

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-
كلية علوم الاجتماعية
قسم العلوم الانسانية
تخصص "الاتصال، الصورة والمجتمع"

رپورتاج مصور حول: رياضة كمال الاجسام
رياضة لياقة بدنية أم أناقة وتباهي

تحت اشراف :

- أ.مناد الطيب

من اعداد الطالبة:

- كامل حفيظة

السنة الدراسية: 2016/2015

قال الله تعالى:

بسم الله الرحمن الرحيم

" يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات "

صدق الله العظيم

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أحمد الله عزوجل الذي أضاء لنا طريقنا و وفقنا في عملنا هذا ، و الصلاة
و السلام على حبيبنا و سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم .

أهدي عملي هذا إلى عائلتي و بأخص إلى الوالدة الكريمة أطل الله في
عمرها ، ربتني و سهرت على رعايتي و راحتني و تعليمي .
إلى أخي و وخالتي وجدتي و الأهل و الأقارب و إلى كل الأصدقاء ، وزملائي
في الجامعة و الأساتذة الكرام الذين سرت على دربهم طوال مشواري
الدراسي من الإبتدائي إلى الجامعة .

إلى كل من ساهم معي في إعداد هذا البحث و إلى أهلهم
و أصدقائهم، وكل من وضعهم القدر في حياتي و شاركوني أفراحي
و أحزاني و أرشدوني إلى طريق الفلاح و النجاح .

حفيظة

- آية قرآنية.

- الإهداء.

أ.....مقدمة

الجانب المنهجي مدخل الدراسة

2.....الإشكالية

3.....المنهج المتبع

3.....أسباب ودوافع اختيار الموضوع

4.....أهمية البحث

5.....تحديد المفاهيم

الجانب النظري:

الفصل الاول:رياضة كمال الأجسام.

8.....1. لمحة تاريخية لرياضة كمال الأجسام

10.....2. النظام الغذائي لرياضة كمال الأجسام

11.....3. الأهمية من ممارسة رياضة كمال الأجسام

12.....4. التباهي والأناقة لممارسي رياضة كمال الأجسام

الفصل الثاني : الروبورتاج المصور

14.....1. لمحة تاريخية عن الروبورتاج المصور

16.....2. أنواع الروبورتاج

16.....2-1- روبورتاج مباشر وغير مباشر

- 17.....2-2- روبرتاج يرتبط بالحدث ويرتبط بالموضوع.
- 18.....3-2- حسب طبيعة الموضوع.
- 18.....4-2- حسب الوسيلة.
- 19.....3. خصائص الروبورتاج وسماته.

التطبيق:

- 22.....السنوبيسيس
- 22.....*مراحل إعداد الروبورتاج.
- 22.....مرحلة ما قبل التصوير.
- 22.....الجانب النظري.
- 22.....الجانب التطبيقي.
- 23.....مرحلة التصوير.
- 23.....المعاينة.
- 23.....التصوير.
- 33.....الخاتمة.

إن الكثير من الأشخاص المميزات التي وهبها الله سبحانه تعالى لصالحهم لقيامهم بممارسة التمارين البدنية التي يمكن أن تكسبهم الصحة واللياقة وفرصة العمل الفعال وتمتع بمناهج الحياة فالحاجة إلى اكتساب الإنسان اللياقة البدنية الجيدة المصحوبة بالصحة النموذجية التي أصبحت في عصرنا الراهن أمراً حيوياً للدافع الذي جعلنا نبحث في هذا الموضوع هو محاولتنا معرفة رياضة كمال الأجسام التي تعد من الرياضات التي يطمح إليها العديد من الأشخاص وخاصة فئة الشباب بكسب جسم مثالي وجذاب لهذا أصبحت من الرياضات التي يقبلون عليها لما لها من فوائد لممارسيها من الجانب الصحي والنفسي ولها مذاقها وجمالها الخاص بالنسبة للاعبينها، فهي تضيف شكلاً مميزاً للمظهر الخارجي لهذا نرى الشباب يتوجهون بكثرة لتقسيم وقتهم لممارسة هذه الرياضة لتحسين مستوى لياقته البدنية ومنهم يفضل استغلال وقت فراغهم فيما قرر الآخرون التخصص بنحت عضلاتهم لما تعود عليهم بجلب انتباه الغير فهذا الدافع أعطانا الاهتمام الجدي والفعلي لتناول هذا الموضوع الذي بدوره دفعنا أن نطرح من خلاله إشكالية علمية وموضوعية ولهذا رأينا أن نقدم هذا الموضوع بمنهجية معينة له المعنون بـ "رياضة كمال الأجسام رياضة منافسة أو رياضة تباهي وأناقة" منه_ قد اشتمل البحث على 03 جوانب وهي مقسمة كالتالي: الجانب الأول المتمثل الإطار المنهجي والذي من خلاله طرحنا الإشكالية العامة وقمنا بتحديد المفاهيم الأساسية للموضوع وذكر الأسباب لاختيار الموضوع مع أهداف الدراسة وأهميتها بالإضافة إلى منهج البحث المستخدم أما الجانب الثاني والذي مثل إطار النظري شمل على فصلين الأول تعلق بالروبورتاج و الثاني تعلق برياضة كمال الاجسام، اما الجانب التطبيقي و الذي طرحنا السينويسين مع ذكر مراحل انجاز الروبورتاج و محتوى جنيريك البداية النهائية ،بالاضافة الى تقطيع تقني للروبورتاج .

الإشكالية:

أصبحت رياضة كمال الأجسام من أقدم رياضات العالم ولا غرابة إذا ما دامت تسمح بتحكيم

مباشر للقوة البشرية، ها تحتوي مقدارا جيدا من الجرأة الشجاعة وهذا شي مهم للياقة البدنية.

إن رياضة كمال الأجسام من رياضات العهود القديمة التي لها جذورها لكنها تمارست اليوم

تركيز عال و متطور يستقطب العديد من الشباب الجزائري الالتحاق بقاعات رياضة كمال الأجسام

فهذه الأخيرة تضيف جسم مثالي و جذاب لما لها من فوائد صحية لممارستها لهذا نرى الشباب المتابعين

لهذه الرياضة إما لجانب اللياقة البدنية أم لجانب التباهي و الأناقة و بناء على هذه الأخيرة تم تحديد

موضوع دراستنا و عليه يتم طرح الإشكالية التالية:

- ما الغاية من رياضة كمال الأجسام؟ هل هي رياضة لياقة بدنية أم هي مجرد وسيلة للتباهي؟.
- كيف تأثر رياضة كمال الأجسام على الشباب هي من ناحية اللياقة البدنية؟
- و من حيث الأناقة و المظهر؟

المنهج المتبع:

إن اختيار منهج البحث يختلف باختلاف نوع الدراسة وان استعمال منهج البحث يختلف باختلاف المشكلات والمواضيع المطروحة للدراسة ومن خلال المشكلة التي بين أيدينا فان المنهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة الذي هو عبارة عن إخضاع الباحث لجمع المعلومة كم تحلل إلى حكم حول تلك الظاهرة المدروسة والمنهج الوصفي يقوم على تعريف الظاهرة المدروسة وهو عملية تحليلية لتوضيح الطبيعة الحقيقية الظاهرة المدروسة ويرجع ذلك إلى طبيعة النوع الصحفي المستعمل وهو الروبورتاج وفي بحثنا هذا قمنا بوصف رياضة كمال الأجسام وما هو تأثيرها على الشباب الجزائري على أنها رياضة لياقة بدنية أم هي وسيلة لكسب الجسم مثالي بطريقة تتلاءم مع الروبورتاج التلفزيوني.

أسباب اختيار الموضوع:

مما هو مبرزا أنه قبل دراسة هناك أسباب تحفز الباحث الاستفسار حول هذه الظاهرة للوصول الى نتائج علمية وموضوعية.

الأسباب الذاتية:

- الاهتمام الشخصي للمواضيع ذات الأبعاد الرياضية والصحية في نفس الوقت.
- محاولة معرفة ما مدى رياضة كمال الأجسام وذلك من خلال ممارستها وهل لها تأثير على نفسية
- الكشف عن مهارات كل من اللاعبين لهذه الرياضة الرصيد المعرفي وتصحيح كل ما كذب.
- إثراء الرصيد المعرفي حول الطريقة لكسب تلك العضلات من ممارسة وتغذية وإبراز أهميتها.

الأسباب الموضوعية:

- إثراء المكتبة بالدراسات فيزيولوجية خاصة بالجسم.
- غياب الدراسات السابقة حول هذا الموضوع.
- تقديم بعض الشهادات الحية المولعين لهذه الرياضة.
- إثراء المكتبة بعمل جديد وإعادة الطلبة أكثر حول هذا الموضوع

أهمية البحث:

يدور موضوع دراستنا المعالج من خلال آليات تعبتات الروبورتاج المصور في إطار حرصنا على التوقف عند صنف رياضة كمال الأجسام وأهميتها التي بدورها حازت الكثير من المتابعة والاهتمام خاصة فئة الشباب وهو محاولة تسليط الضوء على معرفة هذه الرياضة والقواعد المتبعة لها من جهة ومن جهة أخرى خفايا إكتضاض القاعات وتحديد الفترات المحفزة لممارسيها إضافة إلى ذلك جلب الانتباه أفراد المجتمع إلى الغاية من ممارسة هذه الرياضة دون غيرها.

أسباب اختيار الموضوع:

من البديهي أن لكل بحث أسباب لاختيار الموضوع المراد دراسته و البحث فيه و أن ما دفعنا إلى اختيار هذا النوع من المواضيع عدة أسباب سندرجها كالتالي:

- الأسباب الذاتية و الموضوعية:
- الرغبة في تناول الموضوع الراهن
- تطبيق ما تعلمناه خلال 5 سنوات من الدراسة في مجال الإعلام و الاتصال
- الميل و الاهتمام الشخصي للمواضيع الرياضية

- محاولة كشف خبايا و أسرار عالم رياضة كمال الأجسام

- الرغبة في الكشف عن حقيقة هذا الموضوع و مدى تأثيره

- معرفة مآل الشباب لممارسة رياضة كمال الأجسام

- نظرا لانتشار ظاهرة ميول الشباب لقاعات رياضة كمال الأجسام فأردت من خلاله التعرف عليها

كرياضة بشكل دقيق و أيضا لتسليط الضوء ما وراء من هذه الرياضة

تحديد المفاهيم :

كمال الاجسام :

هي رياضة لرفع الاوزان الثقيلة من اجل زيادة الكتلة و تحسين مظهر الجسم وتقوية المفاصل و

الاربطة.

التغذية : هي اغذية مستوحات من الطبيعة بدون مواد اضافية.

اللياقة البدنية: هي تلك القوة،المرونة،السرعة والرشاقة المتوفرة لدى الرياضة تنتج من خلال الاعداد

البدني و الممارسة والتدريبات المكثفة.(1)

التباهي و الاناقة: المظهر النظيف والمتناسق مع الجيم منخلال الشكل و الذوق الخاص بالفرد و

الازياء او الملابس نوع من انواع الاناقة الحالية.

1.سارياحمد حمدان ،نورما عبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية و الصحية، عمان داروائل لنشر، 2009

كان الانسان يسعى من القدم للوصول الى الكمال في كل شيء و ضمن ماكان يسعى اليه الكمال في بدنه كما في عقله.

لمحة تاريخية عن رياضة كمال الاجسام

ظهرت هذه الرياضة في اواخر القرن 19 و بداية القرن 20 على يد لوجين ساندر و من بلاروسيا و الذي عرف عنه انه كان يستعرض عضلات جسمه في المهرجان امام الجمهور و قد انتج فيلم سينمائي حاز على الاوسكار يروي تاريخ هذا سنة 1997 و عنوانه (زيغفيلد العظيم) و قد لعب دور ساندر الممثل نات بيلديتون ، و قد نظم ساندر في 1901 في لندن مسابقة لعرض العضلات نالت استحسانا كبيرا و راجا هائلا و شارك بنفسه في تحكيم ذلك الاستعراض (1)، و في سنة في سنة 1904 تم تنظيم مسابقة لعرض العضلات في نيويورك.

الا ان اول من ارسى و ثبت قواعد و اساليب و احكام رياضة بناء الاجسام المعاصرة كان السيد جوويدر و اخوه الدكتور بن ويدر ففي عام 1947 اسس الاخوان ويدر الاتحاد الدولي لبناء الاجسام و رمزه بالانجليزية IFBB بحيث اصبحت هذه الرياضة تمثل نمط حياة بالنسبة للكثير من الرجال و النساء حول العالم و من ضمن ما ارساه الاخوان القواعد الواجب اتباعها في البطولات و من ضمن هذه القواعد اسلوب العرض بالاضع الاجبارية السبع و اسلوب الوقفة الطبيعية(2).

1-ول ديورانت- قصة الحضارة- ترجمة محمد بدران المجلد الأول ج3 القاهرة سنة 1961 ص 217.

2-ابو علاء احمد. التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي مصر 1997 ص(18-19)

تمهيد:

إن التغذية الصحية و ضبط الحمل البدني من أهم العوامل المؤثرة في الوصول إلى مستوى صحي عال. و التغذية خاصة تساهم في الحصول على أفضل تكوين جسماني ممكن حيث أن ممارسة النشاط يمكن أن تقوم بضبط الحمل البدني.

• النظام الغذائي لرياضة كمال الأجسام:

يتم خلال النظام الغذائي اليومي و توزيع متطلبات الجسم مما يحقق الغذاء الكامل على جميع فترات اليوم بحث يتوفر للإنسان عامل الشعور بالشبع بالإضافة إلى إتاحة الفرصة للجهاز الهضمي في التعامل مع كميات ملائمة من الطعام فقد يكون نظام تناول الوجبات الغذائية على مدار اليوم رباعي أو ثلاثي التوقيت.

• نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت:

يعتبر نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت أفضل النظامين حيث يتم توزيع القيمة السعيرية الحرارية للوجبات الغذائية طبقا لما يلي:

- وجبة الإفطار 30 % من مقدار السعيرات الحرارية اليومية
- وجبة الإفطار الثاني 10 % من مقدار السعيرات الحرارية اليومية
- وجبة الغذاء 65% من مقدار السعيرات الحرارية اليومية
- وجبة الغذاء 20 % إلى 25 % من مقدار السعيرات الحرارية اليومية

- رمزي الناجي/ د عصام الصعدي- علم وظائف الأعضاء - دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع - 2005 ص 92

و يمكن تبعا لطبيعة نوع العمل و ظروف المعيشة أن تغير النسب المؤوية للسعيرات الحرارية للوجبات الرباعية اليومية بحيث نغير موعد وجبة الإفطار الثانية إلى وقت ما بين الغذاء و العشاء.

• نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثية التوقيت:

يتم نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثية التوقيت اليومي بحيث توزع القيمة السعيرية الحرارية للوجبات الغذائية طبقا لما يلي:

- وجبة الإفطار 30 % من قيمة السعيرات الحرارية اليومية
- وجبة الغذاء من 60 % من قيمة السعيرات الحرارية اليومية
- وجبة العشاء من 20 % إلى 25 % من قيمة السعيرات الحرارية اليومية.

و بشكل عام يجب أن تكون مواعيد تناول الوجبات الغذائية ثابتة حيث الشهية إلى الطعام تظهر خلال هذه المواعيد تبعا للانعكاسات الشرطية و تبدأ المعدة في إفراز العصارات الهضمية من أجل أن تتم (1).

يجب أن تكون مواعيد تناول الوجبات الغذائية للرياضيين ملائمة مع مواعيد التدريب الرياضي بحيث تكون هناك فترة زمنية محددة بين موعد تناول الطعام و موعد التدريب بحيث أن لا يتم التدريب الرياضي عقب تناول الطعام مباشر لان المعدة الممتلئة بالطعام تؤدي إلى إعاقة حركة الحجاب الحاجز و عمل القلب و الرئتين و من النشاط البدني العام و هذا يعني أن العمل العضلي يعيق من عملية الهضم حيث تقل عصارات الغدد الهضمية و يندفع الدم من الأعضاء الداخلية متجها إلى العضلات العامة. (2)

1- المرجع نفسه - ص 53

2- بهاء الدين سلامة ، فيسيولوجيا الجهد البدني ، القاهرة ، دار الفكر العربي 2009

كما يجب أن تكون الفترة الزمنية بين تناول الطعام و التدريب في حالة تناول طعام من المواد البروتينية من 60 دقيقة إلى 90 دقيقة و عند زيادة الدهون في الطعام تصل إلى من 90 دقيقة إلى 120 دقيقة و عند زيادة الكربوهيدرات في الطعام يصل إلى 120 دقيقة، و ينصح أطباء تغذية الرياضيين بإتباع نظام الوجبات الغذائية الجيدة بين مواعيد تناول الطعام و مواعيد التدريب و توزيع السعيرات الحرارية.

2. الأهمية من رياضة كمال الأجسام:

يختار بعض الأشخاص دون من سواهم ممارسة رياضة بناء الأجسام.

إن رياضة بناء الأجسام تحافظ على قوتك بل وتتميتها فهي تساعد ممارسة رياضة بناء الأجسام على بناء قوة العظام، وان رفع الأوزان الثقيلة لتكرارات قليلة التي تؤدي القوة العضلات هي أيضا ذات فائدة كبرى لتكوين كتلة عظام قوة.(2)

إن كتلة العظام الضئيلة هي أول عوامل الخطورة للرياضيين، ولكي تؤثر على بناء العظام يجب أن تعمل التمرينات على زيادة الجهد على الهيكل العظمي(3)، وتكون مختلفة عن الأنشطة اليومية. فممارسة هذه الرياضة تحسن عملية التمثيل الغذائي في الجسم فهي تعمل على تقوية العضلات الهيكلية فممارسة هذه الرياضة يزيد الثقة بالنفس.

2.سارياحمد حمدان ،نورما عبد الرزاق سليم، مرجع سابق.

3. نادي محمد ذيابات - نايف مفضي الحبور - تغذية الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع - عمان الأردن 2012 ص 71

إن ممارسة الرياضة وفق نسق معين ثابت يعمل على إحراق الدهون الزائدة في الجسم وتعمل على تخفيف التوتر والضغط النفسي وتعمل على تقوية جهاز المناعة لدى الجسم الرياضي أن هذه الرياضة تؤخر ظاهرة الشيخوخة ولذلك فأنت لا تزال ترى أبطال كمال أجسام من أمثال (سكوت وبيل بيرل وألبرت بكنز) في حالة ممتازة إلى الآن وبعد سنوات طويلة من توقفهم عن الدخول في منافسات.1.

التباهي و الاناقة لممارسي رياضة كمال الأجسام

كثيرا ما نعتقد انه معنى الاناقة ان ترتدي فستانا و لكن ليست هذه الاناقة كما ان حكم على درجة الفهم الناس من خلال فهمنا يدل على عدم التقديرالكامل و الواقع ان معنى الاناقة اعمق بكثير من المعنى الذي نتداوله عادة هو يقتصر على المظهر المنتسق و الاناقة ليست لعبة بقدرماهي صفة يمكن ان تكسب(2) و يمكن ان نلمس ذلك في الشباب الذين يهيمنون لرياضة كمال الاجسام الذين يشتهرون بجسدهم الذي اصبح هذا الاخير مهما جدا و له دور مؤثر في علاقته مع الطرف الاخر فمن خلال المظهر يقوم الشاب بجميع السبل لتكوين جسم مثالي و جذاب الذي يتناسق مع الجسم الذي يعد من الامور التي يفتخر بها الشاب و لهذا نجد الصالات مكتظة في اشهرالربيع حيث يقوم الشاب ببناء جسم لاستعراضه في الصيف ولعلى الدعاية الاعلامية اول محفز لممارسة هذالرياضة لان هذه الاخيرة هي التي تساعد في تحقيق مبتغى الشاب ما يدفع لممارستها و اضيف ايضا ان الدعاية الاعلامية التي

ينتحها وكالات الموضة و الملابس تجذب الشباب و بالالخص ان كان يتابع اخر صيحات و الموضة العالمية وايضا بلياقة بعض الرياضيين و ابطال الافلام (3)

1- مجلة حواء نشرت في 28نوفمبر 2010 العدد 51

2- Bigg-dell.icioo.us.stumbleupon

3- عالم الرياضة ال .. السنة السادسة عشرة ص 14.

لمحة تاريخية عن الروبورتاج:

تعد الانجليزية هي أول من دخل كلمة روبورتاج في العمل الصحفي وفصدت بها وصف دورة من دورات البرلمان أو وصف الفيضانات والحروب.

ويرى البعض أن تاريخ الروبورتاج الصحفي يرتبط بازدهار الأدب في القرن 19م، ويعود الفضل في ذلك إلى ألبير لندر الذي يعد من كبار كتابه فقد كرس حياته في تغطية الحروب والكوارث الطبيعية ولعل هذا ما جعل الفرنسيون جائزة باسمه ليكرم بها أفضل عمل صحفي وان كان هناك من الفرنسيين من يعيد الفصل في ميلاد الروبورتاج إلى جوزيف كبسل والى الروائي إميل زولا.1 والمرافقة هي أن الروبورتاج في . . . الروائيين الكبار، فالروائي الأمريكي جون شتين هو من مؤسسي هذا النوع الصحفي إلى جانب جون ريد في كتابه عشرة أيام . . . العالم وابتن سنكلر ويعتبر بعض الباحثين الكولومبيين غارسيا ماركاز صاحب جائزة نوبل من كتاب الروبورتاج، ويؤكد المؤرخون بأن النزاعات المسلحة قد أسهمت بشكل واضح في بروز الروبورتاج الصحفي وتطوره بحيث شكلت الحرب الروسية اليابانية التي جرت في السنتين التاليتين 1904-1905 مرحلة مهمة في تطور هذا النوع ورسخته في حديثها عن سجون في الحرب العالمية الثانية(2).

1. محمد لعقاب، الصحفي الناجح، ط2، دار هومه، الجزائر 2006، ص 85.

2. عبد العالي رزاق، تقارير اعلامية، ط1، دار الصباح الجديد، الجزائر 2008 ص 100.

بينما هناك تقديرات ترى أن أول روبورتاج صحفي حدث في 05 سبتمبر 1723 في تشيكوسلوفاكيا عندما وصف حفل تتصيب الملك كارل الثالث وظهر أول روبورتاج سياسي في إنجلترا سنة 1736 عندما نقلت أخبار البرلمان.3.

-أما بالنسبة للجزائر فان هناك من يعتبر أن ما كتبه ابن الصيام وابن الشريف المنشورة في جريدة المبعثر عامي 1852 - 1853 بمثابة بوادر ميلاد المقال الصحفي وهناك من يميل إلى اعتبارها بوادر الروبورتاج.4.

3. محمد لعقاب، مرجع سبق ذكره، ص 85.

4. عبد العالي رزاق، مرجع سبق ذكره، ص 101.

أنواع الروبورتاج:

هناك عدة تصنيفات وهناك قاسم واحد يجمع بينها وهو الروبورتاج نوع إخباري يقوم على النقل والوصف.

1. التصنيف الأول: روبورتاج مباشر وغير مباشر.*

هو ذلك الروبورتاج الذي يقوم به صحفي الجريدة أو الإذاعة أو التلفزيون حيث يقوم بالنزول إلى الميدان ويجري روبورتاجه وتقوم تلك الوسيلة الإعلامية بنشره أو بثه أي أن الروبورتاج من إنتاج الوسيلة في حد ذاتها.

الروبورتاج مباشر: هو ذلك الروبورتاج الذي يقوم به صحفي الجريدة أو الإذاعة أو التلفزيون حيث يقوم بالنزول إلى الميدان ويجري روبورتاجه وتقوم تلك الوسيلة الإعلامية بنشره أو بثه أي أن الروبورتاج من إنتاج الوسيلة في حد ذاتها.

الروبورتاج الغير مباشر: هو ذلك الروبورتاج الذي تنتجه مؤسسة إعلامية كالوكالات مثلا حيث يقوم الصحفي من وكالة أنباء معينة بالنزول إلى الميدان ويجري روبورتاج حول موضوع معين ثم تنشره الجريدة الإذاعة أو التلفزيون وتقوم بنشره أو بثه أو إذاعته غير أن هذا التصنيف ليس هاما ما دام الروبورتاج المباشر وغير مباشر يحمل المواصفات الضرورية.

*محمد لعقاب، مرجع سبق ذكره، ص 87/86.

التصنيف الثاني:

روبورتاج يرتبط بالحدث و روبورتاج يرتبط بالموضوع *

روبورتاج يرتبط بالحدث:

هو ذلك الروبورتاج الآني الذي يمكن للصحفي بموجبه أن يقوم بروبورتاج حول مؤتمر صحفي، ندوة صحفية أو مسيرة سياسية، مظاهرات عالمية أو زيارة ميدانية لرئيس أو وزير معين على أن يكون موضوعه هنا يتركز على النقل والوصف أي يصف مثلا أجواء الزيارة والظروف التيس جرت فيها وغير ذلك من المعطيات التي يجب وصفها من صغيرها إلى كبيرها حيث أن الوصف بالروبورتاج . . . أساسية وهذا النوع من الروبورتاجات عادة ما يشتهر به التلفزة ميزة الصورة التي تتمتع بها، فالصورة والى جانب الصوت تعتبر ناقلة فورية للعواطف والمشاعر ولا يبقى أمام الصحفي سوى الإبداع.

روبورتاج يرتبط بالموضوع:

إن أشهر الروبورتاجات هي التي تتعلق بالموضوعات وهي عادة روبورتاجات غير آنية أي يرتبط بالحدث مثل الروبورتاجات التي تدور حول مواضيع الطفولة، البيئة، حوادث المرور، المدن، القرى، المناطق السياحية وغيرها من المواضيع أي أن الصحفي يقوم باستطلاع مكان مؤسسة وغيرها وعادة ما يكون هذا النوع من الروبورتاجات أطول من حيث المساحة أو المدة الزمنية.

المرجع نفسه ص 87

محمد لعقاب، مرجع سبق ذكره ص 88 / 89

التصنيف الثالث: حسب طبيعة الموضوع*

سياسي: يدور حول القضايا السياسية.

اجتماعي: يرتبط مضمونه بالمواضيع الاجتماعية كالطفولة، المرأة، البطالة، التشرذم وغيرها.

ثقافي: يدور حول المواضيع الثقافية كالمطالعة، بيع الكتب، التردد على المكتبات، الملتقيات الفكرية،

استطلاع جمهور المثقفين حول القضايا الثقافية.

رياضي: يتعلق بالمواضيع الرياضية كالمنشآت الرياضية، الجمهور الرياضي وما إلى ذلك وهكذا تنتوع

الروبورتاجات حسب الموضوع وطبيعته.

التصنيف الرابع: حسب الوسيلة.1

بالرغم من أن هناك نوعين من الروبورتاجات هما روبورتاج الحدث والموضوع إلا أنه هناك من

الروبورتاج حسب الوسيلة الروبورتاج الصحفي، الإذاعي، التلفزيوني والالكتروني.

وتكون لغة الروبورتاج مزيجا بين اللغة الإعلامية واللغة الأدبية ولا تتجاوز مستوى اللغة الثالثة أو

المعاصرة بالنسبة لأطراف الروبورتاج في حين تبقى اللغة المكتوبة بها الروبورتاج تعبيرية، فكل رسالة

إعلامية يجب أن تستخدم أسلوبا معينا يناسب الجمهور من ناحية مستوياتهم الثقافية، الاجتماعية

لتحدث الأثر المطلوب.

1. عبد العالي زراقي، التقارير الإعلامية، ط1، دار الصباح الجديد، الجزائر 2008، ص 113.

2. عبد العالي زراقي، مرجع سبق ذكره ص 114.

خصائص الروبورتاج وسماته:

الروبورتاج هو مجرد قصة تجرى أحداثها وتعاد روايتها بالكلمة والصوت والصورة، وما دامت الحياة غطاء من الأحداث، الإفراج الإحزان وخبر ونشر أبطالها أناس عاديون فان حياتهم العادية هي نقطة الارتكاز الروبورتاج وهي الأصعب في الوصف والروبورتاج الناجح هو الذي يستوعب ما يجرى في الشارع من خلال سرد الصحف لما يراه ويسمعه بطريقة حية، استنادا إلى القاعدة الذهبية في المسرح الكلاسيكي ويمكن تحديد أهم خصائص الروبورتاج هي:

- يجعل القارئ أو المستمع أو المشاهد يعيش أحداث حية كما رآها وسمعها كاتبه.
- يقدم آراء وأفكار...ومواقف شهود الحدث أو المشاركين فيه ويكون كاتبه وسيطا بين الحدث والمتلقي.
- محرر الروبورتاج الناجح هو الذي يمنح حواسه للمتلقي ليعيش معه الحدث في طبيعته الجديدة.
- يرمي بالمتلقي....في معاني الحدث وما يجمله من دلالات بحيث يتحول كاتب الروبورتاج إلى عين وأذن وأنف المستقبل له.

هذه السمات المشتركة للروبورتاج المكتوب أو السمعي البصري تتوفر جميعا في الروبورتاج الالكتروني لما يستخدمه من وسائل إعلامية والاختلاف يكمن في لغة الوسيلة ونوعها وتغييراتها فالصحافة المكتوبة تعتمد على سرد الوقائع ووصف المكان ومنافية ونقل رواهم وأحاسيسهم وتصوراتهم لما جرى، أما الإذاعة فالحضور الفعلي يكون للأطراف المشاركة في الحدث بأصواتهم بالحركة والصوت والصحيح ومن نكهة المكان.5.

5-عبد العالي رزافي، مصدر سبق ذكره ص102.

وللروبورتاج سمات أخرى يتميز بها نذكر منها:

- يتضمن جانبا ذاتيا بكل تأكيد، وبعد ... الأشياء والأفعال بطلب قدرا كبيرا من الصراحة في نقل الأخبار وعناصرها.
- يجسد التطلع لمعرفة الأشياء والأشخاص والشعور بالمشاركة في الصيرورة الاجتماعية.
- يركز على الجانب الإنساني في الوضع الأكثر من اهتمامه بالحدث بذاته بمعنى أن الصحفي يعطيه الكلمة لشهود العيان وضحايا حدث ما أوضعه.
- ليبرز العواطف التي يثيرها الحدث أكثر من السياق الذي جرى فيه الحدث.

المرجع نفسه ص 103.

1-السينوبيسيس:

تدور فكرة موضيعنا حول رياضة كمال الاجسام التي جلبت الكثير من الشباب الجزائري للالتحاق بها للفوز بجسم تتوفرفيه شروط الاناقةو البدانة المدروسة و لحد كان هذا الموضوع محط لانظارنا و جالبا لانتباهنا على انها رياضة لياقة بدنية ام تباهي و اناقة فقمنا بزيارة ميدانية لقاعات الخاصة لهذه الرياضة فصورنا التمارين التي يمارسها الشباب ، لاحظنا اكتظاظ القاعات و انهماك الشباب بالعمل على الالات في جو من جد و الصرامة كما قمنا بحوار مع استاذ في علم الرياضي اضافة الى سبر الاراء لبعض المواطنين.

2-مراحل اعداد الرو بورتاج :

2-1- مرحلة ما قبل التصوير:

بعد قبول الموضوع وضعت خطة عمل ،خلال مرحلة التحضير بدأ بالتصال بما له علاقة بموضوعنا ، فاجرنا عدة لقاءات ثم قمنا بجمع المعلومات و المعيطات خاصة بطبيعة رياضة كمال الاجسام و نظام التدريب ذاحل القاعة اضافة الى جانب اخر هو جانب الشباب الذين يمارسون هذه الرياضة و كيف ينظرون اليها.

(أ) الجانب النظري

اشتمل كل ماهو بظري من مراجع ،كتب،مجلات و مواقع الكترونية التي تصب في نفس المجال.

(ب) الجانب التطبيقي

انطلق من البحث عن الشباب المهتمين بهذه الرياضة و امكانية قبولهم التحدث الينا ، حيث قبلت بكل سرور الظهور على شاشة الكاميرا. بعد تحديد المواعيد لاجراء المقابلات قمنا باعطاء لمحة او فكرة عامة عن الموضوع و عن الاسئلة كما حددنا التواريخ لنقوم بالتصوير.

2-2-2- مرحلة التصوير:

2-2-2-1 مرحلة المعاينة:

بعد تحديد الموضوع و وضع خطة لسير عليها، عملنا اختيار الروبورتاج كوسيلة اساسية في عملية العرض و الوصف بواسطة الصوت ة الصورة. قمنا بالحصول على على رخصة من الادارة الجامعية، ثم توجهنا بتصوير القاعات المختصة لهذه الرياضة لدائرة مازونة اين تم انجاز الروبورتاج.

2-2-2-2 مرحلة التصوير:

كان النزول الى الميدان مباشرة بعد الاتفاق على ما يجب تصويره حيث اعتمدنا على كميرا من نوع CANON ZOOM LENS 5X. وقد استغرقت المدة الزمنية للتصوير لم يكن بصفة يومية و هذا حسب المواعيد مع الشخصيات من جهة و حسب الفرص ففي هذه المرحلة مقابلة مع استاذ في علم الرياضي و ذلك لاعطاء تفسير لهذه الظاهرة و كذلك سبر اراء مع فئة من الشباب لمعرفة وجهة نظرهم حول الموضوع. كذلك تم اجراء مقابلة مع دكتور في معهد التربية البدنية و الرياضية اختصاص فيسيولوجية الجسم.

2-3-2-3- مرحلة ما بعد التصوير:

2-3-2-1- المشاهدة :

بعدم توفرت لنا كل المعلومات حيث قمنا بمشاهدة المادة المصورة لعدة مرات بهدف اللقطات و الصور الملائمة لموضوع البحث ثم قمنا بكتابة نص التعليق الذي يناسب و نوع الصورة المنتقاة و في الاخير اخترنا له الموسيقى المناسبة.

2-3-2-2- التركيب :

يعتبر التركيب مرحلة جد مهمة تقوم على تحويل كل اللقطات المختارة الى جهاز كمبيوتر فيه نظام رقمي خاص بالتركيب السمعي البصري يعرف بالمونتاج (1) و من هنا قمنا ب تركيب الصور المختارة وفقا للحظة التي وضعناها مع مراعات اختيار الموسيقى

1- خالد محمد الدين محمد، صناعة الاخير في عصر المعلوماتية، ط1، دار الامن القاهرة، 2005، ص 176.

المناسبة للموضوع و استغرق ذلك 19 يوما كما اعتمدنا على بعض المؤثرات المرئية كتعديل الالوان.

2-3-3- المزج :

هو عملية تتمثل في مزج اشرطة صوتية محضرة اثناء التصوير و التي تتزامن مع شريط الصور ،يكون المزج بين صوت المعلق وهي الاعلى او للموسيقى المختارة و هو الاقل علوا حيث يعتبر خلفية لصوت المعلق.

بطاقة الفنية :

العنوان : رياضة كمال الاجسام رياضة لياقة بدنية ام اناقة و تباهي.

النوع : ريبورتاج مصور

زاوية الريبورتاج : معرفة اراء الشباب حول الغرض من ممارسة رياضة كمال الاجسام.

طريقة المعالجة :من خلال القيام ببحث يتضمن مجموعة من المقابلات مع مختصين لهم

علاقة بهذا الجانب و كذا القيام بسبر اراء مع المبحوثين .

مدة الريبورتاج :20 دقيقة و 8 ثواني

تصوير:- كامل حفيظة

- احمد بوطالب

- مداني

تعليق: كامل حفيظة

اشراف : الاستاذ مناد الطيب

التركيب و المونتاج : طارق

نوعية الكاميرا المستخدمة :CANON ZOOM LENS 5X

جنيريك البداية :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

كلية علوم الانسانية

تقدم ريبورتاج مصور حول

رياضة كمال الاجسام رياضة

لياقة بدنية ام رياضة اناقة و تباهي

من اعداد الطالبة :

كامل حفيظة

تحت اشراف :

الاستاذ مناد الطيب

جنيريك النهائية :

كنتم مع ...

رپورتاج مصور حول

رياضة كمال رياضة لياقة بدنية

ام تباهي و اناقة

لنيل شهادة ماستر في علوم الاعلام و اتصال

تخصص الاتصال صورة و مجتمع

من اعداد الطالبة

كامل حفيظة

تصوير

كامل حفيظة

بوطالب احمد

مداني

تركيب

طارق جبوري

تعليق

كامل حفيظة

تحت اشراف

استاذ مناد الطيب

التعليق :

- تستقطب رياضة كمال اجسام و ما تعرف بالجمال الجسماني اهتماما كبيرا من الشباب الجزائري المغرم بالمظهر و بنية و العضلات المفتولة فهي عبارة عن مجموعة من التمارين المتكررة لما لها من فوائد على الاشخاص من الجانب البدني و الصحي حتى النفسي فهي تضيف شكلا مميزا لمظهرالشباب الذي هو من الامور التي يفتخر بها.

- تعد القاعات الرياضية المنتفس الوحيد للشباب في ظل غياب مرافق الترفيه و التسلية و من خلال زيارتنا لقاعة مختصة لهذه الرياضة بولاية غليزان دائرة مازونة اول شيء لحظناه هو اكتظاظ القاعة و انهماك الشباب بالعمل على الالات في جو من الحد و الصرامة.

- ان الشباب يقومون للممارسة هذه الرياضة لتكسبهم اللياقة البدنية الجيدة المصحوبة بالصحة النموذجية وما لفت انتباهنا ان اغلبية يفضلونها لنحت العضلات لماتعود لهم بجلب انتباه.

- طبعا في اطار حرصنا في موضوعنا انستدل بتصريح لاستاذ الراوي المختص بفسولوجية الجسم بمعهد التربية البدنية و الرياضة بمستغانم.

- عرفت قاعة الرياضة اقبال متزايد من قبل الشباب خاصة في موسم الربيع لتحسين مستوى لياقته البدنية اما الجانب الاخر من الشباب و الذي يمثل الاغلبية يلجؤون اليها للظفر بجسم مثالي تتوفر فيه شروط الاناقة و الذي من الامور التي يفتخرون بها.

- وبعد هذا نعرض بعض العينات و رايها حول هذا الموضوع.

- نهيك عن ذلك هي رياضة لياقة بدنية و قوة مرفولوجية عالية عن الوسائل المستعملة فبرغم انها رياضة غير اولومبية الا انها لقيت نسبة ممارستها في تزايد مستمر ونلاحظ ان الشباب اصبح اليوم يهوى هذه الرياضة والتي هي عبارة عن مجموعة من التمارين بشكل متكرر بحمل اثقال لعتاد حديدي و التي يجب ان تكون متوازنة باتباع نصائح المدرب للحصول على جسم مفتول العضلات.

- وعلى راس كل هذا ان رياضة كمال الاجسام تمارس ضمن اطار منظم و ذلك لنتائج التي يرغب الشاب من ممارستها سواء كانت زاوية اللياقة ام من زاوية الاناقة وتفنل العضلات و فوز بجسم مثالي و جذاب.

رقم	مدة لقطة	حجم لقطة	زاوية لقطة	حركة الكاميرا	زاوية التصوير	التعليق	موسيقى	مؤثرات صوتية
1	59ثا	عامة		متحركة		تستقطب... يفتخر	موسيقى هاوس	
2	16ثا	متوسطة	جانبيه	متحركة			هاوس	
3	40ثا	متوسطة	جانبيه	متحركة			هاوس	
4	18ثا	متوسطة	جانبيه	متحركة	غطسية		هاوس	
5	22ثا	متوسطة	جانبيه	متحركة		تعد قاعة.. صرامة	هاوس	
6	20ثا	متوسطة	ايطالية جانبيه	متحركة			هاوس	
7	15ثا	متوسطة	جانبيه	متحركة	غطسية		هاوس	
8	50ثا	متوسطة	جانبيه	متحركة			هاوس	
9	27ثا	متوسطة	امامية	متحركة		طبعا في اطار...ت ب ر	هاوس	

تشويش	بدون موسيقى	اجسام... انسجة	صدرية	ثابتة	امامية	متوسطة	13ثا	10
	بدون موسيقى	تعتمد... الكتلة العضلية	مقابلة	متحركة	جانبيه	متوسطة	14ثا	11
		طبعا... ..كتلتين	مقابل مجال	ثابتة	صدرية	متوسطة	31ثا	12
	هاوس			متحركة	صدرية	عامة	20ثا	13
				متحركة	جانبيه	متوسطة	9ثا	14
	هاوس			متحركة	جانبيه	قريبة جدا	2ثا	15
				متحركة	جانبيه امامية	عامة	29ثا	16
	هاوس			متحركة	جانبيه	قريبة	9ثا	17
	هاوس	لتحسين.. الاجلبيه	غطسية	متحركة		متوسطة	6ثا	18
	هاوس	تتوفر... يفتخرون	غطسية	متحركة		متوسطة	6ثا	19

	هاوس			متحركة	جانبيه	قريبه جدا	8ثا	20
		هي طبعا. منافسه		ثابته	صدرية	متوسطة	52ثا	21
		و بعد ...موضوع	غطسية	متحركة		متوسطة	25ثا	22
		سير اراء	مقابله	ثابته		متوسطة	27ثا	23
				متحركة	جانبيه	متوسطة	8ثا	24
		سير اراء	مقابله	ثابته		متوسطة	56ثا	25
ضجيج		نعرفكم... مفتول عضلات		متحركة	اماميه	متوسطة	35ثا	26
			غطسية	متحركة	اماميه	متوسطة	10ثا	27
				متحركة	اماميه	متوسطة	32ثا	28
		على.... جسم جذاب		متحركة		عامه	1د23ثا	29

الخاتمة :

ان رياضة كمال الاجسام هي مفتاح لكل الالعاب الرياضية من خلال جلبها لعدد من الشباب الجزائري المغرم بالعضلات المفتولة و الجسم القوي و لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة معالجة موضوع الغاية من ممارسة هذه الرياضة هل من جانب لياقة بدنية ام من جانب التباهي و الاناقة. و كان هدف الروبورتاج لفت انتباه الى هذا الموضوع الذي ذاع سيطه في الاونة الاخيرة فهناك من جعل السبيل من هذه الرياضة هو الفوز بمظهر جذاب ذو عضلات مفتولة ،غير ان و بالرغم من انها تحقق الجمال الجسماني الا انه لا يمكن التغاضي على انها رياضة لياقة بدنية لعدد من الممارسين.

و لهذا وجب على الشاب الجزائري الموازنة في ممارسة هذه الرياضة ،لان اداء اي نشاط رياضي في اطار منظم له طبيعته و خصائصه و ذلك لاعراض لا بد من الوصول اليها سواء كانت مادية او معنوية.

الكتب :

- ول ديورانت- قصة الحضارة- ترجمة محمد بدران المجلد الأول ج3 القاهرة سنة 1961 ص 217.
- ابو علاء احمد. التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي مصر 1997 ص(18-19)
- رمزي الناجي/ د عصام الصعدي- علم وظائف الأعضاء - دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع - 2005 ص 92
- بهاء الدين سلامة، فيسيولوجيا الجهد البدني، القاهرة، دار الفكر العربي 2009
- ساري احمد حمدان، نورما عبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية و الصحية، عمان داروائل لنشر 2009،
- نادي محمد ذيابات - نايف مفضي الحبور - تغذية الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع - عمان الأردن 2012 ص 71
- محمد لعقاب، الصحفي الناجح، ط2، دار هومه، الجزائر 2006، ص 85.
- عبد العالي رزاق، تقارير اعلامية، ط1، دار الصباح الجديد، الجزائر 2008 ص 100.

المجلات :

- مجلة حواء نشرت في 28 نوفمبر 2010 العدد 51
- عالم الرياضة السنة السادسة عشرة ص 14.

المواقع الكترونية:

- Bigg-dell.icioo.us.stumbleupon