

מחקרי גבעה

שנתון המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון תשע"ז

כרך ד



עורכים:

משה צפור
אהרן מונדשיין
אליסיה גרינבנק

מועצת המערכת:

פרופ' מיכאל אביעוז
פרופ' בנימין בר-תקווה
פרופ' אורציון ברתנא
הרב פרופ' שלמה זלמן הבלין
פרופ' שמיר יונה
פרופ' אהרן ממן
פרופ' אסתר עדי-יפה
פרופ' ישראל ריץ'
פרופ' אביגדור שנאן

עריכה לשונית

עברית: אודי לוינגר
אנגלית: יאיר האס

מזכירת המערכת: בת-שבע הרוש
עיצוב והפקה: צופית צחי

© כל הזכויות שמורות

המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון
ד"נ אבטח 79239, טל' 08-8511900
דוא"ל givaa@macam.ac.il
אתר המכללה www.washington.ac.il

תוכן

5	עם הספר - דבר נשיא המכללה
9	דבר המערכת
11	רשימת כותבי המאמרים

שער ראשון | תנ"ך

15	פילגש בגבעה ואמת היסטורית במקרא	גבריא אל ברזילי
27	מגילת אסתר - המאבק המגדרי	חנה קהת
39	שמות פרטיים עבריים חדשים שנולדו בתקופת בית שני מתוך פרשנות המקרא	אהרון דמסקי
55	פירוש ר' יוסף חיון לספר יואל	משה צפור

שער שני | תושב"ע

97	מדוע ביקש עלי להרוג את שמואל? - קריאה בפרשנות הסיפורית של חז"ל למקרא	תמר מאיר
115	צמר חיה שבים	זהר עמר

שער שלישי | חינוך

125	התמודדות משפחות שלהן ילדים תאומים שאחד מהם על רצף האוטיזם (ASD) והשני בעל התפתחות תקינה	אליסיה גרינבנק ומיכל טל
149	בחינת הבשלות לעלייה לכיתה א' על היבטיה השונים	אתי רוזנטל
157	ההשפעה של תכנית שיעורי שחייה על דימוי עצמי בקרב בנים ובנות בגילאי 10-11	רות פילץ-בורשטיין ועידית דיקן-רונד

שער רביעי | ספרות

169	שירת התנ"ך של יורם טהרלב	יוסף פריאל
203	קריאה ספרותית בפיוט "אלהים ממכון שבתך"	תמר לביא
223	על אחרות ודמיון ספרותי בכתיבתו של א.ב. יהושע	כרמלה סרנגה ורחל שרעבי

שער חמישי | אמנות ומוסיקולוגיה

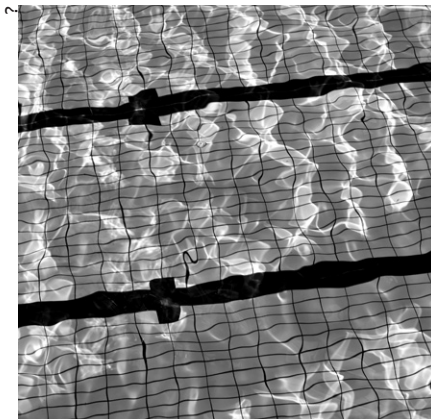
247	הלחנת מזמור ק"נ בתהלים יחסי מוסיקה-טקסט במוסיקה המערבית	אפרת בוכריס
269	"אַתְּ תִלְכִּי בְשֹׁדֶה" אמנות ישראלית עכשווית	רחלי ברגר

281 תקצירים מתורגמים

שער שישי | Articles in English

E3	Storytelling and Silences in Rebecca Goldstein's Mazel and Kim Chernin's In My Mother's House	Klarina Priborkin
----	---	-------------------

E27 Translation of Abstracts



ההשפעה של תכנית שיעורי שחייה על דימוי עצמי בקרב בנים ובנות בגילאי 10-11

רותי פילץ-בורשטיין, עידית דיקן-רונד

תקציר

מחקרים דיווחו על השפעה חיובית של שיעורי שחייה על הדימוי העצמי של ילדים. העבודה הנוכחית חקרה השפעת תכנית התערבות בשחייה בת עשרה מפגשים, על מיומנות השחייה והדימוי העצמי בקרב תלמידים בני 10-11, שהחלו את התכנית בשלב ציפה על הבטן ויכולת שחייה של עד 6 מטרים. השערת המחקר הייתה שיימצאו הבדלים בממוצעי הדימוי העצמי בין תחילת התכנית לסיומה.

הערכת הדימוי העצמי נבדקה בעזרת שאלון "ליקרט" המתייחס לארבעה מדדים: דימוי גופני, דימוי אישי, דימוי משפחתי ודימוי חברתי, שמולא לפני התכנית ובסיומה. על פי הממצאים, נצפתה עלייה מובהקת בדימוי הגופני, האישי והמשפחתי בתום התכנית בהשוואה לתחילתה ($p = 0.000$), בעוד שדימוי חברתי, על אף השיפור שנצפה, לא היה בעל מובהקות סטטיסטית. באשר למיומנויות השחייה, בתום התכנית הצליחו התלמידים לשחות ברציפות 25 מטר לפחות בסגנון מדויק וקפצו למים עמוקים.

ממצאי המחקר הנוכחי ניתן להסיק כי שיעורי שחייה לילדים בגילאי 10-11 מקנים,

מעבר למיומנות השחייה עצמה, שיפור במרבית המדדים של דימוי עצמי. ממצאים אלה מהווים בסיס לשילוב תכניות התערבות בשחייה בקרב ילדי בית הספר, במסגרות החינוך הפורמלי.

תאריכים: שיעורי שחייה, דימוי עצמי גופני, דימוי עצמי חברתי, דימוי עצמי משפחתי, ילדים

מבוא

מטרת עבודה זאת היא לחקור את ההשפעה של תכנית התערבות בשחייה בכיתות ה', המופעלת מטעם משרד החינוך, על הדימוי העצמי בקרב ילדים וילדות בגילאי 10-11, המתחילים את התכנית בשלב של ציפה על הבטן ויכולת שחייה עד 6 מטרים ברציפות.

תכנית ההתערבות כללה עשרה שיעורי שחייה, שלושה שיעורים בשבוע, במשך כשלושה שבועות לקבוצה של עשרים תלמידים.

סקירת ספרות

התפתחות גופנית בילדות

בשנות הילדות המאוחרות מתפתחים אצל ילדים כישורים שיאפשרו להם מאוחר יותר לעסוק בטווח רחב של פעילויות בתחום הספורט. חלה אצלם עלייה מתמדת בגובה, במשקל ובכוח השרירים. קיים מעבר מגדילה מתונה לגדילה מואצת. ניתן לראות שיפור בקצב התנועה, ביכולת הריכוז וביכולת להתמיד בפעילות לאורך זמן. בתקופה זו הילד נוטה להפגין שליטה טובה בגוף ויכולת לבצע פעולות ספורט שונות (Kahue אצל סולברג, 2007; פליישר 1998; פורת ופרצ'יק, 2004).

התפתחות חברתית ורגשית בילדות

עיקר המשימות של ילדים בגיל בית הספר מתרכזות בתחום החברתי והאינטלקטואלי. בתקופה זאת עולמם החברתי מתרחב; הם מבליים זמן רב יותר מחוץ לבית בחברת ילדים בני גילם. המעגל החברתי המתרחב מפגיש את הילד עם מבוגרים ועם ילדים נוספים. בגיל זה הילד רוכש מיומנויות חברתיות ומכין עצמו לקראת המקום שיתפוס בעתיד כיחיד בחברה. הילד מגלה הבנה לרגשות הזולת. מתוך קבוצות השווים הילד לומד את ערכי השוויון, ההוגנות וההדדיות (סרוף, קופר ובהט, 1998, עמ' 529).

על פי אריקסון (אצל פורת ופרצ'יק 2004), קיים קשר בין ההתפתחות הקוגניטיבית ובין הבשלות הרגשית. הציונים שהילד מקבל ממחישים לו את משמעות הקשר שבין

השקעה להישג. הוא לומד את ההנאה שבעבודה והתמורה שבצדה. זהו שלב של היצירה הלא פורמלית שבו הילדים מתחילים לבטא את כישורונותיהם בתחומים שונים. על פי אריקסון, חריצות מהווה נדבך משמעותי בדרך לבניית ההערכה העצמית של הילד בגיל זה.

השפעת הפעילות הגופנית כמעצבת דימוי עצמי

ישנן ראיות המעידות כי השתתפות בתכניות חינוך גופני תורמת להתפתחות ולהכרת הערך העצמי אצל ילדים בגיל בית הספר היסודי, וכי שיפור בהערכה העצמית מתפתח כתוצאה ממעורבות הילדים בתכניות פעילות גופנית (רביב ורכס, 1994).

מחקרים בעשורים האחרונים מצביעים על ההשפעה המיטיבה של פעילות גופנית בגיל הצעיר על הערכה עצמית, על תפקודים קוגניטיביים ועל מצב הרוח (Bradley, 1996) אצל (Dusso, 2000). כמו כן, נמצא מתאם בין עצימות הפעילות הגופנית והתדירות שלה לבין השפעתה על תפיסת "העצמי". יותר מזה, ג'ואן דוסו מביאה באותו מאמר את עמדת המוסד לבריאות הנפש בארה"ב מתחילת שנות ה-90, שלפיה לפעילות גופנית סדירה ישנה השפעה מוכחת על הורדת רמות הלחץ הנפשי והדיכאון לסוגיו השונים ולשיפור ההערכה העצמית וההרגשה הטובה בכלל. במחקר שערכה על תלמידי הכיתה התשיעית, דיווחה דוסו כי נמצא מתאם גבוה בין רמת הפעילות הגופנית שביצעו התלמידים, לבין רמת ההערכה העצמית שלהם. בדומה, דיווח פרצ'ין (Parachin, V.M., 1995) על השפעתה החיובית של פעילות גופנית על התפתחות קשרים בינאישיים, על עיצוב דפוסי התנהגות של קבלת אחריות ועצמאות, ועל התפתחותה של הערכה עצמית חיובית בקרב ילדים עם קשיי למידה.

נראה כי לפעילות גופנית יתרונות פסיכולוגיים רבים. מחקרים הוכיחו את ההשפעה שיש לפעילויות פנאי חיצוניות על הפחתת פחדים וחרדות, וכן על מערכות יחסים טובות יותר של מתבגרים עם הוריהם. כמו כן, פעילות גופנית מומלצת ככלי טיפולי במחלות נפש, כולל דיכאון כרוני ומצבי מתח (זך, 2010).

על פי אלטמן, ניתן להסביר את הקשר שבין השתתפות בפעילות גופנית לבין שיפור בהערכה העצמית, בכך שפעילות גופנית מגדילה את המודעות לטווח היכולת של הגוף וגורמת לשיעור רצון פסיכולוגי. פיתוח הכושר הגופני והשליטה בגוף תורמים לתחושה של עוצמה, הישג והכרה ביכולת, ומכאן גם לדימוי עצמי חיובי, זאת לצד ההישגים הספורטיביים והפיזיים (אלטמן-כהן, 1996).

העיסוק של הילד בספורט מסייע לו לרכוש מיומנויות הנדרשות לחיים: התמודדות עם מכשולים בדרך למטרה, סובלנות כלפי השונה, נכונות לקחת אחריות וסיכונים מחושבים, ויכולת לפתור בעיות וקונפליקטים בקבוצה של ילדים (שובל, 2004).

השפעת השחייה כפעילות גופנית על הדימוי העצמי

מבין מגוון הפעילויות, שחייה מאפשרת התנסות שונה בשל מרחב התנועה שהיא מאפשרת. תחושת הגוף בסביבה של מים, שינוי בתנחות הגוף, והיכולת להשתמש בתרגילים שונים שאינם ניתנים ליישום מחוץ למים, כל אלה משפרים הן את היכולות והן את תחושת המסוגלות וההערכה העצמית של הילד (Dusso, J. T. 2000).

לתווך של המים השפעה חיובית ייחודית בעלת השפעה חיובית על מערכות הגוף. צפיפות המים, הגדולה פי 800 מהאוויר, מפעילה לחץ על בית החזה, ובמהלך שחייה נמרצת השרירים הבין-צלעיים פועלים מול ההתנגדות שיוצרים המים. לחץ המים משפיע על המערכת הוורידית ומשפר בכך את הזרמת הדם מהרגליים אל הלב. בגלל הקטנה של משקל הגוף במים, 90% פחות מאשר ביבשה, קטן הלחץ על המפרקים ובעיקר על עמוד השדרה (חביבי, 2003).

עבור ילדים חולי אסטמה, השחייה דווחה כפעילות הספורטיבית המומלצת ביותר, הגורמת לפחות תופעות ברונכיטיות בהשוואה לריצה ולרכיבה על אופניים (Bar-Or, O., 1992) נראה כי לתנוחה האופקית של הגוף במים וללחות היחסית הגבוהה בסביבה, יש השפעה ממתנת על מערכת הנשימה של הילד, והוא מסוגל לבצע פעילות ספורטיבית בלי לפתח התקף אסטמי.

המים מהווים סביבה מרגיעה בעלת השפעה היפנוטית. על פי שאו ודה-אנגור (2005), ילדים בעלי הפרעת קשב עם מאפייני התנהגות של כעס, תסכול, אימפולסיביות ואי-שקט, מגיעים לשליטה דרך תרגילי נשימה וחווים הצלחות במים. מעבר לפיתוח המיומנות שכשלעצמה משפרת את הדימוי העצמי ואת תחושת המסוגלות של הילד, ההצלחה בשחייה במסגרת קבוצתית מסייעת גם היא לשיפור כישורים חברתיים שתורמים אף הם לדימוי העצמי.

אם כן, השחייה מהווה פעילות גופנית מהנה לשעות הפנאי, לצד היותה ענף ספורט תחרותי-הישגי שיכול להוות אתגר לכל ילד וילדה.

מטרת המחקר

עבודה זאת תוכננה במטרה לבחון את ההשפעה של תכנית התערבות בשחייה בת 10 מפגשים, על מיומנות השחייה ועל מדדי הערכה עצמית בקרב בנים ובנות בגילאי 10-11, שמתחילים את התכנית בשלב של ציפה על הבטן ויכולת שחייה של עד 6 מטרים ברציפות.

השערת המחקר

השערת המחקר הייתה שיימצא הבדל בממוצעי הדימוי העצמי של תלמידים בגילאי 10-11 לפני תכנית ההתערבות בשחייה ולאחריה, באופן שממוצעי הדימוי העצמי של התלמידים בסיום התכנית יהיו גבוהים בהשוואה לתחילתה.

הצגת המחקר

אוכלוסיית המחקר

במחקר השתתפו עשרים תלמידים בגילאי 10-11, מתוך פרויקט השחייה של משרד החינוך. לתכנית שובצו תלמידים שלא ידעו לשחות ושעברו את המבדקים הבאים: ציפה על הבטן במשך 3 שניות עם ראש בתוך המים, ושחייה למרחק של 6 מטרים לפחות.

כלי המחקר

שאלון: Tennessee Self Concept (Fitts 1965), שמטרתו לבחון את הדימוי העצמי האישי, המשפחתי, החברתי והגופני של הילד. השאלון בנוי מסולם "ליקרט" בן חמישה ערכים, כאשר 1 מתאר "לגמרי לא נכון" ו-5 מתאר "לגמרי נכון". תוקף ומהימנות של אלפא=0.82.

השאלון מולא על ידי כל אחד ממשותפי התכנית לפני תחילת תכנית ההתערבות ובסיומה.

תכנית ההתערבות: התכנית התבססה על עשרה שיעורי שחייה בני 45 דקות כל אחד, שלוש פעמים בשבוע, במהלך שלושה שבועות רצופים. בכל קבוצה השתתפו חמישה עד שמונה תלמידים. התלמידים למדו את תנועות השחייה תוך קבלת חיזוקים חיוביים. המטרה הייתה שבתום התכנית כל המשתתפים יהיו מסוגלים לשחות מרחק של 25 מטר לפחות ברציפות, וכן לבצע קפיצה למים עמוקים.

היבטים אתיים

השתתפות הילדים במחקר אושרה בכתב על ידי הורי התלמיד. החוקרים התחייבו לשמירה על אנונימיות המשתתפים.

הליך המחקר

מתוך פרויקט השחייה של משרד החינוך שובצו לתכנית תלמידים שלא ידעו לשחות ושעברו את המבדקים הבאים: א. ציפה על הבטן במשך 3 שניות עם ראש בתוך המים. ב. שחייה למרחק של 6 מטרים לפחות. לאחר מכן התלמידים מילאו שאלון להערכת הדימוי העצמי. במהלך תכנית ההתערבות התלמידים למדו את תנועות השחייה תוך קבלת חיזוקים חיוביים. בסוף תכנית ההתערבות, כאשר התלמידים היו מסוגלים לשחות 25 מטר לפחות ללא עצירה, וכן קפצו למים עמוקים, הם מילאו שוב שאלון דימוי עצמי הדומה לזה שמילאו בתחילת התכנית.

חשיבות המחקר

חשיבות המחקר היא לבחון את ההשפעה של תכנית העשרה בשחייה על ילדים בגילאי 10-11 והאם התכנית תורמת לשיפור הדימוי העצמי של הילד. אם התכנית תימצא בעלת השפעה חיובית, ניתן יהיה להמליץ על שילובה והרחבתה במסגרת מערכת החינוך הפורמלית.

תוצאות

מניתוח הממצאים שנאספו במחקר, עולה כי בעקבות תכנית ההתערבות חלה עלייה מובהקת בדימוי העצמי הגופני, בדימוי העצמי האישי ובדימוי העצמי המשפחתי של התלמידים. מאידך, ולמרות עלייה גם בדימוי העצמי החברתי, משתנה זה לא נמצא בעל מובהקות סטטיסטית. ממצאים אלה מוצגים בטבלה מספר 1

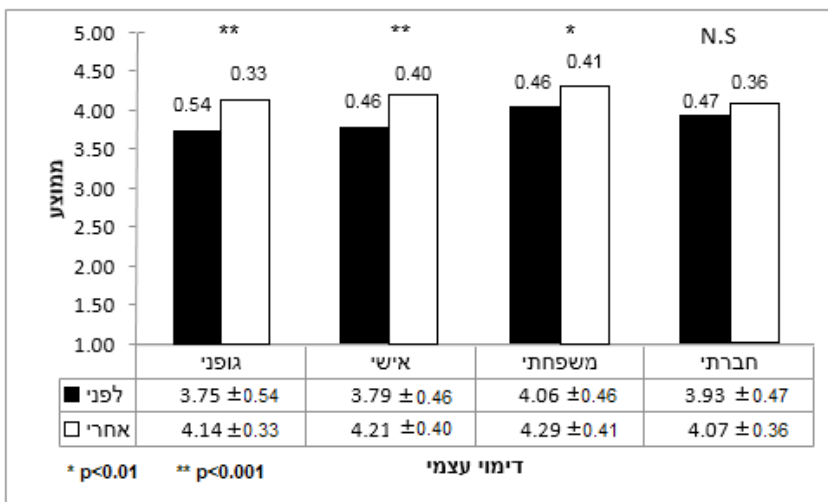
טבלה מס. 1: הבדלים בדימוי גופני, אישי, משפחתי וחברתי לפני אימוני השחייה ולאחריהם

הבדל	N	סטיית תקן	ממוצע	מדידה	דימוי עצמי
,T=4.761 p=0.000	20	0.54	3.75	לפני	גופני
	20	0.33	4.14	אחרי	
,T=4.776 p=0.000	20	0.46	3.79	לפני	אישי
	20	0.40	4.21	אחרי	
,T=3.114 p<.006	20	0.46	4.06	לפני	משפחתי
	20	0.41	4.29	אחרי	
,T=1.548 n.s	20	0.47	3.93	לפני	חברתי
	20	0.36	4.07	אחרי	

כפי שניתן לראות בטבלה 1, נמצא הבדל מובהק ($p=0.000$) בין ממוצע הדימוי העצמי הגופני לפני תכנית ההתערבות ולאחריה ($\bar{x} = 3.75 \pm 0.54$ ו- $\bar{x} = 4.14 \pm 0.33$, בהתאמה).

בדומה, נמצא הבדל מובהק, ($p=0.000$) בין ממוצע הדימוי העצמי האישי לפני תכנית ההתערבות ולאחריה ($\bar{x} = 3.79 \pm 0.46$ ו- $\bar{x} = 4.21 \pm 0.40$, בהתאמה). בהמשך לאותה מגמה, גם בדימוי המשפחתי נמצא הבדל מובהק ($p<0.006$) בין ממוצע הדימוי העצמי המשפחתי לפני תכנית ההתערבות ולאחריה ($\bar{x} = 4.06 \pm 0.46$ ו- $\bar{x} = 4.29 \pm 0.41$, בהתאמה). לעומת זאת, למרות העלייה בממוצע הדימוי העצמי-חברתי שנצפתה בתום התכנית יחסית לתחילתה ($\bar{x} = 3.93 \pm 0.47$ ו- $\bar{x} = 4.07 \pm 0.36$, בהתאמה), שינוי זה לא היה בעל מובהקות סטטיסטית.

איור 1: הבדלים בדימוי עצמי לפני אימוני שחייה ואחריהם



דיון ומסקנות

חוקרים רבים בחנו את הקשר שבין ביצוע פעילות גופנית לבין השפעתה על ההערכה העצמית והדימוי העצמי. אולם מעטים המחקרים שבחנו השפעה של שחייה על מדדי הערכה עצמית בקרב ילדים. ממצאי המחקר הנוכחי אוששו את השערת המחקר, שלפיה תכנית ההתערבות בשחייה לילדים בגילאי 10-11 תביא לעלייה במדדי הדימוי העצמי של הילד, וזאת כמובן בנוסף רכישה של מיומנות השחייה והיכולת לשחות למרחק נתון ברציפות. ממצאי המחקר הנוכחי תואמים דיווחים קודמים של שטיין ומוטה (Stein, P.N. & Motta, R.W). שבדקו השפעות של תרגילים אירוביים ואנאירוביים

בשחייה על דכאון ועל הדימוי העצמי. החוקרים דיווחו כי שחייה הביאה לירידה בממדי הדיכאון בהשוואה לקבוצת הביקורת, כאשר דווקא לתרגילים האנאירוביים הייתה עדיפות מבחינת השפעתם להעלאת הדימוי העצמי. מחקר של פרנקל בקרב תלמידי כיתות ב' ו-ג' שהשתתפו בשיעורי שחייה, מראה עלייה מובהקת במודעות ובהערכה העצמית של התלמידים (Frankl, D. 1966 p. 14). גם במחקר שערכו פלמינג והופקינס באוסטרליה הם דיווחו על ממצאים דומים, שלפיהם הצלחה בשחייה העלתה את רמת המודעות העצמית הן בקרב הבנים והן בקרב הבנות שהשתתפו במחקר (Hopkins & Fleming, 1983).

לסיכום, מהמחקר הנוכחי עולה כי לצד רכישת מיומנות השחייה, תכנית ההתערבות הביאה לעלייה מובהקת בהערכת הדימוי העצמי של הילדים בגילאי 10-11 שלקחו חלק בתכנית. ממצאים אלה ראוי שיוצגו בפני מקבלי ההחלטות במערכת החינוך, ויהוו בסיס לשילוב והרחבה של תכניות שחייה מגוונות במסגרות השונות של בתי הספר היסודיים.

רשימת מקורות

- אלטמן-כהן, כ' (1996). "דימוי גופני ועצמי ביחס להשתתפות בשיעורי החינוך הגופני בביה"ס היסודי". בתוך גפני ע' ושמאי ש' (עורכים): **גלי עיון ומחקר (5) לקט עבודות ומחקר של מורים וסטודנטים**, המכללה לחינוך, לתיירות ולספורט ב"אהלו", עמ' 56-60.
- זך, ס' (2010). **עיונים בפסיכולוגיה של הספורט**. תל אביב, אסיף.
- חביבי, ש' (2003). **שחייה כפעילות גופנית למבוגרים**. הוצאת המחבר.
- סולברג, ש' (2007). **פסיכולוגיה של הילד והמתבגר - מבוא לפסיכולוגיה ההתפתחותית**. ירושלים: ידיעות אחרונות, חמד.
- סרוף, א', קופר, ר', בהט, ג' (1998). **התפתחות הילד טבעה ומהלכה**. רעננה: אוניברסיטה פתוחה.
- פורת, ע' ופרצ'יק, נ' (2004). **התפתחות הפרט מלידה עד גיל ההתבגרות פסיכולוגיה התפתחותית ויישום לחינוך והוראה**. תל אביב: משרד החינוך.
- פליישר, א' (תשס"ח). **הוראת שחייה בבתי הספר**. תל אביב: משרד החינוך.
- רביב, ש' ורכס, א' (1994). "ההשפעה של חינוך גופני יומיומי על ההתפתחות המוטורית, על ההישגים בלימודים ועל המושג העצמי של ילדי גן טעוני טיפוח". **בתנועה**, ב (3), עמ' 25-51.
- שאו, ס' ודה-אנגור, א' (2005). **אומנות השחייה: קריית גת: המחבר**.
- שובל, א' (תשס"ד). "טיפוח דמות גוף בתנועה כאמצעי המקדם יחסים חברתיים בכיתה". **היגיי גבעה**, ד', עמ' 190-215.

תכנית הלימודים בחינוך גופני (לגן ילדים ולבית ספר יסודי ממלכתי וממלכתי דתי), (1991), משרד החינוך והתרבות, מינהל פדגוגי, אגף לתוכניות לימודים, ירושלים, עמ' 21-27.

Bar-Or, O. "Swimming and Asthma. Benefits and deleterious effects". (1992) *Sports Medicine* : Vol. 14 Issue 6. pp. 397-405

Dusso, J.T. (2000). *Similarities and differences of self-esteem and perceived physical activity level of grade students at Marinette High School*. The Graduate College University of Wisconsin-Stout

Fitts, W.H. Warren, W. L. (1965). *Tennessee Self Concept Scale*, 2nd Ed. Western Psychological Services. Los Angeles, Ca.

Frankl, D. (1996). "Swimming and diving project for youth aquatic skills and the development of self-esteem". *Kinesiology*, Vol 28 Issue 1, pp. 14-19

Hopkins k. Fleming L. (1983). "The impact of learning to swim on children's self-Esteem". *Journal of Sport Psychology*, Vol 5 Issue 4, p. 368

Parachin, V. M. (1995). "Medicine for the Mind". *American Fitness*. Vol. 14 Issue 3

Stein, P.N, Motta, R.W. (1992). "Effects of aerobic and nonaerobic exercise on depression and self-concept". *Perceptual & Motor Skills*, Vol. 74, pp. 79-89