

## مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ- دراسة مقارنة ممارسين وغير ممارسين-

مهدي سحاسحي. جامعة باتنة 2 ، معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

### ملخص.

يدور موضوع البحث في محاولة التعرف على مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ، وهذا بالأخذ بعين الاعتبار فئتين: هما فئة الممارسين وفئة الغير ممارسين لرياضة بناء الأجسام، وذلك من خلال الكشف على العلاقة بين مفهوم الذات البدنية لدى هذه الفئة واسباب إقبالها على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات فراغهم. وقد اعتمدت الدراسة على عينة قوامها 400 طالب جامعي (ذكور) من جامعة الحاج لخضر باتنة، مقسمين إلى مجموعتين 200 طالب ممارس لرياضة بناء الأجسام و200 طالب غير ممارس لهذه الرياضة، وهذا باستخدام مقياس مفهوم الذات البدنية.

**الكلمات الدالة:** الذات البدنية، بناء الأجسام، الطالب الجامعي، وقت الفراغ.

### Abstract.

This research is concerned with the identification of the physical self and its influence on students at the university wanting to practice bodybuilding in free time. For this we take in to consideration two categories of specific people, practitioners and non practitioners of bodybuilding .Showing the existents relation between the notion of physical self among group or category and the reasons behind its tendency to practice this sport (bodybuilding) in free time.

The study is based on a sample of '400' students (males) at HADJLAKHDAR UNIVERSITY -BATNA- divided into two groups: 200 students in each, the first practitioners of bodybuilding, the 200 later are non-practitioners of this sport. The research rebased his study on the analytical description approach using the measuring concept answering the five suppositions of the study which measure five dimensions composing the contents measuring the concept of the physical self.

**Key-words:** Physical self, bodybuilding, students, free time.

### 1. مقدمة.

ان القوام الجيد يعطي إحساسا بالجمال ويعطي الفرد مظهرا لائقا فيصبح ناجحا اجتماعيا كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة، فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة في حين أن الشخص ذو القوام المشوه تنقصه هذه النواحي، وان سلوك الفرد وطريقة تحركه تعطي صورة الفرد وشخصيته، ولذلك فان سلوك الفرد واتجاهاته نحو نفسه وإدراكه السليم لشكل الجسم وكذلك اتصالاته واتجاهاته نحو الحياة تعكس مدى ما يتمتع به من شخصية سوية.

ومن هنا نجد أن الفرد ذا القوام الجيد غالبا ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية بينما قد يشعر الشخص ذا القوام المشوه بالانكئاب والانطواء على نفسه، وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة الرياضية (عباس الرملي وآخرون، 2013، 19).

فالطلبة الجامعيون كثيرهم من الأفراد تنبع الذات البدنية لديهم من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومهم عن ذاتهم، فهي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية أو أعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وثبات كفاءته وما قد يصاحب ذلك من مشاعر واتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم، إذ أن معظم طلبة العصر المعاش والشريحة المعنية هم المراهقين ممن نجدهم في صفوف الجامعة أكثر اهتماما بجسمهم ومظهرهم الخارجي، لأنها من بين الركائز الأساسية في حياتهم ومستقبلهم، فالصورة الذهنية التي يكونها الطالب عن جسمه أثناء ممارسته لرياضة بناء الأجسام خلال أوقات فراغه، سواء على مستوى البنية الخارجية أو مكوناته الداخلية و مستوى كفاءته وحالته البدنية وما يصاحب ذلك من إدراكات وصور لا شعورية في حياته النفسية، وبما أن تقدير الفرد لذاته البدنية متوقف على آراء ووجهات النظر التي

بيديها الآخرون عن ذلك الفرد، فهنا مفهوم الذات البدنية لدى الطالب الجامعي يلعب دورا كبيرا وأهمية بالغة في تكوين شخصيته وتحديد اتجاهاته وتكوين مستقبله الشخصي.

ومن خلال هذا الطرح يتبادر إلى الذهن التساؤل التالي:

ما هي درجة تأثير مفهوم الذات البدنية على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ مقارنة بنظرانهم من غير الممارسين؟

**التساؤلات الفرعية:**

- هل يختلف مفهوم الذات البدنية عند الطلبة الجامعيين الممارسين لرياضة بناء الأجسام مقارنة بنظرانهم من غير الممارسين تبعاً لبعد المظهر الخارجي للجسم؟
  - هل يختلف مفهوم الذات البدنية عند الطلبة الجامعيين الممارسين لرياضة بناء الأجسام مقارنة بنظرانهم من غير الممارسين تبعاً لبعد القوة البدنية؟
  - هل يختلف مفهوم الذات البدنية عند الطلبة الجامعيين الممارسين لرياضة بناء الأجسام مقارنة بنظرانهم من غير الممارسين تبعاً لبعد اللياقة البدنية؟
  - هل يختلف مفهوم الذات البدنية عند الطلبة الجامعيين الممارسين لرياضة بناء الأجسام مقارنة بنظرانهم من غير الممارسين تبعاً لبعد الكفاءة الرياضية؟
  - هل يختلف مفهوم الذات البدنية عند الطلبة الجامعيين الممارسين لرياضة بناء الأجسام مقارنة بنظرانهم من غير الممارسين تبعاً لبعد قيمة الذات البدنية؟
- إنطلاقاً من هذه الإشكالية صغنا الفرضية الأساسية التالية: يؤثر مفهوم الذات البدنية إيجاباً على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ مقارنة بنظرانهم من غير الممارسين.

**أهداف البحث:**

- التعرف على طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات البدنية ورياضة بناء الأجسام؛
- التعرف على الدوافع التي تجعل من الطالب الجامعي يتجه نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام؛
- الكشف عن أهمية ممارسة رياضة بناء الأجسام؛
- معرفة واقع ممارسة رياضة بناء الأجسام عند فئة الطلبة الجامعيين.

## 2. تحديد مصطلحات الدراسة.

**1.1. الذات البدنية:** هي تلك الصورة التي يحملها الفرد عن ذاته البدنية باعتبارها بعداً أساسياً في تكوين مفهوم الذات الكلي، والتي تتكون نتيجة للخبرة الاجتماعية التي يعيشها الفرد من خلال النشاط الذي يمارسه وأفكار الآخرين المحيطين به، وهو ذو تركيب هرمي يشتمل مختلف الخصائص البدنية (فريد مويسي، 2010، 5).

**2.2. الجامعة:** هي مؤسسة تعليم عالي وبحث علمي، ذات شخصية اعتبارية مستقلة معترف بها من قبل الدولة القائمة فيها، تعنى بالتعليم بعد الثانوي وتقدم برامج لا تقل مدة الدراسة فيها عن أربع سنوات أو ما يعادلها من ساعات معتمدة على المرحلة الجامعية الأولى مع مراعاة النظم المعمول بها دولياً، ومنح إحدى الدرجات الجامعية من الليسانس إلى الدكتوراه (اتحاد الجامعات العربية، 2008، 13).

**3.2. الطالب الجامعي:** الطالب الجامعي هو الشخص المسجل في مؤسسة من مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي ويتابع دراسته فيها بصفة رسمية ويقضي فيها مرحلة تعليمية، بعد حصوله على البكالوريا أو ما يعادلها ولم يتم تخرجه منها بعد (مديحة حيطاني، 2010، 14).

**4.2. بناء الأجسام:** هي نشاط بدني يهدف إلى بناء الجسم إلى أقصى حدوده عن طريق تدريب منظم يشمل جميع العضلات، مراعيًا في ذلك كتلة وجمال العضلات (Guillaume, 2013, 48).

**5.2. وقت الفراغ:** وقت الفراغ هو الوقت المتبقي بعد انقضاء الوقت المخصص للأنشطة الضرورية للحياة، والوقت المخصص لتلبية الاحتياجات الفسيولوجية كالنوم والطعام والاعتناء بالمظهر وخلافه وقد يطلق عليه وقت الحر (سلوى محمد زغول، 2009، 7).

## 3. المنهجية

وفقاً لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدد دراسته، فإننا نستخدم المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة إجراءات البحث.

- **مجتمع البحث وعينه:** اشتملت عينة البحث على 400 طالب جامعي منهم 200 طالب غير ممارس لرياضة بناء الأجسام و200 طالب ممارس، كانت موزعة على 10 قاعات لبناء الأجسام.

- **مجالات الدراسة:** المجال المكاني و يتعلق بقاعات رياضة بناء الأجسام المنتشرة عبر تراب ولاية "باتنة" عددها 10 نوادي وأيضاً جامعة الحاج لخضر بباتنة بمختلف معاهدها بالنسبة للطلبة الغير الممارسين. المجال الزماني و يتعلق من توزيع وجمع للبيانات في الفترة الممتدة بين بداية شهر أكتوبر 2013 وانتهت هذه العملية مع بداية شهر جوان 2014.

- **أداة الدراسة:** تم تطبيق مقياس مفهوم الذات البدنية والذي قام بإعداده "كينيث فوكس" "Fox" سنة 1990، لمحاولة قياس مفهوم الذات البدنية لدى الأفراد ابتداء من سن 17-23 سنة تقريباً أي ما يعادل سن المرحلة الجامعية.

- **الصدق والثبات:** إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط ("محمد نصر الدين رضوان، 2006، 177). يعد حساب معادلة ألفا كرو نباخ بلغ ثبات مقياس مفهوم الذات البدنية 0.96 أي أن المقياس لديه درجة عالية من الثبات.

#### 4. عرض وتحليل ومناقشة اهم النتائج المتوصل اليها.

##### 1.4. عرض وتحليل نتائج بعد المظهر الخارجي للجسم.

من خلال مقارنة النتائج تبين أن المتوسط الحسابي لدى الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام كان أكبر منه لدى الطلبة الغير ممارسين ( $2.76 > 2.64$ ) ، في حين ان الانحراف المعياري لدى الرياضيين الممارسين كان اكبر منه عند غير الممارسين أي ( $0.69 > 0.54$ ).

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 2.06 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ 1.95: وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين لرياضة بناء الأجسام، وأن الفرق بين المتوسطين الحسابيين يصب في صالح الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام، وهذا في بعد المظهر الخارجي للجسم.

##### 2.4. عرض وتحليل نتائج بعد القوة البدنية.

من خلال مقارنة النتائج تبين أن المتوسط الحسابي لدى الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام كان أكبر منه لدى الطلبة الغير ممارسين ( $2.80 > 2.49$ )، في حين ان الانحراف المعياري لدى الرياضيين الممارسين كان اكبر منه عند غير الممارسين أي ( $0.64 > 0.61$ ).

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 4.80 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ 1.95 وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين لرياضة بناء الأجسام، وأن الفرق بين المتوسطين الحسابيين يصب في صالح الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام، وهذا في بعد القوة البدنية.

##### 3.4. عرض وتحليل نتائج بعد اللياقة البدنية.

من خلال مقارنة النتائج تبين أن المتوسط الحسابي لدى الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام كان أكبر منه لدى الطلبة الغير ممارسين ( $2.95 > 2.61$ )، في حين كان الانحراف المعياري لدى الطلبة الممارسين اكبر منه عند غير الممارسين ( $0.59 > 0.57$ ).

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 5.94 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ 1.95: وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين لرياضة بناء الأجسام، وأن الفرق بين المتوسطين الحسابيين يصب في صالح الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام، وهذا في بعد اللياقة البدنية.

##### 4.4. عرض وتحليل نتائج بعد الكفاءة الرياضية.

من خلال مقارنة النتائج تبين أن المتوسط الحسابي لدى الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام كان أكبر منه لدى الطلبة الغير ممارسين ( $2.98 > 2.68$ )، في حين كان الانحراف المعياري عند الرياضيين الممارسين اكبر منه عند غير الممارسين ( $0.61 > 0.59$ ).

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 4.97 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ 1.95 ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين لرياضة بناء الأجسام، وأن الفرق بين المتوسطين الحسابيين يصب في صالح الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام، وهذا في بعد الكفاءة الرياضية.

##### 5.4. عرض وتحليل نتائج بعد قيمة الذات البدنية.

من خلال مقارنة النتائج تبين أن المتوسط الحسابي لدى الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام كان أكبر منه لدى الطلبة الغير ممارسين ( $2.92 > 2.66$ )، بينما الانحراف المعياري هو نفسه عند الممارسين

وغير الممارسين لرياضة بناء الاجسام ( $0.58 = 0.58$ )، وهذا راجع ربما لتقارب الفئتين في مفهومهما لذاتهما البدنية تبعاً لبعدها قيمة الذات البدنية، لكن هذا التقارب لا يؤثر على بدرجة كبيرة. أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 4.33 هي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ 1.95، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين وغير ممارسين لرياضة بناء الاجسام، وأن الفرق بين المتوسطين الحسابيين يصب في صالح الطلبة الممارسين لرياضة بناء الاجسام، وهذا في بعد قيمة الذات البدنية.

### خلاصة البحث.

صممت هذه الدراسة انطلاقاً من متغيرين أساسيين هما الذات البدنية ورياضة بناء الاجسام، وهذا لمعرفة العلاقة التي تربط بين مفهوم الذات البدنية وممارسة رياضة بناء الاجسام خلال اوقات الفراغ، لدى عينة من الطلاب الجامعيين الممارسين وغير ممارسين لهذه الرياضة، فبعد تسليط الضوء على هذه العلاقة ومعرفة نتائجها من خلال الدراسة النظرية والميدانية، توصل الباحث الى ان الطلبة الممارسين لرياضة بناء الاجسام لديهم مفهوم ايجابي نحو ذاتهم البدنية عكس الطلبة الغير ممارسين حيث ثبت ان مفهومهم لذاتهم البدنية يتميز بالسلبية.

وبناء على النتائج المحققة من الدراسة يرى الباحث ان نمط تفكير الطلبة الجامعيين بدأ يتطور وينمو بعدما كان منصفاً فقط على الدراسة والنجاح او ما يعرف بقلق المستقبل، لينتقل هذا التفكير الى البحث على فهم ابعاد شخصيتهم خاصة فيما يتعلق بذاتهم البدنية، لان المفهوم الايجابي لهذه الاخيرة غالباً ما يكون مرادفاً للصحة النفسية والبدنية الجيدة.

اذ اصبحت رياضة بناء الاجسام مقصداً اساسياً لهذه الفئة من المجتمع، خاصة وانها مرتبطة بشغل اوقات الفراغ، وان ممارستها تساهم في تحسين الملامح المورفولوجية للقوام، وبالتالي تحسين المظهر العام للجسم، وهي تساعد على تقوية وزيادة الكتلة العضلية للبدن، مما يساهم بشكل كبير في زيادة ثقة الطالب بإمكانياته وقدراته البدنية، فيؤدي ذلك بالطالب الجامعي الى تكوين فكرة ايجابية عن جسمه، وبالتالي يشعر بالرضا التام عن نفسه من الناحية الجسمية، وانه يمتلك الكفاءة البدنية لممارسة الانشطة الرياضية بمختلف انواعها.

وهذا ما يرفع من مستوى قيمة الذات ومن خلاله يتم تكوين مفهوم ايجابي للذات البدنية بشكل عام، فالعلاقة بين المتغيرين (الذات البدنية ورياضة بناء الاجسام) هي علاقة منسجمة وايجابية وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

### المراجع والمصادر.

- عباس الرملي وآخرون. (2013). تربية القوام، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فريد مويسي. (2010). الملمح الجنسي ومفهوم الذات البدني لرياضيين المستوى العالي، دراسة ميدانية لرياضيين المستوى العالي بولاية الشلف، مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- اتحاد الجامعات العربية. (2008). دليل التقييم الذاتي والخارجي والاعتماد العام للجامعات العربية، ط2، عمان، الاردن.
- مديحة جبطاني. (2010). استخدامات الشباب الجامعي للمواقع الاسلامية، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانية، جامعة باتنة.
- سلوى محمد زعلول. (2009 افريل). فائق مصطفى كمال: اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة، كلية التربية النوعية، القاهرة.
- محمد نصر الدين رضوان. (2006). المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Guillaume, V. (2013). L'imaginaire collectif du bodybuilding, un recours au passé ? De Boeck supérieur, 3 (101).