

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التوازن و علم الحركة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص نشاط البدني الرياضي الترويحي  
عنوان:

# دوافع ممارسة رياضة كمال الاجسام لدى المواطن الجزائري.

بحث وصفي بأسلوب مسحي أجري على فرق رياضة كمال الاجسام

إعداد الطالب :

شداد عز الدين

تحت إشراف :

د/ حمزاوي حكيم

السنة الجامعية : 2020/2019

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه  
وسلم تسليما كثيرا إلى يوم الدين

أهدي ثمرة جهدي إلى اللذان بعثا في نور الحياة اللذان قال فيهما الله عز وجل

" وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنِيمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " الآية 24 من سورة الإسراء.

إلى أئمة إنسانية في الوجود أمي العنون منبع الحياة والحب إلى من سلكت درج الألم كي  
أسلك درج الأمل

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقى ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى  
هذا المستوى أبي العزيز

إلى من أدركت معهم معنى الحياة إخوتي

، إلى جدتي و كل أعمامي وأخوالي

إلى أصدقاء الدرج مهدي الدين و عثمان ، ،

إلى جميع طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

شداد عز الدين

# الشكر و التقدير

الشكر و الحمد لله وحده على فضله و من عطائه، على أن هدانا للإسلام و الإيمان و أرشدنا للطريق القويم.

و أعطانا القوة و الإرادة و الصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع، و الصلاة و السلام

على من بعث رحمة للعالمين و هداية للخالين

نتوجه بخالص الشكر إلى

الأستاذ المشرف " حمزاوي حكيم " الذي تابع عملنا هذا، و لم يبخل

علينا

بمساعدته القيمة و المفيدة، و لم يبخل علينا بوقته الثمين، إلى جميع

أعضاء اللجنة

إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية الذين كانوا سندنا لنا فهي

مشوارنا الدراسي

إلى كل طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية

إلى كل من أمد لنا يد المساعدة من قريب و بعيد

و شكرا جزيلاً.

# المحتوى

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	الشكر و التقدير
<b>التعريف بالبحث</b>	
01	1- تمهيد
02	2- مشكلة البحث
02	3- التساؤلات
02	4- أهداف البحث
02	5- الفرضيات
03	6- أهمية الدراسة
03	7- التعريف بمصطلحات البحث

04	8- الدراسات المشابهة
	الباب الاول : الدراسة النظرية
	الفصل الأول: (الدافعية)
10	- تمهيد
10	1-1- مفهوم الدافعية
11	1-2- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية و الرياضة
12	1-3- أهمية الدوافع
13	1-4- حالات الدافعية
14	1-5- خصائص الدافعية
15	1-6- وظائف الدوافع
16	1-7- تصنيف الدوافع
19	1-8- الأسس التي تقوم عليها الدوافع
19	1-9- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
20	1-10- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
21	1-11- تطور دوافع النشاط الرياضي
23	خلاصة
	الفصل الثاني: رياضة كمال الأجسام
26	-تمهيد

26	1-2- أصل التسمية
27	2-2- إلهيات التنظيمية
29	2-3- رياضة كمال الأجسام وعامل العمر
29	2-4- الأهمية من رياضة كمال الأجسام
30	2-5- الأهمية النفسية لرياضة كمال الأجسام
31	2-6- التباهي والأناقة لممارسة رياضة كمال الأجسام
31	2-7- خصائص المرحلة العمرية
31	2-7-1- مرحلة المراهقة 18-35 سنة
32	الخلاصة

### الباب الثاني : الدراسة الميدانية

#### الفصل الأول (منهجية البحث و الإجراءات الميدانية)

38	- تمهيد
38	1-1- المنهج المستخدم
39	1-2- تحديد مجتمع و عينة البحث
40	1-3- متغيرات البحث
40	1-4- مجالات البحث
40	1-5- أدوات الدراسة
40	1-6- التجربة الاستطلاعية

40	1-7-الأسس العلمية للاختبار
43	1-8-الوسائل الإحصائية
45	1-9- صعوبات البحث
( الفصل الثاني ( عرض و تحليل و مناقشة النتائج )	
46	2-1-عرض و تحليل و مناقشة النتائج
46	2-1-1-عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية
46	2-1-2- عرض و تحليل نتائج الدوافع الاجتماعية
48	2-1-3-عرض و تحليل نتائج الدوافع النفسية:
51	2-1-4-عرض و تحليل نتائج الدوافع الفنية:
54	2-2-عرض و تحليل النتائج حسب المرحلة العمرية
57	2-2-1-عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية
58	2-2-2- عرض و تحليل نتائج الدوافع الاجتماعية
59	2-2-3- عرض و تحليل نتائج الدوافع النفسية
60	2-2-4-عرض و تحليل نتائج الدوافع الفنية:
62	1-الإستنتاجات
62	2-مناقشة الفرضيات
63	3-خلاصة عامة
65	4- التوصيات

71

-المصادر و المراجع

75

-الملاحق

### قائمة تسلسل الجداول

الصفحة	رقم	عنوان الجدول
39	01	عدد العدائين لكل نادي
41	02	معامل الثبات، صدق والإختبار.
46	03	عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية
47	04	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع البدنية
48	05	عرض و تحليل نتائج الدوافع اجتماعية
49	06	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع الاجتماعية
51	07	عرض و تحليل نتائج الدوافع نفسية
52	08	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع النفسية



54	09	عرض و تحليل نتائج الدوافع الفنية
55	10	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع الفنية
56	11	ترتيب المجالات و دوافع الممارسة
57	12	عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية
58	13	عرض و تحليل نتائج الدوافع الاجتماعية
59	14	عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية
60	15	عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية

#### قائمة تسلسل الأشكال البيانية

الصفحة	رقم	عنوان الشكل
48	01	المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع البدنية
50	02	المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع الاجتماعية
51	03	المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع النفسية
56	04	المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع الفنية
57	05	المتوسط الحسابي للدوافع البدنية
58	06	المتوسط الحسابي للدوافع الاجتماعية
59	07	المتوسط الحسابي للدوافع النفسية
61	08	المتوسط الحسابي للدوافع الفنية

## الملخص بالعربية:

لقد اندرج بحثنا تحت عنوان دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام ، دراسة مسحية أجريت على فرق رياضة كمال الأجسام لبعض نوادي ولاية معسكر .

تهدف الدراسة إلى التعرف على دوافع ممارسة هذه الرياضة، وقد اشتملت عينة البحث على فرق كمال الأجسام وتم اختيارهم بطريقة مقصودة حيث بلغ عددهم 30 رياضي، واعتمدنا في بحثنا على مقياس الدوافع بحيث اعتمدنا على المنهج المسحي و هذا لملائمته لطبيعة بحثنا و حل المشكلة المطلوب دراستها قاصدين جمع البيانات و المعلومات و عرضها و تحليلها تحليلا منطقيا.

و لقد توصلنا إلى أهم الاستنتاجات نذكر منها، أن ابرز دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام هي دوافع بدنية اجتماعية نفسية فنية. و من خلال تطرقنا لهذا الموضوع استخلصنا في الأخير بأهم التوصيات ومنها تعميم نتائج هذه الدراسة و العمل على تطويرها بصورة مستمرة من قبل المختصين.

الكلمات الأساسية: دوافع - ممارسة - رياضة كمال الأجسام .

## الملخص بالفرنسية:

Il s'agit lors de notre étude de faire un exposé qui aura pour titre : « Les motivés de la musculation tout en faisant une étude sur des équipes divers à certaines clubs de la wilaya de mascara.

L'étude vise à identifier les motifs de ce sport, a un exemple de recherche sur la musculation a été choisi intentionnellement pour 30 athlètes, et nous avons adopté dans notre recherche sur l'échelle de motivation, donc nous avons compté sur la méthode d'enquête, ce qui convient à la nature de notre problème de recherche et de solution requise à étudier l'intention de recueillir des données et des informations , et afficher et analyser logiquement.

Nous avons aussi abouti à des conclusions importantes, parmi eux, les motifs les plus importants de la pratique la musculation, diffuser les résultats de cette étude et le travail pour les développer sur une base continue par des spécialistes.

Mots clés: motivation – pratique– la musculation.

#### 1- مقدمة:

تعتبر الدافعية من المواضيع الهامة في علم النفس الرياضي، وقد يكون موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا، فهو يهم

الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه، والعزوف عن اللعب مع أترابه؟" (الصالح، 2014، صفحة 18)

إن الكثير من الأشخاص المميزات التي وهبها الله سبحانه وتعالى لصالحهم لقيامهم بممارسة التمارين البدنية التي يمكن أن تكسبهم الصحة واللياقة وفرصة العمل الفعال وتمتع بمناهج الحياة فالحاجة إلى إكتساب الإنسان اللياقة البدنية المصحوبة بالصحة النموذجية التي أصبحت في عصرنا الراهن أمرا حيويا للدافع الذي جعلنا نبحت 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 شكلا مميزا للمظهر الخارجي لهذا نرى الشباب الجزائري يتوجهون بكثرة لتقسيم وقتهم لممارسة هذه الرياضة لتحسين مستوى لياقته البدنية ومنهم يفضل إستغلال وقت فراغهم فيما قرر الآخرون التخصص بنحت عضلاتهم لما تعود عليهم بجلب إنتباه الغير فهذا الدافع أعطانا الإهتمام الجدي والفعلي لتناول هذا الموضوع الذي بدوره دفعنا أن نطرح من خلاله إشكالية علمية وموضوعية ولهذا رأينا أن نتناول هذا الموضوع بمنهجية معينة له المعنون ب"دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام لدى المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس،العمر والمؤهل العلمي" حيث قمنا بتحديد عينة متمثلة في رياضي رياضة كمال الأجسام و الذي بلغ عددهم 30 رياضي و الذي تم إختيارهم بطريقة مقصودة من نوادي مختلفة والتي تمثلت في " نادي نجاح ماوسة، نادي الوداد الرياضي لتيغنيف، نادي كمال الاجسام،BGI، BBF، لمعسكر، نادي أكاديمية غريس، أولمبي تاغية، النادي الهاوي لبلدية هاشم.

ومنه قد اشتمل البحث على 3 جوانب وهي مقسمة كالتالي : الجانب الأول المتمثل في الإطار المنهجي والذي من خلاله طرحنا الإشكالية العامة وقمنا بتحديد المفاهيم الأجسام.

## 2-مشكله البحث:

يرى الأخصائيون بان الاهتمام بدراسة الدوافع نحو ممارسة هذه الرياضة محدود بالرغم من تعدد هذه الدوافع واختلاف درجاتها، فالاهتمام بالرياضة كمال الأجسام منصب على الجوانب البدنية والمهارية فقط، وهناك إغفال للجوانب النفسية و الاجتماعية التي من الأهمية بمكان أن يعيها جميع العاملين في هذه الرياضة، وخصوصاً المدربين إذا ما استطاعوا التعرف والتفهم لدوافع وأسباب الممارسة التي تمكنهم من فهم سلوك الرياضيين ، وعليه جاءت هذه الدراسة والتي نسعى من خلالها التعرف على دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام و عليه نطرح التساؤل التالي:

## 3-التساؤل العام:

- ماهي دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام؟

## 3-1-التساؤلات الفرعية:

- ما هي دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام حسب المرحلة العمرية؟

## 4-اهداف البحث:

- التعرف على دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام.
- التعرف على الفروق في دوافع الممارسة حسب المرحلة العمرية.

## 5-الفرضيات:

- دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام دوافع بدنية نفسية اجتماعية و فنية على الترتيب.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة كمال الأجسام حسب المرحلة العمرية .

#### 7-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد رأينا تقديم هذه التعريفات الإجرائية تقاديا للالتباس بين مختلف المصطلحات المستعملة.و هذا نظرا إلى طبيعة الموضوع و يقول "طاهر سعد الله " لعل من اخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين الإنسانية عموما لغتها و هي راجعة إلى النزعة الأدبية التي ما تزال تغطي عليها (طاهر، صفحة 29).

#### 7-1-تعريف الدافعية:

أ -لغة :تعني الدافعية حسب ما جاء في معجم الوسيط من معاني دفع مايلي:  
دفع إلى فلان دفعا ، انتهى إليه ، و يقال طريق يدفع إلى مكان كذا أي ينتهي إليه ،  
ودفع شيء ، أي نجاه و أزاله بقوة ، ويقال دفع عنه الأذى و الشر و دفع إليه الشيء  
رده ، و يقال دفع القول : رده بالحجة ، دافع عنه مدافعة و دفاعا : حامى عنه و  
انتصر له ، و منه الدفاع في القضاء ، و دفع عنه الأذى : أي بعده و نجاه.  
(الأساتذة، صفحة 28)

ب -اصطلاحا :هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي ، أوتهى له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية.

ج - إجرائيا : إن مفهوم الدافع كباقي المفاهيم في علم النفس هو مفهوم افتراضي أي أنه ليس مفهوما فرضيا أي تخمينيا بل هو مفهوم فعلى وموجود أصلا ، ووجوده غير قابل للشك وهو مفهوم إجرائي أي قابل للقياس والتقييم والملاحظة الغير مباشرة كما أنه غير قابل للتجريب و التقييم أيضا فالدافع ينتمي إلى السلوك ذاته ويعد صفة شخصية

ثابتة خاصة بالسلوك والتي تعمل على تحفيز السلوك من الداخل نحو إنجاز تصرفات معينة.

### 7-2- تعريف الممارسة:

**لغة:** مارس الأمر : عالج وزاوله وعاناه « مارس العمل أو المهنة أو الرياضة **اصطلاحا:** هي طريقة للعمل أو طريقة يجب أن يتم بها العمل . و الممارسات يمكن أن تشمل الأنشطة ، و العمليات ، و الوظائف ، و المواصفات القياسية ، و الإرشادات .

### 7-3- تعريف رياضة كمال الاجسام:

تعرف شعبيا باسم رياضة الحديد، و رياضة المصارعين ، والبديبلدينغ،و أول من ترجم (BodyBuilding) إلى العربية بكمال الاجسام هم المصريون في صحافتهم في الأربعينيات من القرن العشرين، وانتشر هذا الاسم لاسيما بعد إشتهار اللعبة في عقدي السبعينات والثمانينات من بشكل كبير، أما إذا ترجمنا المصطلح الإنجليزي حرفيا فسيكون يسموها بناء الأجسام او بناء الجسم ومن اسمائها جمال الأجسام، وبناء العضلات ،والتنمية العضلية

### 8-دراسات المشابهة:

8-1- قام الصالح والهنداوي ( 2009 ) بدراسة هدفت إلى تحديد دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأندية الأردنية وذلك تبعاً لمتغير الخبرة، العمر والمؤهل العلمي. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لهذه الدراسة، وتم إختيار عينة عمدية مكونة من ( 70 ) لاعبة في الأندية الأردنية وقد تم تطبيق استبانة الدوافع . كان ترتيب دوافع الممارسة هي الدوافع الفنية، اللياقة البدنية، النفسية، المهنية، الاجتماعية، أخيرا الدوافع الاقتصادية .وكذلك تبين أنه لاتوجد فروق دوافع الممارسة لدى اللاعبات تعزى لمتغير الخبرة، العمر و المؤهل العلمي ، وأن النتائج كانت إيجابية.

8-2- أجرى أبو سل (2002) دراسة هدفت إلى تحديد دوافع ممارسة لعبة كرة الطائرة لدى لاعبي الأندية في الأردن، وذلك تبعاً لمتغيرات الدرجة، الخبرة، العمر، المنطقة الجغرافية ومركز اللعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، اختيرت عينة عشوائية مكونة من ( 177 ) لاعباً من أندية الأردن، وقد تم تطبيق استبانة الدوافع التي تم بناؤها من قبل الباحث - لقياس دوافع ممارسة لعبة كرة الطائرة لدى لاعبي الأندية في الأردن، وتم توخي الشروط العلمية من صدق وثبات .كان ترتيب دوافع ممارسة كرة الطائرة لدى الأندية في الأردن هي دوافع اللياقة البدنية، دوافع النجاح والانجاز، الدوافع النفسية، دوافع الميول الرياضية، الدوافع الاجتماعية، دوافع طبيعية اللعبة، دوافع المكاسب، والدوافع المهنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة كرة الطائرة لدى لاعبي الأندية في الأردن، تعزى لمتغير الدرجة بين لاعبي و لمتغير الخبرة بين اللاعبين و لمتغير العمر في دوافع المكاسب بين اللاعبين و لمتغير المنطقة الجغرافية في الدوافع الاجتماعية و لمتغير مركز اللعب في الدوافع النفسية .وقد أوصى الباحث في ضوء النتائج بالاهتمام بدوافع لاعبي كرة الطائرة في الأردن والعمل على تطويرها، وتعزيز وتنمية الدوافع المهنية لدى لاعبي الدرجات المختلفة، وعقد دورات بعلم النفس والدافعية لمدربي الأندية، والعمل على نشر اللعبة وتسويقها، والتوصية في ضوء هذه الدراسة بالقيام بدراسات مماثلة تتناول الألعاب الجماعية والفردية الأخرى.

8-3- أجرى بطانية (1992) دراسة هدفت إلى التعرف على دوافع التحاق الطلبة بكليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، وقد استخدم الباحث الاستبانة للحصول على المعلومات من عينة الدراسة، وتألفت العينة من ( 116 ) طالباً و ( 67 ) طالبة المجموع ( 183 ) طالباً وطالبة، وجاء ترتيب الدوافع على النحو التالي اكتساب الصحة الجيدة، رفع مستوى اللياقة البدنية، اكتساب القوام الجيد، لتحمل المسؤولية، الاعتماد على النفس، مدركات الناس الخاطئة عن التربية الرياضية. أجرى ذيابات (1992) دراسة هدفت إلى التعرف على أهم دوافع لاعبي كرة القدم في الاردن حسب المتغيرات التالية: الدرجة، العمر، الخبرة، الدخل، المؤهل العلمي. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد تكونت عينة الدراسة من ( 275 ) لاعبة موزعين على



الدرجات الثلاث .وقد أظهرت النتائج وجود فروق في الدوافع بين لاعبي الدرجات المختلفة، وكانت هذه الفروق لصالح لاعبي الدرجة الأولى.

4-8- أجرت نبيلة و آخرون (1990) هدفت إلى التعرف على الدوافع العامة لممارسة السباحة لطلبة وطالبات المدارس بمصر .حيث تضمنت عينة البحث ( 350 ) (طالباً وطالبة من المشتركين في بطولة الجمهورية للمدارس سنة ( 1983 ) وقد تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته وأهداف الدراسة، والاستبانة الخاص بدوافع الممارسة الرياضية لعلاوي لجمع البيانات، وقد أظهرت النتائج أن دوافع اللياقة البدنية هي من أهم الدوافع التي تحفز الطلبة والطالبات لممارسة رياضة السباحة، كما اتضح أن هناك اختلافاً في باقي الدوافع وفقاً للجنس، وخبرة الممارسة، حيث تعتبر دوافع الصداقة أهم من دوافع العمل الجماعي لطالبات المدارس .أما دوافع الإثارة والتحدي فهي أقل الدوافع أهمية للطالبات.

#### 8-5-التعليق على الدراسات السابقة:

وباستعراض الدراسات السابقة، فقد ركزت في مجملها على دراسة دوافع ممارسة النشاط الرياضي وهذا يظهر أهمية دراسة الدوافع في المجال الرياضي بصورة عامة، ورياضة كمال الاجسام بصورة خاصة، وبالرغم من كثرة الدراسات في مجال الدوافع إلا أنها ما زالت محدودة في مجال رياضة كمال الاجسام ، وهذا يؤكد على أهمية إجراء هذه الدراسة.

ومن هذا المنطلق عمل الطالب على التطرق إلى تلك الدراسات و التي خلصت بالإجماع على أن التقويم الموضوعي هو السبيل العلمي و الأنجع في الكشف عن المتميزين في أي مجال رياضي . و ذلك من خلال تحديد دوافع الممارسة بحيث تتوفر على ركائز الصدق و الثبات و الموضوعية كما هو الحال في مختلف الرياضات

الأخرى وبالخصوص رياضة كمال الاجسام.و بشكل عام فقد اتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في الفكرة العامة للبحث، بالإضافة إلى أن هذه الدراسات كانت مرشدا للطلاب في تحديد منهجية البحث و أدوات جمع البيانات و اختيار أنسب للمعالجات الإحصائية.كما ساعدت في تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من النواحي الفنية أو الإدارية،و في اختيار العينة،و كيفية عرض النتائج و تحليلها و تفسيرها.

# الباب الأول : الدراسة النظرية

# الفصل الأول:

## [الادافعية]

## تمهيد:

كل سلوك يصدر عن الفرد انما هو مدفوع و غرضي و لايمكن التعرف على مظاهر السلوك الإنساني الا اذا عرفنا الدوافع التي ورائها و لكي يفهم الانسان غيره من الناس فهما صحيحا فان الشرط الاساسي هو ان يبدأ بفهم دوافعه و ما يرمون اليه من أهداف خاصة بهم.

و الكلام عن الدافعية اصبح مقرونا بتفسير النجاح او الاخفاق و تبقى الرغبة في بذل المجهود و خوض المنافسة مع البحث عن تحقيق الفوز مقرونة اساسا بطبيعة الدوافع التي تحرض السلوك حيث يبقى مصطلح الدافعية الذي يعلل سلوك الفرد.

### 1-1-1- مفهوم الدافعية:

1-1-1-1- الدافعية لغة : تعني الدافعية حسب ما جاء في معجم الوسيط من معاني ما يلي: دفع الى فلان دفع انتهى اليه و يقال طريق يدفع اليه ويقال طريق يدفع الى مكان كذا أي ينتهي اليه ، ودفع شيء ، أي نحاه و أزاله بقوة ، ويقال دفع عنه الأذى و الشر ، ودفع اليه الشيء رده ويقال دفع القول ، رده بالحجة ، دافع عنه مدافعة و دفاعا : حامى عنه و انتصر له ، ومنه الدفاع في القضاء و دفع عنه الأذى : أبعده و نجاه (الأساتذة، صفحة 28)

### 1-1-2- الدافعية اصطلاحا : اجتهد عديد من الباحثين في تحديد مفهوم الدافعية:

عند أتيكسون : ذهب الى التمييز بين مفهوم الدافع و مفهوم الدافعية على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو اشباع هدف معين أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل، الى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح بذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة .(خليفة، 2000، صفحة 67) و على الرغم من وجود محاولة للتمييز بين المفهومين إلا أنه لا يوجد الى حد الآن ما يظهر مسألة الفصل بين المفهومين ، فمفهوم الدافع يستخدم كمرادف لمفهوم الدافعية حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع و إن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعا. (خليفة، 2000، صفحة 69)

و التي تعني يدفع أو يحرك في علم النفس حيث تشمل Movere فالدافعية لها جذورها في الكلمة اللاتينية دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب و العوامل المحددة للفعل او السلوك. (محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، صفحة 72)

و فيما يلي بعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية وذلك على النحو التالي:

**تعريف يونغ :** الدافعية من خلال المحددات الداخلية هي عبارة عن استشارة و توتر داخلي تثير السلوك و تدفعه الى تحقيق هدف معين.

**تعريف ماسلو :** الدافعية هي خاصية ثابتة ، مستمرة ، متغيرة ، مركبة وعامة تمارس تأثيرا في كل أحوال الكائن الحي.

و يعرف مصطفى زيدان الدوافع : بأنها الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي و تهيء أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية.

و يعرف الدكتور نبيل السمالوطي : الدافع هو حالة داخلية جسمية أو نفسية فطرية او مكتسبة ، تثير السلوك و تحدد نوهيته و اتجاهه و تسير به نحو تحقيق أهداف معينة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الحياة الانسانية.

### 1-2- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية و الرياضة:

بعد سردنا لمفهوم الدافعية عند علماء النفس و التربية ، نقوم بتحديدنا لدى علماء التربية البدنية و الرياضية، باعتبار أن مفهوم الدافعية في المجال الرياضي جد حساس ، وذو أهمية و أبعاد مستقبلية.

يقول الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية ما يلي : يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين ، و يضيف قائلا : حتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة الى ثلاثة عناصر هامة:

**الدافع:(MOTIVE)** حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه و تؤثر عليه.

**الباعث:(INVENTIVE)** هي عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه و يتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه من قيمة.

التوقع:( EXPECTATIO ) مدى احتمال تحقيق الهدف (راتب، علم النفس الرياضي،  
1997، صفحة 7)

و يرى علاوي أن موضوع الدوافع من الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك  
أي في القوى التي تؤدي بالفرد الى القيام بما يقوم به من سلوك أو نشاط ، و ما  
يسعى اليه من أهداف كما يشير في تعريفه للدوافع الى أنها الحالات أو القوى الداخلية  
التي تحرك الفرد و توجهه لتحقيق هدف معين و أنها ليست شيئاً مادياً أي أنها ليست  
حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة و إنما هي حالة في الفرد يستنتج وجودها من  
أنماط السلوك المختلفة و من نشاط الفرد نفسه. (علاوي، 1997، صفحة 3)

### 1-3- أهمية الدوافع:

تؤدي الدوافع وظيفة هامة للكائن الحي ، وذلك انها تعمل على استمرار الوظائف  
الفيزيولوجية الضرورية لحفظ حياة الكائن الحي و تمده بالطاقة اللازمة، فالبدن في  
رحلته مع الحياة يستنفذ كميات كبيرة من الطاقة أثناء العمل وغيره من أوجه النشاط  
الحركي و العقلي، كما أن مطالب النمو السريع في مرحلة المراهقة تستنفذ هي الأخرى  
قدرا كبيرا من الطاقة الموجودة في الجسم و هذا يؤدي الى تعطيل الوظائف  
الفيزيولوجية المصاحبة للنمو ما لم يتم تزويد البدن بالقدر المناسب من الغذاء و  
الحركة و النشاط لإعادة الجسم الى مستوى الاتزان المفطور عليه.

و يلاحظ المراهق في نفسه عظمة القدرة الالهية التي خلقتة بفطرة تتحرك ذاتيا و تلح  
في الحركة لتدفع الإنسان-مراهقا و شابا و رجلا - و بطريقة تكاد تكون قسرية إذ لم  
يستجب لتلبية الدافع الفطري من إدراكه و شعوره بتسلطه عليه ، ففي حالة اشتداد  
الجوع نجد المعدة في حركة دائمة و تحدث تقلصات و اضطرابات تنبه الفرد وتدفعه  
نحو عملية الإشباع ليقوم بسد حاجة البدن و تعويضه عن المقدار الناقص من الغذاء  
، و إذا كان الدافع المراد إشباعه العطش فإن الفرد يشعر بجفاف في الحلق ، يدفعه  
الى تعويض البدن عما فقده من الماء ليعود الى حالته الطبيعية المفطورة عليها.

كذلك نجد أن الإنسان في طاقة حركية كامنة و التي سماها البعض بالطاقة الزائدة  
حيث نجد أن هناك عوامل داخلية تدفع بالإنسان الى اخراج هذه الطاقة الزائدة و تفريغ

هذه الشحنة الكامنة كما أنه توجد عوامل خارجية تدفع بالإنسان الى القيام بالنشاط البدني و اختيار نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المتوفرة و المرغوب فيها ، و ذلك قصد إحداث الإتزان الداخلي والاستحسان الخارجي فكل سلوك يكمن وراءه دافع أو دوافع معينة تحركه و تستثيره و توجهه نحو هدف معين ففي مجال تحديد الدوافع هناك أسئلة كثيرة تتبادر الى أذهاننا و من الأمثلة على ذلك فإننا دوما نتساءل عن : ما الذي يحدو بشخص إلى أن يسلك السلوك الإسلامي الفاضل بينما يتجه الآخر الى طريق الرذيلة و الفسق و الفجور . و ماهو سبب إقدام شخص على طلب العلم مع عزوف آخر تمام ، و ماهو السبب الذي يجعل بعض الأطفال يقبلون على اللعب و ممارسة النشاط البدني مع زملائهم، بينما البعض الآخر الى الانطواء على النفس و العزوف عن اللعب مع الأتراب و الأصدقاء.

و يمكن القول أن موضوع الدوافع يهم الآباء و المربين و أصحاب المصانع... الخ فهو المربي و الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيز اللاعبين في استثارة الدافعية لديهم من أجل تطوير آدائهم نحو الأفضل هذا ، و قد كان نصيب الإهتمام بموضوع الدافعية في مجال علم النفس الرياضي لم يقل أهمية حيث يشير كل من "ليولن" و "بلوكر" عام 1982 في كتابهما " :سيكولوجية التدريب بين النظرية و التطبيق" إلا أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30 % من اجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الأخيرين و من وجهة نظر وليام وارن عام 1983 كما يشير في كتابه "التدريب و الدافعية" أن استثارة الدافع للرياضي يمثل من 70 % الى 90 % من العمليات التدريبية و ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية و الخططية ثم يأتي دور الدوافع يحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمة أولاً لتعلم تلك المهارات و ثانياً للتدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها (راتب، علم النفس الرياضي، 1997، صفحة 74)

و نظراً لأن الدوافع لا يمكن ملاحظتها ملاحظة مباشرة قبل أن تلاحظ آثارها فمن المهم منذ البداية أن نحدد بوضوح معايير السلوك المدفوع



**1-3-1 الطاقة :** فالدافع يتناسب مع مقدار الطاقة الناتجة بالنسبة لموقف معين فالإنسان الذي ظل 24 سا بغير طعام يكافح من أجله بقوة تزيد عن القوة التي يكافح بها إنسان.

**1-3-2 الاستمرار :** الفرد المدفوع لا يستسلم بسهولة ، أما إذا جنح الفرد الى قبول الفشل فوراً و تخلى عن بذل الجهد فإننا نستنتج عدم وجود دافع قوي لديه ، عندئذ و عندما يوجد دافع قوي تتميز عملياتنا العقلية بالتركيز والكثافة.

**1-3-3 القابلية للتعبير (المرونة) :** يتصل هذا المعيار بالمعيار السابق ، فبينما يثابر الشخص على بذل الجهد ليصل الى اشباع معين إلا أنه لا يكرر ببساطة نفس العمل مرة بعد مرة بل يتخذ سبلا مختلفة الى الهدف أي أن الهدف قد يظل واحد ومع ذلك تتغير أساليب الوصول إليه .(سيد أحمد خير الله ، محمود عبد المنعم الكنانى، صفحة 174)

#### **1-4-4 حالات الدافعية:**

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل الدافع و الحاجة والغريزة والحافز والباعث والميل و الاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

**1-4-1 الدافع :** حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه .كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

**1-4-2 الحاجة :**هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص وأشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية (الфизиولوجية) كالحاجة إلى الدفء.

**1-4-3 الغريزة :** يقصد حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث.

**1-4-4 الحافز:**يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة و الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين.

1-4-5 الباعث: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

1-4-6 الميل: يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعو إلى الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه.

1-4-7- الاتجاه: ينظر للاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيّئة للسلوك. وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها أن الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات.

1-5-5- خصائص الدافعية : من خصائص الدافعية ما يلي:

1-5-1 الغرضية (Purpocive) :

إن الدافع في أساسه يوجه السلوك نحو غرض معين , ينهي حالة التوتر الناشئة من عدم اشباعه

1-5-2 النشاط (action) :

اذ يبذل الانسان نشاطا ذاتيا تلقائيا لاشباع الدافع و يزداد هذا النشاط كلما زادت قوة الدافع.

1-5-3 الاستمرار (Continaity):

يستمر نشاط الإنسان بوجه عام, حتى ينهي حالة التوتر التي اوجدها الدافع, ويعود الى حالة الاتزان.

1-5-4 التنوع (variation) :

ياخذ الانسان فيتنوع سلوكه و تغيير اساليب نشاطه عندما لا يستطيع اشباع الدافع بطريق مباشر.

1-5-6 التحسن (improvement) :

يتحسن سلوك الانسان اثناء المحاولات لاشباع الدافع مما ينتج عنه سهولة في تحقيق اغراضه عند تكرار المحاولات التالية.

1-5-7 التكيف الكلي (whole adgustment):

يتطلب إشباع الدافع من الانسان تكيفا كليا عاما, و ليس في صورة تحريك جزء صغير من جسم , و يختلف مقدار التكيف الكلي باختلاف اهمية الدافع و حيويته فكلما زادت قوة الدافع, كلما زادت الحاجة للتكيف الكلي.

#### 8-5-1 تحقيق الغرض (purpo vérification):

و يتم ذلك عندما يتوقف السلوك و عندما يتم تقيق الغرض اي الهدف الذي كان الانسان يرمي الى تحقيقه , وحيث يتم اشباع الدافع و عندئذ يتوقف السلوك (إسماعيل محمد الفقي و آخرون، 2001، صفحة 167)

#### 1-6-6 وظائف الدوافع:

ان اي رد فعل عن اي سلوك لا يمكن ان يحدث تلقائيا و انما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد و منه فالسلوك له اغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلبي منها الفرد حاجياته و غرائزه، و منه نستخلص ان للدوافععدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك و هي ثلاثة:

#### 1-6-1- السلوك بالطاقة:

و معنى ذلك ان الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد و يؤدي التوتر الذي يصحب احباط الدافع لدى الكائن الحي الى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه و اعادة توازنه و تدل الملاحظة على ان الانسان و الحيوان من خلال تجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة اما اذا تعرض للحرمان فانه ينشط من اجل اشباع هذه الحاجات و الرغبات و الدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافاة له على تحسين قدراته و تكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافاة جاذبيتها اذا ادرك المراهق ان الرياضة اخلاق قبل ان تكون من اجل المكافاة ففي هذه النقطة تصبح المكافاة غير ضرورية.

#### 1-6-2 أداء وظيفة الاختيار:

و يتجلى ذلك في ان الدوافع تختار نوع النشاط او الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الانشطة الاخرى كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما انها تحدد الحد الكبير للطريقة التي انه عندما تكون اتجاه عام للمواقف و

الميل فانه لا يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد اقرّ جوردن البورتّ يخلق فقط حالة التوتر التي يسهل استنارتها وتؤدي الى نشاط ظاهر يشبع الموقف او الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار و اختيار كل سلوك متصل به و توجيهه.

### 1-6-3 توجيه السلوك نحو الهدف :

إن مجرد عدم الرضا في حالة المراهق لا يؤدي و لا يكفي لاحداث و نموعنده بل يجب توجيه طاقاته نحو اهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها .(المليجي، 1984، الصفحات 94-95)

### 1-7-1- تصنيف الدوافع:

يصب اقامة تصنيف واحد للدوافع و ذلك لتعقيدها و تعيقدها بالسلوك الواحد و يمكن ارجاع ذلك الى انها تختلف باختلافات الاشخاص كما ان الدافع الواحد يمكن ان يؤدي الى الوان مختلفة من السلوك بالاضافة الى اننا قد نجد ان للسلوك الواحد مجموعة من الدوافع المختلفة و فيما يلي سوف نقدم التصنيف التالي:

- تصنيف على أساس شعوري ، لاشعوري.
- تصنيف على أساس فطري و مكتسب.
- تصنيف على أساس داخلي و خارجي.
- تصنيف على اساس دوافع مباشرة و غير مباشرة.

### 1-7-1-1 تصنيف على أساس شعوري لاشعوري:

1-1-7-1 الدوافع الشعورية:وهي تلك الدوافع المرتبطة بالادراك و الفطنة اذ ان الانسان يستطيع تحديدها و يتفطن لوجودها فهي كل الاعمال التي نقوم بها عمدا و بمحض ارادتنا كالذهاب الى الملعب للتدريب أو المشاهدة. (منصور، صفحة 103) كما ان الفرد يشعر بها و يكرن على وعي بها ، و هي ناتج نشاط عقلي لان الفرد يقوم باختيار الدافع الذي يسعى لتحقيقه و المعروف ان الدوافع الاولية هي التي تشبع أولا(TOURNIER, 1995, p. 25)

اللاشعورية تأثير في السلوك ، فنجد أن بعض الأمراض قد تنشأ عن ذكريات مكبوتة في اللاشعور من خبرات قديمة حدثت في مرحلة الطفولة

ان الدوافع اللاشعورية يبدأ تكونها لدى الانسان من الطفولة الى غاية الرشد و هذا يعني انه عند حدوث ضغط على الفرد سواء كان من طرف والديه و هو صغير او المجتمع و هو كبير و حال ذلك دون تلبية حاجات هذا الفرد ، وكلما حدث ذلك الصراع يؤدي الى الكبت اي ان الرغبات التي لا تحقق لسبب او لآخر قد تتعرض للكبت و هو ما يجعلها ترتسم في اللاشعور محاولة في كل حين البروز في اللاشعور. (منصور، صفحة 104)

**1-7-1-2 الدوافع الفطرية:** يطلق عليها اسم الدوافع العضوية او الفسيولوجية او الاولى و يقصد بها ما يولد الانسان مزودا به ولا يحتاج الى تعلمه لانه ينتقل عن طريق الوراثة ، كما يعرف عند العلماء انه كل دافع يدفع الفرد الى التماس اهداف طبيعية موروثه بالرغم من تغيير السلوك ومن علامات الدافع الفطري ما يلي:  
. اشترك النوع كله مهما اختلفت الظروف و المواقف و المحيط الاجتماعي  
. اشترك الانسان مع الحيوان في بعض الدوافع كثيرا يتخذ دليل على فطريته.  
. ظهور الدوافع عند الميلاد و في سن مبكرة اي قبل ان يستفيد الكائن من الخبرة و التعلم.

**1-7-1-3 الدوافع المكتسبة:** هي دوافع ثانوية يكتسبها الفرد خلال عملية التطبع الاجتماعي و تساعده على استمرارا لعلاقات الإنسانية و الاجتماعية و تنظم سلوكه و علاقاته و عدم اشباعها يؤدي الى الشعور بالقلق و الاغتراب و التعاسة ، و احتكار الذات ، ولا تنشأ الدوافع المكتسبة بل يستند أساسها على الاستعدادات الفطرية و تثبت في ثناياها تحت تاثير العوامل البيئية و الاجتماعية .

**1-7-2 تصنيف على أساس دوافع داخلية وخارجية:**

**1-2-7-1 الدوافع الداخلية:**

تشير الدافعية الداخلية الى الاندماج في النشاط الرياضي لذاته من اجل لاستمتاع و الرضا المشتقان من اداء النشاط ذاته. فعندما يكون الفرد مدفوعا داخليا سيؤدي سلوكه على النحو الإرادي بالرغم من عدم وجود حوافز خارجية ، أو إجبار خارجي على الممارسة الرياضية ، فالرياضي الذي يذهب للتدريب لأنه يجده ممتعا و مرضيا لتعلم

المزيد من المهارات او الخطط أو المعارف الخاصة برياضته،و أيضا الرياضي الذي يتدرب بصورة منتظمة في رياضته للاستمتاع بالمحاولة الجادة لتحقيق التفوق على نفسه ، و إتقان المهارات المختلفة سوف يكون مدركا لدوافعه الداخلية نحو رياضته الخاصة ، و هكذا فالأنشطة التي تسمح للفرد بخبرة مشاعر الكفاية، و تقريره لسلوكه سوف تسمح له بفرصة الاشتراك فيها بسبب الدافعية الداخلية

### 1-7-2-2 الدوافع الخارجية:

الدافعية الخارجية هي عكس الداخلية حيث تشير الى سلوك عدم تقرير الفرد لمصيره ، و ذلك السلوك يستثار فقط عن طريق مثيرات خارجية مثل ( المكافآت)اي انه سلوك لا يأتي من داخل الفرد ، و لكنه يأتي عن طريق افراد آخرين و يتم ذلك عن طريق التدعيم سواء الايجابي او السلبي . و قد يكون ماديا مثل المكافآت المادية و الجوائزالعينية ، و قد يكون معنويا مثل التشجيع و المرح. (الدين، 2004، الصفحات 108-109)

### 1-7-3 تصنيف على أساس دوافع مباشرة و غير مباشرة:

#### 1-3-7-1 الدوافع المباشرة: ومن اهمها:

- الاحساس بالرضا و الاشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد، و نذكر على سبيل المثال الجمباز ،التزلج على الثلج، و غيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الاداء و الحركات.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها الو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجراة و قوة الادارة.
- الاشتراك في المنافسات ( المباريات)الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من اركان النشاط الرياضي و ما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الارقام و البطولات و اثبات التفوق و احراز الفوز.

### 1-7-3-2 الدوافع الغير مباشرة: ومن اهمها:

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ،  
فاذا سالت الفرد عن اسباب ممارسة النشاط الرياضي فانه قد يجيب امارس الرياضة  
لأنها تكيني الصحة و تجعلني قويا.

- ممارسة النشاط البدني الرياضي لاسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على  
العمل و الانتاج فقد يمارس الفردالنشاط الرياضي لانه يساهم في زيادة قدرته على اداء  
عمله و رفع مستوى انتاجه في العمل.

- الاحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه  
(وآخرون، 1987، صفحة 208).

### 1-8-1- الأسس التي تقوم عليها الدوافع:

#### 1-8-1-1 مبدأ الطاقة والنشاط :

تؤدي الدافعية إلى القيام بحركات جسمانية وحركات مهارية و ذلك بتمديد عضلات  
الجسم بالطاقة و تفريغ شحنة هذا النشاط بالاستثارة الجسمانية من البيئة الخارجية أو  
من داخل الكائن الحي.

#### 1-8-2-1 مبدأ الغرضية:

تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو أغراض وأهداف معينة فالكائن الحي يسعى دائما  
للحصول على الطعام الماء و الشريك الجنسي و المال و المركز و البيت  
1-8-3-1 مبدأ التوازن:

ويقصد به أن الكائن الحي لديه الاستعداد أن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة متوازنة فإذا  
تغير هذا الاتزان حاول الجسم استعادته، فحرارة الجسم السليم ° 37 مئوية يحتفظ بها  
الجسم مهما تغيرت حرارة أو برودة الجو و عملية حفظ التوازن الفزيولوجي هذه تتم آليا  
وينظمها جسم الإنسان.

#### 1-8-4-1 مبدأ الحتمية الديناميكية:

معنى هذا أن كل السلوك له أسباب و هذه الأسباب توجد في الدوافع و من هذه الدوافع  
ما هو فزيولوجي و منها ما هو مكتسب متعلم ، والدوافع المكتسبة و إن كانت أصلا

تقوم على دوافع فزيولوجية إلا أنها مستقلة عنها ولها قوتها الدافعة الخاصة بها  
(جلال، 1963، الصفحات 227-243)

#### 9-1- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فزيولوجي ( لذة الحركة ) واجتماعي ( الحاجة للفوز ) والبحث عن العيش في جماعة . (Gerard, 1985, p. 223)

#### 9-1-1 الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية: الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية.

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي . (revie), février 1998, p. 12)

#### 10-1- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

#### 10-1-1 شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.



## 1-10-2 اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة.... إلخ.

## 1-10-3 العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب.

## 1-11- تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة ابد الدهر، بل تتناوله بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي . إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب و اختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع التلميذ في المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها . (راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، 1997، صفحة 42)

## 1-12- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا.

في كتابة: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة (Wood worth) في سنة 1908م اقترح وود ورث أو علم الدافعية "Molivation al psychology" أطلق

عليه علم النفس الدافعي

بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس " (Foyniki) وفي سنة 1960 م ، تنبأ "فاينكي" "Molivology" سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982 م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر في كتابيهما (Liewelln and Blucker) سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي % 30 من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استئارة الدافع للرياضي يمثل 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطئية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل 70% الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة. (212-2-17، www.elazyem.com/(40)htm).

#### خلاصة:

في الحقيقة إن موضوع الدافعية هو موضوع هام و حساس الذي يتصل بالدرجة الأولى بدراسة السلوك البشري من جهة ومن جهة أخرى كيفية استغلال الهيئات الرياضية لهذا الموضوع الهام ومن خلال ما تم ذكره في هذا الفصل تبين لنا أن هناك العديد من النظريات والدراسات التي تناولت موضوع الدوافع بشكل عام لكن يبقى الإحاطة بموضوع الدوافع من جميع الجوانب قاصرا على الدراسات النفسية والسلوكية بالرغم من التفاتة أصحاب الفكر التربوي في دراسة موضوع الدافعية في الآونة الأخيرة.

# الفصل الثاني: رياضة كمال الأجسام

## تمهيد:

كان الإنسان منذ القدم يسعى للوصول إلى مرحلة الكمال في كل شيء ومن ضمن ما كان يسعى إليه الوصول بالكمال في بدنه كما في عقله، ولعل التمثيل القديمة في كل من مصر والعراق واليونان بنحتها للأجسام البشرية بشكلها المثالي وذلك بإظهار عضلات الجسم بشكل متكامل ولاسيما في التماثيل اليونانية القديمة لأكبر دليل أن على ذلك، ولكل رياضة ثقافة والتقاليد هي ما تنقل لنا الرياضة لكي نتعلم أساسها و نفهم أصلها. إن لعبة كمال الأجسام أو بناء الأجسام يعشقها معظم الشباب لأنها تعبير حقيقي للنشاط والصحة والجسم المتناسق وذلك لتهيئة الفرد للعيش حياة كريمة، إن هذه اللعبة لها مقومات كثيرة و متعددة تتطلب فهم تام لهذه المقومات فهي تتناول العضلات الجسمية بكل أنواعها و أشكالها وظائفها إضافة إلى الحركات المفصلة المتعددة و طبيعة أجزاء الجسم الوظيفية الأخرى. أن الالمام بجسم الإنسان من أولى المهام التي يجب أن يمتلكها من يريد العمل في هذه الرياضة. (المندلأوي, 1995, : p. 21))

## 2-1- أصل التسمية:

تعرف شعبيا باسم رياضة الحديد، و رياضة المصارعين ، والبديبلدينغ، و أول من ترجم (BodyBuilding) إلى العربية بكمال الاجسام هم المصريون في صحافتهم في الأربعينيات من القرن العشرين، وانتشر هذا الاسم لاسيما بعد إشتهار اللعبة في عقدي السبعينات والثمانينات من بشكل كبير، أما إذا ترجمنا المصطلح الإنجليزي حرفيا فسيكون يسموها بناء الأجسام أو بناء الجسم ومن اسمائها جمال الأجسام، وبناء العضلات ،والتنمية العضلية.

رسمياً تستخدم الاتحادات الرياضية العربية في هذه اللعبة اسم بناء الأجسام في كل من الأردن والإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية وقطر وعمان وسوريا والعراق وليبيا والسودان والكويت واليمن والمغرب، واسم كمال الأجسام في كل من لبنان وفلسطين ومصر والجزائر، واسم التربية البدنية في البحرين وتونس.

لمحة تاريخية: ظهرت هذه الرياضة في أواخر القرن التاسع عشر هو بداية القرن العشرين على يد لوجين ساندر من بوروسيا والذي عرف عنه انه كان يستعرض عضلات جسمه في المهرجان أمام الجمهور وقد أنتج فيلم سينمائي حاز على أوسكار يروي تاريخ هذا سنة 1997 و عنوانه (زيجفيلد العظيم) وقد لعب دور ساندر الممثل نات بيلديلتون ، وقد نظم ساندر (Eugen sandow) في 1901 في لندن مسابقة لعرض العضلات نالت استحسانا كبيرا ورواجاً هائلاً مشاركة بنفسه في تحكيم ذلك الاستعراض(1)، وفي سنة 1904 تم تنظيم مسابقة لعرض العضلات في نيويورك . .  
ألا إن أول من ارسى وثبت قواعد وأساليب وأحكام رياضة بناء الأجسام المعاصرة كان السيد جوويدر وأخوها الدكتور بن ويدر ففي عام 1947 أسس الإخوان ويدر الاتحاد الدولي لبناء الأجسام ورمزه بالإنجليزية IFBB بحيث أصبحت هذه الرياضة تمثل نمط حياة بالنسبة للكثير من الرجال والنساء حول العالم ومن ضمن ما أسسه الإخوان القواعد الواجب اتباعها في البطولات ومن ضمن هذه القواعد أسلوب العرض في الأوضاع الاجبارية السبع وأسلوب الوقفة الطبيعية). علاء(19-18 pp ,

## 2-2- الهيئات التنظيمية:

الاتحاد الدولي لكمال الاجسام واللياقة البدنية : بالإنجليزية (International Federation of Bodybuilding and Fitness) IFBB، أسسه شقيقان بن وجو وايدر سنة 1946، وضم سنة 1949 خمسين اتحاداً دولياً. وهو الآن الإتحاد الأعظم لكمال الأجسام على مستوى العالم ويضم في عضويته أكثر من من مائة وخمسين بلد، لدى الاتحاد اعتراف من 90 لجنة أولمبية محلية في العالم وبشارك في عدد من

الألعاب القارية الأولمبية وهي ألعاب أمريكا الوسطى ،والألعاب أمريكا الجنوبية ،والألعاب العربية ،والألعاب الإفريقية ،و الألعاب الآسيوية ،يشارك والاتحاد الدولي لكمال الاجسام و اللياقة البدنية في نشاطات الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (WADA)،ويطبق معاييرها، ويشجع الحياة الصحية والنشاط البدني كما يكافح تعاطي الكحول والمخدرات والتدخين ( 1 ).(الرابطة الوطنية للاعبي كمال الاجسام الهواة :بالإنجليزية National Amateur –NABBA Bodybuilders Associations) تشكلت هذه الرابطة سنة 1950 في لندن وفي سنة 1984 تشكلت الرابطة الوطنية للاعبي كمال الأجسام العالمية ( NABBA international ) وضمت اتحادات اوروبية وعالمية عديدة في اكثر من 50 بلدا، حاليا يمثل هذا الاتحاد رياضة كمال الأجسام في بريطانيا ،وينظم بطولات تتمتع بمشاركة عالمية.(2). -) الاتحاد العالمي لكمال الأجسام :بالإنجليزية (world Bodybuilding Federation )، وهو منظمة رياضية أساسها فينس ماكماهون سنة 1990، وكانت جزءا من تايتن سبورتنس المالكة و المشغلة للإتحاد العالمي للمصارعة(WWF) ، حُل الاتحاد سنة 1992 بعد فشل مالي. (<http://www.ifbb.com>)

### 2-3- رياضة كمال الأجسام وعامل العمر:

إن القاعدة المتابعة في كافة الألعاب الرياضية هي البداية مع الناشئين وبأعمار صغيرة جدا تصل في بعضها إلى عمر بضعة سنوات الجمباز والسباحة وهذه قاعدة أساسية سببها العامل البيولوجي لغرض الوصول الى الإنجاز العالمي عند سن 18-20 سنة حيث يتمكن بعد ذلك الاستمرار في تحقيق الإنجازات الجديدة لمدة قد تتعدى العشرة أعوام أخرى أو أكثر. الا أن الخاصية التي تميزت بها رياضة كمال الأجسام عن بقية الألعاب الأخرى هي اجتياز حاجز العمر فهي ليست فقط المحافظة على الصحة والقوه والشباب الدائم بل أيضا عن طريق استمرارية البطل كمتسابق على كافة الأصعدة المحلية والدولية.

والأمثلة كثيرة على المستوى العالمي فهناك كثير من الابطال العالميين تجاوز الخمسين عاما وهم يتصدرون المراكز المتقدمة مثال(ألبرت بكلس،وايد كورنيه،ريد بارك وغيرهم ) علماً بأنهم بدأو التدريب بأعمار وعشرون عاما .لذلك فإنه يبدو من المستحيل أن يطلب من مدرب ما ولأي رياضة فردية وحتى جماعية بالعمل مع لاعب مبتدئ قد تجاوز سن 25 على أن يجعل منه بطلاً مثلما يفعل مع لاعب عمره 12-15 سنة إن هذه الحالة لا تبدو مستحيلة مع رياضة كمال الأجسام إذا توفر الطموح والتصميم والإرادة وأفضل مثال على ذلك ان البطل العالمي رايد كورنيه ابتدأ التدريب بعمر ما يقارب 30 عاما ووصل إلى تحقيق نتائج في المستوى العالمي على صعيد الهواة والمحترفين بعمر تجاوز الخمسين عاما .لذا فإن رياضة كمال الأجسام والقوه انفردت بميزه إجتياز حاجز السن رغم كونها رياضة شاقة تأملوا يوميا مع آلاف الأطنان وأحيان اكثر من مرة في اليوم الواحد، والسبب يعود إلى الآثار الإيجابية التي تتركها طريقة التدريب مما يساعد على زيادة ونشاط وفعالية العضلات.

#### 2-4- الاهمية من رياضة كمال الأجسام:

يختار بعض الأشخاص دون من سواهم ممارسة رياضة بناء الأجسام لما لها من اهمية بدنية ونفسية :الاهمية البدنية والفيزيولوجية لرياضة كمال الأجسام :إن رياضة بناء الأجسام تحافظ على قوتك بل وتنميتها فهي تساعد ممارسة رياضة بناء الأجسام على بناء قوة العضلات و العظام وأن رفع الأوزان الثقيلة لتكرارات قليلة التي تؤدي في قوة العضلات هي أيضا ذات فائدة كبرى لتكوين عظام قوية(ساريا حمد حمدان ،نورما عبد الرزاق سليم ،مرجع سابق . إن كتلة العظام الضئيلة هي أول عوامل الخطورة للرياضيين خاصة والإنسان عامة ولكي تاجر على بناء العظام يجب

أن تعمل التمرينات على زيادة الجهد على الهيكل العظمي، وتكون مختلفة عن الأنشطة اليومية فممارسة هذه الرياضة تحسن عملية التمثيل الغذائي في الجسم فهي تعمل على تقوية العضلات الهيكلية في ممارسة هذه رياضة تزيد الثقة بالنفس.

(الحبور، 2012، صفحة 12) أن ممارسة رياضة كمال الأجسام وفق نسق معين ثابت يعمل على حرق الدهون الزائدة في الجسم وتعمل على تخفيف التوتر والضغط النفسي وتعملوا على تقوية جهاز المناعة لدى الجسم الرياضي إن هذه الرياضة تؤخر ظاهره الشيخوخة ولذلك فأنت لا تزال ترى أبطال كمال الأجسام من أمثال (سكوت وبييل بيرل وألبرت بكنز) في حالة ممتازة الى الان وبعد سنين طويله من توقفهم عن الدخول في المنافسات (حواء، 28 نوفمبر 2010 ا).

## 2-5- الأهمية النفسية لرياضة كمال الاجسام:

- الاحتفاظ بالعادات والسلوكيات الصحية التي تمتع الشباب بحياة صحية جيدة في تحسين أسلوب حياتهم الخالية من الضعف والأمراض . -وجود دوافع نفسيه تدفع شباب الى ممارسة هذه الرياضة من اكتساب الثقة و الدفاع عن النفس و الدفاع عن الآخرين في ظل الواقع المعاش من الاعتداءات والسرقة.(محمد إبراهيم شحاتة ،التدريب بالأثقال .منشأة المعارف بالإسكندرية .) -الجمال الظاهري والجسماني والتألق وجلب الأنظار من خصائص الشاب المراهق .-يوجد بجوانب الدوافع النفسية دوافع اجتماعية في اختيار الشباب لهذه الرياضة في محاولة الاحتكاك بين ممارسين من أجل كسب صداقاتهم وبالتالي تنمية العلاقات الاجتماعية بين هؤلاء .-ممارسة الرياضة الأثقال من طرف الشباب بهدف الابتعاد عن المشاكل والانحرافات الأخلاقية. (محمد ر.)



## 2-6- التباهي والأناقة لممارسة رياضة كمال الأجسام:

كثيرا ما نعتقد انه معنى الأناقة ان ترتدي فستانا ولكن ليست هذه الأناقة كما أن حكم على درجة الفهم الناس من خلال فهمنا يدل على عدم التقدير الكامل والواقع أن معنى الأناقة أعمق بكثير من المعنى الذي نتداوله عادة هو يقتصر على المظهر المتناسق والأناقة ليست لعبة بقدر ماهي صفة يمكن أن تكتسب- (Bigg)

(dell.icioo.us.stumbleupon).ويمكن أن نلمس ذلك الشباب الذي يهيمنون

لرياضة كمال الأجسام الذين يشتهرون بجسدهم الذي اصبحا هذا الأخير مهم جدا وله دور مؤثر في علاقته مع الطرف الآخر فمن خلال المظهر يقوم الشباب بجميع السبل لتكوين جسم مثالي وجذاب الذي يتناسق مع الجسم الذي يعد من الأمور التي أفتخر بها شباب ولهذا نجد صالات مكتظة في اشهر الربيع حيث يقوم الشاب ببناء جسم لاستعراضه في الصيف ولعل الدعاية الإعلامية أول محفز لممارسة هذه الرياضة لأن هذه الأخيرة هي التي تساعد في تحقيق مبتغى شاب ما يدفع لممارستها وأضيف أيضا أن الدعاية الإعلامية التي ينتجها وكالات الموضة والملابس تجذب شباب وبالأخص من كان يتابع آخر صيحات الموضة العالمية وأيضا بلياقة بعض الرياضيين وأبطال الأفلام(عالم الرياضة آل....السنة السادسة عشرة ص14).

## 2-7- خصائص المرحلة العمرية:

### 2-7-1-مرحلة المراهقة 18-35 سنة:

إن مرحلة المراهقة أثارت اهتمام العديد من العلماء و الباحثين أمثال أرسطو إذ تخلى عن دراسته الفلسفية و اهتم بدراسة المراهقة، أضف إلى "بلاطو" الذي حاول أحسن طرق التربية لكي يخلق مراهقا كمواطن حقيقي، فمرحلة المراهقة أو البلوغ لا تتعلق لا بفترة و لا بمرحلة و إنما بأزمة المراهقة ثم إن المتغيرات الفسيولوجية تنتج شخصية

متكيفة مع ظروف جديدة و مثل هذه الظواهر النفسية التي تميز النضج هي محاولات إعادة التوازن المضطرب .

#### 2-1-7-1- تعريف المراهقة:

المراهقة المتأخرة فترة من حياة الفرد التي تبدأ في نهاية طفولته و تنتهي في بداية سن الرشد و بمعنى آخر فهي فترة تتحصر بين سن الثامنة عشر حتى السن الثلاثين (18-30)

فهذه هي الفترة الحقيقية للمراهقة هي فترة العلاقة مع الجنس الآخر و المثالية (Field, p. 160)

#### 2-1-7-2- مميزات المرحلة العمرية :

تعتبر مرحلة المراهق مرحلة متداخلة ، لأن الفرد لا يكون فيها طفلا و لا راشدا حيث يسعى الفرد بذلك للوصول إلى تبني سلوك الراشد الناضج و يرفض سلوك الطفل و حتى يعود بعد جولته من سلوك المراهقين إلى المجتمع الذي يعيش فيه و بذلك يستطيع أن يناقش ليرفض أو يقبل الفهم و الاتجاهات السائدة بغية الوصول إلى الكمال و الرشد (محمد، 2003، صفحة 258/259)

#### -خلاصة :

إن أي عملية تربوية تعتمد على نوع الخصائص البدنية و النفسية و الاجتماعية و إنها تختلف من مرحلة إلى أخرى و إلى الأهداف المرجوة منها، و على هذا الأساس لابد للمدرب إن يلم بكل الخصائص البدنية و الحركية و الاجتماعية و النفسية و العقلية ، أي يدرس كل تطورات المرحلة العمرية المختلفة لكي تتحقق له فرصة إكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة و تفعيلا في الحياة.

# الباب الثاني : الدراسة الميدانية

# الفصل الأول [منهجية البحث]

## تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد حل المشكلة المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من اجل استخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس و في طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال و المكان و الزمان و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

### 1-1- المنهج المستخدم:

#### 1-1-1- تعريف المنهج الوصفي:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من اجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي

"المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة. (عمار بوحوش، دنيبات محمد، 1995، صفحة 136)

أو"هو وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم عليه بنفسه.

#### 2-1- تحديد مجتمع و عينة البحث:

##### 1-2-1 مجتمع البحث:

لقد حدد عدد أفراد مجتمع البحث ألا و هو رياضي رياضة كمال الأجسام.

### 1-2-2 عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة متمثلة في رياضي رياضة كمال الأجسام و الذي بلغ عددهم 30 رياضي و الذي تم إختيارهم بطريقة مقصودة كما موضح في الجدول التالي:

الرقم	البلدية	النادي	عدد العدائين
01	ماوسة	نجاح ماوسة	04
02	تيغنيف	الوداد الرياضي	03
03	معسكر	نادي كمال الاجسام	06
04		BBF	02
05		BGI	03
06	غريس	أكاديمية غريس	05
07	تاغية	أولمبي تاغية	03
08	هاشم	النادي الهاوي	04

جدول رقم (01) يوضح عدد رياضي رياضة كمال الأجسام

### 1-2-3- الموصفات الأساسية للعينة:

- كل الرياضيين يشتركون في نفس خصائص المنافسة.
- كل الرياضيين المختارين جزائريين لا يوجد من بينهم أجانب.
- أخذنا عامل السن وكذلك عامل الخبرة بعين الاعتبار.

### 1-3- متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والأخر المتغير التابع.

1-3-1 المتغير المستقل :

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو الدافعية

### 1-3-2 المتغير التابع:

رياضة كمال الأجسام.

### 1-4-4- مجلات البحث:

#### 1-4-1- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على عدة نوادي من مختلف ولاية معسكر.

#### 1-4-2- المجال الزمني:

بدأت دراستنا لهذا الموضوع ابتداء من شهر سبتمبر إلى غاية أواخر شهر ماي وأثناء هذه الفترة قمنا بتحديد موضوع البحث و تحضير الجانب النظري و التطبيقي.

#### 1-4-3- المجال البشري:

إشتملت عينة البحث على 42 رياضي منهم 12 رياضي خاص بالدراسة الإستطلاعية و 30 رياضي أجريت عليهم الدراسة الأساسية

### 1-5- أدوات الدراسة:

لقد تم اختيار المقياس كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث الوضعية والتحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا، فقد قمنا بتطبيق المقياس الذي استخدمه كل من ( ناجح ذيابات 1992م و الصالح و الهنداوي 2009).

### 1-6- التجربة الإستطلاعية:

تم إجراء هذه التجربة لإعطاء الإختبارات الصدق الظاهري و التي كان الهدف منها الوقوف على الصعوبات التي تواجهنا أثناء أداء التجربة الرئيسية، لذا قمنا بتوزيع المقياس على عينة تتكون من 12 عدااء من نفس الجمعية و بعد سبعة أيام أعيدنا توزيعها على نفس العينة وقد تم إستبعاد هذه العينة من العينة الرئيسية.

### 1-7- الأسس العلمية للإختبار:

#### 1-7-1 ثبات الإختبار:

يقصد به أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف (الشافعي، 2000، صفحة 128)

قام الطالبان بإجراء ثبات الإختبار حيث طبق على عينة تتكون من 12 لاعبا من نفس الجمعية، و تم إستبعادهم عن العينة الرئيسية و بعد سبعة أيام اعيد الإختبار على نفس العينة.

و بعد الكشف في جدول الدلالات معامل الإرتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الإختبار عند درجة الحرية (ن-1) و مستوى الدلالة 0.05 و جد أن القيمة المحسوبة لكل إختبار أكبر من القبة الجدولية مما يؤكد أن الإختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

الدلالة الإحصائية	معامل الصدق	ر المحسوبة	ر الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	حجم العينة	الدراسة الإحصائية المجالات
دال	0.94	0.89	0.53	0.05	11	12	الدوافع البدنية
دال	0.87	0.76					الدوافع الاجتماعية
دال	0.91	0.83					الدوافع النفسية
دال	0.93	0.88					الدوافع الفنية

الجدول رقم (02) يوضح معامل الثبات صدق والإختبار



### 1-7-2 صدق الاختبار

من أجل صدق الاختبار و التأكد منه استخدمت معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من عشوائيتها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل

#### التحليل:

تم استخدام معامل الارتباط البسيط كارل برسون بعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (ن-1= 11) وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل أداة و التي تراوحت بين أدنى قيمة ( 0.76 ) و أعلى قيمة ( 0.89 ) و هي أكبر من القيمة الجدولية ( 0.53 ) و هذا ما يؤكد بأن الأداة تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم ( 02 ).

### 1-7-3 موضوعية الاختبار :

إن الاستثمارات التي وزعت واضحة وبعيدة عن التقويم الذاتي وهي ذات موضوعية كبيرة وقد تم إختيار هذا المقياس بعد الإطلاع على عدة مصادر وكذلك إجراء بعض اللقاءات مع الأساتذة والدكاترة .

وفي هذا السياق استخدمت مجموعة من الأسئلة السهلة والواضحة والمحكمة. وكذلك حساب الدرجات على مستوى كل مجال بعيد عن الصعوبة والغموض بالإضافة إلى ذلك تقديم وتعزيز المفحوصين بكل تفاصيل متطلبات المقياس كما قدم لهم إجابة نموذجية لكل سؤال. (إبراهيم مروان عبد المجيد، 1999، الصفحات 115-120)

### 1-8-الوسائل الإحصائية:

يقول محمد صبحي وأبو صالح وآخرون "إن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات تنظيمها وعرضها وتحديدها واستقراء النتائج واتخاذ القرارات بناءا عليها. (محمد صبحي حسانين، 2002)

ولقد اعتمدت خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها على استخدام بعض الوسائل الإحصائية نوجزها فيما يلي:

- النسبة المئوية.
- مقياس النزعة المركزية و تمثل في المتوسط الحسابي.
- مقياس التشتت: و تمثل في الانحراف المعياري.
- مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط): و تمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- الصدق الذاتي.
- منحنى توزيع البيانات : و تمثل في منحنى التوزيع الطبيعي.

**1. النسبة المئوية:** ويرمز لها بالرمز % وهي تستخدم لمعرفة النسب المئوية للنتائج:

$$\% = \frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{العدد الإجمالي}}$$

### 2-المتوسط الحسابي:

و هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية، و يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على

عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$\bar{س} = \text{المتوسط الحساب}$$

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

ن=مجموع الأفراد.

### 3- الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي. وبحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

حيث ع : الانحراف المعياري

$\bar{s}$  : المتوسط الحسابي

ن : حجم العينة

$(\bar{s} - s)^2$  : مجموعة الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي.

#### 4- معامل الارتباط لكارل بيرسون:

و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالزمن "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال  $(-1, +1)$ ، فإذا كان الارتباط سالبا ذل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

ويحسب معامل الارتباط وفق المعادلة الإحصائية التالية:

$$r = \frac{\sum (ص - \bar{ص}) \cdot (\bar{s} - s)}{\sqrt{\sum (ص - \bar{ص})^2 \cdot \sum (\bar{s} - s)^2}}$$

حيث: ر : قيمة معامل الارتباط البسيط

$\bar{s}$  : المتوسط الحسابي للمتغير س

$\bar{ص}$  : المتوسط الحسابي للمتغير ص

$\sum (\bar{s} - s) \cdot (\bar{ص} - ص)$  : مجموعة الحاصل ضرب الانحرافات.

$\sum (\bar{s} - s)^2$  : مجموعة مربعات انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي

$\sum (\bar{ص} - ص)^2$  : مجموعة مربعات انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

#### 5-ت ستيودنت: لعينتين غير مرتبطتين و غير متساويتين

$$n_1 \neq 2n_2$$

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{e_1^2 n_1 + e_2^2 n_2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

6-معامل الصدق الذاتي: و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار.حيث قانون معامل الصدق الذاتي كالتالي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

#### 1-9- صعوبات البحث:

- عدم التزام بعض الرياضيين بالإجابة على كل الأسئلة
- نقص مستوى الفهم لدى بعض الرياضيين الذي أدى إلى إلغاء استماراتهم
- صعوبة إقناع الرياضيين بمدى أهمية البحث.
- عملية التنقل لتوزيع الاستمارات كانت جد شاقة.

## 1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

### 1-1-2- عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية:

الترتيب في الإستبانة	الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
1	1	%96.6	0.45	4.83	1-للمحافظة على لياقتي البدنية
19	7	%79.4	0.8	3.97	2-لتحسين الكفاءة الوظيفية لأعضاء جسمي
20	6	%80.6	1.14	4.03	3-لأنها توفر لي الحركة و النشاط اللازمين لجسمي
15	4	%85.4	0.77	4.27	4-لأنها تساهم في وقايتي من الأمراض
18	3	%86	0.64	4.3	5-للمحافظة على اعتدال قوامي
9	2	%86.6	0.75	4.33	6-لتطوير مهاراتي الفنية و البدنية
16	5	%83.4	0.97	4.17	7-لا تتفق و قدراتي الجسمية

جدول رقم (03) يبين نتائج الدوافع البدنية

### التحليل:

يبين الجدول رقم ( 03 ) قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الأهمية النسبية و ترتيب كل فقرة من فقرات المجال المتعلق بالدوافع البدنية و من خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة الأولى و التي تنص على " للمحافظة على لياقتي البدنية " قد احتلت الرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي 4.83 و انحراف معياري 0.45 و بأهمية نسبية 96.6 ، مما يشير إلى وجود دافعية قوية لدى رياضي رياضة كمال الأجسام لممارسة هذه رياضة . ويعزز الطالب هذه النتيجة

إلى أن رياضة كمال الأجسام رياضة ذات جهد عال تعتمد على خليط من عناصر اللياقة البدنية وهي بذلك تحتاج مهارات بدنية،

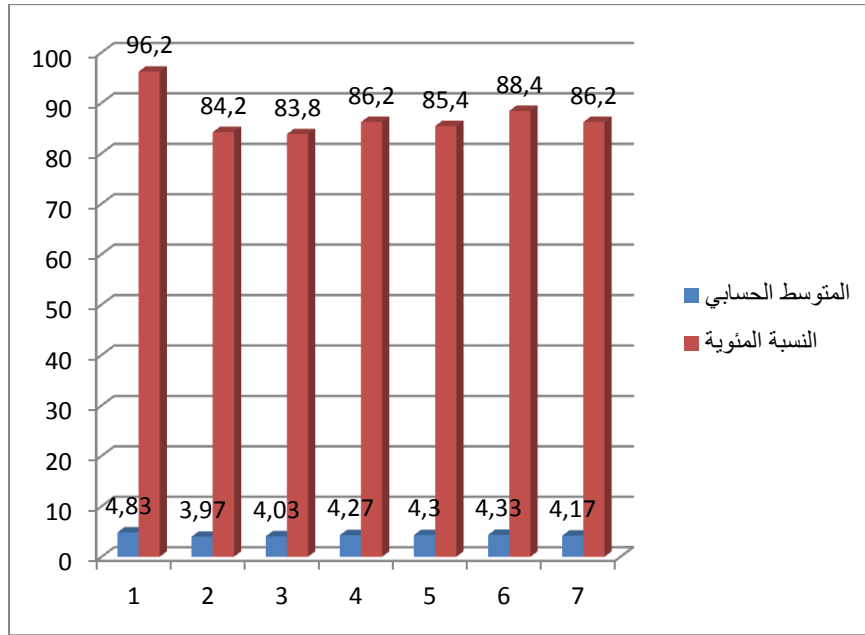
بينما احتلت الفقرة الثانية في المجال المرتبة الأخيرة و هي تنص على " لتحسين الكفاءة الوظيفية لأعضاء جسمي " بمتوسط حسابي 3.97 و انحراف معياري 0.8 و بأهمية نسبية 79.4 فهي تعبر عن نتيجة واضحة ومنطقية بأن ممارسة أي نوع رياضة أو مجهود بدني يساهم في تحسين لياقة الأفراد وبخاصة الممارسين لها مما يعني الحركة والنشاط اللازم لأعضاء الجسم المختلفة.

المجموع	التقييم				المجال			
	المنخفض		العالي		معامل	الوسيط	الانحراف	المتوسط
30	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	الالتواء		المعياري	الحسابي
	00	00	100	30	0.37	21	3.24	29.9

جدول رقم (04) يبين المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع البدنية

التحليل:

يبين الجدول رقم (04) قيمة المتوسط الحسابي لمجال الدوافع البدنية حيث بلغت 30.40 بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري 3.24 و معامل الالتواء 0.37، أما بالنسبة لتقييم هذا المجال فكان التكرار العالي بمقدار 30 رياضي من حجم العينة ككل و بنسبة 100، أما التكرار المنخفض فتمثل في 00 رياضي و بنسبة 00



شكل رقم (01) يمثل المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع البدنية

## 2-1-2- عرض و تحليل نتائج الدوافع الاجتماعية:

الترتيب في الإستبانة	الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
17	4	%89.4	0.92	4.47	1- لأنها توفر لي الشهرة محليا
13	6	%86.6	0.91	4.33	2- لأن أصدقائي يمارسونها أيضا
12	3	%89.4	0.92	4.47	3- ليزداد أصدقائي و معارفي
14	5	%88.8	0.8	4.4	4- لأنني وجدت تشجيعا من أهلي و أقاربي
4	1	%90.6	0.76	4.53	5- لأنها تعتبر العبة الأكثر شعبية في بلدي
6	2	%90	0.76	4.50	6- لتحسين وضعي الاجتماعي

جدول رقم (05) يبين نتائج الدوافع الإجتماعية

## التحليل:

يبين الجدول رقم ( 05 ) قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الأهمية النسبية و ترتيب كل فقرة من فقرات المجال المتعلق بالدوافع الاجتماعية و من خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة الخامسة و التي تنص على "لأنها تعتبر العبة الأكثر شعبية في بلدي " قد احتلت الرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي 4.53 و انحراف معياري 0.76 و بأهمية نسبية 90.6، وتدل هذه النتيجة على أن هناك إقبالا واسعا من طرف المجتمع وتشير هذه النتيجة أيضاً إلى تطور المفاهيم الاجتماعية المتعلقة بالرياضة. بينما احتلت الفقرة الثانية في المجال المرتبة الأخيرة و هي تنص على " لأن أصدقائي يمارسونها أيضا " بمتوسط حسابي 4.33 و انحراف معياري 0.91 و بأهمية نسبية 86.6. ويرى الطالب في هذه النتيجة إشارة واضحة إلى أن هناك طموحا واسعا لدى رياضي رياضة كمال الأجسام في البروز و لفت الإنتباه في الساحة المحلية و الوطنية و حتى العالمية.

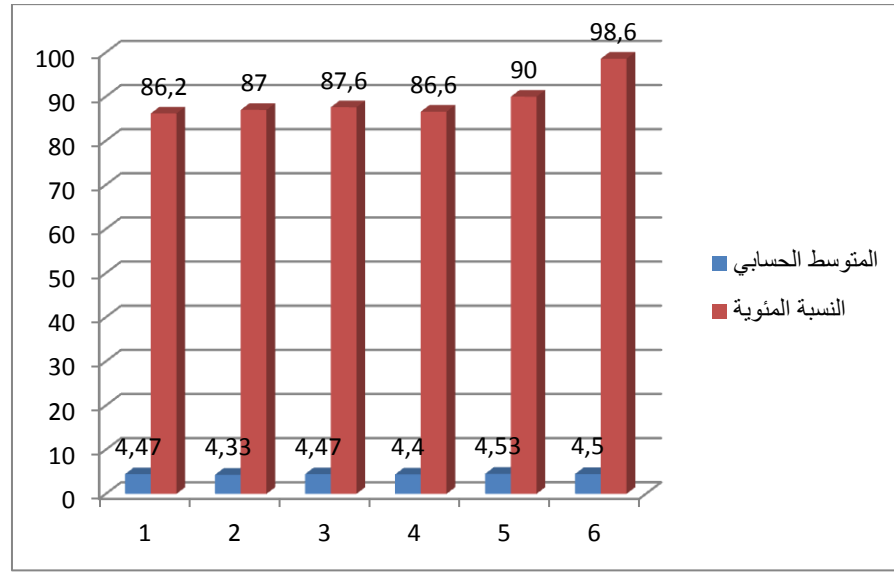
المجموع	التقييم				المجال				
	المنخفض		العالي		معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدوافع الاجتماعية
% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار						
30	16.67	05	83.33	25	1.53	21	3.93	26.7	

جدول رقم (06) يبين المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع الاجتماعية

## التحليل :

يبين الجدول رقم (06) قيمة المتوسط الحسابي لمجال الدوافع الاجتماعية حيث بلغت 26.7 بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري 3.93 و معامل الالتواء 1.53، أما بالنسبة لتقييم هذا المجال فكان التكرار العالي بمقدار 25 رياضي من حجم العينة ككل و بنسبة 83.33، أما التكرار المنخفض فتمثل في 05 رياضي و بنسبة 16.67





الشكل رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع الاجتماعية

### 2-1-3- عرض و تحليل نتائج الدوافع النفسية:

الترتيب في الإستبانة	الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
5	1	%89.4	0.81	4.47	1-لأنها تكسبني الاعتماد على نفسي
22	3	%77.4	1.02	3.87	2-ليكون لدي شخصية مؤثرة
21	2	%82	0.91	4.1	3-لأنها تزيل مظاهر القلق و التوتر عندي
25	5	%76.6	1.1	3.83	4-لأنها تشعرني بالرضا
26	7	%74.6	1.12	3.73	5-حتى أكتسب سمات سلوكية جيدة كالجرأة و الشجاعة
24	4	%77.4	1.06	3.87	6-للحصول على احترام الآخرين
22	6	%76	1.17	3.8	7-لأنها تبعدني عن مشاكل الحياة

الجدول الرقم (07) يبين نتائج الدوافع النفسية

#### التحليل:

يبين الجدول رقم ( 07 ) قيم المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و الأهمية النسبية و ترتيب كل فقرة من فقرات المجال المتعلق بالدوافع النفسية و من خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة الأولى و التي تنص على " لأنها تكسبني الاعتماد على نفسي " قد احتلت الرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي 4.47 و انحراف معياري 0.81 و بأهمية نسبية 89.4. ، بينما احتلت الفقرة الخامسة في المجال المرتبة الأخيرة و هي تنص على " حتى أكتسب سمات سلوكية جيدة كالجرأة و الشجاعة " بمتوسط حسابي 3.73 و انحراف معياري 1.12 و بأهمية نسبية 74.6.

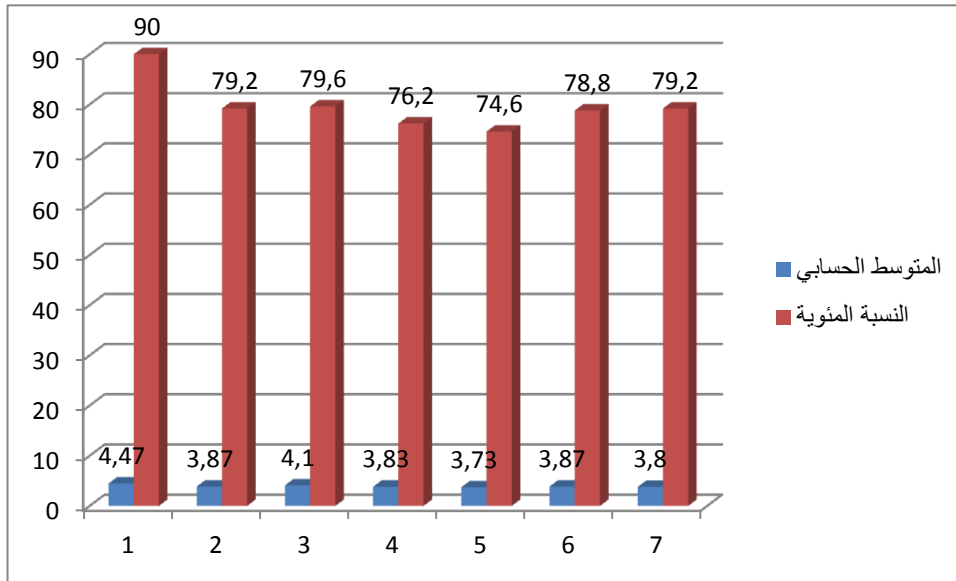
حيث أظهرت النتائج أن ممارسة رياضة كمال الأجسام تدعو الرياضيين الأسوياء والمعاقين حركياً لكسر حاجز الخوف لديهم وكذلك الاعتماد على أنفسهم فهي رياضة تبرز شخصية اللاعب كفرد ضمن فريق وجماعة، يؤثر ويتأثر وله مساهمة في الفريق في تحقيق الانتصار إذا كان فرداً متميزاً وهذا لا يتأتى إلا إذا كان الفرد قادراً على الاعتماد على نفسه وتخطي المؤثرات والعوامل النفسية التي تعترضه.

المجموع	التقييم				المجال				
	المنخفض		العالي		معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدوافع النفسية
% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار						
30	00	00	100	30	0.54	21	3.31	27.67	

جدول رقم (08) يبين المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع النفسية

#### التحليل :

يبين الجدول رقم ( 08 ) قيمة المتوسط الحسابي لمجال الدوافع النفسية حيث بلغت 27.67 بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري 3.31 و معامل الالتواء 0.54، أما بالنسبة لتقييم هذا المجال فكان التكرار العالي بمقدار 30 رياضي من حجم العينة ككل و بنسبة 100، أما التكرار المنخفض فتمثل في 00 رياضي و بنسبة 00.



الشكل رقم (03) يمثل المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع النفسية

## 2-1-4- عرض و تحليل نتائج الدوافع الفنية:

الترتيب في الإستبانة	الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
8	6	%85.4	0.96	4.27	1- من أجل الوصول إلى درجة التفوق و التميز الرياضي
11	3	%89.4	0.81	4.47	2- لرفع اسم بلدي عاليا في المحافل الدولية
10	5	%86.6	0.83	4.33	3- اتاح لي فرصة الإحتكاك مع فرق خارجية لتحسين مستواي الفني
7	4	%88.6	0.76	4.43	4- لأنني أتقن مهارات هذه الرياضة
2	1	%90.6	0.76	4.53	5- لمعرفتي بقوانينها
3	2	%90	0.76	4.5	6- لأنها تهدف إلى إشباع التذوق الفني و الجمالي لدي

الجدول رقم(09) يبين نتائج الدوافع الفنية

### التحليل:

يبين الجدول رقم ( 09 ) قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الأهمية النسبية و ترتيب كل فقرة من فقرات المجال المتعلق بالدوافع الفنية و من خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة الخامسة و التي تنص على " لمعرفتي بقوانينها " قد احتلت الرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي 4.53 و انحراف معياري 0.76 و بأهمية نسبية 90.6 ، وهذا ما يدل على تعلقهم بالرياضة المفضلة لديهم و احاطتهم بكل قوانينها ، بينما احتلت الفقرة الأولى في المجال المرتبة الأخيرة و هي تنص على " من أجل الوصول إلى درجة التفوق و التميز الرياضي "

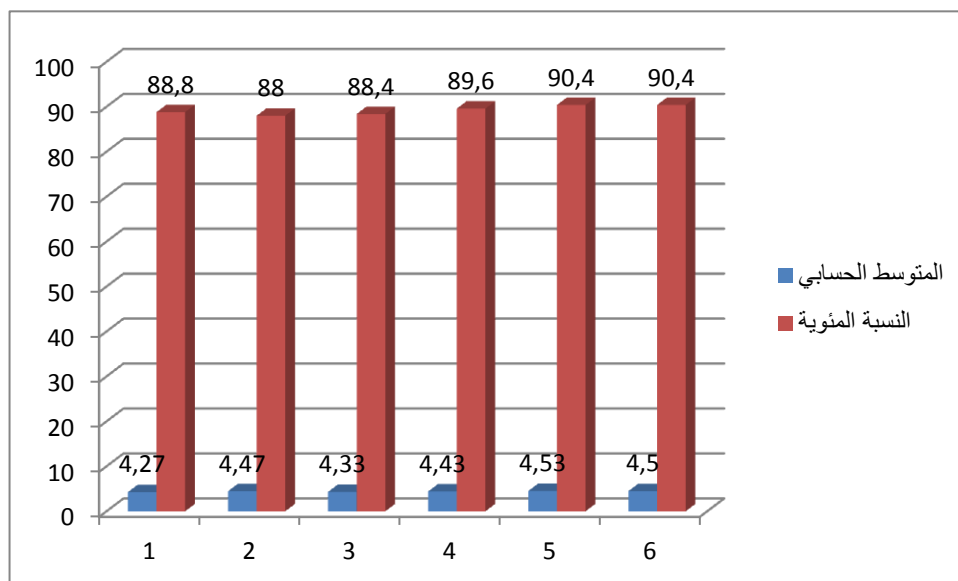
بمتوسط حسابي 4.27 و انحراف معياري 0.96 و بأهمية نسبية 85.4 مما يدل على عدم اكرثا الرياضيين بالمظهر الجمالي أو اشباع حالة التدوق الفني لهم بل للمشاركة والاستمتاع وتحقيق النتائج وإثبات الذات.

المجموع	التقييم				المجال				
	المنخفض		العالي		معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدوافع الفنية
30	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
	10	03	90	27	1.48	21	3.58	26.53	

جدول رقم (10) يبين المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع الفنية

التحليل :

يبين الجدول رقم (10) قيمة المتوسط الحسابي لمجال الدوافع الاجتماعية حيث بلغت 26.53 بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري 3.58 و معامل الالتواء 1.48، أما بالنسبة لتقييم هذا المجال فكان التكرار العالي بمقدار 27 رياضي من حجم العينة ككل و بنسبة 90 ، أما التكرار المنخفض فتمثل في 03 رياضي و بنسبة 10



الشكل رقم (04) يمثل المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع الفنية

### 5-1-2- ترتيب مجالات دوافع الممارسة :

المجالات	س-	ع	الترتيب	الحد الأعلى في المجال	الحد الأدنى في المجال
الدوافع البدنية	29.9	3.24	1	35	7
الدوافع الاجتماعية	26.7	3.93	3	30	6
الدوافع النفسية	27.67	3.31	2	35	7
الدوافع الفنية	26.53	3.58	4	30	6

جدول رقم (11) يوضح ترتيب مجالات دوافع الممارسة

من خلال الجدول رقم ( 11 ) نلاحظ أن مجالات دوافع الممارسة جاءت على الترتيب التالي :

الدوافع البدنية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 29.9 ، بينما الدوافع النفسية جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره 27.67 ، أما الدوافع الاجتماعية جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره 26.7 ، و جاءت في المرتبة الأخيرة الدوافع الفنية بمتوسط حسابي قدره 26.53.

## 2-2- عرض و تحليل النتائج حسب المرحلة العمرية:

### 1-2-2 عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية:

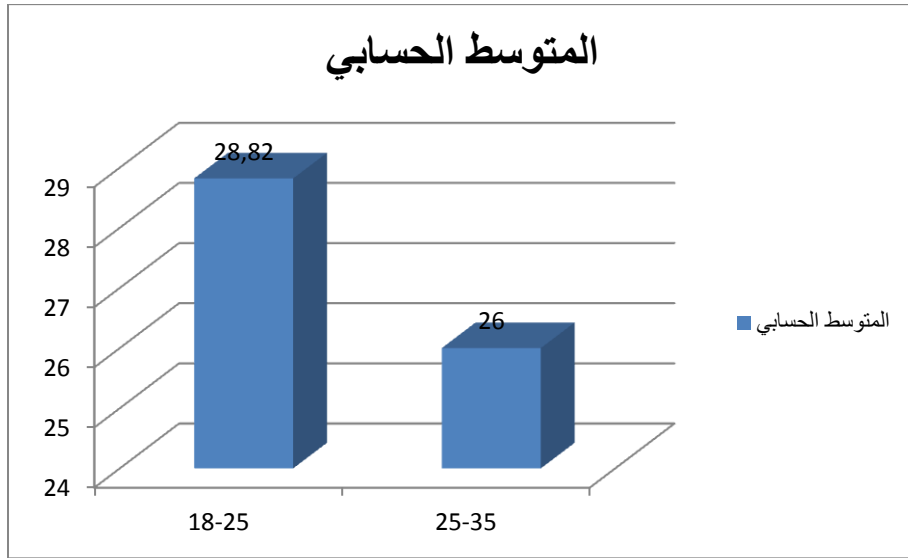
المعالجة الاحصائية						السن	الدوافع البدنية
الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	ت ج	ت م	ع	س		
غير دال	28	2,04	3.07	2.96	31.82	25-18	
				2.86	28.53	35-25	

الجدول رقم (12) يوضح نتائج الدوافع البدنية

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (12) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الفئة العمرية (25-18) بلغ ( 31.82 ) و الانحراف المعياري (2.96) أما عند الفئة العمرية (35-25) سنة بلغ متوسطها الحسابي (28.53) و الانحراف المعياري (2.86).

و بعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بلغت (3.07) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت ( 2.04 ) عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي توجد فروقات في الدوافع البدنية للممارسة لدى العينتين والشكل البياني التالي يوضح ذلك :





الشكل رقم (05) يمثل المتوسط الحسابي للدوافع البدنية

### 2-2-2- عرض و تحليل نتائج الدوافع الإجتماعية:

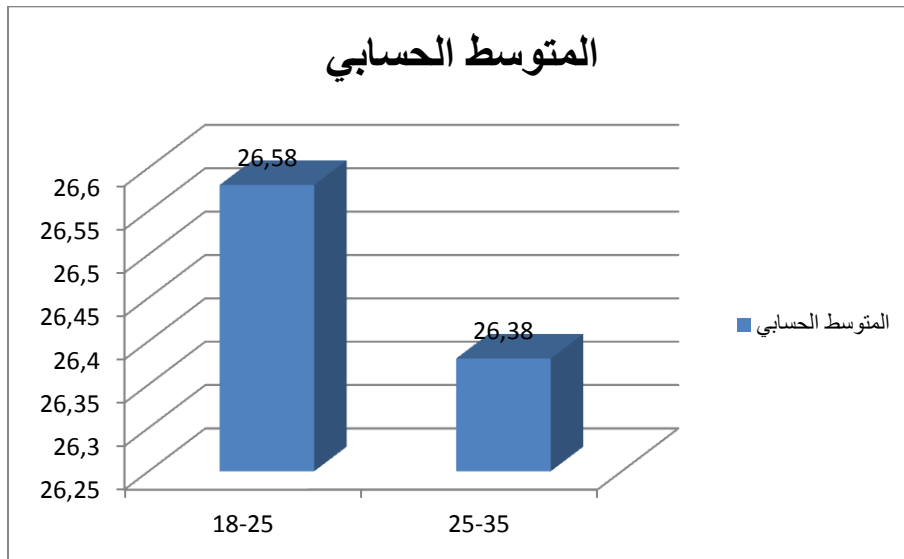
المعالجة الاحصائية							السن	الدوافع الإجتماعية
الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	ت ج	ت م	ع	س			
غير دال	28	2,05	0,13	4.15	26.58	25-18		
				4.00	26.38	35-25		

الجدول رقم (13) يوضح نتائج الدوافع الاجتماعية

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (13) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الفئة العمرية (25-18) بلغ ( 26.58 ) و الانحراف المعياري (4.15) أما عند الفئة العمرية (35-25) سنة بلغ متوسطها الحسابي (26.38) و الانحراف المعياري (4.00).

و بعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بلغت (0.13) و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت ( 2.05 ) عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة (0.05)

مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية، و بالتالي لا توجد فروقات في الدوافع الاجتماعية للممارسة لدى العينتين والشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم(06) يمثل المتوسط الحسابي للدوافع الاجتماعية

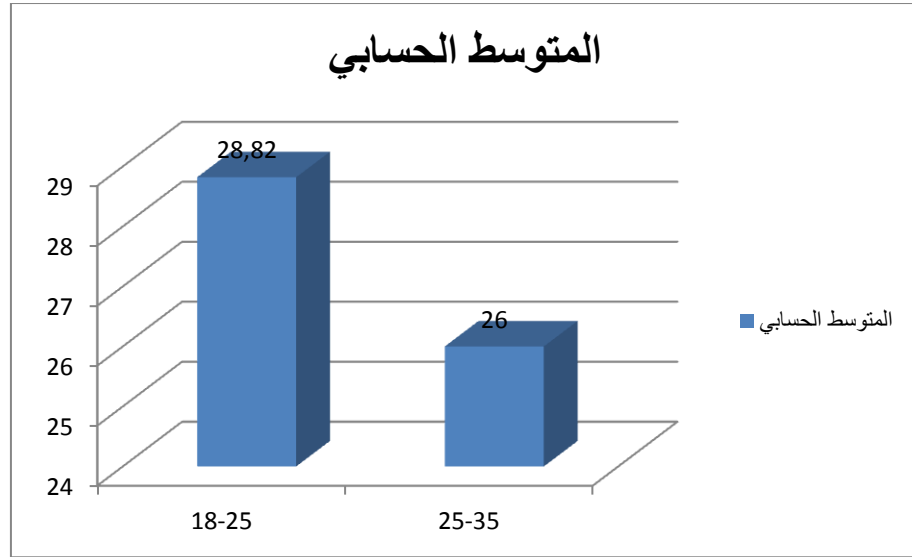
### 2-2-3- عرض و تحليل نتائج الدوافع النفسية:

المعالجة الاحصائية						السن	الدوافع النفسية
الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	ت ج	ت م	ع	س		
غير دال	28	2,04	2,46	2.55	28.82	25-18	
				3.47	26	35-25	

الجدول رقم (14) يوضح نتائج الدوافع النفسية

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (14) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الفئة العمرية (25-18) بلغ ( 28.82 ) و الانحراف المعياري (2.55) أما عند الفئة العمرية (35-25) سنة بلغ متوسطها الحسابي (26.00) و الانحراف المعياري (3.47).

و بعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بلغت (2.46) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت ( 2.04) عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية ، و بالتالي توجد فروقات في الدوافع النفسية للممارسة لدى العينتين والشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم(07) يمثل المتوسط الحسابي للدوافع النفسية

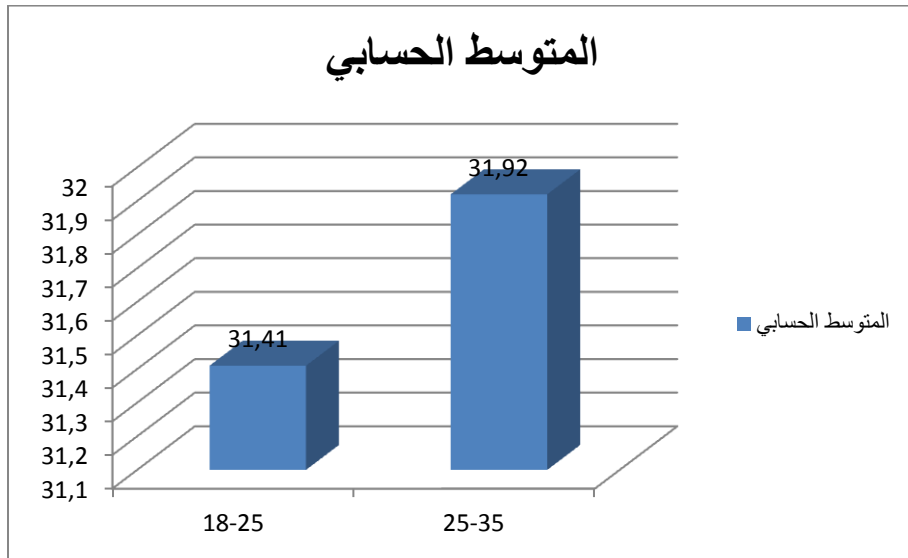
#### 2-2-4-عرض و تحليل نتائج الدوافع الفنية:

المعالجة الاحصائية							السن	الدوافع الفنية
الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	ت ج	ت م	ع	س			
غير دال	28	2,04	0,44	2.63	31,41	25-18		
				3.39	31,92	35-25		

الجدول رقم (15) يوضح نتائج الدوافع الفنية

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (15) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الفئة العمرية (18-25) بلغ (31.41) و الانحراف المعياري (2.63) أما عند الفئة العمرية (25-35) سنة بلغ متوسطها الحسابي (31.92) و الانحراف المعياري (3.39).

و بعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بلغت (0.44) و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت (2.04) عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية، و بالتالي لا توجد فروقات في الدوافع الفنية للممارسة لدى العينتين . والشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (08) يمثل المتوسط الحسابي للدوافع الفنية

## 1-الاستنتاجات:

- استخلصت من خلال العروض السابقة لأهم نتائج :

1- إن ابرز الدوافع لممارسة رياضة كمال الأجسام هي دوافع بدنية ، نفسية، اجتماعية، فنية على الترتيب

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام تبعا لمتغيرات الفئة العمرية.

3- دوافع الممارسة الرياضية رياضة كمال الأجسام هي دوافع إيجابية.

## 2-مناقشة الفرضيات:

### الفرضية الأولى:

- نصت الفرضية الأولى على أن "دوافع ممارسة رياضة العاب القوى لدى المعاقين حركيا هي دوافع فنية اجتماعية"

و على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لدوافع الممارسة الموضحة في الجداول ( 03-05-07-09 ) تبين لنا أن الدوافع البدنية و النفسية احتلتا المرتبة الأولى و الثانية على التوالي و هذا ما يشير إليه محمد العلاوي ان الدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر عنصرا أساسيا للتكيف الاجتماعي وبناء القيم والاتجاهات والأيدولوجيا الثقافية عند الأفراد الممارسين للألعاب الرياضية. (علاوي، 1997)

و من هنا نقول بأن الفرضية الأولى تحققت .

### الفرضية الثانية:

تمحورت هذه الفرضية على "انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في طبيعة دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام حسب المرحلة العمرية " ومن خلال تحليل تباين متوسطات دوافع الممارسة المبينة في الجداول (11-12-13-14) اتضح انه لا توجد فروق او تفاوت في فرق الممارسين الذين تتراوح اعمارهم من 18-25 سنة و 25-35 سنة.

و من هنا نقول ان الفرضية الثانية لم تتحقق.

### 3-خلاصة عامة:

إن التطور الكبير والإهتمام المتزايد برياضة كمال الأجسام بإعتبارها القاعدة الأساسية لأي إختصاص رياضي ليدعونا إلى البحث عن أنجع الحلول والوسائل في الكشف عن دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام ،لذى فمسألة تحديد الدوافع تعد من المسائل ذات الأهمية الكبرى ومطلبا أساسيا يجب أن نعمل على تحقيقه فهذه العملية تعتبر الخطوة الأولى لمعرفة أسباب ممارسة رياضة كمال الأجسام.

وقد إستعمل الطالب عدة طرق تهتم بمجال الدافعية ، حيث تمحور هدف الدراسة على تحديد دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام وذلك بتطبيق المقياس الذي استخدمه كل من ( ناجح نيابات 1992م و الصالح و الهنداوي 2009).

بعد توزيع المقياس على أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية تم اختيار أربع مجالات من اصل ستة وهذا ما يتماشى مع موضوع بحثنا.

وشملت هذا المقياس رياضي رياضة كمال الأجسام لموسم(2019-2020).

حيث شملت الدراسة الإستطلاعية على 12 رياضي من فريق جمعية BODY GYME بينما تمت التجربة الأساسية على بعض فرق رياضة كمال الأجسام لولاية معسكر الذي بلغ عددهم 30 رياضي .

#### 4- التوصيات:

- 1- تعميم نتائج هذه الدراسة والعمل على تطويرها بصورة مستمرة من قبل المختصين
- 2- عقد دورات متخصصة في علم النفس الرياضي والدافعية لمدربي رياضة كمال الأجسام والاستعانة بخبراء علم النفس لتطوير وتعزيز دوافع الرياضيين.
- 3- تأهيل الرياضيين ذوي الدوافع الايجابية العالية .
- 4- العمل على نشر هذه رياضة في جميع المناطق والتعاون مع المدارس المختلفة ليكون لها دور في زيادة القاعدة وتطوير ونشر اللعبة إعلاميا.
- 5- إجراء دراسة مشابهة على الإناث
- 6- القيام ببحوث مشابهة على الرياضات الفردية الأخرى و الجماعية.

## الملخص بالعربية:

لقد اندرج بحثنا تحت عنوان دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام ، دراسة مسحية أجريت على فرق رياضة كمال الأجسام لبعض نوادي ولاية معسكر .  
تهدف الدراسة إلى التعرف على دوافع ممارسة هذه الرياضة، وقد اشتملت عينة البحث على فرق كمال الأجسام وتم اختيارهم بطريقة مقصودة حيث بلغ عددهم 30 رياضي، واعتمدنا في بحثنا على مقياس الدوافع بحيث اعتمدنا على المنهج المسحي و هذا لملائمته لطبيعة بحثنا و حل المشكلة المطلوب دراستها قاصدين جمع البيانات و المعلومات و عرضها و تحليلها تحليلا منطقيا.

و لقد توصلنا إلى أهم الاستنتاجات نذكر منها، أن ابرز دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام هي دوافع بدنية اجتماعية نفسية فنية. و من خلال تطرقنا لهذا الموضوع استخلصنا في الأخير بأهم التوصيات ومنها تعميم نتائج هذه الدراسة و العمل على تطويرها بصورة مستمرة من قبل المختصين.

الكلمات الأساسية: دوافع - ممارسة - رياضة كمال الأجسام .

## الملخص بالفرنسية:

Il s'agit lors de notre étude de faire un exposé qui aura pour titre : « Les motivés de la musculation tout en faisant une étude sur des équipes divers à certaines clubs de la wilaya de mascara.



L'étude vise à identifier les motifs de ce sport, a un exemple de recherche sur la musculation a été choisi intentionnellement pour 30 athlètes, et nous avons adopté dans notre recherche sur l'échelle de motivation, donc nous avons compté sur la méthode d'enquête, ce qui convient à la nature de notre problème de recherche et de solution requise à étudier l'intention de recueillir des données et des informations , et afficher et analyser logiquement.

Nous avons aussi abouti à des conclusions importantes, parmi eux, les motifs les plus importants de la pratique la musculation, diffuser les résultats de cette étude et le travail pour les développer sur une base continue par des spécialistes.

Mots clés: motivation – pratique– la musculation.

# المحتوى

## قائمة تسلسل الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	عدد العدائين لكل نادي	39
02	معامل الثبات، صدق والإختبار.	41
03	عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية	46
04	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع البدنية	47
05	عرض و تحليل نتائج الدوافع اجتماعية	48
06	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع الاجتماعية	49
07	عرض و تحليل نتائج الدوافع نفسية	51
08	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع النفسية	52
09	عرض و تحليل نتائج الدوافع فنية	54
10	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لمجال الدوافع الفنية	55
11	ترتيب المجالات و دوافع الممارسة	56
12	عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية	57

58	عرض و تحليل نتائج الدوافع الاجتماعية	13
59	عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية	14
60	عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية	15

### قائمة تسلسل الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
48	المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع البدنية	01
50	المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع الاجتماعية	02
51	المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع النفسية	03
56	المتوسط الحسابي و النسبة المئوية للدوافع الفنية	04
57	المتوسط الحسابي للدوافع البدنية	05
58	المتوسط الحسابي للدوافع الاجتماعية	06
59	المتوسط الحسابي للدوافع النفسية	07
61	المتوسط الحسابي للدوافع الفنية	08

أ

الإهداء

ب

الشكر و التقدير

## التعريف بالبحث

01	1- تمهيد
02	2- مشكلة البحث
02	3- التساؤلات
02	4- أهداف البحث
02	5- الفرضيات
03	6- أهمية الدراسة
03	7- التعريف بمصطلحات البحث
04	8- الدراسات المشابهة

## الباب الاول : الدراسة النظرية

## الفصل الأول: (الدافعية)

10	- تمهيد
10	1-1- مفهوم الدافعية

11	2-1- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية و الرياضة
12	1-3- أهمية الدوافع
13	1-4- حالات الدافعية
14	1-5- خصائص الدافعية
15	1-6- وظائف الدوافع
16	1-7- تصنيف الدوافع
19	1-8- الأسس التي تقوم عليها الدوافع
19	1-9- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
20	1-10- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
21	1-11- تطور دوافع النشاط الرياضي
23	خلاصة
	الفصل الثاني: رياضة كمال الأجسام
26	-تمهيد
26	2-1- أصل التسمية
27	2-2- الهيئات التنظيمية
29	2-3- رياضة كمال الأجسام وعامل العمر
29	2-4- الأهمية من رياضة كمال الأجسام
30	2-5- الأهمية النفسية لرياضة كمال الاجسام

31	6-2- التباهي والأناقة لممارسة رياضة كمال الأجسام
31	7-2- خصائص المرحلة العمرية
31	1-7-2- مرحلة المراهقة 18-35 سنة
32	الخلاصة

## الباب الثاني : الدراسة الميدانية

### الفصل الأول (منهجية البحث و الإجراءات الميدانية)

38	- تمهيد
38	1-1- المنهج المستخدم
39	1-2- تحديد مجتمع و عينة البحث
40	1-3- متغيرات البحث
40	1-4- مجالات البحث
40	1-5- أدوات الدراسة
40	1-6- التجربة الاستطلاعية
40	1-7- الأسس العلمية للاختبار
43	1-8- الوسائل الإحصائية
45	1-9- صعوبات البحث

### الفصل الثاني ( عرض و تحليل و مناقشة النتائج )

46	2-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
----	-----------------------------------

46	2-1-1-عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية
46	2-1-2-عرض و تحليل نتائج الدوافع الاجتماعية
48	2-1-3-عرض و تحليل نتائج الدوافع النفسية:
51	2-1-4-عرض و تحليل نتائج الدوافع الفنية:
54	2-2-عرض و تحليل النتائج حسب المرحلة العمرية
57	2-2-1-عرض و تحليل نتائج الدوافع البدنية
58	2-2-2-عرض و تحليل نتائج الدوافع الاجتماعية
59	2-2-3-عرض و تحليل نتائج الدوافع النفسية
60	2-2-4-عرض و تحليل نتائج الدوافع الفنية:
62	1-الإستنتاجات
62	2-مناقشة الفرضيات
63	3-خلاصة عامة
65	4-التوصيات
71	-المصادر و المراجع
75	-الملاحق

## قائمة المصادر و المرجع:

- <http://byotna.kenanaonline.com>: تم الاسترداد من (الأحد ديسمبر, 2013).  
<http://byotna.kenanaonline.com>
- paris: ed, .*L'entrainement de basket-ball* .(1985) .Bet Gros .G Gerard .vigot
- manuel de sciens economique et humaines baillier* .(1995) .GET TOURNIER .PONCHON :PARIS .
- .(2016) .<http://shifa.ahlamontada.com/t240-topic> .(الاثنين جانفي, 2016).
- .(بلا تاريخ) .<http://www.cfpdz.net/vb/showthread.php?t=1391>.
- .<http://www.ifbb.com> .(بلا تاريخ) .تم الاسترداد من <http://www.ifbb.com>.
- .(2015) .<http://www.mouwazaf-dz.com/t1713-topic> .(الثلاثاء نوفمبر, 2015).
- .*adolescence enfance et l'1* .J-AHAD Field
- Macolin (Revue ) des cteurs qui* .(février 1998) .(Macolin (revie .SPORT 2 °N .*cantribuent a la peformanuce indirudelle ou d'une equipe*
- [www.elazyem.com/\(40\)htm](http://www.elazyem.com/(40)htm) .(212-2-17) .تم الاسترداد من [www.elazyem.com/\(40\)htm](http://www.elazyem.com/(40)htm)
- إبراهيم مروان عبد المجيد. (1999). *الإختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية*. عمان: دار الفكر العربي.
- أحمد أبو علاء. *لتدريب الرياضي*. مصر: ط1، دار الفكر العربي مصر.
- أسامة كامل راتب. (1997). *الإعداد النفسي لتدريب الناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (1997). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- إسماعيل محمد الفقي و آخرون. (2001). *علم النفس التربوي*. الرياض: مكتبة العبيكان.
- السيد رمضان. (1995). *إسهامات الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الفئات الخاصة*. عمان: دار المعرفة الجامعية.
- جماعة من الأساتذة. *المعجم الوسيط*. بيروت: دار احياء التراث العربي.



- جماعة من الأساتذة. المعجم الوسيط . القاهرة: دار الاحياء التراث العربي.
- حسن أحمد الشافعي. (2000). التحليل الإحصائي في التربية البدنية و الرياضة. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- حسن أحمد الشافعي،سوزان أحمد علي مرسى. (1995). مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- حلمي المليجي. (1984). علم النفس المعاصر. لبنان: دار العربية.
- دكتور السيد فهمي علي محمد. (2008). الإعاقات الحركية بين التشخيص و التأهيل وبحوث التدخل. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- دكتور عصام حمدي الصدفي. (2007). الإعاقة الحركية و الشلل الدماغي. عمان -الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
- رضا كتشوك سيدي محمد -إدريس خوجة محمد. طريق صحيح للصحة والترفيه والإبداع في بناء الأجسام للشباب الممارس لتدريبات الأثقال.
- سعد الله طاهر. علاقة القدرة علة التفكير الإبتكاري الدراسي.
- سعد جلال. (1963). المرجع في علم النفس. القاهرة : دار المعرفة .
- سيد أحمد خير الله ، محمود عبد المنعم الكنانى. سيكولوجية التعليم بين النظرية و التطبيق. بيروت لبنان: دار النهضة العربية.
- صدقي نور الدين. (2004). علم النفس الرياضي. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- عبد اللطيف محمد خليفة. ( 2000). الدافعية للإنجاز . القاهرة: دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع.
- عبد الله مجد أحمد محمد. (2003). النمو النفسي بين السوء و المرض. دار المعرفة الجامعية لتوزيع و النشر.
- عمار بوحوش،دنيبات محمد. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد احمد علي منصور. تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة، .
- محمد حسن علاوي. (1997). مدخل علم النفس الرياضي . القاهرة: دار المعارف.

محمد حسن علاوي وآخرون. (1987). *سيكولوجية التدريب و المنافسة*. مصر: دار المعارف.

محمد صبحي حسانين. (2002). *رباعية كرة اليد (الإصدار الجزء 1-2-3)*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

محمد محمود المندلأوي: (1995). *100 سؤال وجواب في تدريبات بناء الأجسام (الإصدار ، ط الأولى1)*، بيروت: دار العربية للعلوم.

محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي. *علم النفس التربوي*. جدة ، المملكة العربية السعودية: دار الشروق.

نادي محمد ذيابات-نايف مفضي الحبور. (2012). *تغذية الرياضيين*. عمان الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.