

صورة الجسم وعلاقتها بمستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم
-دراسة ميدانية بجمعية قدماء لاعبي كرة القدم أولاد عدي لقبالة بالمسيلة-
The image of the body and its relationship to the level of
Overweight in the ancient football players.
-A field study at the Association of Football Players
"Ouled addi guebala-M'SILA"-

خينش علي جامعة زيان عاشور (الجلقة) - الجزائر a.khineche@univ-djelfa.dz	بوعافية عبد الوهاب* جامعة زيان عاشور (الجلقة) - الجزائر wahab.bouafia@univ-djelfa.dz
--	---

تاريخ القبول: 2025/11/15

تاريخ الاستلام: 2025/02/08

الملخص:

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة العلاقة الارتباطية وطبيعتها بين صورة الجسم و مستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث بلغت عينة الدراسة (20 لاعبا) " بدين " من قدماء اللاعبين المنخرطين في جمعية قدماء لاعبي كرة القدم أولاد عدي لقبالة بالمسيلة"، والتي أختيرت بالطريقة القصدية، ولجمع البيانات تم استخدام جهاز تانيتا، ومقياس صورة الجسم من تصميم سامية محمد صابر محمد عبد النبي (2008) ، وجاءت أهم نتائج الدراسة: قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين، وبالتالي وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين .

الكلمات المفتاحية: البدانة - صورة الجسم - قدماء اللاعبين.

Abstract:

The study in your hands aims to know the correlation and its nature between the image of the body and the level of obesity in the ancient football players ,And for this, we followed the descriptive approach, as the study sample reached (20 players) 'overweight' from the ancient players involved in the Football Association of Football players, "ouled addi guebala-M'sila", Which was chosen in the intentional way, and to collect data, the Tanita device was used, and the body's image scale from Designed by Samia Muhammad Saber Mohamed Abdel -Nabi (2008),

* المؤلف المرسل: بوعافية عبد الوهاب، الإيميل: wahab.bouafia@univ-djelfa.dz

The most important results of the study came: -The ancient football players do not enjoy the image of a positive body -There is a statistically significant correlation between the image of the body and the level of obesity in the ancient football players.

Consequently, there is a negative, opposite correlation, statistically, statistically between the image of the body and the level of obesity in the ancient football players.

Keywords: - Overweight -

مقدمة :

خلق الله الانسان في أحسن صورة وميزه على باقي مخلوقاته بالعقل ، قال تعالى:(ولقد خلقنا الانسان في أحسن تقويم)، لذلك فنحن البشر بطبيعتنا فطريا نحب أن نكون في أحسن صورة وأحسن مظهر فنحس بذلك داخليا وخارجيا ، فتتأثر هاته الصورة بعدة ظروف وعوامل تجعل العقل تلقائيا يترجمها اما الى صورة جسم ايجابية فيشعر بالرضا وتقدير الذات أو صورة جسم سلبية فيحس بالاحباط وفقدان الثقة ، وخاصة حينما ينتقده الآخرون، فتجده يبحث عن الأسباب ولعل من بينها نجد ظاهرة البدانة أو السمنة المرضية .

حيث أطلقت منظمة الصحة العالمية على السمنة اسم "السم القاتل" كونه سبب في العديد من الامراض الفتاكة ،والتي انتشرت في عصرنا الحالي ونذكر منها أمراض القلب،الشرابيين،السرطان،وداء السكري (who, 2009, p. 112)

وكما تشير منظمة الصحة العالمية (WHO) أن السمنة تعد من الأمراض المزمنة والشائعة في المجتمعات النامية والمتقدمة، وهي تمثل أكثر تحديات منظمة الصحة في العصر، وهي مصدر خطورة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، فإنتشار وزيادة الوزن والسمنة وُصولا إلى حد الوباء، حيث يعاني أكثر من بليون (مليار) شخص من زيادة الوزن، وأكثر من 350 مليون شخص مصاب بالسمنة، وأكثر من 2.5 مليون حالة وفاة تُعزى إلى زيادة الوزن والسمنة على مستوى العالم. (مرهج الهيتي، 2018، صفحة 46)

ويرى الرياضي أن الوزن الزائد يعني أن هناك فرصة مهيئة للانتقال إلى السمنة ، إذا لم يُعير الفرد اهتماما لوجباته الغذائية أو نمط حياته بصفة عامة، ولكن أحيانا يكون الوزن الزائد نتيجة لتضخم الكتلة العضلية في الجسم ، و هذا يعني الصحة بذاتها و لا تشكل خطورة على الفرد نتيجة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام، ورغم محاربتنا للدهون بغض النظر عن وظائفها الأساسية في الجسم لا يمكننا الاستغناء عنها، لكن إذا زادت عن حاجة الإنسان الضرورية تؤدي إلى تراكمها تحت الجلد و تكون سببا في زيادة الوزن، و ما ينتج عنها من أمراض القلب وتصلب

الشرابين و السمنة موجهين أصابع الاتهام إلى الدهون على أنها أساس المشاكل الصحية دون النظر إلى وظيفتها. (جميل الرضي، 2015، صفحة 115)

ويشير فايد أن صورة الجسم هي تصور عقلي أو صورة ذهنية يُكوّنها الفرد وتسهم في تكوينها وبلورتها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من مواقف وأحداث، وبناءً على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتطور والتعديل، فما يُكوّنه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تُكون إيجابية أو سلبية (علي فايد، 2004، صفحة 162)

إن القلق الرئيسي في مجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسم، وأن صورة الجسم تلعب دوراً في اتخاذ القرارات المهنية، وفعالية الذات والاصرار.

وعموماً فإن صورة الجسم هي موقف واتجاه الإنسان نحو جسمه، خاصة الحجم، الشكل، والجمال، أيضاً تقييمات الأفراد وخبراتهم الانفعالية فيما يتعلق بصفاتهم.

(Yetzer, 2004, p. 132)

وقد توصل عدد من الباحثين إلى أن المرضى الذين يعانون من اضطراب تشوه صورة الجسم نتيجة السمنة المفرطة يشعرون بمجموعة مختلطة من الانفعالات، التي ربما يجدون من الصعب الإفصاح عنها وتوضيحها والتي تتمثل في الشعور بالاشمئزاز من جسمهم ويزداد هذا الشعور حينما يتعرضون إلى إشارات أو تلميحات ترتبط بعييهم الذي يمكن إدراكه، وكذلك الشعور بالقلق في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما أن هؤلاء يعانون أيضاً من الأعراض الاكتئابية نتيجة للعزلة الاجتماعية والإحباط وفقدان الأمل في المستقبل لإنقاص أوزانهم (محمد الدسوقي، 2006، الصفحات 46-47)

إذ تعتبر البدانة من الأمور المزعجة عند الرياضيين المتوقفين نهائياً عن المنافسة نتيجة ابتعادهم عن التدريب المنتظم، وذلك لأن الرياضي بطبيعته يحب أن يظهر بمظهر جذاب وانسيابي، فتسبب له الزيادة في الوزن عبئاً نفسياً وجسدياً، ومما يزيد الأمر سوء هو أن يمسّ الصورة الجسمية، والتي تعد من الأمور الرئيسية التي تشغل الكثير من الناس فيمر الرياضي في حياته بساعات اكتئاب نتيجة مقارنته لحياته السابقة أثناء المنافسة وحياته الحالية المختلفة من عدة جوانب بدنية وجسمية وصحية وحتى نفسية واجتماعية.

بعد إجراء دراسة مسحية استكشافية في العديد من الملاعب بولاية المسيلة لاحظنا أن نسبة البدانة متواجدة بشكل كبير عند الرياضيين المتوقفين نهائياً عن المنافسة وخاصة قدامى اللاعبين، فقمنا بمقابلة لبعض هؤلاء الرياضيين لفهم وضعهم الرياضي أكثر بعد الاعتزال والتوقف عن

المنافسة الرياضية، لذا أصبح من الضروري الاهتمام بدراسة ظاهرة البدانة باعتبارها احد المشاكل الخطيرة التي تواجه قدماء اللاعبين خاصة ، والبشرية عامة.

مما أدى بنا إلى التفكير في دراسة العلاقة الارتباطية بين البدانة وصورة الجسم لهاته الفئة ومن هنا تتضح معالم إشكالية الدراسة، و للوصول إلى هذه الأهداف، ومن هنا جاءت مشكلة بحثنا هذا.

التساؤل العام :

هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية :

- 1- هل قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين يتمتعون بصورة جسم إيجابية ؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى مؤشر الكتلة الجسمية لدى قدماء لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية :

- 1- قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية.
- 2- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى مؤشر الكتلة الجسمية لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

1. أهداف البحث :

-الوقوف على حالة مستوى البدانة وصورة الجسم ، لدى قدماء لاعبي كرة القدم لإيجاد الحلول المقترحة للتقليل من الوزن الزائد.

- معرفة العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم ومستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

2. أهمية البحث :

تكمّن أهمية بحثنا في محاولتنا نشر ثقافة الممارسة الرياضية والوعي الصحي لتحسين صورة الجسم لدى فئة قدماء لاعبي كرة القدم، بالإضافة لتحفيزهم على الممارسة الرياضية بصفة عامة، باعتبار أن ظاهرة السمنة أصبحت نا قوس خطر، وحالة مرضية تستهدف المجتمع عموماً، وفئة كبار السن خاصة، بالإضافة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والبدانة لاقتراح مجموعة من الحلول من خلال هاته النتائج.

3. تحديد مصطلحات الدراسة :

1.3 صورة الجسم :

✓ **اصطلاحاً :** صورة ذهنية أو تصور عقلي، ايجابي، أو سلبي، يُكونها الفرد لنفسه، ويسهم في تكوين هذه الصورة الخبرات، والمواقف التي يتعرض لها الفرد، وبناء على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتعديل، والتغيير في ضوء هذه الخبرات الجديدة (قاسم مدحت ، 2004، صفحة 05).

✓ **إجرائياً :** ويعرفها الباحث اجرائياً على أنها التصور الذي يضعه الشخص عن جسمه في عقله، من خلال إدراكه لجمالية وجاذبية جسده، وكيف ينظر لها الناس في مجتمعه، وقد يكون مطابقاً لهيئته الجسمية الحقيقية الواقعية و قد لا يكون كذلك. (ايجابية أو سلبية).

وتتمثل صورة الجسم في دراستنا في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم

2.3 البدانة :

✓ **اصطلاحاً :** وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (OMS) تعرف البدانة ، على أنها تراكم غير طبيعي، أو الدهون الزائدة في الجسم والتي يمكن أن تشكل خطراً على الصحة، فالشخص الذي يزيد مؤشر كتلته الجسمية BMI عن 25 يعتبر **بديناً** ، والذي يفوق 30 يعتبر **سميناً** . (WHO, 2003, p. 07)

-**إجرائياً :** يعرفها الباحث بأنها هي الزيادة في الوزن نتيجة الزيادة في الكتلة الدهنية ونسبة الدهون في الجسم ،لفرد مؤشر كتلته الجسمية أكثر من 25 و اقل من 30 كغ/م² ، فالبدانة هي المرحلة الأولى للسمنة ثم السمنة المفرطة فالسمنة المرضية.

3.3 قدماء اللاعبين :

✓ **إجرائيا:** هم مجموعة من الرياضيين كانوا يمارسون رياضة جماعية ما في اطار تنافسي منظم، انتقلو من مرحلة المنافسة الى مرحلة الاعتزال ، حيث تشمل "الممارسين (بطريقة منظمة أو هواة)، وغير الممارسين".

وتناول الباحث فئة قدماء لاعبي كرة القدم ، الممارسين المنخرطين في جمعية قدماء لاعبي كرة القدم أولاد عدي لقبالة بالمسيلة.

4. الدراسات السابقة والمثابهة :

-دراسة (بدر الرشيدى، 2018، الصفحات 120-156) : بعنوان : فاعلية برنامج قائم على المقابلة الدافعية في تحسين صورة الجسم ونمط الحياة الصحي لدى عينة من المراهقين البدناء هدفت إلى بناء وتنفيذ برنامج علاجي لتحسين صورة الجسم ونمط الحياة الصحي لدى عينة من المراهقين البدناء، واستخدم في البحث المنهج التجريبي حيث تم إعداد وتطبيق البرنامج إلى جانب تطبيق أدوات البحث (مقياس صورة الجسم ونمط الحياة الصحي) على عينة بلغ عددها (16) مراهقا بدينا تراوحت أعمارهم ما بين (12 و 15) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة ، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج العلاجي (المتغير المستقل) بينما لم تخضع له المجموعة الضابطة، وخضعت المجموعتان للقياس القبلي و البعدي، وخلصت نتائج البحث إلى وجود فروق في صورة الجسم ونمط الحياة الصحي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي في اتجاه المجموعة الضابطة، كما وجد فروق بين التطبيق القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في صورة الجسم ونمط الحياة الصحي في اتجاه القياس القبلي.

-دراسة (عبدالقادرغزالي، 2017، الصفحات 67-81) : بعنوان : صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين، حيث هدفت التعرف إلى مستوى كل من صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، وكذا طبيعة العلاقة الموجودة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى نفس العينة من طلاب الجامعة (كلا الجنسين)، وكذلك التعرف على الفروق بين الممارسين للنشاط البدني والرياضي وغير الممارسين في صورة الجسم وتقدير الذات. وقد تكونت عينة الدراسة من (240) طالبا وطالبة من جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف بالجزائر، معتمدا على تطبيق مقياس بصورة الجسم لقياس مفهوم الفرد

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

- دراسة رباب عبد الحليم (2017) نقلا عن (بنا و اميل، 2021، الصفحات 156-157)
 بعنوان: السمنة وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، حيث هدفت هذه الدراسة على التعرف على مدى اختلاف تقدير الذات وصورة الجسم ومستوى الرضا عن الحياة، واشتملت عينة الدراسة على عينة من طالبات الجامعة من سن (19-22) مقسمة إلى مجموعتين، المجموعة الاستطلاعية مكونة من (50) طالبة، لمجموعة الدراسة الوصفية وتكونت من (141) وقد تكونت عينة الدراسة الوصفية من ثلاث مجموعات (مجموعة الوزن الطبيعي وتتكون من 54 طالبة) و (مجموعة الوزن الزائد وتتكون من 46 طالبة) و (مجموعة السمنة المفرطة وتتكون من 42 طالبة)، طبقت عليهم المقاييس التالية مقياس تقدير الذات ومقياس صورة الجسم - مقياس الرضا عن الحياة قائمة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة - استمارة البيانات الحالة - ميزان ومقياس للطول لتحديد كتلة الجسم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى الآتي: انخفاض مستوى تقدير الذات والرضا عن الحياة وصورة الجسم لمجموعة (السمنة المفرطة) و (زيادة الوزن) مقارنة بمجموعة (الوزن الصحي).

-دراسة (الشعراوي بنا ونادية اميل، 2021) :بعنوان : السمنة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى الاناث البدينات (دراسة مقارنة في ضوء المرحلة العمرية، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين السمنة واضطراب صورة الجسم لدى النساء البدينات والفروق العمرية بين السيدات البدينات في اضطراب صورة الجسم وقد تكونت العينة من 60 سيدة من المصابات

بالسمنة المفرطة وذلك باستخدام مقياس السمنة المفرطة ومقياس اضطراب صورة الجسم ،وتكونت عينة البحث من 60 امرأة من البدنيات تتراوح أعمارهن من 25-40 عاماً والوزن لديهن من 100 كيلو جرام فأكثر ومن المتزوجات اللاتي لا يعملن ولديهن أطفال وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين مجموعة منهن تتراوح أعمارهن من 25-32 عاماً والمجموعة الثانية من 33 - 40 عاماً،وللتحقق من أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن الذي يهدف إلى جمع معلومات وأوصاف دقيقة عن الأنشطة والعمليات النفسية والعقلية ، وكانت أدوات البحث المستخدمة كلاً من مقياس السمنة المفرطة (د. زينب شقير) ومقياس اضطراب صورة الجسم (د. مجدي دسوقي)، وقد بينت النتائج وجود معامل ارتباط موجب دال إحصائياً بين السمنة المفرطة واضطراب صورة الجسم لدى النساء البدنيات،و عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اضطراب صورة الجسم بين المجموعة عمرية من (25-32 عاماً) والمجموعة العمرية من (33 - 40 عاماً).

- دراسة (Zabihollah & Roya, 2020, pp. 1-10) بعنوان: تأثير التواصل الأسري والإحساس بالرضا عن صورة الجسم على الإحساس بالرفاهية النفسية لدى الفتيات المصابات بالسمنة وعلاقتها باحترام الذات والإحساس بالاكتئاب،حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التواصل الأسري ومدى الإحساس بالرضا عن صورة الجسم والرفاهية النفسية واحترام الذات والاكتئاب لدى مجموعة من الفتيات المصابات بالسمنة، اشتملت عينة الدراسة على (173) طالبة مصابة بالسمنة والوزن الزائد لقياس مدى الإحساس بالرضا عن صورة الجسم، واحترام الذات، والإحساس بالاكتئاب والرفاهية النفسية، والأداء الوظيفي الأسري وتم استخدام برنامج (SPSS) لتحليل البيانات، وأوضحت نتائج الدراسة أن الرفاهية النفسية للمراهقات المصابات بالسمنة ترتبط بالعديد من العوامل مثل التواصل والأداء الوظيفي الأسري، الإحساس بالرضا عن صورة الجسم، واحترام الذات والإحساس بالاكتئاب.

-دراسة (بوعافية ، خينش، و دروازي، 2023):بعنوان : دراسة مقارنة بين الممارسين (الغير بدنيين)والغير ممارسين (البدنيين) للأنشطة الرياضية في مستوى صورة الجسم (دراسة ميدانية بجمعية قدماء لاعبي كرة القدم أولاد عدي لقباله بالمسيلة)، هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين(البدنيين) للأنشطة الرياضية في،مستوى صورة الجسم حيث استخدمنا المنهج الوصفي المقارن، اشتملت عينة الدراسة على (30) لاعبا من

قضاء لاعبي كرة القدم مقسمة إلى مجموعتين ممارسين وغير ممارسين حيث تم اختيارها بطريقة عمدية غير ممارسين 15 بدينين و 15 ممارسين غير بدينين، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحث على مجالين (إدراك الفرد لجسمه و إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين) في مقياس صورة الجسم المعد من طرف (د. سامية محمد صابر محمد عبد النبي)، ويتكون من 27 عبارة موزعة على بعدين كما يلي: 19 عبارة لبعده (إدراك الفرد لجسمه) و 8 عبارات لبعده (إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين)، وكانت النتائج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في فيما يخص صورة الجسم ببعديه لصالح الممارسين "الغير بدينين" للأنشطة الرياضية

5. الإجراءات المنهجية المتبعة :

- 1.5 المنهج: استندت دراستنا هذه إستخدام المنهج الوصفي، كونه المناسب لمثل هذه البحوث
- 2.5 مجتمع الدراسة : هم الأشخاص البدينين المنخرطين في جمعية قضاء لاعبي كرة القدم بأولاد عدي لقبالة - المسيلة - وعددهم 45 منخرط

3.5 عينة الدراسة :

عمدنا إلى إختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية (قصدية) تبعا لمتطلبات البحث وطبيعة المشكلة وتكونت من 20 ممارس (بدينين) ،من بين المنخرطين في الجمعية محل الدراسة، وتم إختيار العينة بالطريقة السابقة مع مراعاة توفر بعض المعايير والشروط التي تخدم أهداف البحث ومنها:

✓ أن يكون يتصف بصفة البدانة (مؤشر كتلة جسمه بين 25 - 29.9 كغ/م²)

الجدول رقم (01) يمثل عينة الدراسة :

العينة	طبيعة العينة	مؤشر الكتلة الجسمية	التصنيف
20	ممارس بدين	(25-29.99 كغ/م ²)	بدين

المصدر : من إعداد الباحثين

4.5 مجالات وحدود الدراسة :

أ المجال المكاني : تم إجراء الدراسة في مقر الجمعية المتواجد في أولاد عدي لقبالة بولاية المسيلة.

ب المجال الزمني : مرّ العمل الميداني على مرحلتين - :

المرحلة الأولى : تمثلت في إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ : 2024 / 10 / 30

المرحلة الثانية : الدراسة الأساسية امتدت من :

تاريخ إجراء القياسات على عينة الدراسة في : 2024 / 11 / 10 .

فترة تقديم و تطبيق المقياس على عينة الدراسة في : 2024/ 11 / 11.

5.5 ضبط متغيرات الدراسة :

أ المتغير المستقل : وهو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغير ل تحقيق من علاقته بالمتغير

التابع بموضوع الدراسة. ويتمثل المتغير المستقل في البدانة

ب المتغير التابع : وهو ا لظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير

المستقل أو يبدله ،ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في صورة الجسم.

6.5 وسائل جمع البيانات :

أ الاختبار : يعرف الاختبار بأنه قياس مقنن وطريقة للامتحان والاختبار لمقارنة سلوك شخص أو

أكثر (أسعد محمود، 2009، صفحة 19)

ب اختبار الأجهزة والقياسات : يستعمل هذا النوع من الاختبارات أجهزة القياس المختلفة سواء

في التجارب أو البحوث العلمية أو عمليات الفحص والتشخيص، وعلى ضوء ما أسفرت عنه

القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقا لمنظمات البحث تم استخدام بعض الأجهزة والوسائل

لجمع البيانات وهي كالآتي: نقلا عن (مالك رضا، 2021، صفحة 203).

***البدانة :** لمعرفة مستوى البدانة تم الاستعانة بجهاز تانيتا لمعرفة مؤشر الكتلة الجسمية لعينة

الدراسة

1-جهاز تانيتا: وهو احد الأجهزة الالكترونية لقياس التركيب الجسمي والوزن لدى الفرد ، وهو

جهاز معتمد دوليا ، وفي دراستنا هاته تم اللجوء اليه في احد الصيدليات بمدينة المسيلة لأخذ

القياسات لعينة الدراسة ، لمتغير(مؤشر الكتلة الجسمية) .

*** مؤشر الكتلة الجسمية: (BMI) Body Mass index** هو المقياس المتعارف عليه عالميا

لتمييز الوزن الزائد عن السمنة من النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن

الشخص وطوله، وهو حاصل على إعتقاد المعهد القومي ومنظمة الصحة العالمية كأفضل

معيار لقياس السمنة، ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتري (فاطمة عبد الصالح، 2013، الصفحات 48-49)

***صورة الجسم :** تم الاستعانة بمقياس صورة الجسم من خلال مايلي :

2مقياس صورة الجسم : من اعداد الباحثة: (سامية محمد، 2008) ومن أجل قياس مفهوم صورة الجسم الكلية لدى فئة قدامى لاعبي كرة القدم الممارسين لكرة القدم داخل القاعة تم استخدام مقياس صورة الجسم لـ(سامية محمد صابر محمد عبد النبي 2008)، وتعطي هذه الأداة تقديراً لمدى تقييم الفرد لصورة جسمه بشكل عام .(وفق ما تنص عليه النظرية الاجتماعية والثقافية لصورة الجسم)

تم بناء هذا المقياس باعتمادها على الاطار النظري وعلى مجموعة من المقاييس السابقة ،حيث أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من 27 عبارة تنقسم على بعدين :

-**البعد الأول: إدراك الفرد لجسمه :** والذي يكون موجباً أو سالباً، ويشتمل على العبارات التالية: (1، 2، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 12، 13، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 24، 25، 26).

-**البعد الثاني: إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين:** كالأسرة والأصدقاء والزملاء ، ويشتمل على العبارات التالية: 3، 8، 11، 14، 15، 18، 22، 27. وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات هي: (نعم، أحياناً، لا) وتقدر "نعم" بثلاث درجات، و"أحياناً" بدرجتين و"لا" بدرجة واحدة، وذلك في العبارات الموجبة (1، 2، 7، 10، 11، 16، 22، 24، 25، 27). وتعكس الدرجات في العبارات السالبة (3، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 23، 26) .

طريقة التصحيح : تتم عملية الحصول على درجة كل بعد باتباع الخطوات التالية :

-يتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص عن طريق جمع الدرجات المتحققة للمفحوص على الأبعاد التي يقيسها المقياس ، حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (27-81)، ويوصف المفحوص الذي تقترب درجته على المقياس من الحد الأعلى (81) درجة بأنه راضي عن صورة جسمه، ومن تقترب درجته من الحد الأدنى (27) درجة ،واقل من المتوسط الفرضي فإنه غير راضي عن صورة جسمه ، علماً أن المتوسط الفرضي للمقياس هو (54).

أما فيما يتعلق بدرجة كل بعد فتحسب بجمع درجات العبارات المكونة له، ثم تقسم الدرجة الكلية للبعد على عدد العبارات.

والجدول رقم (02) يبين الدرجة القصوى والدرجة الدنيا على كل بعد وعلى المقياس ككل.

الجدول رقم (02): يبين الدرجة القصوى والدرجة الدنيا على كل بعد من أبعاد مقياس صورة

الجسم وعلى المقياس ككل.

الدرجة	بُعد إدراك الفرد لجسمه	بُعد إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين	المقياس ككل
الدنيا	19	08	27
القصوى	57	24	81

المصدر : من إعداد الباحثين

7.5 الدراسة الاستطلاعية : قبل الشروع في الدراسة الأساسية، ثم التطرق إلى خطوة تمهيدية وهي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على العينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته، وكانت بمثابة القاعدة لموضوع الدراسة الأساسية من خلال اتباع مجموعة من الأهداف :

✓ تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات

✓ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة

✓ توفير الوقت والجهد - التعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

8.5 الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: (الصدق والثبات): تم حساب صدق وثبات القياسات على - 08 منخرطين من نفس المجتمع المتاح ، ولا ينتمون لعينة الدراسة الأساسية، عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق القياسات، حيث قمنا بالقياسات وبعد 10 أيام إعادة القياسات لنفس العينة ونفس الظروف، تم حساب الثبات إنطلاقا من معامل ارتباط بيرسون بين القياسين واستنتاج صدق الاختبار.

الصدق= الجذر التربيعي لمعامل الثبات

لخصنا النتائج في الجدول الموالي:

جدول رقم (03) يوضح صدق وثبات القياسات المعتمدة:

القياسات	معامل ارتباط بيرسون(الثبات)	الصدق
----------	-----------------------------	-------

0.96	0.94	مؤشر الكتلة الجسمية
0.95	0.91	مقياس صورة الجسم

المصدر: إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج SPSS v20

نلاحظ من الجدول أعلاه أن درجات معامل الثبات في جميع القياسات تراوحت بين (0.91-0.94)، ودرجات معامل الصدق انحصرت بين (0.95-0.96) وهي عالية تؤكد على مدى ثبات وصدق القياسات قيد الدراسة .

9.5 الأدوات والوسائل الإحصائية :

تم الاستعانة في المعالجة الإحصائية ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss - ؛ اختبار T-test - لعينة واحدة ؛ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ؛ - معامل الارتباط بيرسون .

6. عرض وتحليل النتائج :

1.6 عرض نتائج الفرضية الأولى :

والتي تنص على أنه : قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية وقد تم معالجة هاته الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T-test) لعينة واحدة لتقدير الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات صورة الجسم ومتوسطها النظري ، والنتائج موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (04) يمثل نتائج اختبار (T-test) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري لصورة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة:

المتغير	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
صورة الجسم	20	54	36.83	2.317	2.210	0.00	دالة احصائيا

المصدر : من إعداد الباحثين ($\alpha=0.05$).

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات قدماء لاعبي كرة القدم على مقياس صورة الجسم بلغت (36.83) وهي أقل من المتوسط الفرضي والمقدر بـ (54)، وانحراف

معياري قدر ب (2.317)، حيث قدرت قيمة اختبار (T-test) ب (2.210) ، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) لصالح المتوسط الفرضي (قيمة المتوسط الحسابي أقل من المتوسط الفرضي) ل مقياس صورة الجسم. ، أي أن قدماء لاعبي كرة القدم لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية أي صورة جسم سلبية

2.6 عرض نتائج الفرضية الثانية :

والتي تنص على : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى مؤشر الكتلة الجسمية لدى لاعبي كرة القدم .

مما تم ذكره سابقا في الجانب النظري ، والتعريف الاجرائي للبدانة ، فإن مستوى البدانة يعبر عنه بمتغير مؤشر الكتلة الجسمية "معياري مستوى البدانة"

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون بهدف معرفة نوع العلاقة بين كل بعد من أبعاد صورة الجسم ومستوى البدانة لدى أفراد عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (05) توضح ذلك.

الجدول رقم (05): يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد صورة الجسم ومستوى مؤشر

الكتلة الجسمية لأفراد العينة : $n = 20$

العينة	الأبعاد	مؤشر الكتلة الجسمية	Sig	مستوى الدلالة
20	إدراك الفرد لجسمه	- 0.744	0.004	دالة احصائيا
	إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين	- 0.824	0.000	دالة احصائيا
	صورة الجسم	- 0.792	0.002	دالة احصائيا

المصدر : من إعداد الباحثين $\alpha \leq 0.05$

يبين الجدول رقم (05) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد صورة الجسم ومستوى البدانة "مؤشر الكتلة الجسمية" لأفراد العينة ،وبالاطلاع على نتائج الجدول نجد ان أهم هذه العلاقات كانت بين بُعد إدراك الفرد لجسمه ومؤشر الكتلة الجسمية ،حيث بلغت (- 0.744 -)، وقيمة Sig (0.004) أقل من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا حيث انها تعبر عن ارتباط

قوي من النوع السالب "علاقة عكسية" ، وهذا ما وجدناه في العلاقة بين بُعد إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين ومؤشر الكتلة الجسمية ، حيث بلغت (-0.824) ، وهذه العلاقة أيضا قوية من النوع السالب "علاقة عكسية" ، وقيمة Sig (0.000) أقل من 0.05 وهي قيمة دالة من الناحية الاحصائية ، وبشكل عام فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم ومستوى البدانة "مؤشر الكتلة الجسمية" القيمة (-0.792) وهذه القيمة قوية من النوع السالب ، وقيمة Sig (0.002) أقل من 0.05 ، وهي قيمة دالة احصائيا ، وبالتالي توجد علاقة عكسية "قوية" دالة إحصائيا ، بين مستوى مؤشر الكتلة الجسمية وصورة الجسم لقدماء لاعبي كرة القدم.

3.6 عرض وتحليل الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

فمن خلال النتائج المتوصل اليها في الفرضية الأولى والفرضية الثانية ، ومن خلال ماتم عرضه في الجداول رقم ($05+04$)، والتي بينت أن :

- قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى البدانة لدى لاعبي كرة القدم البدنيين. مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين وهو مانصت عليه الفرضية العامة للدراسة.

7. مناقشة النتائج :

-مناقشة نتائج الفرضيات :

1.7 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه: قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها من اجابات مقياس صورة الجسم، لدى أفراد العينة، وهو ماتم عرضه في الجدول رقم (04) اتضح مايلي :

أن قدماء لاعبي كرة القدم لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية أي صورة جسم سلبية .

وحسب الباحث فإن ذلك كله يعزى لتوقفهم عن التدريبات المنتظمة و البرنامج الرياضي السنوي مع أنديتهم ، الذي أثر سلباً على مستوى صورة الجسم ، لدى أفراد العينة ، فمزاولة التمارين الرياضية تعزز من افراز مجموعة من الهرمونات التي تؤدي الى التفكير الإيجابي وتحسن المزاج، والحركة المنتظمة تؤدي الى تطوير الأعضاء والوظائف الحيوية ما يساهم في تحسين علاقة الفرد بجسمه وبالتالي اكتساب اللاعب صورة ايجابية عن جسمه (إدراك الفرد لجسمه) ، من خلال شعوره بالتحسن في القوام ، وهو ما افتقده قدماء لاعبي كرة القدم بعد الاعتزال والتوقف عن المنافسة الرياضية ، مما انجر عنه اكتساب صورة الجسم السلبية لديهم ، نتيجة التغير في الشكل الظاهري والمرفولوجي لديهم ، مما انجر عنه تغير نظرة المجتمع والأقران عن صورة أجسامهم ، فتجدهم يتمتعون عنهم ويسخرون منهم بعبارات الطاقة السلبية لهذا التغير المرفولوجي ، مما يكسب قدماء اللاعبين صورة جسم سلبية من خلال آراء الآخرين (إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين).

وتتفق هذه النتائج التي توصلنا إليها مع ماتوصلت إليه دراسة الرشيدى (2018) و دراسة غزالي (2017) ، و دراسة رباب عبد الحليم (2017) .

2.7 مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه :توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى مؤشر الكتلة الجسمية لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها من قياسات جهاز تانيثا (لقياس مستوى السمنة) ، و اجابات مقياس صورة الجسم ، لأفراد العينة ، قصد دراسة العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم و مستوى مؤشر الكتلة الجسمية "وهو ماتم عرضه في الجداول رقم (05) اتضح مايلي :

- بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم ومستوى مؤشر الكتلة الجسمية" القيمة (0.792 -) وهذه القيمة قوية من النوع السالب ، و دالة إحصائيا (علاقة عكسية).

وحسب الباحث فإن ذلك كله يعزى لغياب البرنامج الرياضي المنتظم الذي أثر سلباً على هاته العلاقة الارتباطية العكسية ، لدى أفراد العينة ، فكلما زاد مستوى البدانة "مؤشر الكتلة الجسمية ، قل مستوى صورة الجسم الايجابية، وذلك من خلال الخلل والتذبذب في اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة لديهم بعد الاعتزال باعتبار أن الممارسة الرياضية الحالية مع جمعية قدماء اللاعبين لاتفي بالغرض (مقابلة واحدة في الأسبوع وأحيانا منعذمة) ،مما جعلهم يحسون بعدم الرضا الداخلي وبالتالي اكتساب صورة جسم سلبية ، ويعتبر مؤشر الكتلة الجسمية أحد المعايير والمؤشرات المتداولة في مجتمعنا عن حالة الجسم "طبيعي ،بدانة ، سمنة ،...." باعتباره أكثر الوسائل المباشرة لتحديد حالة الوزن لدينا ، ومن أكثر المؤشرات التنبؤية لعدم الرضا عن الجسم ، فالشخص البدين همُّه هو الحصول على مؤشر كتلة جسمية أقل لتحقيق الرضا عن الجسم ،وهذا ما تم اسقاطه وترجمته احصائيا بوجود علاقة ارتباطية "عكسية " دالة احصائيا بين مستوى البدانة وصورة الجسم لدى قدماء اللاعبين . وتتفق هذه النتائج التي توصلنا إليها مع ماتوصلت إليه دراسة (إميل بنا والشعراوي 2021) و دراسة زابيهولا Zabiholla (2020) و دراسة بوعافية وآخرون (2023).

3.7 مناقشة نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم. من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها من قياسات جهاز تانيتا لمستوى البدانة لأفراد العينة ، ومقياس صورة الجسم ، وهو ماتم عرضه في الجداول رقم (05+04) اتضح مايلي :

✓ قدماء لاعبي كرة القدم البدينين لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى مؤشر الكتلة الجسمية لدى قدماء لاعبي كرة القدم البدينين.

وبعد مناقشة النتائج المتحصل عليها الخاصة بالفرضية الأولى تم التأكد من صحة هذه الفرضية ،ما يعني أن قدماء لاعبي كرة القدم البدينين لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية أي صورة جسم سلبية.

وبعد مناقشة النتائج المتحصل عليها الخاصة بالفرضية الثانية تم التأكد من صحة هذه الفرضية، ما يعني أن غياب الممارسة الرياضية المنتظمة قد أحدث تأثيرا سلبيا على العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية (مستوى البدانة) وصورة الجسم لعينة الدراسة .

ومن هنا كله نتأكد من أنه أصبح من الضروري اعتماد برنامج رياضي و غذائي كدعامة و حل للمساهمة في تقليل مستوى البدانة وتحسين صورة الجسم لدى قدماء اللاعبين.

" ومن خلال ماسبق يُمكننا الحكم بان الفرضية العامة قدت تحققت بكل ابعادها"

8. استنتاجات :

انطلاقاً من الدراسة النظرية والدراسات السابقة ، وعلى ضوء أهداف وفرضيات الدراسة ،والمنهج المستخدم ،وفي حدود عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات المستخدمة خلال الدراسة الميدانية من خلال تطبيق كل من قياسات البدانة ، ومقياس صورة الجسم من تصميم الباحثة سامية محمد صابر محمد عبد النبي (2008)،وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات وعرضها وتحليلها ومناقشتها ،واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها في دراستنا والموسومة بـ:

صورة الجسم وعلاقتها بمستوى البدانة لدى قدماء لاعبي كرة القدم
-دراسة ميدانية بجمعية قدماء لاعبي كرة القدم أولاد عدي لقبالة بالمسيلة-
أظهرت النتائج الختامية للدراسة أن :

✓ قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين لا يتمتعون بصورة جسم إيجابية

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى مؤشر الكتلة الجسمية
لدى قدماء لاعبي كرة القدم.

وبالتالي فإنه توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة احصائيا بين صورة الجسم ومستوى البدانة
لدى قدماء لاعبي كرة القدم البدنيين .

9. خاتمة:

انطلاقاً مما سبق ومن الدراسات النظرية والتطبيقية والنتائج المتحصل عليها ،على أن موضوع النشاط الرياضي المكيف والصحة يُعد من أبرز المواضيع التي نالت اهتمام كبير من طرف فئات مختلفة من المجتمع نظراً للأهمية الكبيرة التي يحتلها، وخاصة فئة قدماء اللاعبين ، والتي كانت محل اهتمامنا خلال دراستنا هذه ، والتي استنتجنا منها أن مجال النشاط الرياضي المكيف والصحة يعتبر أفضل مجال لهاته الفئة ، لقضاء وقت الفراغ ،والوقاية من المسنة المرضية ، وتحسين صورة الجسم لديهم ،قصد الرعاية الرياضية الصحية لأفراد المجتمع عامة وفئة قدماء اللاعبين خاصة ، فمن خلال نتائج الدراسة ،وبالإتفاق مع الدراسات السابقة، توصلنا أنه توجد

علاقة ارتباطية بين صورة الجسم السلبية ومستوى البدانة ، لذا أصبح من الضروري اللجوء الى البرامج الرياضية والغذائية المكيفة للتقليل مستوى البدانة وتحسين صورة الجسم لدى فئة قدماء اللاعبين.

حيث أن النتائج توصلنا إليها اتفقت مع كثير من الدراسات والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسم ومستوى البدانة.

10. اقتراحات و توصيات :

حرصاً منا على أن تكون لهذه الدراسة قيمة وظيفية وعملية ، وانطلاقاً من الدراسة وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ، يمكننا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمه هذا الموضوع ، ونخص بالذكر الباحثين والعاملين في مجال التربية الخاصة والنشاط البدني الرياضي الكيف والصحة ، وهي كالتالي :

- توعية قدماء اللاعبين على أهمية الممارسة الرياضية بعد الاعتزال ، من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية.
- ضرورة إدراج الجانب النفسي في تكييف البرامج الرياضية ، والبرامج التدريبية للنوادي الرياضية لمختلف الفئات العمرية.
- نشر الوعي الثقافي الرياضي في فضاءات الممارسة الرياضية لقدماء اللاعبين.
- التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية خلال أوقات الفراغ.
- توفير الإمكانيات والوسائل و الأماكن اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية لفئة قدماء اللاعبين (الملاعب الصغيرة -القاعات المغلقة-قاعات اللياقة البدنية -أماكن السباحة)، وذلك للتوعية في الممارسة الرياضية (أرضية ومائية وترفيهية) ، وبالتالي تكييف الممارسة الرياضية لضمان الاستمرارية.
- القيام بدراسة كينيكية لمعرفة ديناميكيات شخصية الأفراد الذين لديهم اضطراب في صورة الجسم.
- دراسة صورة الجسم ونوعية / جودة الحياة .
- الوقاية من السمعة المرضية تكون بالقضاء على البدانة في بداية الطريق من خلال الرعاية الصحية الرياضية المكيفة من قبل المختصين .

- إجراء دراسات مُكملة لنفس موضوع الدراسة بتصميم برامج رياضية خاصة بقدامى اللاعبين.

المراجع:

- القرآن الكريم

- 1- بدر الرشدي. (2018): فاعلية برنامج قائم على المقابلة الدافعية في تحسين صورة الجسم ونمط الحياة الصحي لدى عينة من المراهقين البدناء. (ع 11، المحرر) *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*.
- 2- حسن علي فايد (2004): *دراسات في السلوك والشخصية*. الاسكندرية، مصر: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- 3- سحر الشعراوي بنا ، و نادية اميل. (2021): السمنة وعلاقتها باضطراب صورة الجسم لدى الاناث البدينات (دراسة مقارنة في ضوء المرحلة العمرية). (العدد 10، الجزء 01، المحرر) *مجلة بحوث، العلوم الانسانية والاجتماعية*.
- 4- صابر محمد عبد النبي سامية محمد (2008): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة، *مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد 01 فردي*.
- 5- عبدالقادر غزالي. (2017): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين ،. (ع 12، المحرر) *مجلة المحترف*.
- 6- عبد الوهاب بوعافية ، علي خينش، و مصطفى دروازي (2023): دراسة مقارنة بين الممارسين (الغير بدينين) والغير ممارسين (البدينين) للأنشطة الرياضية في مستوى صورة الجسم (دراسة ميدانية بجمعية قدماء لاعبي كرة القدم أولاد عدي لقبالة بالمسيلة. *مجلة تفوق علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 02*.
- 7- فاطمة عبد الصالح. (2013): *التغذية والنشاط الرياضي*. بغداد: مكتبة التجمع الحري للنشر والتوزيع.
- 8- كمال جميل الرضي (2015): *الرياضة لغير الرياضيين* (الإصدار ط04). عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
- 9- مالك رضا (2021): فعالية تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الهوائية والوزمبا للتقليل من السمنة لدى النساء (فئة 35-45 سنة). *المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 18*.
- 10- مجدي محمد الدسوقي (2006): *اضطراب صورة الجسم "الأسباب والتشخيص، الوقاية والعلاج*. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية سلسلة الاضطرابات النفسية 2.
- 11- مدحت قاسم (2004): *الاندية الصحية*. عمان -الأردن: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.
- 12- موفق أسعد محمود (2009): *الاختبارات والتكتيك في كرة القدم*. عمان : دار دجلة موزعون وناشرون.
- 13- هيثم حماد مرهج الهيتمي (2018): *برامج متنوعة من التمرينات التأهيلية والتدليك والعلاج المائي للمصابين بآلام أسفل الظهر المزمن نتيجة السمنة* (الإصدار ط01). الاسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر، دار الوفاء لدنيا الطباعة.

1-WHO (2003): https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1

2-EA, Schandlers, Roottl, Trunbaughk Yetzer (2004): *Self – Concept and Body Image in persons who are spinal cord injured with and without Lower Limb amputation.*, California, U. S. A.: Heath Care system, Long Beach. ,

3-who. (2009): Retrieved from https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1

4-Zabihollah, K., & Roya. (2020): Study of the effect of family Communication and function, and satisfaction with body image, one psychological well – being of obese girls: The mediating role of self-esteem and depression child and adolescent psychiat. 14.