

تأثير درس التربية الرياضية في بعض صفات اللياقة البدنية وصورة الجسد لدى الطالبات  
بأعمار 13-15 سنة

The effect of physical education lessons on some physical fitness  
traits and body image among female students aged 13-15 years

م.م غفران ماجد عبد الحسين

م.م سارة جبار حسين

م.م غفران عبد الحسين مجيد

المديرية العامة لتربية ميسان

الملخص

هدف البحث الى معرفة تأثير درس التربية الرياضية في مقياس صورة الجسد للطالبات بأعمار (13-15) سنة من خلال :-

1. اعداد مقياس صورة الجسد للطالبات بأعمار 13-15 سنة .
  2. التعرف على مستوى صورة الجسد لدى الطالبات بأعمار 13-15 سنة .
  3. التعرف على تأثير درس التربية الرياضية في بعض صفات اللياقة البدنية .
  4. التعرف على تأثير درس التربية الرياضية في صورة الجسد.
- واشتملت عينة البحث على (30) طالبة بأعمار (13-15) سنة من طالبات الصف الثاني متوسط وتم تحليل النتائج من خلال الحقيبة الاحصائية *spss20* وكانت اهم الاستنتاجات :-
- انتظام درس التربية الرياضية ادى الى مشاركة الطالبات بشكل جدي وفعال وبالتالي ظهور التطور في المستوى البدني والنفسي بشكل واضح جدا على النتائج.

كلمات مفتاحية:- صفات اللياقة البدنية ، صورة الجسد

ABSTRACT

The aim of the research is to know the effect of the physical education lesson on the body image scale for female students aged (13-15) years through:-

1. Preparing a body image scale for female students aged (13-15) years.
2. Identifying the level of body image among female students aged (13-15) years.
3. Identifying the effect of the physical education lesson on some physical fitness traits.
4. Identifying the effect of the physical education lesson on body image.

The research sample included (30) female students aged (13-15) years from the second intermediate grade students and the results were analyzed through the statistical bag spss20 and the most important conclusions were: -

- Regularity of the physical education lesson led to the students' serious and effective participation and thus the development in the physical and psychological level appeared very clearly in the results.

Keywords:- Physical fitness traits, body image

## 1-مقدمة واهمية البحث

يرتبط تطوير التربية الرياضية اساسا بمفهوم التربية بوجه عام ، فالتربية عملية تستهدف تحقيق النمو الامثل من جميع النواحي سواء أكانت نواح جسمية ام عقلية ام وجدانية ام خلقية ، فاذا وجه الاهتمام الى هذه النواحي أمكننا في النهاية الوصول الى الشخصية المتزنة المتكاملة ولأن درس التربية الرياضية من الحصص الدراسية التي لا تقل اهمية عن بقية الدروس المنهجية وذلك لدوره الفعال في أكساب الطالبات اللياقة البدنية الصحية والتغيير الايجابي للجانب النفسي وبالأضافة للجانب الترفيهي بتخفيف ضغط الدروس الأخرى لذلك نجد ان لدرس التربية الرياضية مكانة محببة في نفوس الطالبات حيث انها تساعد الطالبات على التفاعل الايجابي مع المحيط المدرسي وصقل المهارة وأستثمار الطاقة الكامنة وتفرغها داخل الدرس بطريقة صحيحة بدلاً من هدر الفراغ بالتفكير السلبي او بسلوك غير سوي او مرفوض اخلاقياً واجتماعياً ولان انخفاض مستوى اللياقة البدنية له تأثير سلبي على صحة الطالبات واصابتهن بامراض مختلفة منها السمنة والتهاب المفاصل وغيرها من هنا جاءت اهمية البحث في معرفة تأثير درس التربية الرياضية في بعض صفات اللياقة البدنية وصورة الجسد لدى الطالبات باعمار 13-15 سنة .

## 2-1 مشكلة البحث

تعتبر المرحلة المتوسطة المرحلة التي تحدد مستقبل حياة الطالبة لأنها تكون بانتهاء مرحلة الطفولة وابتداء سن الفتوة وما يتبع هذا السن من تغيرات نفسية وجسدية وعقلية و خلقية وعمر (13-15) سنة يعتبر بداية مرحلة المراهقة وما يزامن هذه المرحلة من تغيرات نفسية وهرمونية وعدم الارتياح النفسي وضعف التوافق النفسي الاجتماعي والافتقار الى الشعور بالانتماء والانضمام للجماعة وبهذه المرحلة يحتل الجسم بالنسبة للبنات المكانة الهامة من الناحية الثقافية والاجتماعية ويلعب دورا هاما في حياتها وبعلاقتها مع نفسها ومع الآخرين ويعتبر وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني لها وصورة الجسم هي الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه (طه وآخرون: 2003، 471) فأن صورة الفرد عن (جسمه السلبية وعدم رضاه عنها قد تكون احد العوامل التي تعوق تقدمه او توافقه ) ولا ننسى عوامل أخرى كالتنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي فضلاً عن الوضع الاجتماعي والاقتصادي للبيئة التي يوجد فيها الفرد والحالات النفسية التي يمر بها كالأحباط والصراع واساليب الثواب والعقاب والخبرات الادراكية والانفعالية ومواقف النجاح والفشل، ويرتبط رضا الفرد او عدم رضاه عن صورة جسده بما يصدره الآخرون من احكام وتقييمات (صالح مهدي الحويج ؛ 2001،ص2) اذ لصورة الجسد ابعاد نفسية وتأثير كبير على شخصية الطالبة وقد تنعكس على تصرفاتها وسلوكها ، ولكون درس التربية الرياضية احد اهم الدروس العملية والذي يتطلب اداء حركي ومهاري بالاضافة الى ارتداء الزي الرياضي مما يسبب الخجل لبعض الطالبات بسبب شكل الجسم والتهرب من الانضمام للدرس او المشاركة داخل الدرس بسبب ضعف اللياقة وشكل الجسم ونمطه ولكون

الباحثات مدرسات ضمن الملاك للتعليم المتوسط لاقضية محافظة ميسان فقط دار التناقش بهذا الموضوع وتجسدت مشكلة البحث في استثمار درس وبيان تأثيره في بعض صفات اللياقة البدنية وصورة الجسد .

### 3-1 اهداف البحث

1. اعداد مقياس صورة الجسد للطالبات بأعمار 13-15 سنة .
2. التعرف على مستوى صورة الجسد لدى الطالبات بأعمار 13-15 سنة .
3. التعرف على تأثير درس التربية الرياضية في بعض صفات اللياقة البدنية .
4. التعرف على تأثير درس التربية الرياضية في صورة الجسد.

### 4-1 فروض البحث

1. توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة في بعض صفات اللياقة البدنية لعينة البحث.
2. توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة في صورة الجسد لعينة البحث .

### 5-1 مجالات البحث

1. المجال البشري :- مجموعة من طالبات متوسطة التوحد للبنات في محافظة ميسان / قضاء الكحلاء بأعمار 13-15 سنة للعام الدراسي 2023/2024 .
2. المجال الزمني :- 2023/11/1 – 2023/12/21 .
3. المجال المكاني :- ساحة متوسطة التوحد للبنات في محافظة ميسان / قضاء الكحلاء .

### 6-1 تحديد المصطلحات

صورة الجسد :- هي تلك الصورة اللاشعورية او ذلك النموذج اللاشعوري الذي يحمله المرء لشخصيات الطفولة , ويوجه ادراكاته اتجاه الآخرين , ويرى فرانسكو ان صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الطاقة النفسية في تكوين الشخصية(غزالي عبدالقادر؛2009،ص9).

### 3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

المنهج هو ( الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي وتستخدم اساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل المشكلة معينة والوصول إلى النتيجة)( جابر عبد الحميد وأحمد خيرى ؛ 1993،ص135) ، وان اختيار المنهج يعتمد أساساً على طبيعة المشكلة التي يراد حلها ، ولقد اختارت الباحثة المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، لانه أكثر ملائمة لطبيعة مشكلتها ، كما انه أكثر الوسائل الموصلة لأدق النتائج (بويو لدب فان دالين ؛ 1971 ، ص240)

### 2-3 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بطالبات متوسطة التوحد للبنات في محافظة ميسان / قضاء الكحلاء للعام الدراسي (2023-2024) ، وتحديدًا طالبات الصف الثاني المتوسط باعمار (13-15) سنة ، والبالغ عددهن (163) طالبة ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها من خلال الاجابة على استبيان مقياس صورة الجسد فالتالبات ذوات الدرجة المنخفضة التي تشير الى المفهوم المنخفض للصورة الجسمية وعدم الرضا عنها بلغ عددهن (51) طالبة (30) طالبة عينة رئيسية بنسبة (58.82%) و (21) طالبة مشاركات في التجربة الاستطلاعية بنسبة (41.17%).

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- فريق العمل المساعد
- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لاختيار القدرات الخاصة باللياقة البدنية ملحق رقم (1)
- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لاعداد مقياس صورة الجسد ملحق رقم (2)
- مقياس صورة الجسد ملحق رقم (3)
- خطة درس التربية البدنية المعتمد من قبل الوزارة ملحق رقم (4).

#### 2-3-3 اجهزة وادوات البحث

- جهاز حاسوب محمول نوع Dell
- ساعة ايقاف stop wach عدد (2)
- بساط عدد (2)
- صندوق المرونه عدد (2)
- ميزان طبي لقياس الوزن عدد (1)
- مقياس طول vita عدد (2)

### 4-3 اجراءات البحث الميدانية

#### 1-4-3 تحديد بعض صفات اللياقة البدنية

عمدت الباحثات باعداد استبانة خاصة لاختيار الصفات البدنية التي تتلائم مع قدرات وامكانيات عينة البحث وقامت بتوزيعها على السادة الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية والتدريب الرياضي من اجل اختيار الصفات البدنية وبعدها عمدن الى تجميع الاستمارات الموزعة و تفرغها بوسيلة احصائية مناسبة لاستخراج نسبة الاتفاق من خلال استخراج الوسط الحسابي المرجح لدرجات الاهمية للقدرات التي حصلت على اكثر من (3) درجات على اعتبار ان اكثر درجة هي (5) واقل درجة هي (1) والدرجة الوسطية (3) كما مبين في الجدول التالي

## جدول رقم (1)

يبين نسبة اتفاق الخبراء في اختيار صفات اللياقة البدنية

النتيجة	نسبة الاتفاق	الوسط الحسابي المرجح	عدد الخبراء	الصفات البدنية	ت
ملائم	100%	5	9	القوة العضلية	1.
ملائم	84%	4.22		المرونة	2.
ملائم	88%	4.44		التحمل العضلي	3.
ملائم	75%	3.78		تركيب الجسم	4.

## 2-4-3 ترشيح الاختبارات البدنية للصفات البدنية

بعد ان تم تحديد الصفات البدنية قامت الباحثات باعداد استبانة خاصة لاختيار اختبارات الصفات البدنية وقامت بتوزيعها على السادة الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والاختبارات والقياس وبعدها القيام بجمع الاستبيانات وتفرغها لاستخراج نسبة الاتفاق على الاختبار المناسب لكل صفة بدنية كما مبين في الجدول ادناه :

جدول رقم (2)

نتيجة	نسبة الاتف اق	عدد الموا ققين	عد د ال خبراء	الاختبارات	الصفات	ت
ملائم	77%	7	9	ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة (30) ثانية	القوة العضلية	1.
غير ملائم	22%	2	9	دفع كرة طبية (3) كغم		
ملائم	77%	7	9	ثني الجذع للامام من الوقوف	المرونة	2.
غير ملائم	22%	2	9	مد الذراعين من وضع الجلوس بواسطة صندوق المرونة		3.
غير ملائم	0%	0	9	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة 1 دقيقة	التحمل العضلي	4.
ملائم	100%	9	9	رفع الرجلين من وضع الاستلقاء لمدة 60 ثانية		5.
غير ملائم	0%	0	9	قياس سمك طبقات الجلد في مناطق معينة من الجسم	التركيب الجسماني	6.
ملائم	100%	9	9	مؤشر كتلة الجسم = الوزن(كغم) / مربع الطول (متر) معادلة BMI		7.

3-4-3 الاختبارات البدنية التي استخدمت في البحث

1-3-4-3 اختبار القوة العضلية

اسم الاختبار :- ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة (30) ثانية  
الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية للذراعين والمنكبين .

وحدة القياس : التكرار

مواصفات الأداء : من وضع الانبطاح المائل تقوم المختبرة بثني المرفقين إلى أن تلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

تعليمات الاختبار : يلاحظ استقامة الجسم خلال الأداء و ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء وغير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

التسجيل : يسجل للمختبرة أكبر عدد من المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال (30) ثانية  
الشكل رقم (1) يوضح وضع الاختبار



الشكل رقم (1)

يوضح اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل

### 2-3-4-3 اختبار المرونة

اسم الاختبار :- ثني الجذع للامام من الوقوف (محمد صبحي حسانين؛ 1987، ص 112)

الغرض من الاختبار : قياس مرونة عضلات الظهر (العمود الفقري)

وحدة القياس : مسافة بالسنتيمتر

الأدوات : صندوق خشبي ارتفاعه (50) سم، مسطرة غير مرنة مقسمة او شريط من صفر إلى مائة (100سم) مثبتة

عموديا على الصندوق

مواصفات الأداء : يثبت الشريط (المسطرة) بحافة الصندوق اذ يكون منتصف المسطرة اعلى حافة المنضدة والنصف

الآخر اسفل الحافة وتقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ

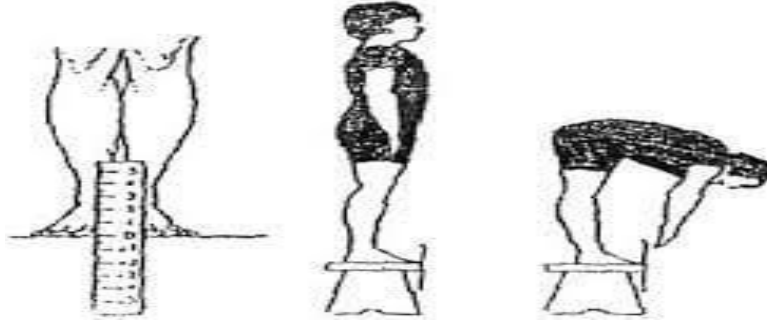
بالركبتين مفردتين . تقوم المختبرة بثني جذعها للأمام ولأسفل بحيث تدفع المؤشر بأطراف أصابعها إلى ابعد مسافة ممكنة

، على أن يثبت عند آخر مسافة تصل إليها لمدة ثانيتين .

توجيهات :

- 1- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- 2- للمختبرة محاولتان تسجل لها أفضلهما .
- 3- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- 4- يجب الثبات عند آخر مسافة تصل إليها المختبرة لمدة ثانيتين .

الشكل رقم (2) يوضح وضع الاختبار



الشكل رقم (2) يوضح اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف

### 3-4-3 اختبار التحمل العضلي

اسم الاختبار :- رفع الرجلين وخفضهما من وضع الاستلقاء لمدة 60 ثانية لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن (علي سلمان عبد الطرقي ؛ 2013، ص 89، 90، 63)

الغرض من الاختبار :-قياس التحمل العضلي لعضلات البطن

وحدة القياس التكرار

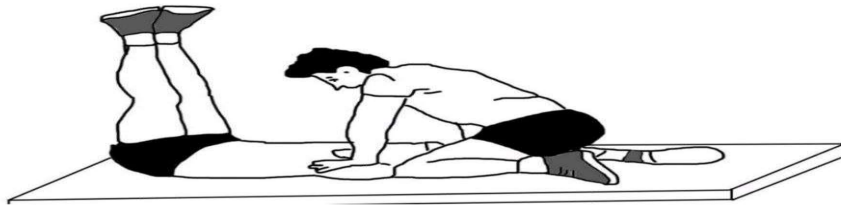
الادوات بساط ساعة إيقاف صافرة

مواصفات الاداء تتخذ المختبرة وضع الرقود على الظهر واليدين متشكابتان خلف الرقبة تقوم احدى المساعدات بالثبيت من خلال مسك العضدين من الداخل عند اعطاء المختبرة اشارة البدء تقوم برفع الرجلين معا الى الوضع العمودي ويكرر الاداء بخفض الرجلين ورفعهما

التعليمات يجب الاحتفاظ بوضع الرجلين بشكل مستقيم اثناء الرفع والخفض يجب عدم ملامسة الرجلين للارض اثناء خفضهما وبأي جزء

التسجيل تحسب التكرارات الصحيحة التي تؤديها المختبرة خلال مدة الاختبار

والشكل رقم (3) يوضح وضع الاختبار



شكل رقم (3) يوضح شكل اختبار رفع الرجلين وخفضهما من وضع الاستلقاء

4-3-4-3 اختبار مؤشر كتلة الجسم لقياس التركيب الجسماني باستخدام معادلة MBI ( هزاع محمد الهزاع ؛

2009، ص 142)

ان مؤشر كتلة الجسم يعتبر حالياً من المعايير الاكثر استخداماً لتقدير معدل السمنة ويتم الحصول عليه من خلال المعادلة الاتية :-

( مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيو غرام / مربع الطول بالمتري ) .

معايير مؤشر كتلة الجسم (دحون عومري؛ 2013، ص 64)

ما بين 18.5 – 25 (حالة صحية ، وزن طبيعي)

ما بين 25-30 (زيادة في الوزن)

ما بين 30-35 (سمنة)

ما بين 35-40 (سمنة شديدة)

أكثر من 40 (سمنة مفرطة)

### 3-4-4 الاسس العلمية للاختبارات البدنية

3-4-4-1 الثبات :- يقصد بالثبات ان يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا اذا اعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الافراد في نفس الظروف ( عبد الله الصمادي وماهر الدريع؛ 2004، ص190) قامت الباحثات الى اجراء الاختبارات على عينة عددها (20) طالبة اللواتي لم يدخلن في التجربة الرئيسية واستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار لايجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية بتاريخ (2023/10/15) وقد تم معالجة النتائج احصائيا بايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) اذ استنتج ان الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الثبات فكانت نسبة الخطأ (0.00) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وجدول رقم (4) يوضح ذلك

#### جدول رقم (4)

يبين معامل الثبات للاختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
1	القوة العضلية	0,931	0,00	دال
2	المرونة	0,905	0,00	دال
3	التحمل العضلي	0,961	0,00	دال
4	مؤشر كتلة الجسم	0,914	0,00	دال

3-4-4-2 الصدق :- صدق الاختبار يعني ( الحقيقة او مدى الدقة التي تقيس بها ادارة القياس الشي او الظاهرة التي وضع لقياسها ) يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار للمهارة او الصفة المطلوب قياسها ويتوقف الصدق على معامل الثبات اذ ان الاختبار الذي يتميز بثبات عالي يتميز بصدق عالي (مروان عبد الحميد ابراهيم ؛ 1999، ص177) لذلك تم استخدام الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول رقم (5) يوضح ذلك

#### جدول رقم (5)

يبين معامل الصدق للاختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
1	القوة العضلية	0,931	0,986
2	المرونة	0,905	0,982
3	التحمل العضلي	0,961	0,990
4	مؤشر كتلة الجسم	0,914	0,983

3-4-4-3 الموضوعية :- من اهم صفات الاختبار الجيد ان يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي اعد لقياسها والموضوعية هي التحرر من التحيز او التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وميوله الشخصية وحتى تحيزه او تعصبه (مروان عبد المجيد؛ 2000، ص44) وللموضوعية علاقة وثيقة بالثبات فكلما زاد الثبات قابله زيادة بمستوى الموضوعية ولجله عمدت الباحثات لمعالجة نتائج المحكمين اذ تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية والجدول رقم (6) يوضح ذلك

#### جدول رقم (6)

يبين موضوعية الاختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية

ت	المتغيرات	معامل الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	القوة العضلية	0,901	0,921	0,935
2	المرونة	0,889	0,902	0,912
3	التحمل العضلي	0,932	0,915	0,944
4	مؤشر كتلة الجسم	0,858	0,881	0,893

4-4-3 اجراءات اعداد مقياس صورة الجسد

1-4-4-3 تحديد الهدف من إعداد مقياس صورة الجسد :-

ان الهدف من إعداد مقياس صورة الجسد هو قياس درجة صورة الجسد لدى الطالبات باعمار 13-15 سنة

2-4-4-3 اختيار مقياس صورة الجسد :-

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع صورة الجسد اعتمدت الباحثة على مقياس صورة الجسد المعد من قبل (هيام سعدون عبود, 2012) ( يصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج (دائماً , غالباً , أحياناً , نادراً , أبداً) ويتم وضع علامة (صح) امام الاختبار الذي يتلائم مع شخصية المختبر ويعطى درجات البديل كما يأتي (خمس درجات لدائماً , واربع درجات لغالباً , وثلاث درجات لأحياناً , ودرجتان لنادراً , ودرجة واحدة لأبداً) ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعت الدرجات التي يحصل عليها كل مختبر في اجابته عن جميع فقرات المقياس اذ تبلغ اعلى درجة للمقياس (90) واقل درجة (18) .

والدرجة العالية تشير الى المفهوم العالي للصورة الجسمية ومدى الرضا عنها والدرجة المنخفضة تشير الى المفهوم المنخفض للصورة الجسمية او عدم الرضا عنها .

3-4-4-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس صورة الجسد :

تم تحديد صلاحية فقرات مقياس صورة الجسد عن طريق عرضهم على السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (9) خبيراً ومختصاً , وكما مبين في الجدول رقم (7) .

## الجدول رقم (7)

يبين آراء الخبراء والمختصين في فقرات مقياس صورة الجسد

الدلالة الإحصائية	قيمة كأي		النسبة المئوية	الخبراء غير الموافقين	عدد الموافقين	عدد الخبراء	تسلسل الفقرات
	الجدولية	المحسوبة					
دالة احصائية	3,84	9	1%00	-	9	9	(-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1) (18-17-16-15-14-13-12-11)

4-3-4-3 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس صورة الجسد :

1-4-3-4-3 القدرة التمييزية (المجموعتين الطرفيتين) لمقياس صورة الجسد :

تم التحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام المجموعتين الطرفيتين من خلال نتائج استمارات عينة البحث البالغة (30) استمارة , أذ اتبعت الباحثات الخطوات, والجدول رقم (8) يبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات.

الجدول رقم (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودالتها في حساب القدرة

التمييزية لمقياس صورة الجسد

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعه	الفقره	الدلالة الإحصائية	القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعه	الفقره
دالة	3.187	1.33	4.25	عليا	10	دالة	8.718	0.41	4.80	عليا	1
				دنيا						4.00	
دالة	5.218	1.53	3.65	عليا	11	دالة	3.269	0.00	5.00	عليا	2
				دنيا						4.00	
دالة	2.553	1.23	4.40	عليا	12	دالة	2.179	0.82	3.40	عليا	3
				دنيا						4.00	
دالة	4.155	1.41	4.10	عليا	13	دالة	2.918	0.00	20.5	عليا	4
				دنيا						3.20	
دالة	3.443	0.41	4.80	عليا	14	دالة	3.849	0.41	4.20	عليا	5
				دنيا						3.20	
دالة	8.717	0.80	3.70	عليا	15	دالة	2.049	0.00	5.80	عليا	6
				دنيا						3.00	
دالة	3.269	0.00	4.00	عليا	16	دالة	3.461	0.41	4.20	عليا	7
				دنيا						3.00	

دالة	2.11	0.00	4.00	عليا	17	دالة	5.93	0.00	5.10	عليا	8	
	6	0.59	2.65	دنيا			9	0.00	4.30	دنيا		
دالة	2.17	0.00	4.20	عليا	18	دالة	2.95	0.00	5.80	عليا	9	
	9	0.00	3.00	دنيا			2	0.00	4.00	دنيا		
القيمة الجدولية = 2.02											درجة الحرية (38)	

من الجدول أعلاه تبين ان اغلب فقرات المقياس مميزة والبالغة (18) فقرة لكون مستوى الدلالة لديها اقل من (0.05) من المقياس.

### 3-4-3-2 الاتساق الداخلي لمقياس صورة الجسد :

تم التأكد من الاتساق الداخلي من خلال حساب علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس أذ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون في ذلك ولجميع أفراد العينة والبالغ عددها (30) طالبة بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) , والجدول رقم (9) يبين ذلك.

### الجدول رقم (9)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0,40	10	0,35	1
0,43	11	0,40	2
0,40	12	0,32	3
0,38	13	0,51	4
0,48	14	0,34	5
0,40	15	0,54	6
0,57	16	0,45	7
0,50	17	0,60	8
0,33	18	0,56	9

\*\* تشير إلى وجود الاتساق الداخلي.

يظهر لنا من خلال ملاحظة الجدول أعلاه ان جميع الفقرات والبالغة (18) فقرة لديها اتساق داخلي لان قيمها المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

### 3-4-5 الخصائص السايكومترية لمقياس صورة الجسد :-

1- صدق المقياس : اعتمدت الباحثات على نوعين من صدق المقياس المستخدم وهما:

أ- صدق المحتوى : تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض الباحث مقياس صورة الجسد على مجموعه من الخبراء لإقرار صلاحية فقرات المقياس.

ب- صدق التكوين الفرضي : وتم التحقق من هذا الصدق في المقياس الحالي من خلال التحليل الإحصائي للفقرات وذلك بحساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس.

## 2- ثبات المقياس

تحققت الباحثات من ثبات مقياس صورة الجسد باستخدام طريقة إعادة الاختبار ولتحقيق ذلك قامت الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (20) طالبة وبعد مرور فترة أسبوعين تم إعادة التطبيق على نفس العينة وبعد استخراج درجات كلا التطبيقين استخدمت الباحثات معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين وكان معامل الارتباط (0.81) . وبعد هذا مؤشراً جيداً لثبات إذ يعد معامل الثبات مرتفعاً إذا بلغ ( 0.80 ) فأكثر ومتوسطاً إذا تراوح بين ( 0.60 – 0.70 ) ومنخفضاً إذا كان أقل من ذلك(صلاح احمد مراد وسليمان أمين علي : 2002 , ص360) .

3-4-5 الاختبارات القبليّة :\_ عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات القبليّة بمساعدة الفريق المساعد وذلك يوم الاربعاء المصادف (2023/11/1) اذ تم اجراء الاختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية واستمارة صورة الجسد لعينة البحث ، واستمرت لمدة يومين على ساحة المدرسة المختارة وقد روعي اجراء الاعداد البدني المناسب للعينة قبل تنفيذ الاختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية لتجنب الاصابات كذلك توفير الظروف المناسبة للعينة بخصوص مقياس صورة الجسد 3-4-6 الاختبارات البعدية تم اجراء اختبارات البعدية للاختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية ومقياس صورة الجسد بعد اتمام الفصل الدراسي لعينة البحث والذي يمثل الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية لمدة (7) اسابيع بواقع (14) وحدة تعليمية ، ضمن خطة درس التربية الرياضية التي اعدتها وزارة التربية أي انه يوجد أي تدخل او تأثير من قبل الباحثات في خطة الدرس وتمت اختبارات يوم الخميس المصادف (2023/12/21) وتم اتباع نفس الخطوات المتبعة في الاختبارات القبليّة (فريق العمل، الادوات، ظروف الاختبار)

الوسائل الإحصائية المستخدمة

استخدمت الباحثات الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss / الإصدار 20) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة

بالقوانين التالية :-

1. مربع كا2

2. معامل ارتباط بيرسون

3. اختبارات لعينتين مستقلتين

4. اختبارات لعينتين مترابطتين

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد أن تم تحقيق هدف البحث الأول وهو إعداد مقياس صورة الجسد لدى الطالبات بأعمار ( 13-15 ) سنة في

الباب الثالث والملحق رقم ( ) يوضح ذلك ، توجهت الباحثات لتحقيق أهداف البحث الأخرى وفرضياته كالاتي:

٤-1 عرض النتائج وتحليلها

4-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالهدف الثاني للبحث (التعرف على مستوى صورة الجسد لدى الطالبات بأعمار

13-15) سنة

جدول ( 10 ) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة لنتائج الاختبار البعدي لمستوى صورة الجسد لدى عينة البحث

الجزء المقاس	القياس البعدي		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
	المتوسط	الانحراف المعياري			
صورة الجسد	39,30	6,61	12,175	0,00	دال

قيمة  $t$  الجدولية = (1.98) عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05) يبين الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي لمقياس صورة الجسد في الاختبار البعدي (39.30) وانحراف معياري (6.61) ، وبلغت قيمة (  $t$  ) المحسوبة (12.175) ونسبة خطأ (0.00) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا .

2-1-4 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الاولى للبحث ( توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة في بعض صفات اللياقة البدنية لعينة البحث)

جدول ( 11 ) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمستوى بعض صفات اللياقة البدنية لدى عينة البحث

صفات اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
القوة العضلية	تكرار	2,56	0,67	4,80	0,84	14,96	0,00	دال
المرونة	درجة	53,80	5,20	58,56	5,12	23,000	0,00	دال
التحمل العضلي	تكرار	10,96	2,05	13,20	2,09	28,43	0,00	دال
مؤشر كتلة الجسم	درجة	31,73	1,17	28,83	1,14	39,456	0,00	دال

قيمة  $t$  الجدولية = (2.00) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي لمتغير القوة العضلية في الاختبار القبلي بلغ (2.56) وبانحراف معياري (0.67) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.80) وبانحراف معياري (0.84) ، وبلغت قيمة ( $t$ ) المحسوبة (14.96) ونسبة خطأ (0.00) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح اختبار البعدي ، وقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير المرونة في الاختبار القبلي بلغ (53,80) وبانحراف معياري (5,20) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (58,56) وبانحراف معياري (5,12) ، وبلغت قيمة ( $t$ ) المحسوبة (23,000) ونسبة خطأ (0.00) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح اختبار البعدي ، وقد بلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير التحمل العضلي في الاختبار القبلي بلغ (10,96) وبانحراف معياري (2,05) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13,20) وبانحراف معياري (2,09) ، وبلغت قيمة ( $t$ ) المحسوبة (28,43) ونسبة خطأ (0.00) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح اختبار البعدي ، وقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير مؤشر كتلة الجسم في الاختبار القبلي بلغ (31,73) وبانحراف معياري (1,17) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (28,83) وبانحراف معياري (1,14) ، وبلغت قيمة ( $t$ ) المحسوبة (39,456) ونسبة خطأ (0.00) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح اختبار البعدي .

3-1-4 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية للبحث ( توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي ولصالح القياسات البعدي في صورة الجسد لعينة البحث )

## جدول ( 12 )

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( $t$ ) المحسوبة لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمستوى

صورة الجسد لدى عينة البحث

الجزء المقاس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
	الم	الانحراف	الم	الانحراف			
صورة الجسد	توسط	اف	توسط	اف	21,046	0,00	دال
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري			
	39,	6,61	68,	7,99			
	30		60				

قيمة  $t$  الجدولية = (2.00) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي لمقياس صورة الجسد في الاختبار القبلي بلغ (39,30) وبانحراف معياري (6,61) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (68,60) وبانحراف معياري (7,99) ، وبلغت قيمة ( $t$ ) المحسوبة (21,046) ونسبة خطأ (0.00) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح اختبار البعدي

## 2-4 مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج تبين من الجداول (11) و (12) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمتغير **القوة العضلية** وان اقتتران مفهوم القوة في العمل الرياضي بالقوة العضلية ، والتي نعني بها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية ، ويعرفها الفيزيائيون بأنها كل مؤثر يغير أو يحاول أن يغير في حالة الجسم من حيث الشكل أو الحركة مقداراً واتجاهاً (قاسم حسن حسين ومنصور جميل ؛ 1988 ، ص 47). حيث تعزو الباحثات اسباب الفروق الاحصائية الى ان صفة القوة العضلية قد تطورت بشكل واضح وذلك بسبب التمارين الخاصة بهذه الصفة المثبتة ضمن خطة الدرس وهدفت الى تطوير الصفة وهي تمارين الذراعين في فترة الاعداد العام والخاص ، والالعاب التي تكون على شكل تمارينات مثل لعبة جر الحبل ولعبة النفق المزدوج (عبد الرزاق كاظم الزبيدي واخرون، 2011، ص67)

ويتبين من الجداول (11) و (12) وجود فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمتغير **التحمل العضلي** حيث شاركت التمارين ضمن الدرس في حصول فروق احصائية ويعتبر التحمل العضلي واحد من اهم صفات اللياقة ويقصد به الاداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته الوظيفية (وتشمل فترة الاعداد الخاص في العاب القوى والالعاب على شكل تمارينات مثل لعبة مساك السلسلة) (عبد الرزاق كاظم الزبيدي واخرون، 2011، ص66))

ويتبين من الجداول (11) و (12) وجود فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمتغير **المرونة** حيث تعرف ( بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع) (ماضي حمد حسن علاوي ؛ 1979، ص 23). ويشير خاطر والبيك الى ان أهمية المرونة تكمن في كونها هامة في اتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة الى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان لوقاية العضلات والاربطة من الإصابة. وترى هلين ان المرونة تعد احد مكونات الهامة في الاداء البدني . ( علي محمد زكي وأسامة محمد راتب ، ؛ 2001 ، ص56. ) وشملت اثناء الدرس تمارين (من وضع الوقوف -فتحاً ثني الجذع للأسفل وتمارين على شكل العاب مثل لعبة العجلة)(المصدر السابق ، ص67)

واكدت نتائج الجدولين (11) و (12) وجود فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمؤشر **كتلة الجسم** الذي يعتمد في حسابه على وزن وطول الطالبة وبما ان المنهاج قد استمر (7 اسابيع فمن الطبيعي ان يكون وجود فرق في مؤشر كتلة الجسم حتى لو كانت المدة للمنهاج وجيزة وان من اهداف التربية الرياضية توعية الطالبات بالتغيرات الجسمية التي تحدث في مرحلة المراهقة واستثمار الدرس لتحسين الحالة الجسمية والنفسية وتطوير الدوافع واثارة الرغبات نحو مزاولة النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها بالاضافة الى تطوير الصفات البدنية التي لا تتطوي اهميتها على المنهج الدراسي فقط وانما لحاجتها الماسة في المجتمع

واكدت نتائج الجدول (10) وجود فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمقياس **صورة الجسد** تعزو الباحثات الفروق الاحصائية الى تأثير درس التربية الرياضية النفسي على الطالبات (عينة البحث) وانعكاسه الايجابي في رفع مستوى صورة الجسد والذي يعد متغير نفسي هام هنا يتضح تأثير الدرس المنتظم حيث اتاح الفرصة للطالبات في التغيير والوصول بهن الى الرضا عن هذه الصورة وتقبل الذات والآخرين وازدادت لديهن قوة الدافعية ولقد توصل (صفوت محمد واخرون) الى ان ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي الى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع (صفوت محمد واخرون، 1989) حيث مكنت الرياضة الطالبات من اهتمام بجسمهن وبانفسهن واعطاء قيمة له ولزيادة احترام الذات ومن الممكن اضافة ممارسة الرياضة لعوامل اخرى مثل الاسرة والبيئة ونظام التعليم التي تؤثر على النظرة الداخلية والخارجية للفرد عن نفسه وبالاخص للمراهقات

باعمار 13-15 سنة فان درس التربية الرياضية يساهم في الحد من بعض المشاكل النفسية وزيادة النظرة الايجابية عن النفس والجسم وحتى الحياة ويجب ان لا ننسى ان الطالبات النشيطات وذوات الصحة الجيدة اكثر تصميمًا ونشاطًا في ايجاد حلول لمشاكلهم النفسية فضلا عن ان عينة البحث اشتملت فقط على الطالبات اللواتي يمارسن الرياضة داخل المدرسة أي اثناء درس التربية الرياضية مما يجعل هذا الدرس المتنفس الوحيد لديهن للتخلص من الضغوطات النفسية وهذا ما ادى الى الفروق في الاختبارات البعدية وبذلك تتحقق الفرضية الثانية

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

1. هناك تحسن في مستوى صفات اللياقة البدنية من خلال تطبيق درس التربية الرياضية
2. لدرس التربية الرياضية تأثير في مقياس صورة الجسد لدى الطالبات باعمار 13-15 سنة وبدلالة معنوية جيدة
3. انتظام درس التربية الرياضية ادى الى مشاركة الطالبات بشكل جدي وفعال وبالتالي ظهور التطور في المستوى البدني والنفسي واضح جدا على النتائج .

### 2-5 التوصيات

1. التاكيد على تطبيق درس التربية الرياضية في المدارس كافة لما له من تأثير على المستوى البدني والنفسي للطالبات
2. ضرورة الانتباه لما يعانون منه الطالبات واجراء اختبارات دورية لاكتشاف المشاكل ومحاولة ايجاد حلول لها من خلال تطبيق الدرس
3. تجنب تاخير او تاجيل تطبيق الدرس لعدم تضيع تأثيره
4. اجراء دراسات اخرى على الطالبات باعمار مختلفة ومرحلة دراسية اخرى
5. الاستفادة من نتائج البحث في تطوير المناهج وخطه الدرس للحصول على نتائج افضل
6. تثقيف مدرسات ومدرسو التربية الرياضية ببعض المفاهيم والمصطلحات النفسية التي تهتم المرحلة الدراسية المعنيين بتدريسها حتى يعرفو ما يتصفون به طلابهم

## المصادر

1. جابر عبد الحميد وأحمد خيرى ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ( القاهرة : مطبعة دار التأليف ، 1993 ) .
2. حلوان , العدد الرابع
3. دحون عومري؛تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية من (13-19) سنة باستخدام برنامج حاسوبي،جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم،الجزائر،(2013).
4. صالح مهدي الحويج ؛ مفهوم صورة الجسد وعلاقتها بالاستعداد للعصابية لدى طالبات شهادة التعليم الاساسي , ليبيا ,الاسكندرية , دار المعرفة الجامعية , مصر , (2001)
5. صفوت محمد واخرون , ( 1989 ) , دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين غير الممارسين ولاعبي رياضة الجمباز , بحث منشور , كلية التربية الرياضية – جامعة
6. صلاح احمد مراد وسليمان أمين علي ؛ الاختبارات والمقاييس في العلوم التربوية والنفسية , خطوات أعدادها وخصائصها : ( دار الكتاب الحديث , القاهرة , 2002 ) .
7. طه فرج عبدالقادر وأبولنيل ،محمود السيد وقنديل ،شاكر عطيه ومحمد ،حسن عبدالقادر وعبدالفتاح ،مصطفى كامل (2003). معجم علم النفس والتحليل النفس ي. بيروت: دار النهضة العربية
8. عبد الرزاق كاظم الزبيدي واخرون،2011،ص67)دليل مدرس التربية الرياضية المرحلة المتوسطة)
9. عبد الله الصمادي وماهر الدريبع؛القياس والتقويم النفسي والتربوي:ط1،الأردن،دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004
10. علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية-حركية-مهارة ،ط1،بغداد،المكتبة الوطنية،2013
11. علي محمد زكي وأسامة محمد راتب : السباحة التنافسية ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف للطباعة والنشر ، 2001
12. غزالي عبد القادر ,علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم واثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين , رسالة ماجستير , جامعة حسينية بن علي , معهد التربية البدنية والرياضية , , 2009
13. قاسم حسن حسين ومنصور جميل , اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : ط1 , بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988
14. ماضي حمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1979.
15. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية .ج1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987
16. مروان عبد الحميد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ،ط1،القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999،
17. مروان عبد المجيد؛اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية ،عمان – الاردن،مؤسسة الوراق للطباعة ،2000،
18. هزاع محمد الهزاع : فيسولوجيا الجهد البدني اسس النظرية والاجراءات الفسيولوجية دار جامعة الملك سعود للنشر الجزء الثاني 2009

19. هيام سعدون عبود ؛ صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى طالبات كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى،رسالة ماجستير منشورة 2012
20. بوبو لدب فان دالين؛مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ( ترجمة) محمد نبيل نوفل ( واخرون) ( القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية ، 1971).

**ملحق رقم (1)****م/ استمارة استطلاع رأي الخبراء**

تروم الباحثات اجراء البحث بعنوان(تأثير درس التربية الرياضية في بعض صفات اللياقة البدنية وصورة الجسد لدى الطالبات باعمار 13-15 سنة ) لذا تم ادراج مكونات اللياقة البدنية الصحية للطالبات باعمار 13 – 15 سنة في الاستمارة المرفقة يرجى تكممك بوضع اشارة (√) امام درجة المكون على وفق المقياس الخماسي كما يرجى وضع اشارة (√) امام الاختيار المناسب لكل مكون وان تفضلو بما ترونه مناسب من ملاحظات تسهم في اتمام البحث على اتم وجه

**ملحق رقم (2)****استبانة تحديد صلاحية فقرات مقياس صورة الجسد**

حضرة الأستاذ الفاضل ..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

تروم الباحثات استعمال مقياس(صورة الجسد ) المعد من قبل الباحثة (هيام سعدون عبود ,2012) , (صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية, كأداة في موضوع البحث (تأثير درس التربية الرياضية في بعض صفات اللياقة البدنية وصورة الجسد لدى الطالبات باعمار 13-15 سنة),اذ يتكون المقياس من (18) فقرة ويصح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج (دائماً , غالباً , أحياناً , نادراً , أبداً)ونظرا لما تملكون من خبرة ودراية واسعة , تأمل الباحثات بيان رأيكم حول صلاحية الفقرات وتوضيح آرائكم واقتراحاتكم وملاحظاتكم .

مع وافر الشكر والتقدير

**ملحق رقم (3) مقياس صورة الجسد**

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	2	3	4	5	6	7
1.	ارتدي الملابس الداكنة او قاتمة اللون					
2.	ارتدي الملابس التي تناسب بدانتني					
3.	ارتدي الملابس التي لا احبها					
4.	ارتدي الملابس الواسعة					
5.	اقلل من كمية الطعام التي اتناولها					
6.	اتناول فقط الفاكهة والخضروات ذات السعرات الحرارية المنخفضة					
7.	اصوم لمدة يوم او اكثر في الشهر لتخفيض الوزن					
8.	اتجنب المشاركة الاجتماعية اذا سلطت الاضواء					
9.	اتجنب لقاء الأفراد الذين سيتطرقون إلى الدخول في موضوع زيادة الوزن					

					10. لا اخرج وخاصة إذا كان الذين سألتوا جد معهم أكثر نحافة مني
					11. أزن نفسي باستمرار
					12. أنا إنسانة غير نشطة
					13. لا اخرج إذا كان الأمر يتعلق بالاشتراك في تناول الطعام
					14. يضايقتني النظر الى نفسي في المرأة
					15. ارتدي الملابس التي تشتت الانتباه عن الزيادة الملحوظة بالوزن
					16. اتجنب الذهاب إلى أماكن شراء الملابس
					17. اتجنب ارتداء الملابس التي توضح (معالم جسمي) مثل الشورتات والبنطلونات الضيقة .... الخ
					18. ارتدي الملابس الكاملة او الرسمية الانيقة



دليل مدرس التربية الرياضية (المرحلة المتوسطة)

التعليم	التعليم	الفعاليات والمهارات الحركية	الأهداف السلوكية	الوقت	نوع النشاط
الحفاظ على وضع الساق	<p>الرموز :</p> <p>إتجاه الكرة إتجاه اللاعب المدرس شواخص محصية مخرجة</p>	<p>يختار المدرس لعبة تستخدم مهارة التمرير والتجهيف</p>	<p>ان تنمي لدى الطالب الجهد والالتزام والنظم أثناء أداء اللعبة والمناقشة الشريفة</p>	٥١٠	لعبة صغيرة القسم الثاني
		<p>بعد الانتهاء من اللعبة يقيم الصف خط واحد استعداداً للتصريف وفتح المجال أمام الطلبة لمناقشة محتويات الدرس وطرح الافكار والأسئلة حول مهارة التجهيف والتمرير واهميتها في كرة القدم.</p>	<p>الوصول للطلبة الى تقبل العمل وحب المهارة والالتزام بامتحانات المدرس</p>		الأصراف
		<p>التحيرات: - التوزيع باستخدام الاجهزة والاوراق المساعدة. - استخدام اوراق متنوعة في الترتيب الذاتي. - استخدام مستويات اخرى غير المسافة كمقيود مستوى الثقة مثلاً او مستويات اخرى.</p>			