

## رياضة كمال الأجسام

ومدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين

أ. سحساحي مهدي  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
جامعة باتنة

### ملخص:

إن الحياة التي نعيشها الآن تتميز بوتيرة سريعة ونشطة، خاصة إذا اجتمعت بالممارسة الرياضية، فلا بد أن تجعل الفرد يتمت بالصحة البدنية والعقلية الجيدة، والمراهق كونه فردا من المجتمع يضطدم بمتناقضات كثيرة خاصة وأنه أصبح يعاني كثيرا من ظاهرة وقت الفراغ وحاجته الكبيرة إلى الأنشطة الترويحية لقضاء هذا الوقت بشكل أفضل ومفيد. إضافة إلى ما تفرضه عليه المرحلة العمرية التي يعيشها خاصة من الناحية البدنية، فهو يريد تكوين نظرة إيجابية نحو ذاته وهذا الشيء طبيعي ووارد بالنسبة لسنه، فيترجم هذه النظرة برغبته في الحصول على جسم جميل وجذاب وقوي أيضا وغيرها من الصفات التي يرى أنها تساعد على تكوين صورة جسمية إيجابية يرى فيها ذاته ويحقق بها طموحاته.

فهذه الرياضة أصبحت شائعة جدا وعالمية ويتسابق الشباب إليها لما لها من فوائد جسدية ونفسية عديدة، فالحصول على جسم جميل ومنتاسق وقوي أصبح من أكثر المطالب عند المراهقين، فأصبح المقصد الأول والأكثر طلبا لإشباع هذا الميول هو رياضة كمال الأجسام لما توفره من أسباب الحصول على صورة الجسم التي يرغبها المراهق وأيضا سهولة ممارسة هذه الرياضة وكونها في متناول الجميع، على الرغم من أن الأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى سواء كانت جماعية أم فردية قد توفر هذا المطلب بصورة غير مباشرة.

### Résumé :

L'évolution du mode de vie, l'accroissement des maladies chroniques et l'épidémie de l'obésité nous interrogent sur la capacité à agir sur les habitudes de vie par différentes stratégies de promotion de l'activité physique ludique. «Bouger» devient une nécessité et un nouvel enjeu de santé.

La demande d'activité physique ludique, entre autre le "body building" et le "body boomers" ne cesse de croître, notamment chez les jeunes adolescents qui cherchent à entretenir un corps de rêve. La présente étude rappelle le rôle primordial de cette activité pour leur épanouissement physique, psychologique et sociale.

## - مقدمة وإشكالية البحث:

كلنا يعلم أن الكفاية البدنية في هذا العصر أصبحت من أهم العوامل التي تجعل الفرد ممتازا في جميع أعماله وألعابه الرياضية، ونحن بحاجة إلى هذه الكفاية ليكتسب الجسم مناعة ضد الأمراض وقامة مشوقة تدل على الصحة والقوة والشخصية الجذابة لكي نحيا حياة سعيدة، لأن فن تدريب الجسم البشري ووسائل تحقيق كماله وجماله وإصلاح عيوبه البدنية، والقضاء على أمراضه أصبح الآن في المقام الأول من الثقافة المرغوبة وعلوم الحياة العصرية الهامة، وأصبح له اهتمام بالغ الشأن في مختلف مراحل النمو وفي سبيل التمتع باكتساب المعلومات اللازمة للحصول على حياة سعيدة وناجحة من الناحية الجسمية والعقلانية والوجدانية.

إن رياضة كمال الأجسام حق للجميع إذ يمارسها الفرد منا بهدف الحصول على جسم جميل، وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية، وهذه الرياضة تمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة. فالنشاط الرياضي الترويحي أصبح شائعا جدا وعالميا ويتسابق الشباب إليه لما له من فوائد جسدية ونفسية عديدة، فالحصول على جسم جميل ومنتاسق وقوي أصبح من أكثر المطالب عند المراهقين ولو على حساب الأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى، فأصبح المقصد الأول والأكثر طلبا لإشباع هذا الميول هو رياضة كمال الأجسام لما توفره من أسباب الحصول على صورة الجسم التي يرغبها المراهق في أسرع وقت وأيضا سهولة ممارسة هذه الرياضة وكونها في متناول الجميع، على الرغم من أن الأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى سواء كانت جماعية أو فردية قد توفر هذا المطلب بصورة غير مباشرة.

ارتأينا القيام بهذا البحث والذي يتناول الإقبال على رياضة كمال الأجسام لدى المراهقين ومدى انعكاسه على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة، وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لأننا نرى بأنه توجد علاقة بينهما سواء كانت من جانب الترويح عن النفس وملء الفراغ، أو من الجانب الآخر وهو الرغبة في الحصول على الجسم الجميل أو ما يعرف بصورة الجسم.

**التساؤل العام:** هل لرياضة كمال الأجسام علاقة بممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين؟

#### **التساؤلات الفرعية:**

1- هل شغل أوقات الفراغ والترويح عن النفس من الأسباب التي تدفع بالمراهقين إلى ممارسة رياضة كمال الأجسام؟

2- هل الرغبة في الحصول على ذات جسمية مرتفعة من بين العوامل التي تؤدي بالمراهقين إلى اختيار ممارسة رياضة كمال الأجسام؟

**الفرضية العامة:** تعتبر رياضة كمال الأجسام من بين أهم أنواع الرياضة التي يفضلها المراهق لتحسين صورة جسمه وهي وسيلة فعالة للاستمتاع بوقت الفراغ والترويح عن النفس.

#### **الفرضيات الجزئية:**

1- يمارس المراهق رياضة كمال الأجسام من أجل شغل أوقات الفراغ والترويح عن النفس.

2- رغبة المراهق في الحصول على جسم مثالي (صورة الجسم) يرى فيه ذاته من أسباب اختياره ممارسة رياضة كمال الأجسام.

## 2- أهمية البحث: تتخلص أهمية البحث في النقاط التالية:

- إعطاء صورة واضحة لتأثير النشاط الرياضي الترويحي على المراهق من مختلف الجوانب (اجتماعية، نفسية وبدنية).

- الكشف على مدى استيعاب المراهق لفائدة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية.

- إبراز واقع ممارسة رياضة كمال الأجسام لدى فئة المراهقين.

- الكشف عن أسباب اختيار المراهق لرياضة كمال الأجسام.

- محاولة تقديم رياضة كمال الأجسام على أنها رياضة كباقي الرياضات وليست ممارسة بدنية عشوائية.

- القيمة العلمية التي تضيفها هذه الدراسة للبحث العلمي فيما يخص العلاقة التي تربط بين رياضة كمال الأجسام وممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى المراهقين.

3- أهداف البحث: هناك عاملان يحددان الهدف من البحث هما: الدافع العلمي والدافع العملي.

### 3-1- الدافع العلمي: ويتمثل في بحثنا هذا فيما يلي:

- إبراز العلاقة الموجودة بين رياضة كمال الأجسام والأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى.

- معرفة واقع ممارسة رياضة كمال الأجسام عند فئة المراهقين.

- استخراج العوامل والأسباب التي تدفع بالمرهقين إلى اختيار ممارسة هذا النوع من الرياضة.

- توضيح المفاهيم والفوائد الناتجة عن ممارسة رياضة كمال الأجسام في المجتمع وخاصة عند المرهقين.

### 3-2- الدافع العلمي:

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية وهي عبارة عن حلول للمشكلة أو الظاهرة وذلك للاستفادة المباشرة من هذه الحلول في خدمة أفراد المجتمع وللتعرف على المشكلات وكيفية صياغة الحلول الإيجابية وهذا عن طريق المعرفة العلمية والعملية.

وفي دراستنا هذه نبحث عن تحليل العلاقة الموجودة بين رياضة كمال الأجسام والأنشطة الرياضية الترويحية من خلال محاولة فهم لأسباب ودوافع ممارسة المرهقين لهذه الرياضة.

### 4- أسباب اختيار موضوع البحث:

تم اختيار موضوع البحث نظراً لأهميته ولكونه ظاهرة نعيشها في وقتنا الحالي لأن عدد المنخرطين في نوادي كمال الأجسام يزداد يوماً بعد يوم خاصة عند فئة المرهقين، رغم وجود العديد من الممارسات الرياضية الأخرى ذات الطابع الرياضي الترويحي التي يمكن أن تعوض الذهاب إلى نوادي كمال الأجسام وتكون بنفس مقدار الفائدة أو ربما أكثر من التي تقدمها هذه الأخيرة، دون أن ننقص من قيمتها، لأن

رياضة كمال الأجسام هي رياضة قائمة بحد ذاته وهي تتميز بطابع رياضي، جماهيري وترويحي تنافسي في نفس الوقت.

هذا ما لمسناه من خلال دراستنا الاستطلاعية وملاحظتنا لهذه الظاهرة عن قرب، مما دفع بنا إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع من حيث وجهة العلاقة الموجودة بين رياضة كمال الأجسام وممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند فئة المراهقين ومحاولة الخروج بنتائج وحلول للإجابة على نوع هذه العلاقة من خلال ما سيتم عرضه في بحثنا هذا.

#### 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

##### 5-1- النشاط:

هو عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة.<sup>1</sup>

##### 5-2- النشاط البدني الرياضي:

عرفه "قاسم حسن حسين" بأنه ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - Raymond Boudon et autres : Dictionnaire de sociologie, la rousse, Paris, 1990, P380.

<sup>2</sup> - قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في مجال التربية، مطابع بغداد، 1990، ص 65.

**5-3- الترويح:**

يعبر مفهوم الترويح عن الطرف الانفعالي الذي يستشعره الإنسان، وينتج من الإحساس بالرضا والوجود الطيب، ويتصف بالإجادة والإنجاز، والانتعاش والقبول والنجاح والقيم الذاتية والسرور وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات كما يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية واستجلاب التغذية الراجعة، وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ ومقبولة اجتماعيا.

**5-4- الترويح الرياضي:**

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات.<sup>1</sup>

**6-5- كمال الأجسام:**

يرى "جيلبار أندريو" أن كمال الأجسام هي رياضة مشتقة من الثقافة البدنية. تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكاملا، سليما، قويا، جميلا، قادرا على تحمل جميع محاك الحياة.<sup>2</sup>

**6-6- المراهقة:**

<sup>1</sup> - محمد محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط5، مركز الكتاب للنشر، مصر 2007، ص 84.

<sup>2</sup> - Gilbert Andrieu : force et Beauté, presses universitaires de bordeaux, 1992, P226.

يقول "محمد الزعبلاوي" المراهقة هي المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة، وهي تتوسط بين الصبا والشباب، وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو، البدني والعقلي والاجتماعي.<sup>3</sup>

## 1- الجانب النظري:

### 1-1 - متغير النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافات الرياضي الذي يرجع أساسا إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضرورياتها تلقائيا، ضمنا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والسباحة والرمي والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاميا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم، وأصبحت عنوانا لكفاح الإنسان ضد الزمن وذلك ليبلغ أعلى المستويات في الأداء والمهارة.

أما في عصرنا هذا فإن النشاط البدني والرياضي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل

<sup>3</sup> - محمد السيد الزعبلاوي: المراهق المسلم، مكتبة التوبة، المملكة العربية السعودية، 1998، ص 14.

المجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني.<sup>1</sup> إذ يعتبر النشاط البدني والرياضي عاملا أساسيا في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية والعلمية.

#### - أثر النشاط البدني في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى وأشد أنواع المعرفة فائدة للمراهقين هو ما يتصل بجسمه، وخصوصا ما يتعلق بحركته، هناك أمور أخرى تؤثر في جسم المراهق، منها التغذية والراحة، ولكن لو جربنا الأمر لوجدنا أن الحركة هي الأهم، وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الأدلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى قليل الحركة، خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون الصداع والإرهاق ومن الأمراض الروماتيزمية، والعصبية والقلبية، وليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات، فمعظم المراهقين قليلو الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود وعلى مدى قصير.

وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي عند المراهق حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والعلل التي غالبا ما تصيب جسده.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، دار النهضة العربية، مصر، 1971، ص. 209.

<sup>2</sup> - وليام مارتز، رالف بيتر، تعريب خليل زروق: المراهقة والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر، بيروت، ب ت، ص 130.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي ينازل فيها المراهق زميلا له، يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف، والاعتماد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي وقع فيه، فتزداد مداومته، وتقوى شخصيته وتتبلور، لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها على فائدة التغذية، والملاعب في المدرسة لا يقل أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ السليمة.

### 1-2 - متغير الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات.<sup>1</sup>

وترى "عطيات محمد الخطاب" أن الترويح الرياضي أو رياضات وقت الفراغ والترويح كما يطلق عليها في البلدان الاشتراكية من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية الصحية والعقلية والاجتماعية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص. 84.

<sup>2</sup> - عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1998، ص 61.

ويرى "إبراهيم فهيم" أن الأنشطة الترويحية لا يمكن أن تشفي الأمراض العضوية، أما الأمراض التي تنشأ عن اضطراب أو كسل في وظائف أعضاء الجسم، مثل بعض الحالات كالإمساك والصداع والعصبية التي تتفاقم بسبب أعباء الحياة العصرية ومطالبها، فقد يخفف من حدتها كلعب التنس، أو ركوب الخيل، أو صيد السمك، أو السباحة وما إليها.

وأفضل أنواع الرياضات الترويحية ما ينشط الجسم، ويبعد في الوقت نفسه المتاعب والهموم عن الذهن.<sup>3</sup>

وكخلاصة للتعرف السابقة فإن الترويح الرياضي هو النشاط الذي يمارسه الإنسان ويعتمد فيه على أي جزء من أجزاء الجسم سواء بالحركة أم الانتقال وتكون طبيعته حركية أي أن هذا النشاط موجه للجسم وأجهزته الحيوية ويأخذ نفس الطبيعة كما هو في الترويح النفسي، وهو نشاط يختاره الإنسان اختياراً ذاتياً بمحض إرادته دون أن يتأثر بأي ضغوط خارجية قد تؤثر عليه بالاختيار بهدف تنمية أبعاده الشخصية شريطة أن يمارس في وقت الفراغ.

### 1- 3 - متغير رياضة كمال الأجسام:

يختلف الكثيرون في تعريف هذه الرياضة، فالبعض يطلق عليها كمال الأجسام لما يراه من وصول اللاعب إلى كمال نسبي في جسمه والبعض الآخر يعرفها برياضة جمال الأجسام لأن هناك جمالا نسبيا أيضا حسب نظرته إلى جسمه، وإن كلا اللفظين "كمال وجمال" لفظان معنويان نسبيا ليس لهما معان معينة، فالكمال

<sup>3</sup> - إبراهيم فهيم: النفس والبدن، المجلة الشهرية اقرأ، دار المعارف، العدد 336، مصر، 1970، ص 69.

شيء وهمي إذا ما وصلنا إليه، والجمال أمر نسبي أيضا يختلف في تقديره باختلاف نفسية المقدر ذاته ومن شخص لآخر، كذلك من شعب لآخر ومن مجتمع لآخر. والجمال ليس صورة عامة خارجية ولكن هو إحساس ذاتي ينبع من أعماق نفوسنا.<sup>1</sup>

يقول "جورج لومبار" رياضة كمال الأجسام هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى مثل (السرعة، المداومة، المرونة...)<sup>2</sup>.

ويرى "جيليار أندريو" أن كمال الأجسام هي رياضة مشتقة من الثقافة البدنية، تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكامل، سليم، قوي، جميل، قادر على تحمل جميع محاك الحياة.<sup>3</sup>

ويشير سعيد عثمان إلى أدق وأوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة.<sup>4</sup>

وكخلاصة للتعريف السابقة يمكن القول بأن رياضة كمال الأجسام هي رياضة تعتمد على التقوية وتبحث عن الحجم الكبير للعضلات مع تناسقها، وهي تستعمل الثقافة البدنية في مختلف طرقها.

<sup>1</sup> - مختار سالم: بناء الأجسام، ط6، مكتبة المعارف، بيروت، 1987، ص 16.

<sup>2</sup> - George Lambert : la musculation « le guide de l'entraîneur », ED, Vigot, Paris, P9.

<sup>3</sup> - Gilbert Andrieu : Force et Beauté, O.p, P.226.

<sup>4</sup> - خالد هيكال: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط2، مكتبة الفيروز، القاهرة، 2004، ص9.

## 2 - الجانب الميداني:

## 1- المنهج المتبع:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.<sup>1</sup>

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختيار لم يكن اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين".<sup>2</sup>

2- مجتمع البحث وعينته: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.<sup>3</sup>

حيث روعي في اختيار العينة على أن تشمل المنخرطين في نوادي كمال الأجسام المنتشرة عبر تراب ولاية "باتنة" والمعتمدة من طرف الرابطة الولائية لبناء الأجسام وحمل الأثقال، والذين تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة من جنس الذكور لأن الإناث لا يمارسن هذا النوع من الرياضة بهاته المنطقة.

<sup>1</sup> - محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1980، ص 42.

<sup>2</sup> - عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 129-130.

<sup>3</sup> - رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007، ص 334.

حيث اشتملت عينة البحث على 150 رياضياً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كانت موزعة على 10 قاعات لكمال الأجسام ولا يمكن تحديد نسبة هذه العينة بدقة، لأن العدد الإجمالي للمجتمع الأصلي في تغير دائم بسبب الإقبال والانسحاب المستمر للممارسين على هذا النوع من الرياضة.

### 3- مجالات الدراسة:

#### 3-1- المجال المكاني: يتعلق النطاق المكاني للدراسة بقاعات كمال الأجسام

الموزعة عبر ولاية "باتنة" وكان عددها 10 قاعات

- قاعة ملعب عبد اللطيف شاوي - جوعقال "مدينة باتنة" -.

- قاعة حي 1200 مسكن - مدينة باتنة -.

- قاعة حي بوزوران - مدينة باتنة -.

- قاعة حي برك أفراج - مدينة باتنة -.

- قاعة حي البستان - مدينة باتنة -.

- قاعة دائرة سريانة.

- قاعة دائرة مروانة.

- قاعة دائرة بريكة.

- قاعة دائرة أريس.

- قاعة دائرة المعذر.

#### 3-2- المجال الزمني:

تمت البداية فى العمل شهر ديسمبر 2010 ووضع اللمسات الأخيرة والانتهاى فى بداية شهر ماى 2011.

#### 4- تقنيات الدراسة:

#### 4-1- الاستبيان:

إن الاستبيان وسيلة من وسائل جمع المعلومات وهو حسب تعريف "ينتو وقرافيز": "وسيلة اتصال أساسية بين مستجوب ومستجوب"، يحتوى على مجموعة من الأسئلة الخاصة بالمشاكل التي تنتظر من المستجوب أن يعطينا حولها معلومات" <sup>1</sup> وتمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع معلومات جديدة ومستمدة مباشرة من المصدر، والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث لا يمكن أن يجدها فى المكتبة. <sup>2</sup>

#### 4-1-1- نوع الاستبيان المستعمل:

استخدم الباحث الاستبيان (نصف مفتوح)، حيث يتكون من مجموعة من الأسئلة منها مغلقة تتطلب من المحيب اختيار الإجابة المناسبة لها، ومجموعة أخرى من الأسئلة مفتوحة، وللمحيب الحرية فى الإجابة، حيث تم صياغة 15 سؤالاً كلها خاصة بالإجابة على الفرضية الأولى.

#### 4-1-2- توزيع وجمع الاستبيانات:

---

<sup>1</sup> -R. Pinto, M. Grawitz : Méthodes des sciences sociales, paris, Dalloz, 1969, P153.

<sup>2</sup> - عمار بوحوش: دليل الباحث فى المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، ط2، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1990، ص 38.

بعد التأكد من صدق الاستبانة وثباتها حصل الباحث على إذن بالتوزيع من الجهات المعنية، ثم تم توزيعها بشكل رسمي من طرف الباحث نفسه للرياضيين داخل قاعات كمال الأجسام، فوجود الباحث شخصياً مع المستجوبين يضيف على البحث الأهمية والجدية في نظرهم، بحيث يوضح أي نقطة غامضة في الأسئلة المطروحة في الاستبيانات، ولقد تم جمع الاستبيانات من طرف الباحث بعد أسبوع من توزيعها.

#### 4-1-3- صدق الاستبيان:

إن صدق القياس المستخدم في البحث (مهما اختلف أسلوب القياس)، يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله أو الصفة المراد قياسها.<sup>1</sup>

ولقد رأى الباحث أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان، حيث تم عرض أسئلة الاستبيان الموجه للرياضيين على مجموعة من المحكمين وهذا لتقدير مدى صدقه في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله، وبناء على ما ورد من ملاحظات قام الباحث بتعديل صياغة العبارات واستبعاد بعضها أو دمجها حتى خرجت في شكلها النهائي لتصبح 15.

#### 4-2- المقياس:

استخدم الباحث مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم "Image du corps" صممه محمد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه، وهو مقياس يصلح للأفراد اللذين يزيد سنهم على 14 سنة فما فوق.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - قيس ناجي، بسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1990، ص 87.

يهدف هذا الاختبار إلى قياس الفرضية الجزئية الثانية، وبالتالي إعطاء مفهوم لتصور الفرد نحو جسمه. وقد تمت صياغة المقياس تحت عنوان "أمارس رياضة كمال الأجسام من أجل جسم..."

#### 4-2-1- وصف المقياس:

يتكون المقياس من 15 صفة وعكسها ويتم تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس، الدرجة العالية تشير إلى المفهوم العالي للذات الجسمية والدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للذات الجسمية. حيث يطلب من المبحوث وضع تقديراته بأسرع وقت ممكن لأننا نريد انطباعاته الأولى نحو الصفات المذكورة.

ويجب المبحوث على كل عبارة في المقياس كما يلي:

- درجة كبيرة - درجة متوسطة - درجة قليلة.

- لا هذا ولا ذلك. وعكس هذه الصفات في الجهة المقابلة.

وقد عبر "حسن علاوي" عن حالة الصورة الجسمية في (15) درجة ايجابية تقابلها (15) درجة سلبية، فالعبارات السلبية تشير إلى وجود مفهوم سلبي حول صورة الجسم وهي تنحصر ما بين (1 إلى 3 درجات)، أما العبارات الايجابية والتي تشير إلى مفهوم مرتفع وايجابي حول صورة الجسم وهي تنحصر ما بين (5 إلى 7

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص.131.

درجات )، وهناك درجة وسطى تأخذ الرقم (4) أي لا تتجه لا إلى الإيجاب ولا إلى السلب.

#### 4-2-2- ثبات الاختبار:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم اختيار مجموعة من الممارسين تتكون من 10 أفراد وزع عليهم المقياس وأعيد توزيعه بعد 10 أيام و بتطبيق معادلة (معامل الارتباط "بيرسون")

$$\text{حيث } r = \frac{\text{مج (س - س)} (\text{ص - ص})}{\sqrt{\text{مج (س - س)}^2 \times \text{مج (ص - ص)}^2}} \quad (1)$$

فوجدنا "r=0.83" وهو معامل مرتفع و بالتالي مقبول (انظر الملحق رقم 01).

4-2-3- صدق الاختبار: استخرج معامل صدق الاختبار بتطبيق طريقة الصدق الذاتي بحيث:

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

وبالتالي معامل الصدق الذاتي هو  $r = 0.83$   $= 0.91$

#### 5- المعالجة الإحصائية:

المعادلات الإحصائية المستعملة في البحث:

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 180.

- التكرار .
- النسبة المئوية.
- اختبار مربع كاي ( كا<sup>2</sup>).
- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات

### 3- تحليل نتائج الدراسة:

#### 3-1 تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

وضع الاستبيان تحديدا لدراسة الفرضية الفرعية الأولى التي انطلقت من فكرة مفترضة تقول: إن المراهقين يمارسون رياضة كمال الأجسام من أجل شغل وقت الفراغ والترويح عن النفس، ومن هذا المنطلق وبحسب ما ورد من إجابات تؤكد على أن وقت الفراغ الذي يعاني منه المراهقون خاصة في وقتنا الحالي، أصبح يشكل عائقا كبيرا لهم، فممارستهم لرياضة كمال الأجسام توفر لهم متنفسا ملائما لأنهم يعتبرونها مهمة جدا خاصة في مرحلتهم العمرية، لأنها تساعد إلى حد بعيد في احتوائهم من المحيط الخارجي الذي قد يؤثر على استغلالهم لوقت فراغهم بالسلب، وهي رياضة ترسخ رغباتهم وهواياتهم، وهو ما لمسناه من إقبالهم المكثف على هذا النوع من النشاط البدني، فرياضة كمال الأجسام يمكن أن تؤدي إلى تطوير إيجابي في أنماط سلوكهم اتجاه الآخرين، لأنهم يمارسون هذا النوع من الرياضة من أجل الترويح عن

النفس وتحسين صورة جسمهم متجنبين بذلك قيم الفوز والهزيمة، التي تميز معظم أنواع الرياضة الأخرى.

وفي استعراضنا لمختلف النتائج المحصل عليها من الاستبيان فقد أكد أفراد العينة على أهمية الأنشطة البدنية الترويحية في حياتهم، كون المرحلة العمرية التي يعيشونها (15-21 سنة) تشهد تغيرا مستمرا على عدة مستويات فعلى المستوى النفسي وجدنا من بعض النتائج أنها تؤكد على أن رياضة كمال الأجسام تساعدهم على التنفيس والترويح عن النفس، وهي توفر لهم نوعا من التداوي النفسي والبدني وتجعلهم يعبرون على مشاعرهم وأحاسيسهم، لأنها وسيلة لتحقيق الكفاية البدنية وهي تساهم بشكل كبير في تحقيق التوافق النفسي مما يزيد من مقدرتهم على مواجهة التحديات وتعطيهم دفعا قويا نحو الإنجاز على مختلف المستويات (علمية-علمية).

أما من الناحية الاجتماعية فقد أكدت معظم الإجابات على أن هذا النوع من الرياضة يلقي مكانة اجتماعية محترمة الشيء الذي زاد من إقبال المراهقين عليها، لأن ممارستها تتسم بنوع من العدالة والتكافؤ الاجتماعي (رياضة جماهيرية)، وهي تساهم في عمليات الاندماج الاجتماعي من خلال العلاقات التي تربط المراهقين مع بعضهم البعض خلال الحصص التدريبية.

ومن خلال ما تقدم من عرض وتحليل ومناقشة للإجابات المطروحة من قبل عينة البحث التي تؤكد في معظمها على ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي لمواجهة إشكالية وقت الفراغ، وأن رياضة كمال الأجسام تأخذ النصيب الأكبر من هذه الأنشطة لأنها في نظرهم الأنسب، ربما لأنها تعتبر إحدى طرق العلاج النفسي لمركبات النقص، خاصة على مستوى القصور البدني، وهذا ما يجعلنا نعتقد أن

الغالبية العظمى من المراهقين لا تعارض فكرة أن يكون لديهم جسم جميل وقوي (الصورة الجسمية) يرون فيه أنفسهم، وهذا ما سنتطرق إليه في دراستنا الموالية للفرضية الفرعية الثانية من بحثنا هذا.

### 2-3 تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد القيام بالمعالجة الإحصائية لمقياس الصورة الجسمية "حسن علاوي" وجدنا أن المتوسط الحسابي لدرجات الصورة الجسمية عند الممارسين مقدر بـ (93.98)، وهو مرتفع مقارنة بالدرجات المتحصل عليها حيث وجدنا أن أعلى درجة هي (105) وأقل درجة هي (60) أي أن مفهوم الذات الجسمية لدى أفراد العينة تأخذ منحى إيجابيا، وتم استخدام اختبار (ت) للدلالة الإحصائية لمعامل الثبات فوجدناها تساوي (4.22) وهي أكبر من القيمة الجدولة والمقدرة بـ (0.632) عند درجة الحرية (8) ومستوى دلالة (0.01).

وبالتالي يمكن تأكيد وجود فروق دالة إحصائية والتي تؤكد على أن أفراد العينة لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم ويتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم. ولأكثر توضيح وفهم للنتائج المحصل عليها قمنا باستخدام طريقة "الربيعيات" حيث حددنا الدرجات المتحصل عليها في 3 مجالات.

فكان المجال الأول منحصرا بين درجتى [15-45] وهو يمثل صورة جسمية منخفضة، أما المجال الثاني المنحصر بين [46-74] يمثل صورة جسمية متوسطة، أما المجال الثالث فيقع بين [76-105] وهو يمثل صورة جسمية مرتفعة، ثم قمنا باستخراج النقطة الصفرية للمجالات الثلاثة والمقدرة بـ (60) وهو ما يعني أن جميع الدرجات المتحصل عليها تتجه نحو الارتفاع، كون النقطة الصفرية هي نفس قيمة

أصغر درجة متحصل عليها من خلال نتائج الاختبار، وهذا معناه أن رياضة كمال الأجسام تكون لدى ممارسيها صورة إيجابية ومرتفعة جدا نحو أجسامهم، يرون فيها أنفسهم أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم.

### نتائج الدراسة:

- وقت الفراغ من أكثر مشكلات العصر التي يتعرض لها المراهقون.
- الحاجة إلى النشاط البدني والرياضي الترويحي أصبحت أكثر من ضرورة في وقتنا الحالي.
- رياضة كمال الأجسام أصبحت من بين الرياضات التي يفضل المراهق ممارستها خلال أوقات فراغه.
- الترويح وملء الفراغ من دوافع اختيار المراهق لرياضة كمال الأجسام.
- المراهقون لديهم رغبة كبيرة في الحصول على صورة جميلة لأجسامهم.
- رياضة كمال الأجسام أصبحت تجلب عددا كبيرا من الممارسين وخاصة من المراهقين.
- العامل النفسي والضغط النفسية التي تفرضها مرحلة المراهقة من أسباب اختيار هذه الفئة لرياضة كمال الأجسام.
- تغيرت النظرة السلبية تجاه رياضة كمال الأجسام بعدما كانت تعرف برياضة (الجمال البلاستيكي)، إلى رياضة محبوبة تمارسها كل فئات المجتمع.
- رياضة كمال الأجسام أصبحت تنعكس إيجابيا على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة المراهقين

### خاتمة:

لا يمكن إغفال مكانة الترويح وأنشطة وقت الفراغ التي أصبحت تزداد رسوخا في مجتمعنا يوما بعد يوم، فلم يعد الترويح ترفا هامشا في حياتنا، بل الاحتياج إليه

يكاد يكون يومياً لتتشتت البدن واكتساب الصحة والعافية والشعور بالرضا والإشباع والقبول على كافة المستويات السلوكية للشخصية الإنسانية.

ولقد رفض الفكر التروحي مفهوم المنافسة منذ البداية لأنه دخيل على جوهر الفراغ ونشاطه وعلى قيمة الأصلية كالحرية والاختيار والإرادة، ومن هنا ظهر مفهوم الرياضة التروحية أو الترويح المبني على أساس ممارسة الرياضة والنشاط البدني مع تقليل الاهتمام بالمنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولاً إلى متعة بذل الجهد البدني والصحة واللياقة.

ولأن الحركة والنشاط أصبحت من أهم مظاهر الحياة، فإن أغلب الدراسات تشير إلى أن رياضة كمال الأجسام ليست قاصرة على بناء الجسم واستعراضه، ولكنها تهدف إلى ما هو أعظم وأسمى من ذلك. فهي تكسب من يمارسها جسماً سليماً وصحة جيدة، وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونمواً وتناشاً ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم أجهزته الداخلية وهذا غاية ما تصبوا إليه النفس البشرية، ورياضة كمال الأجسام تكسب من يمارسها مستوى عال من الكفاءات النفسية كالثقة والالتزان النفسي والقدرة على التحكم في النفس وانخفاض التوتر والتعبيرات العدوانية ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة.

فهذه الرياضة أصبحت تشكل مقصداً كبيراً لفئة المراهقين، فمن شأنها أن تساهم في القضاء على كل ما يعانونه من أحاسيس بالخمول والتراخي والكسل، بالإضافة إلى أن المهارات الحركية عند المراهقين تكون غير دقيقة. وهنا يعود أيضاً لسوء استغلالهم لأوقات فراغهم.

ولقد اتضح لدى المراهق أنه كلما كان لديه إحساس مرتفع بذاته الجسمية، ازدادت ثقته بنفسه واستقراره النفسي واطمئنانه للحياة، وتمتع بأوقات سعيدة مع نفسه ومع الآخرين ونجح في خلق صداقات جديدة وتوطيد العلاقات الاجتماعية.

ونستخلص أخيراً من بحثنا هذا الأهمية الكبيرة لرياضة كمال الأجسام في شغل أوقات الفراغ، وعلاقتها الوطيدة بالممارسة الرياضية الترويحية عند المراهقين بالخصوص.

#### المراجع

الكتب باللغة العربية:

- 1- خالد هيكل: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط2، مكتبة الفيروز، القاهرة، 2004.
- 2- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
- 3- عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1998.
- 4- علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، دار النهضة العربية، مصر، 1971.
- 5- عمار بوحوش: دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، ط2، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1990.
- 6- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 7- فاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي و الميداني و تطبيقاته في مجال التربية، مطابع بغداد، 1990.
- 8- قيس ناجي، بسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1990.
- 9- محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1980.
- 10- محمد السيد الزعبلوي: المراهق المسلم، مكتبة التوبة، المملكة العربية السعودية، 1998.
- 11- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 12- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 13- محمد محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط5، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2007.
- 14- مختار سالم: بناء الأجسام، ط6، مكتبة المعارف، بيروت، 1987.
- 15- وليام مارترز، رالف بيتر، "تعريب خليل زروق": المراهقة والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر، بيروت، ب.ت.

#### البحوث و المجالات:

- 1- إبراهيم فهيم: النفس والبدن، المجلة الشهرية اقرأ، دار المعارف، العدد 336، مصر، 1970.

#### المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Raymond Boudon et autres : dictionnaire de sociologie, Larousse, paris, 1990
- 2- Gilbert Andrieu : Force et Beauté, presse universitaires de Bordeaux, 1992.
- 3- George Lambert : La musculation « Le guide de l'entraîneur », éd Vigot, Paris, 1985.
- 4- R. Pinto, M. Grawitz : Méthodes des sciences Sociales, éd Dalloz, Paris, 1969.