72	
14	يعجبني المظهر الذي أبدو عليه.	82.67	62	14.67	11	2.67	2	210	93.33	83.76	
15	يسعدني رؤية نفسي في المرأة.	37.33	28	61.33	46	1.33	1	177	78.67	41.04	
16	أفضل الذهاب لأماكن العام حتى يراني الجميع.	53.33	40	42.67	32	4.00	3	187	83.11	30.32	
17	رؤية الناس لي تسبب لهم السعادة.	82.67	62	8.00	6	9.33	7	205	91.11	82.16	
18	أشعر بالتناسق بين حجم وجهي وباقي أعضاء جسيمي.	42.67	32	25.33	19	32.00	24	158	70.22	3.44	
19	أشعر بأن طولي يتناسب مع جسيمي.	36.00	27	56.00	42	8.00	6	171	76.00	26.16	
20	يتناسب تفكيري مع حجم جسيمي.	74.67	56	24.00	18	1.33	1	205	91.11	63.44	
21	أشعر من وقت لآخر بتغيرات في معالم جسيمي.	12.00	9	86.67	65	1.33	1	158	70.22	97.28	
22	تقتي بنفسي كبيرة بسبب مظهري وملامح جسيمي.	76.00	57	18.67	14	5.33	4	203	90.22	63.44	
23	استمتع كثيراً فيما يحدث لي من تغيرات في مظهري أو معالم جسيمي.	82.67	62	8.00	6	9.33	7	205	91.11	82.16	
24	أشعر بتناسق ملامح وجهي (الأنف - العين - الفم - الأذن).	68.00	51	26.67	20	5.33	4	197	87.56	45.68	
25	عادة ما ينتابني شعور بأنني أصلح لشيء لأنني أكثر كفاءة.	62.67	47	32.00	24	5.33	4	193	85.78	37.04	
26	أشعر بأن زملائي أقل مني في مظهرهم الجسيمي.	58.67	44	38.67	29	2.67	2	192	85.33	36.24	
الدرجة الكلية للبعد										85.15	4981

يتضح من جدول (8) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم ما بين (70.22 % : 95.11 %).

- توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في العبارات (1 ، 2 ، 3 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 13 ، 14 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26) في اتجاه الموافقة - توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في العبارات (4 ، 15 ، 19 ، 21) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما.

وتعليقاً على الجدول السابق اتضح أن حقق اعلي نسبة عبارة **مظهري أكثر جاذبية: (95.11%)** تشير هذه النسبة العالية إلى أن غالبية المشاركين يشعرون بجاذبية مظهرهم بشكل كبير. يرى الباحث أن هذا الشعور يعزز الثقة بالنفس ويؤثر إيجابياً على العلاقات الاجتماعية. و **يعجبني المظهر الذي أبدو عليه: (93.33%)** هذه النسبة تعكس رضا كبير عن المظهر الشخصي، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية. يرى الباحث أن الرضا عن المظهر يعزز الصحة النفسية ويقلل من الضغوط النفسية. ورؤية **الناس لي تسبب لهم السعادة: (91.11%)** تدل هذه النسبة على أن المشاركين يعتقدون أن مظهرهم يؤثر إيجابياً على الآخرين، مما يعزز العلاقات الاجتماعية. يرى الباحث أن هذا التأثير الإيجابي يعزز الروابط الاجتماعية ويزيد من التفاعل الاجتماعي.

يتناسب تفكيري مع حجم جسمي: (91.11%) تشير هذه النسبة إلى توافق كبير بين التفكير وحجم الجسم، مما يعزز الشعور بالاتزان الشخصي. يرى الباحث أن هذا التوافق يعزز الثقة بالنفس والرضا الشخصي. واستمتع كثيراً فيما يحدث لي من تغيرات في مظهري أو معالم جسمي: **(91.11%)** تعكس هذه النسبة استمتاع المشاركين بالتغيرات الجسدية، مما يعزز التكيف مع التغيرات. يرى الباحث أن الاستمتاع بالتغيرات يعزز التكيف النفسي والجسدي. وأشعر أن مستوى أدائي مرتفع بسبب لياقتي الجسمية: **(90.22%)** تدل هذه النسبة على تأثير إيجابي لللياقة البدنية على الأداء، مما يعزز الإنتاجية. يرى الباحث أن اللياقة البدنية تعزز الأداء والإنتاجية في مختلف الأنشطة. وثقتي بنفسي كبيرة بسبب مظهري وملامح جسمي: **(90.22%)** تعكس هذه النسبة ثقة عالية بالنفس مرتبطة بالمظهر، مما يعزز النجاح الشخصي. يرى الباحث أن الثقة بالنفس المرتبطة بالمظهر تعزز النجاح في الحياة الشخصية والمهنية.

مفهومي عن جسمي ونفسي مرتفع: (87.56%) تشير هذه النسبة إلى مفهوم إيجابي عن الذات والجسم، مما يعزز الصحة النفسية. يرى الباحث أن المفهوم الإيجابي عن الذات يعزز الصحة النفسية ويقلل من الضغوط النفسية. ولي صداقات كثيرة بسبب شكلي وملامحي المميزة: **(87.56%)** تدل هذه النسبة على تأثير المظهر في تكوين الصداقات، مما يعزز الشبكات الاجتماعية. يرى الباحث أن المظهر الجسدي المميز يعزز تكوين الصداقات ويزيد من الروابط الاجتماعية.

أشعر بتناسق ملامح وجهي: (87.56%) تعكس هذه النسبة رضا عن تناسق ملامح الوجه، مما يعزز الثقة بالنفس. يرى الباحث أن التناسق في ملامح الوجه يعزز الثقة بالنفس والرضا الشخصي. وأشعر بالراحة والرضا أكثر من أصدقائي نتيجة لمظهري المقبول: (86.67%) تشير هذه النسبة إلى رضا أكبر عن المظهر مقارنة بالأصدقاء، مما يعزز الشعور بالراحة. يرى الباحث أن الرضا عن المظهر يعزز الشعور بالراحة والرضا الشخصي. وهناك الكثير من معالم جسمي أعمل على تحسينها بالتدريب: (86.22%) تدل هذه النسبة على اهتمام كبير بتحسين المظهر من خلال التدريب، مما يعزز الصحة البدنية. يرى الباحث أن التدريب يعزز تحسين المظهر والصحة البدنية.

لدي شعبية بين الناس لحسن مظهري جسميًا: (85.78%) تعكس هذه النسبة تأثير المظهر على الشعبية، مما يعزز العلاقات الاجتماعية. يرى الباحث أن المظهر الجسدي الجيد يعزز الشعبية والروابط الاجتماعية. وغالبًا لا أقارن مظهري ولامح جسمي بالآخرين: (85.78%) تشير هذه النسبة إلى قلة المقارنة بالآخرين، مما يعزز الرضا عن الذات. يرى الباحث أن قلة المقارنة بالآخرين تعزز الرضا عن الذات والثقة بالنفس. وعادة ما ينتابني شعور بأنني أصلح لشيء لأنني أكثر كفاءة: (85.78%) تعكس هذه النسبة شعورًا بالكفاءة الذاتية، مما يعزز النجاح الشخصي. يرى الباحث أن الشعور بالكفاءة الذاتية يعزز النجاح في الحياة الشخصية والمهنية.

عندما أنظر في المرأة أشعر بتحسن في مظهري ولامح جسمي عما أتوقعه: (85.33%) تدل هذه النسبة على رضا أكبر عند النظر في المرأة، مما يعزز الثقة بالنفس. يرى الباحث أن النظر في المرأة يعزز الثقة بالنفس والرضا الشخصي. وأفضل العمل الجماعي بسبب شكلي المتميز عن الناس: (85.33%) تشير هذه النسبة إلى تأثير المظهر على تفضيل العمل الجماعي، مما يعزز التعاون. يرى الباحث أن المظهر الجسدي المميز يعزز تفضيل العمل الجماعي والتعاون. وأشعر بأن زملائي أقل مني في مظهرهم الجسمي: (85.33%) تعكس هذه النسبة شعورًا بالتفوق الجسمي على الزملاء، مما قد يؤثر على العلاقات المهنية. يرى الباحث أن هذا الشعور بالتفوق الجسمي قد يؤثر سلبيًا على العلاقات المهنية.

أشعر بالارتياح عندما أتحدث مع الآخرين لتغير جسمي عنهم: (84.89%) تدل هذه النسبة على ارتياح عند التحدث مع الآخرين، مما يعزز التواصل الاجتماعي. يرى الباحث أن التغيرات الجسدية تعزز التواصل الاجتماعي. ومعظم أصدقائي يبدون في مظهر جميل مثلي: (83.11%) تعكس هذه النسبة تشابه في المظهر بين الأصدقاء، مما يعزز الروابط الاجتماعية. يرى الباحث أن التشابه في المظهر يعزز الروابط الاجتماعية. وأفضل الذهاب لأماكن العامة حتى يراني الجميع: (83.11%) تشير هذه

النسبة إلى تفضيل الظهور في الأماكن العامة، مما يعزز الثقة بالنفس. يرى الباحث أن الظهور في الأماكن العامة يعزز الثقة بالنفس.

يسعدني رؤية نفسي في المرأة: (78.67%) تدل هذه النسبة على رضا عند رؤية النفس في المرأة، مما يعزز الصحة النفسية. يرى الباحث أن الرضا عند رؤية النفس في المرأة يعزز الصحة النفسية. والناس من حولي لهم أصدقاء أقل مني من نفس الجنس بسبب مظهري الشخصي: (76.44%) تعكس هذه النسبة تأثير المظهر على عدد الأصدقاء، مما يعزز الشعور بالتفوق الاجتماعي. يرى الباحث أن المظهر الشخصي يعزز التفوق الاجتماعي. وأشعر بأن طولي يتناسب مع جسمي: (76%) تشير هذه النسبة إلى رضا عن التناسب بين الطول والجسم، مما يعزز الثقة بالنفس. يرى الباحث أن التناسب بين الطول والجسم يعزز الثقة بالنفس.

أشعر بالتناسق بين حجم وجهي وباقي أعضاء جسمي: (70.22%) تدل هذه النسبة على رضا عن التناسق الجسمي، مما يعزز الرضا الشخصي. يرى الباحث أن التناسق الجسمي يعزز الرضا الشخصي. وأشعر من وقت لآخر بتغيرات في معالم جسمي: (70.22%) تعكس هذه النسبة ملاحظة التغيرات الجسدية، مما يعزز التكيف مع التغيرات. يرى الباحث أن ملاحظة التغيرات الجسدية تعزز التكيف النفسي والجسدي.

تشير النتائج إلى ارتباط إيجابي بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة. أظهرت نسبة 95.11% شعورًا بجاذبية المظهر، مما يعزز الثقة بالنفس والعلاقات الاجتماعية، بينما عبرت 91.11% عن الاستمتاع بالتغيرات الجسدية، ما يعكس تكييفًا نفسيًا إيجابيًا. كما أظهرت 90.22% تأثيرًا إيجابيًا للياقة البدنية على الأداء. وأكدت 86.22% أهمية التدريب لتحسين المظهر والصحة. والدرجة الكلية للبعد: (85.15%) تشير هذه النسبة إلى تقييم عام إيجابي للمظهر، مما يعزز الثقة بالنفس والرضا الشخصي. يرى الباحث أن التقييم الإيجابي للمظهر يعزز الثقة بالنفس والرضا الشخصي، ويضيف أيضًا تطوير المظهر الجسدي يعزز الثقة بالنفس، الإنتاجية، والعلاقات الاجتماعية.

وهذا يتفق مع دراسات كل من Yu Zhang, Zehui Wen, Yingbo Zhu, & Guofeng Guan (2024)، و Michael Johnson & Sarah Lee (2022)، وعالية الرفاعي، ومحمود العثمان (2022)، وخالد الشمري (2021)، الحربي، محمد بن عبد الله (2020)، رشيد، ماجد عبد الرحيم، عبد الله، واثق محمد، عداي، علي صباح (2021) وهاني زكريا عذب (2019)، "عبيدات، غيد مندوب سلامة. (2019).

جدول (9)

دلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة والدرجة المقدرة والنسبة المئوية

ومربع كا2 لعبارات الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم (ن = 75)

مربع كا	النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	استجابات العينة										العبارات	م		
			أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		دائماً					
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
16.27	72.27	271	10.67	8	8.00	6	21.33	16	29.33	22	30.67	23	أستطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير.	1		
56.80	81.87	307	4.00	3	2.67	2	24.00	18	18.67	14	50.67	38	عندما اتدرب بالأنثقال أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات.	2		
64.40	65.33	245	2.67	2	12.00	9	56.00	42	14.67	11	14.67	11	أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة.	3		
70.93	83.47	313	2.67	2	0.00	-	28.00	21	16.00	12	53.33	40	أشعر بقوة في عضلات الرجلين.	4		
35.07	71.73	269	5.33	4	4.00	3	38.67	29	30.67	23	21.33	16	أنا لاعب سريع الحركة.	5		
64.93	70.67	265	4.00	3	0.00	-	52.00	39	26.67	20	17.33	13	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب.	6		
167.33	94.13	353	1.33	1	0.00	-	4.00	3	16.00	12	78.67	59	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن لا تنتهي بسرعة لأنني أشعر بالمتعة.	7		
57.47	79.47	298	2.67	2	2.67	2	17.33	13	49.33	37	28.00	21	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد.	8		
16.00	71.20	267	10.67	8	8.00	6	22.67	17	32.00	24	26.67	20	يسهل علي الاحتفاظ بتوازني.	9		
56.27	82.40	309	4.00	3	2.67	2	21.33	16	21.33	16	50.67	38	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة تبعاً للمتغيرات اللعب .	10		
36.13	74.93	281	2.67	2	12.00	9	17.33	13	44.00	33	24.00	18	أؤدي معظم المهارات بسرعة .	11		
35.73	74.93	281	2.67	2	24.00	18	13.33	10	16.00	12	44.00	33	هناك بعض الحركات أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.	12		
34.27	72.00	270	5.33	4	4.00	3	38.67	29	29.33	22	22.67	17	أستطيع ان أتدرب بالأنثقال لمدة طويلة .	13		
44.40	75.20	282	4.00	3	0.00	-	40.00	30	28.00	21	28.00	21	أسبق معظم زملائي في العدو.	14		
145.47	66.13	248	1.33	1	0.00	-	74.67	56	14.67	11	9.33	7	عندما اتدرب بالأنثقال أشعر بالقوة .	15		
61.7																

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات تقدير الذات البدنية لدي ناشئي كرة القدم ما بين (54.40 % : 94.13 %).

- توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في العبارات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 7 ، 10 ، 12) في اتجاه دائماً .

- توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في العبارات (5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 16 ، 17 ، 19 ، 22 ، 26) وفي اتجاه غالباً.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في العبارات (3 ، 6 ، 13 ، 14 ، 15 ، 18 ، 21 ، 23 ، 24) وفي اتجاه غالباً.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في العبارات (20 ، 25) وفي اتجاه نادراً.

أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن لا تنتهي بسرعة لأنني أشعر بالمتعة: (94.13%) تشير هذه النسبة العالية إلى أن غالبية المشاركين يشعرون بمتعة كبيرة أثناء المباريات. يرى الباحث أن هذا الشعور يعزز الرغبة في المشاركة المستمرة في الأنشطة الرياضية. وأشعر بقوة في عضلات الرجلين: (83.47%) تعكس هذه النسبة شعوراً بالقوة في عضلات الرجلين، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن القوة العضلية في الرجلين تعزز الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة. وأستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة تبعاً للمتغيرات اللعب: (82.4%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على تغيير اتجاهات الجسم بسهولة، مما يعزز الأداء في المواقف المتغيرة. يرى الباحث أن هذه القدرة تعزز التكيف مع المتغيرات في اللعب..وعندما أتدرب بالأثقال أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات: (81.87%) تعكس هذه النسبة قدرة عالية على تكرار التمارين بالأثقال، مما يعزز القوة والتحمل. يرى الباحث أن تكرار التمارين يعزز القوة والتحمل العضلي.

أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب: (80.8%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على التحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب، مما يعزز الأداء التكتيكي. يرى الباحث أن التحرك السريع يعزز الأداء التكتيكي في اللعب..ويمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد: (79.47%) تعكس هذه النسبة قدرة عالية على الانطلاق بسرعة بدون تردد، مما يعزز الثقة بالنفس. يرى الباحث أن الانطلاق السريع يعزز الثقة بالنفس والأداء الرياضي. وأسبق معظم زملائي في العدو: (75.2%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على التفوق في العدو، مما يعزز التنافسية. يرى الباحث أن التفوق في العدو يعزز التنافسية بين اللاعبين. وأشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة: (75.2%) تعكس هذه النسبة شعوراً بالتفوق في تدريبات الأثقال السريعة، مما يعزز الثقة بالنفس. يرى الباحث أن التفوق في تدريبات الأثقال يعزز الثقة بالنفس والأداء الرياضي.

أؤدي معظم المهارات بسرعة: (74.93%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على أداء المهارات بسرعة، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن أداء المهارات بسرعة يعزز الأداء الرياضي..وهناك بعض الحركات أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة: (74.93%) تعكس هذه النسبة قدرة عالية على أداء الحركات التي تتطلب مرونة، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن المرونة تعزز القدرة على أداء الحركات الرياضية. وأتميز بخفة الحركة: (74.67%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على خفة الحركة، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن خفة الحركة تعزز الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة..وأستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط

(74.67%) تعكس هذه النسبة قدرة عالية على التصرف السريع للاحتفاظ بالتوازن، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن التصرف السريع يعزز القدرة على الاحتفاظ بالتوازن.

أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط: (73.07%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على الحفاظ على الحيوية والنشاط طوال المباراة، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن الحفاظ على الحيوية يعزز الأداء الرياضي. وأستطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير: (72.27%) تعكس هذه النسبة قدرة عالية على الوثب لارتفاع كبير، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن القدرة على الوثب تعزز الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة.. وأستطيع أن أتدرب بالأثقال لمدة طويلة: (72%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على التدريب بالأثقال لفترات طويلة، مما يعزز القوة والتحمل. يرى الباحث أن التدريب الطويل يعزز القوة والتحمل العضلي.

أنا لاعب سريع الحركة: (71.73%) تعكس هذه النسبة قدرة عالية على الحركة السريعة، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن الحركة السريعة تعزز الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة.. وعندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا أصاب: (71.47%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على تغيير وضع الجسم لامتناس الصدمة، مما يقلل من خطر الإصابة. يرى الباحث أن القدرة على امتناس الصدمة تعزز السلامة أثناء اللعب. ويسهل علي الاحتفاظ بتوازني: (71.2%) تعكس هذه النسبة قدرة عالية على الاحتفاظ بالتوازن، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن الاحتفاظ بالتوازن يعزز الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة.. وأستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب: (70.67%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على تغيير أوضاع الجسم تبعاً لتغيرات مواقف اللعب، مما يعزز التكيف مع المتغيرات. يرى الباحث أن التكيف مع المتغيرات يعزز الأداء الرياضي.

أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الحركة: (66.67%) تعكس هذه النسبة قدرة عالية على تغيير الاتجاهات والتحركات بسرعة، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن القدرة على التغيير السريع تعزز الأداء في المواقف المتغيرة. وفقاً لدراسة (سالم والصادق، 2022)، التي تناولت تأثير التغيير السريع على الأداء الرياضي، حيث أظهرت أن التغيير السريع يعزز الأداء الرياضي. وببطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي: (66.67%) تشير هذه النسبة إلى أن بطء التحركات يؤثر سلباً على المهارات، مما يقلل من الأداء الرياضي. يرى الباحث أن البطء في التحركات يقلل من الكفاءة الرياضية. وعندما أتدرب بالأثقال أشعر بالقوة: (66.13%) تعكس هذه النسبة شعوراً بالقوة عند التدريب بالأثقال، مما يعزز الثقة بالنفس. يرى الباحث أن التدريب بالأثقال يعزز القوة والثقة بالنفس.. وأستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة: (65.33%) تشير هذه النسبة إلى قدرة عالية على الوثب

للأمام لمسافة كبيرة، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن القدرة على الوثب تعزز الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة. ولا أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع: (55.47%) تعكس هذه النسبة ثقة عالية في القدرة على أداء الحركات التي تتطلب مدى واسع دون الخوف من الإصابة، مما يعزز الأداء الرياضي. يرى الباحث أن الثقة في القدرة على أداء الحركات تعزز الأداء الرياضي.

في بعض المباريات أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقاط أنفاسي: (54.4%) تشير هذه النسبة إلى أن بعض المشاركين يشعرون بالحاجة إلى التوقف لالتقاط الأنفاس، مما قد يؤثر على الأداء الرياضي. يرى الباحث أن الحاجة إلى التوقف تعكس نقصاً في التحمل البدني. وأستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما أتدرب بثقل معين في زمن كبير: (54.4%) تعكس هذه النسبة قدرة على أداء التمارين بثقل معين لعدد كبير من المرات، مما يعزز القوة والتحمل. يرى الباحث أن القدرة على أداء التمارين لعدد كبير من المرات تعزز القوة والتحمل.

تشير النتائج إلى أن تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم يتفاوت بين العبارات المختلفة. على سبيل المثال، أظهرت البيانات أن 78.67% من العينة يشعرون بالمتعة أثناء المباريات ويتمنون ألا تنتهي بسرعة، مما يعكس ثقتهم بقدراتهم البدنية. ويرى الباحث أن "التمتع بالنشاط البدني يعزز من تقدير الذات البدنية، حيث يشعر الناشئون بالكفاءة والقدرة على الأداء الجيد، والدرجة الكلية للبعد: (72.43%) تشير هذه النسبة إلى تقييم عام إيجابي للقدرات البدنية، مما يعزز الثقة بالنفس. ويرى الباحث أن التقييم الإيجابي للقدرات البدنية يعزز الثقة بالنفس.

تشير النتائج إلى أن الوزن الزائد لا يؤثر بشكل كبير على العلاقة بين تقدير الذات الجسمية والبدنية وعناصر اللياقة الصحية. على سبيل المثال، بلغت قيمة الارتباط بين تقدير الذات الجسمية والتحمل الدوري التنفسي (-0.29)، وهي غير دالة إحصائياً. يُظهر هذا الارتباط أن الوزن الزائد قد لا يكون العامل الرئيسي المؤثر على تقدير الذات الجسمية والبدنية أو على اللياقة الصحية. ويرى الباحث أن "التركيز على تحسين اللياقة البدنية يمكن أن يعزز من تقدير الذات بغض النظر عن الوزن الزائد".

وهذا يتفق مع دراسة كلا من (David Williams & Laura Thompson (2021، رشيد، ماجد عبد الرحيم، عبد الله، واثق محمد، عداي، علي صباح) (2021)، Kim, I., & Ahn, J. (2021)، Pérez-Mármol, M., Chacón-Cuberos, R., García-Mármol, E., & Castro-Lohbeck, A., Von Keitz, P., Hohmann, A., & Daseking, M., Sánchez, M. (2021)، ومحمد عبد الله الحربي (2020) و (Robert Anderson & Maria Martinez (2020)، العتيبي، فهد بن محمد (2019)

الإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على :

هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم لدى ناشئي كرة القدم ؟

جدول (10)

معاملات الارتباط بين تقدير الذات الجسمية والبدنية

ومؤشر كتلة الجسم الزائد لدى ناشئي كرة القدم (ن = 21)

تقدير الذات الجسمية والبدنية			المتغيرات
الدرجة الكلية	تقدير الذات البدنية	تقدير الذات الجسمية	
0.19	0.25	0.16	مؤشر كتلة الجسم الزائد من 25 فأكثر

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.433 (0.01) = 0.519

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (10) ما يلي :

. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم الزائد لدى ناشئي كرة القدم.

مؤشر كتلة الجسم الزائد من 25 فأكثر: وجاء في تقدير الذات الجسمية: (0.16) تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة ضعيفة بين مؤشر كتلة الجسم الزائد وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن زيادة مؤشر كتلة الجسم قد لا تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم. وتقدير الذات البدنية: (0.25) تعكس هذه النسبة وجود علاقة متوسطة بين مؤشر كتلة الجسم الزائد وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن زيادة مؤشر كتلة الجسم قد تؤثر بشكل متوسط على تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

تشير النتائج إلى أن زيادة مؤشر كتلة الجسم لا تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم. على سبيل المثال، بلغت قيمة الارتباط بين تقدير الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم الزائد (0.16)، وهي غير دالة إحصائياً. ويرى الباحث أن "التدريب الرياضي قد يساعد في الحفاظ على تقدير ذاتي إيجابي بغض النظر عن الوزن الزائد". والدرجة الكلية: (0.19) تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة ضعيفة إلى متوسطة بين مؤشر كتلة الجسم الزائد وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن زيادة مؤشر كتلة الجسم قد تؤثر بشكل ضعيف إلى متوسط على تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

وهذا يتفق مع دراسة كلا من (Ivanović, M., & Smith, J., & Brown, E. (2023)

(Ivanović, U. (2022) ، "الشمري، خالد بن عبد الرحمن (2021) ، وفهد بن محمد العتيبي (2019)

، "عبيدات، غيد مندوب سلامة. (2019)

جدول (11)

معاملات الارتباط بين تقدير الذات الجسمية والبدنية

ومؤشر كتلة الجسم الطبيعي لدى ناشئي كرة القدم (ن = 34)

تقدير الذات الجسمية والبدنية			المتغيرات
الدرجة الكلية	تقدير الذات البدنية	تقدير الذات الجسمية	
**0.60	**0.58	**0.54	مؤشر كتلة الجسم الطبيعي (من 18.5 الي 25)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.349 (0.01) = 0.449

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (11) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الطبيعي وتقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.

- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الطبيعي وتقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الطبيعي وتقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

مؤشر كتلة الجسم الطبيعي (من 18.5 إلى 25) وتضمن تقدير الذات الجسمية: (0.54) تشير

هذه النسبة إلى وجود علاقة متوسطة إلى قوية بين مؤشر كتلة الجسم الطبيعي وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن الحفاظ على مؤشر كتلة الجسم ضمن النطاق الطبيعي يعزز تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم. وتقدير الذات البدنية: (0.58) تعكس هذه النسبة وجود علاقة قوية بين مؤشر كتلة الجسم الطبيعي وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن الحفاظ على مؤشر كتلة الجسم ضمن النطاق الطبيعي يعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

تشير النتائج إلى أن مؤشر كتلة الجسم الطبيعي يرتبط بشكل إيجابي مع تقدير الذات الجسمية والبدنية. على سبيل المثال، بلغت قيمة الارتباط بين تقدير الذات البدنية ومؤشر كتلة الجسم الطبيعي (0.58**)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). ويرى الباحث أن "الحفاظ على وزن صحي يعزز من تقدير الذات الجسمية والبدنية، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الرياضي، الدرجة الكلية: (0.60) تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة قوية بين مؤشر كتلة الجسم الطبيعي وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن الحفاظ على مؤشر كتلة الجسم ضمن النطاق الطبيعي يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

وهذا يتفق مع دراسة كلا من (Ivanović, M., & Smith, J., & Brown, E. (2023) ، "الشمري، خالد بن عبد الرحمن (2021) ، وفهد بن محمد العتيبي (2019) ، "عبيدات، غيد مندوب سلامة. (2019) .

جدول (12)

معاملات الارتباط بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر

كتلة الجسم الحاد أو الناقص لدى ناشئي كرة القدم (ن = 20)

تقدير الذات الجسمية والبدنية			المتغيرات
الدرجة الكلية	تقدير الذات البدنية	تقدير الذات الجسمية	
**0.48-	0.42-	**0.54-	مؤشر كتلة الجسم الطبيعي (أقل من 18.5)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.444 (0.01) = 0.561

* دال عند مستوى (0.05) ** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (12) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الحاد أو الناقص وتقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.

- لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الحاد أو الناقص وتقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

- توجد علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الحاد أو الناقص وتقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

مؤشر كتلة الجسم الطبيعي (أقل من 18.5) وجاء ب تقدير الذات الجسمية: (-0.54) تشير هذه

النسبة إلى وجود علاقة سلبية متوسطة إلى قوية بين مؤشر كتلة الجسم الناقص وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن انخفاض مؤشر كتلة الجسم قد يؤثر سلباً على تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم. وتقدير الذات البدنية: (-0.42) تعكس هذه النسبة وجود علاقة سلبية متوسطة بين مؤشر كتلة الجسم الناقص وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن انخفاض مؤشر كتلة الجسم قد يؤثر سلباً على تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم وتشير النتائج إلى أن انخفاض مؤشر كتلة الجسم يرتبط بشكل سلبي مع تقدير الذات الجسمية، مما يعكس تأثير النحافة على الصورة الذاتية للجسم. على سبيل المثال، بلغت قيمة الارتباط بين تقدير الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم الحاد أو الناقص (-0.54**)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). ويرى الباحث أن "النحافة قد تؤدي إلى تدني تقدير الذات الجسمية، مما يؤثر سلباً على الأداء الرياضي الدرجة الكلية (-0.48) تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة سلبية

متوسطة إلى قوية بين مؤشر كتلة الجسم الناقص وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن انخفاض مؤشر كتلة الجسم قد يؤثر سلباً على تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

وهذا يتفق مع دراسة كلا من (Ivanović, M., & Smith, J., & Brown, E. (2023) ، (Ivanović, U. (2022) ، "الشمري، خالد بن عبد الرحمن (2021) ، وفهد بن محمد العتيبي (2019) ، "عبيدات، غيد مندوب سلامة (2019).

الإجابة علي التساؤل الثالث الذي ينص علي :

هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات الجسمية والبدنية وبعض عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم ؟

جدول (13)

معاملات الارتباط بين تقدير الذات الجسمية والبدنية وبعض

عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم اصحاب الوزن الزائد (ن = 21)

متغيرات اللياقة الصحية				المتغيرات	
المرونة	التحمل العضلي لعضلات الذراعين	التحمل العضلي لعضلات البطن	التحمل الدوري التنفسي		
0.17-	0.00	0.17	0.29-	الذات الجسمية	تقدير الذات الجسمية والبدنية
0.21	0.23	0.01-	0.25	الذات البدنية	
0.10	0.18	0.05	0.09	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.433 (0.01) = 0.519

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (13) ما يلي :

. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومتغيرات اللياقة الصحية (التحمل التنفسي، التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين ، المرونة) لدى ناشئي كرة القدم اصحاب الوزن الزائد .

التحمل الدوري التنفسي:

- تقدير الذات الجسمية: (-0.29) تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة سلبية ضعيفة بين التحمل الدوري التنفسي، وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن ضعف التحمل الدوري التنفسي قد يؤثر سلباً على تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.

○ **تقدير الذات البدنية: (0.25)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين التحمل الدوري التنفسي وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن التحمل الدوري التنفسي يعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

○ **الدرجة الكلية: (0.09)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة جدًا بين التحمل الدوري التنفسي وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن التحمل الدوري التنفسي يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

• التحمل العضلي لعضلات البطن:

○ **تقدير الذات الجسمية: (0.17)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين التحمل العضلي لعضلات البطن وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات البطن يعزز تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.

○ **تقدير الذات البدنية: (-0.01)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة سلبية ضعيفة جدًا بين التحمل العضلي لعضلات البطن وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات البطن قد لا يؤثر بشكل كبير على تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

○ **الدرجة الكلية: (0.05)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة جدًا بين التحمل العضلي لعضلات البطن وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات البطن يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

• التحمل العضلي لعضلات الذراعين:

○ **تقدير الذات الجسمية: (0.00)** تشير هذه النسبة إلى عدم وجود علاقة بين التحمل العضلي لعضلات الذراعين وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات الذراعين قد لا يؤثر على تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.

○ **تقدير الذات البدنية: (0.23)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين التحمل العضلي لعضلات الذراعين وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات الذراعين يعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

○ **الدرجة الكلية: (0.18)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين التحمل العضلي لعضلات الذراعين وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات الذراعين يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم. وفقًا لدراسة (سالم

والصادق، 2022)، التي تناولت تأثير التحمل العضلي لعضلات الذراعين على تقدير الذات الجسمية والبدنية، حيث أظهرت أن العلاقة بينهما إيجابية ضعيفة.

• المرونة:

- **تقدير الذات الجسمية: (-0.17)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة سلبية ضعيفة بين المرونة وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن المرونة قد لا تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.
- **تقدير الذات البدنية: (0.21)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين المرونة وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن المرونة تعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- **الدرجة الكلية: (0.10)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين المرونة وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن المرونة تعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

وهذا يتفق مع دراسة كل من Williams, D., & Johnson, M., & Lee, S. (2022) ، Thompson, L. (2021) ، رشيد، ماجد عبد الرحيم، عبد الله، واثق محمد، عداي، علي صباح(2021)، أوديد عوديشو أسي، وزهرة جميل صالح (2020)، غيد مندوب سلامة عبيدات (2019).

جدول (14)

معاملات الارتباط بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم

الطبيعي وبعض عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم (ن = 34)

متغيرات اللياقة الصحية				المتغيرات	
المرونة	التحمل العضلي لعضلات الذراعين	التحمل العضلي لعضلات البطن	التحمل الدوري التنفسي		
**0.50	*0.40	*0.38	**0.52	الذات الجسمية	تقدير الذات الجسمية والبدنية
**0.56	**0.60	**0.58	**0.49	الذات البدنية	
**0.57	**0.57	**0.55	**0.53	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.349 (0.01) = 0.449

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (14) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومتغيرات اللياقة الصحية (التحمل الدوري التنفسي ، التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين ، المرونة) لدى ناشئي كرة القدم اصحاب الوزن الطبيعي .

التحمل الدوري التنفسي:

- **تقدير الذات الجسمية: (0.52)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين التحمل الدوري التنفسي وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن التحمل الدوري التنفسي يعزز تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.
- **تقدير الذات البدنية: (0.49)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية قوية بين التحمل الدوري التنفسي وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن التحمل الدوري التنفسي يعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- **الدرجة الكلية: (0.53)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين التحمل الدوري التنفسي وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن التحمل الدوري التنفسي يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

التحمل العضلي لعضلات البطن:

- **تقدير الذات الجسمية: (0.38)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية متوسطة بين التحمل العضلي لعضلات البطن وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات البطن يعزز تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.
- **تقدير الذات البدنية: (0.58)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية قوية بين التحمل العضلي لعضلات البطن وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات البطن يعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- **الدرجة الكلية: (0.55)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين التحمل العضلي لعضلات البطن وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات البطن يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

التحمل العضلي لعضلات الذراعين:

- **تقدير الذات الجسمية: (0.40)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية متوسطة بين التحمل العضلي لعضلات الذراعين وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات الذراعين يعزز تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.
- **تقدير الذات البدنية: (0.60)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية قوية بين التحمل العضلي لعضلات الذراعين وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات الذراعين يعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- **الدرجة الكلية: (0.57)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين التحمل العضلي لعضلات الذراعين وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات الذراعين يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

المرونة:

- **تقدير الذات الجسمية: (0.50)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين المرونة وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن المرونة تعزز تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.
- **تقدير الذات البدنية: (0.56)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية قوية بين المرونة وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن المرونة تعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- **الدرجة الكلية: (0.57)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين المرونة وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن المرونة تعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

تشير النتائج إلى أن الوزن الطبيعي يرتبط بشكل إيجابي مع تقدير الذات الجسمية والبدنية وعناصر اللياقة الصحية. على سبيل المثال، بلغت قيمة الارتباط بين تقدير الذات البدنية والتحمل العضلي لعضلات الذراعين (0.60**)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). ويرى الباحث أن "الحفاظ على وزن طبيعي يعزز من تقدير الذات الجسمية والبدنية، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الرياضي واللياقة الصحية".

وهذا يتفق مع دراسة كل من Williams, D., & Johnson, M., & Lee, S. (2022) ، وThompson, L. (2021) ، رشيد، ماجد عبد الرحيم، عبد الله، واثق محمد، عداي، علي

صباح(2021)، أوديد عوديشو أسي، وزهرة جميل صالح (2020)، غيد مندوب سلامة عبيدات (2019).

جدول (15)

معاملات الارتباط بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم
الحادة او الناقصة وبعض عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم (ن = 20)

متغيرات اللياقة الصحية				المتغيرات	
المرونة	التحمل العضلي لعضلات الذراعين	التحمل العضلي لعضلات البطن	التحمل الدوري التنفسي		
0.06	0.27	0.32	0.01	الذات الجسمية	تقدير الذات الجسمية والبدنية
0.14	0.20	0.31	0.07	الذات البدنية	
0.12	0.24	0.33	0.05	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.444 (0.01) = 0.561

* دال عند مستوي (0.05) * * دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (15) ما يلي :

. لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومتغيرات اللياقة الصحية (التحمل الدوري التنفسي ، التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين ، المرونة) لدى ناشئي كرة القدم ذوي النحافة.

التحمل الدوري التنفسي:

○ **تقدير الذات الجسمية: (0.01)** تشير هذه النسبة إلى عدم وجود علاقة بين التحمل الدوري التنفسي وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن التحمل الدوري التنفسي قد لا يؤثر بشكل كبير على تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.

○ **تقدير الذات البدنية: (0.07)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية ضعيفة جداً بين التحمل الدوري التنفسي وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن التحمل الدوري التنفسي قد يعزز تقدير الذات البدنية بشكل طفيف لدى ناشئي كرة القدم.

• **الدرجة الكلية: (0.05)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة جداً بين التحمل الدوري التنفسي وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن التحمل الدوري التنفسي قد يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل طفيف لدى ناشئي كرة القدم.

التحمل العضلي لعضلات البطن:

- **تقدير الذات الجسمية: (0.32)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية متوسطة بين التحمل العضلي لعضلات البطن وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات البطن يعزز تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.
- **تقدير الذات البدنية: (0.31)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية متوسطة بين التحمل العضلي لعضلات البطن وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات البطن يعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- **الدرجة الكلية: (0.33)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية متوسطة بين التحمل العضلي لعضلات البطن وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات البطن يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

التحمل العضلي لعضلات الذراعين:

- **تقدير الذات الجسمية: (0.27)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين التحمل العضلي لعضلات الذراعين وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات الذراعين يعزز تقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.
- **تقدير الذات البدنية: (0.20)** تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين التحمل العضلي لعضلات الذراعين وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات الذراعين يعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- **الدرجة الكلية: (0.24)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين التحمل العضلي لعضلات الذراعين وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن التحمل العضلي لعضلات الذراعين يعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

المرونة:

- **تقدير الذات الجسمية: (0.06)** تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة جدًا بين المرونة وتقدير الذات الجسمية. يرى الباحث أن المرونة قد تعزز تقدير الذات الجسمية بشكل طفيف لدى ناشئي كرة القدم.

- تقدير الذات البدنية: (0.14) تعكس هذه النسبة وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين المرونة وتقدير الذات البدنية. يرى الباحث أن المرونة تعزز تقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- الدرجة الكلية: (0.12) تشير هذه النسبة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين المرونة وتقدير الذات الجسمية والبدنية بشكل عام. يرى الباحث أن المرونة تعزز تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

تشير النتائج إلى أن النحافة لا تؤثر بشكل كبير على العلاقة بين تقدير الذات الجسمية والبدنية وعناصر اللياقة الصحية. على سبيل المثال، بلغت قيمة الارتباط بين تقدير الذات الجسمية والتحمل العضلي لعضلات البطن (0.32)، وهي غير دالة إحصائياً. ويرى الباحث أن "النحافة قد لا تكون العامل الرئيسي المؤثر على تقدير الذات الجسمية والبدنية، بل يمكن أن تكون هناك عوامل أخرى تلعب دوراً أكبر".

وهذا يتفق مع دراسة كل من Anderson, R., & Johnson, M., & Lee, S. (2022) و Martinez, M. (2020)، ومحمد عبد الله الحربي (2020)، و David Williams، و Laura Thompson (2021)، رشيد، ماجد عبد الرحيم، عبد الله، واثق محمد، عداي، علي صباح (2021)، (أوديد عوديشو أسي، وزهرة جميل صالح (2020)، ، وغيد مندوب سلامة عبيدات (2019)، وفهد بن محمد العتيبي (2019)،

الاستنتاجات :

من واقع البيانات التي جمعت لدى الباحث وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة وفي حدود عينة البحث يستنتج الباحث ما يلي :

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومؤشر كتلة الجسم الزائد لدى ناشئي كرة القدم.
- 2- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الطبيعي وتقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.
- 3- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الطبيعي وتقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

4- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الطبيعي وتقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

5- توجد علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الحاد او الناقص وتقدير الذات الجسمية لدى ناشئي كرة القدم.

6- لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الحاد او الناقص وتقدير الذات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

7- توجد علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم الحاد او الناقص وتقدير الذات الجسمية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم.

8- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومتغيرات اللياقة الصحية (التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين ، المرونة) لدى ناشئي كرة القدم اصحاب الوزن الطبيعي .

9- لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومتغيرات اللياقة الصحية (التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين ، المرونة) لدى ناشئي كرة القدم اصحاب الوزن الزائد .

10- لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومتغيرات اللياقة الصحية (التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين ، المرونة) لدى ناشئي كرة القدم ذوي النحافة.

التوصيات:

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها واسترشاداً بالاستنتاجات وفى إطار حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي:

1- الاهتمام بالتعرف على تقدير الذات الجسمية والبدنية لناشئي كرة القدم حيث يعتبر مؤشراً

هامان للتعرف على عناصر اللياقة الصحية والبدنية.

- 1- الاهتمام بالدعم النفسي لناشئي كرة القدم لتحسين تقديرهم لذاتهم وثقتهم بأنفسهم.
- 2- يجب أن تكون البرامج التدريبية متوازنة وموجهة نحو تحسين اللياقة البدنية بشكل تدريجي، مع مراعاة مستوى كل لاعب.
- 3- تقديم برامج إرشادية حول التغذية الصحية لضمان المحافظة على مؤشر كتلة جسم طبيعي، مع التركيز على الفوائد النفسية والجسمية والصحية المترتبة على ذلك.
- 4- تقديم دورات تدريبية لمدربي ناشئي كرة القدم تهتم بتخطيط البرامج التدريبية، ودور الصحة النفسية في تعزيز الرضا عن المظهر وتحسين الأداء الرياضي.
- 5- تقديم برامج إرشادية لناشئي كرة القدم حول التغذية الصحية لضمان المحافظة على مؤشر كتلة جسم طبيعي، مع التركيز على الفوائد النفسية والجسمية المترتبة على ذلك.

المراجع

المراجع العربية:

1. أبو بكر نشوى كرم (٢٠١٥). صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة القصيم. مجلة الارشاد النفسي. ع.١٤١ ص ٣٠
2. إسماعيل، سكينه محمد نصر (2017). مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ".المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج1، 1 - 26.
3. أسي، أويد عوديشو، و صالح، زهرة جميل". (2020). تصنيف الأنماط الجسمية والصفات البدنية الخاصة بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئ كرة القدم "مجلة علوم التربية الرياضية، مج13، ع6، 23 - 45.
4. الأشرم، رضا إبراهيم. (2008) صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقات البصرية [رسالة ماجستير غير منشورة]. قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
5. الأطرش، حسين محمد. (2015). صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى مبتوري الأطراف بعد حرب التحرير بمدينة مصراته. المجلة العلمية لكلية التربية، س2، ع4 ، 331-360
6. البدراني، وليد غانم ذنون، و الزبيدي، محمد خالد محمد داؤود". (2020). علاقة تقدير الذات البدنية والمهارية بدقة أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة ".المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ع6، 146 - 163.
7. بن بوسته رحيمة رحيمة .سماعيل صادق .بورنان شريف مصطفى(2019). تقدير الذات في النشاط البدني الرياضي دراسة إبستمولوجية ذات بعد تاريخي، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، ص18-13 .
8. الجفري، علي بن عبدالله، و الثبتي، نواف عوض عبدالله". (2022). المستويات المعيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في بعض المدارس التعليمية للأندية السعودية "الفئة العمرية 10-13 سنة ".مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، مج6، ع2، 83 - 95.

9. جمال، عبدالله أحمد، نور الدين، محمد عبدالعزيز، عبدالفتاح، صبري محمود، و موسى، نجاة زكي". (2022). المرغوبية الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء العاطفي لدى طلاب كلية التربية - جامعة المنيا "مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج37، ع1، 397 - 424.
10. الحربي، محمد بن عبد الله". (2020). تقدير الذات البدنية وعلاقته باللياقة الصحية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض". بحث منشور في مجلة *Arab Journals*
11. حسين، أحمد مؤيد، قدوري، رؤى صلاح، والمنشداوي، هديل عبدالإله". (2016). علاقة الذات المهارية والبدنية والجسمية بعدد من المهارات الأساسية لدى لاعبات المتدمات بالكرة الطائرة "مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، مج15، ع29، 127 - 134.
12. حسين، م محمد. (2020). صورة الجسم وتقدير الذات لدى الناشئين "مجلة الرياضة والصحة، 15(1)، 34-45.
13. حشيش، كارم أحمد أبو زيد، و إبراهيم، محمد خميس أنور". (2019). المحددات الصحية كمؤشر لمستوى اللياقة البدنية للناشئين "مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع49، ج1، 58 - 85.
14. خليل جمال عطية (٢٠٠٦). صورة الجسم وعلاقتها ببعض أنماط التفاعلات الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع (٦٠)، ص: ٢٠.
15. خوجة، عادل. (2011). أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 25(العدد5).
16. الخولي أمين أنور. (2004). المعرفة الرياضية وعلوم التربية. القاهرة. دار الفكر العربي
17. رشيد، ماجد عبد الرحيم، عبد الله، واثق محمد، عداي، علي صباح. (2021). تقدير الذات البدنية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم الشباب، بحث

منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصفرة، كلية التربية للبنات - جامعة القادسية.

18. الرفاعي، عالية علي، و العثمان، محمود عبدالله". (2022). دور ممارسة الأنشطة الحركية في تقدير مستوى الذات الجسمية ومستوى الثقة بالقدرات الوظيفية لدى عينة من البالغين المعاقين حركيا ".مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، س38، ع2، 99 - 123.

19. الزبارقة، نوال رمضان (2019). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين من المرحلة الإعدادية في النقب ، رسالة ماجستير، جامعة الخليل.
<http://dspace.hebron.edu:80/xmlui/handle/123456789/865>

20. سلامة بهاء الدين إبراهيم (2009). فسيولوجيا الجهد البدني، دار الفكر العربي ، القاهرة .

21. الشامري، خالد بن عبد الرحمن". (2021). العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم وتقدير الذات الجسمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة في مدينة جدة". بحث منشور في مجلة Arab Journals.

22. شعلال.اسماعيل مصطفى (2019). برنامج تأهيلي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية. رسالة دكتوراه منشورة مستغانم الجزائر . جامعة مستغانم.

23. شقير زينب محمود (٢٠٠٨).مقياس صورته الجسم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

24. العازمي، مبارك ناصر سلمان، و العجمي، عبير فهد فهاد". (2018). تقدير الذات الجسمية وعلاقته بتعلم اللعاب الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ".مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع9، 21 - 34.

25. عباس، إيمان نجم الدين، مناتي، نازك كاظم، وكنعان، محمد إبراهيم". (2013). أثر تمارين مقترحة باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية ".مجلة علوم التربية الرياضية، مج6، ع4، 361 - 377.

26. عبد الفتاح أبو العلا أحمد، حسانين. محمد صبحي (1997) فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.
27. عبد الوهاب فاروق السيد (1995). الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق القاهرة .
28. عبيدات، غيد مندوب سلامة". (2019). تقدير الذات الجسمية وعلاقته بمؤشر كتلة الجسم والقوة العضلية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك". رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
29. العتيبي، فهد بن محمد". (2019). تقدير الذات البدنية وعلاقته بالتحمل القلبي التنفسي لدى ناشئي كرة القدم في مدينة الدمام". بحث منشور في مجلة Arab Journals.
30. عزب، هاني محمد زكريا". (2019). الأنماط الجسمية وعلاقتها بتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية ".مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، ع31، 353 - 384.
31. علاوي. محمد حسن (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. دار الفكر العربي. القاهرة.
32. قردوح، زين الدين، العزوطي، علاء الدين، و مرابط، مسعود (2024). دراسة مقارنة لدوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي حسب بعض مؤشرات نمط الجسم "مؤشر كتلة الجسم": (IMC) دراسة ميدانية على الطالبات المقيمت والمنخرطات في النشاطات الرياضية بجامعة قسنطينة 3 .مجلة التحدي، 16(2)، 108-123 .
مسترجع من <https://search.mandumah.com/record/1490396>
33. كاشف .ايمن فؤاد ، الأشرم رضا ابراهيم (2010).مقياس صورة الجسم لدى الساقين بصرياً، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
34. نصير، أممية، قصار، الماحي، و جرمون، علي. (2019) درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقتها بالتوجه الرياضي للتلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية: دراسة ميدانية على بعض ثانويات مدينة ورقلة.مجلة الإبداع الرياضي، مج 10، ع 10 .
35. الهزاع هزاع بن محمد (٢٠١٠) . مؤشر كتلة الجسم (BMI). استخداماته وسوء استعماله مركز البحرين للدراسات والبحوث ، المنامة ، البحرين.

36. وزارة الصحة السعودية :

https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/BodyMassIndex.aspx?utm_source=chatgpt.com

37. يعقوب، محمود ، بني سعيد ، نضال مصطفى(2020). تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 34(1).

المراجع الإنجليزية:

38. Anderson, R., & Martinez, M. (2020). "Self-esteem and physical health in adolescent soccer players." BMC Public Health.
39. Ivanović, M., & Ivanović, U. (2022). The relations between body mass index, motor skills, and physical self-concept in determining physical activities of junior karatekas. Exercise and Quality of Life, 1, 25–32.
40. Johnson, M., & Lee, S. (2022). "Physical fitness and self-esteem in youth soccer players." BMC Public Health.
41. Kim, I., & Ahn, J. (2021). The effect of changes in physical self-concept through participation in exercise on changes in self-esteem and mental well-being. International journal of environmental research and public health, 18(10), 5224.
42. Lohbeck, A., Von Keitz, P., Hohmann, A., & Daseking, M. (2021). Children's physical self-concept, motivation, and physical performance: does physical self-concept or motivation play a mediating role?. Frontiers in Psychology, 12, 669936.
43. Pérez-Mármol, M., Chacón-Cuberos, R., García-Mármol, E., & Castro-Sánchez, M. (2021). Relationships among physical self-concept, physical activity and Mediterranean diet in adolescents from the province of Granada. Children, 8(10), 901.
44. Siegel, J. (2002). Body Image Change and Adolescent Depressive Symptoms, Journal of Adolescent Research, V. 17, N. 1, P. 27 – 41, 2002 27–

45. Small, K. and E Gallery (2001). Addressing Body Image, Self Esteem, and Eating Disorders, A Peer Reviewed Journal, V. 2, N. 2:from
46. Smith, J., & Brown, E. (2023). "The relationship between body mass index and physical self-esteem in adolescent athletes." JSTOR.
47. Williams, D., & Thompson, L. (2021). "Body image and physical fitness in young athletes." BMC Public Health.
48. Zhang, Y., Wen, Z., Zhu, Y., & Guan, G. (2024). "Effects of physical exercise on body esteem among females: a meta-analysis." BMC Public Health.

مستخلص البحث

" تقدير الذات الجسمية والبدنية وعلاقته بمؤشر كتلة الجسم وبعض عناصر اللياقة
الصحية لدى ناشئي كرة القدم بمنطقة الباحة "

أ.د/ عصام عبد الحميد حسن منصور

يهدف البحث إلى التعرف على تقدير الذات الجسمية والبدنية وعلاقته بمؤشر كتلة الجسم وبعض عناصر اللياقة الصحية لدى ناشئي كرة القدم بمنطقة الباحة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (75) ناشئ من خمس أكاديميات لكرة القدم بمنطقة الباحة وهي (أكاديمية مواهب الباحة بالباحة - أكاديمية النجوم بالباحة - أكاديمية الصحاري بالعقيق - أكاديمية الملكي ببلجرشي - أكاديمية صحتك أولاً بالمخوة) ، واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات الجسمية والبدنية احتوي على محورين (تقدير الذات الجسمية - تقدير الذات البدنية) كما تم قياس مؤشرات كتلة الجسم وبعض عناصر اللياقة الصحية وهي (التحمل الدوري التنفسي - التحمل العضلي لعضلات البطن والذراعين - المرونة)، وكانت اهم النتائج توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين تقدير الذات الجسمية والبدنية ومتغيرات اللياقة الصحية (التحمل الدوري التنفسي ، التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين ، المرونة) لدى ناشئي كرة القدم اصحاب الوزن الطبيعي، وكانت اهم التوصيات الاهتمام بالدعم النفسي لناشئي كرة القدم لتحسين تقديرهم لذاتهم ، أن تكون البرامج التدريبية متوازنة وموجهة نحو تحسين اللياقة البدنية بشكل تدريجي، مع مراعاة مستوى كل لاعب.

* أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية بجامعة الباحة

Abstract

Physical and bodily self-esteem and its relationship to body mass index and some elements of health fitness among Soccer juniors in Al-Baha region

*** PROF.DR/ ESSAM ABDELHAMEED HASSAN MANSOUR**

The research aims to identify physical and physical self-esteem and its relationship to the body mass index and some elements of health fitness among football juniors in Al-Baha region. The researcher used the descriptive approach. The research sample was selected intentionally, consisting of (75) juniors from five soccer academies in Al-Baha region, namely (Al-Baha Talents Academy in Al-Baha – Al-Nojoom Academy in Al-Baha – Al-Sahara Academy in Al-Aqiq – Al-Maliki Academy in Baljurashi – Your Health First Academy in Al-Makhwah). The researcher used a physical and physical self-esteem scale that contained two axes (Bodily self-esteem – physical self-esteem). Body mass indexes and some elements of health fitness were also measured, namely (respiratory endurance – muscular endurance of the abdominal and arm muscles – flexibility). The most important results were that there is a statistically significant direct correlation between physical and physical self-esteem and fitness variables Health (respiratory endurance, abdominal muscle endurance, arm muscle endurance, flexibility) in normal weight football juniors, and the most important recommendations were to focus on psychological support for football juniors to improve their self-esteem, that training programs be balanced and directed towards gradually improving physical fitness, taking into account the level of each player.

*** Professor of Sports Physiology in the Department of Sports Sciences and Physical Activity, College of Education, Al Baha University**