



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



## جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

ميدان : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضيات

فرع : التدريب الرياضي

قسم : التدبير الرياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص تحضير بدني و رياضي.

تحت عنوان:

أسباب الإقبال على ممارسة رياضة كمال الاجسام لدى الفئة  
العمرية 16-18 سنة ذكور مقارنة بالرياضات الأخرى

دراسة مسحية أجريت على مستوى قاعات كمال الأجسام بولاية معسكر.

الأستاذ المشرف:

أ.د. بن برنو عثمان

إعداد الطالب:

❖ لفسيوان محمد

السنة الجامعية: 2024 / 2025

## 1. ملخص البحث

**عنوان البحث:** "أسباب الإقبال على ممارسة رياضة كمال الاجسام لدى الفئة العمرية 16-18 سنة ذكور مقارنة بالرياضات الأخرى"

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة الأسباب التي تدفع الفئة العمرية 16-18 سنة إلى الإقبال على رياضة كمال الاجسام داخل القاعات الرياضية مقارنة بالرياضات الأخرى. ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي المسحي بالإعتماد على استبيان موجه المنخرطين في نوادي كمال الأجسام المنتشرة بولاية "معسكر"، حيث تمثلت عينة الدراسة في (40) رياضيا تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة من جنس الذكور اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث. وجاءت أهم نتائج البحث بأن هناك عدة أسباب تدفع الفئة العمرية 16-18 سنة إلى الإقبال على رياضة كمال الاجسام داخل القاعات الرياضية مقارنة بالرياضات الأخرى من بينها العوامل النفسية والاجتماعية ومن أهم الإقتراحات تشجيع المراهقين على ممارسة مختلف الأنشطة البدنية وليس فقط كمال الأجسام لتحقيق توازن بدني ونفسي.

## 2. الكلمات المفتاحية:

- فئة المراهقين

- كمال الاجسام

- الإقبال

## **1.Summary of the research**

**Title of the research:** "Reasons for the interest in practising bodybuilding in the age group 18-16 years old compared to other sports"

The aim of this study is to find out the reasons why the 16-18 age group is more likely to engage in body building in sports halls compared to other sports.

For this purpose, we followed the descriptive survey method based on a questionnaire addressed to those involved in bodybuilding clubs spread in the state of 'Camp', where the study sample consisted of (40) Adolescents between the ages of 16-18 years old of the male gender who were randomly selected from the research community.

The main findings of the research were that there are several reasons why the age group of 16-18 years are more likely to engage in body building in sports halls compared to other sports, including psychological and social factors.

One of the most important suggestions is to encourage adolescents to practice various physical activities and not only bodybuilding to achieve physical and psychological balance.

## **2.Keywords:**

**- Adolescents**

**- bodybuilding**

**- turnout**

## شكر و تقدير

إقتداءا بقول الرسول صلى عليه وسلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

أولا نشكر الله تعالى على توفيقه لي لإنجاز هذا البحث

يسرني أن تتقدم بخالص الشكر ووافر الإمتنان لكل من شجعني للخوض في هذه الدراسة جعلها الله في موازين حسناتهم جميعا

كما يسعدني ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف على هذا البحث والذي لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه القيمة ولم يتوانى في تقديم آرائه الصائبة لي حتى تم إنجاز هذا العمل.

وقد حررنا هذه السطور بلسان الإمكان لا بقلم التبيان ...

سائلني المولى عز وجل أن يجعلنا وإياكم من أهل الجنة ...

وأن يرزقنا وإياكم الفردوس الأعلى من الجنان، وصدق الله في

قوله: "هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ" (الرحمان: الآية 60)



## إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله  
الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم  
وعلى آله وصحبه أجمعين.

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى  
التي حملتني وهنا على وهن وسهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى  
منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء  
إلى أمي الغالية

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا وعمل بلا راحة  
إلى روح أبي الطاهرة ربي يجعل مأواه الفردوس الأعلى

إلى رفيقة دربي وشريكة عمري حفظها الله ورعاها وبارك فيها  
إلى زوجتي الغالية

إلى النجوم المضيئة في حياتي وسندي في الحياة أولادي حفظهم  
الله

إلى الإخوة والأخوات وكل الأهل والأقارب  
إلى زملائي الذين جمعني بهم رحلة الدراسة شكرا لصدقتكم.

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
59	يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ والصدق الذاتي لمحاول الإستهيبان.	01
64	يمثل المراهقين الذين يمارسون رياضة كمال الاجسام من أجل تحسين مظهرهم الجسدي وزيادة ثقتهم بأنفسهم.	02
65	يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعدهم على التخلص من التوتر والضغوط النفسية.	03
66	يمثل تشجيع الأصدقاء أو المحيط الإجتماعي المراهقين على ممارسة رياضة كمال الاجسام.	04
67	يمثل المراهقين الذين تمنحهم رياضة كمال الاجسام قبولاً اجتماعياً أفضل بين أقرانهم.	05
68	يمثل المراهقين الذين يرون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تعزز لديهم الشعور بالقوة والسيطرة.	06
69	يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن مظهرهم الجسدي يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية.	07
70	يمثل المراهقين الذين يعتبرون الممارسة وسيلة للهروب من مشاكل الدراسة أو الحياة اليومية.	08
71	يمثل المراهقين الذين يتلقون دعماً من العائلة لممارسة رياضة كمال الاجسام.	09
72	يمثل المراهقين الذين يفضلون ممارسة رياضة كمال الاجسام على الرياضات الأخرى بسبب تأثيرها النفسي الإيجابي عليهم.	10
73	يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعد في الوقاية من بعض المشاكل الصحية مثل السمنة أو آلام الظهر.	11
74	يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساهم في تحسين الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية.	12
75	يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن المشاهير أو الرياضيين المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي يلعبون دوراً في انتشار رياضة كمال الاجسام	13
76	يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في تحفيزهم على الاستمرار في ممارسة رياضة كمال الاجسام.	14
77	يمثل المراهقين الذين يتأثرون باهتمام الجنس الآخر بمظهرهم الجسدي.	15
78	يمثل المراهقين الذين يجدون أن الفوائد الصحية والبدنية لرياضة كمال الاجسام كافية لتفضيلها على رياضات أخرى.	16

79	يمثل المراهقين الذين يتبعون برنامجا تدريبيا محددًا من قبل مدرب.	17
80	يمثل المراهقين الذين يعرفون عدد التكرارات التي تناسبهم في كل تمرين.	18
81	يمثل تحديد شدة التمارين بناءً على قدرات المراهقين الشخصية.	19
82	يمثل تنظيم فترات الراحة بين التمارين بشكل مناسب.	20
83	يمثل المراهقين الذين يداومون على التدريب بانتظام خلال الأسبوع.	21
84	يمثل المراهقين الذين يعتمدون على نظام غذائي يتماشى مع أهدافهم البدنية.	22
85	يمثل وجود شخص ممارس داخل العائلة يشجع المراهقين على الإلتزام.	23
86	يمثل المراهقين الذين يأخذون قسطا كافيا من الراحة والنوم لدعم التدريب.	24
87	يمثل المراهقين الذين يحصلون على معلومات تدريبهم من مصادر موثوقة (مدرب، كتب، فيديوهات علمية).	25
88	يمثل المراهقين الذين يشعرون أن التدريب الذي يقومون به يراعي حالتهم الصحية.	26
89	يمثل المراهقين الذين يتلقون تقييما دوريا لمستواهم البدني.	27
90	يمثل تعديل البرنامج التدريبي وفقا لتطور المراهقين.	28
91	يمثل المراهقين يتلقون إرشادات حول الوقاية من التعب والإرهاق.	29
92	يمثل المراهقين الذين يعتمدون على جدول أسبوعي يوزع تمارينهم بشكل متوازن.	30
93	يمثل المراهقين الذين يستفيدون من تمارين الإحماء والتهديئة في كل حصة.	31
94	يمثل وجود مدرب دائم يشرف على تدريب المراهقين في القاعة.	32
95	يمثل شرح المدربين التمارين للمراهقين قبل تنفيذها.	33
96	يمثل مساعدة المدربين للمراهقين في تصحيح وضعياتهم أثناء التمرين.	34
97	يمثل متابعة المدربين لتقدم المراهقين في التمارين بانتظام.	35
98	يمثل سؤال المدربين للمراهقين عن أهدافهم من التدريب.	36

99	يمثل إظهار المدربين لكفاءة علمية في مجال التدريب البدني.	37
100	يمثل المدربين الذين يقدمون نصائح للمراهقين تتعلق بالتغذية والنوم.	38
101	يمثل المدربين الذين يوجهون المراهقين فيما يخص الوقاية من الإصابات.	39
102	يمثل المدربين الذين يخصصون وقتا للإجابة عن استفسارات المراهقين.	40
103	يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن وجود المدرب ضروري لتحسين أدائهم.	41
104	يمثل تقديم المدربين للمراهقين خطة طويلة المدى لتطورهم.	42
105	يمثل اهتمام المدربين بمعرفة الحالة النفسية للمراهقين أثناء التدريب.	43
106	يمثل إعلام المراهقين بمخاطر بعض التمارين إن أدوها بشكل خاطئ.	44
107	يمثل متابعة المدربين للتطور الغذائي للمراهقين إلى جانب التمارين.	45
108	يمثل المراهقين الذين تشعررون أن المدرب يشكل قدوة بالنسبة لهم في الممارسة والسلوك.	46

### قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل نسبة المراهقين الذين يمارسون رياضة كمال الاجسام من أجل تحسين مظهرهم الجسدي وزيادة ثقتهم بأنفسهم.	64
02	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعد على التخلص من التوتر والضغوط النفسية.	65
03	يمثل نسبة تشجيع الأصدقاء أو المحيط الاجتماعي المراهقين على ممارسة رياضة كمال الاجسام.	66
04	يمثل نسبة المراهقين الذين تمنحهم رياضة كمال الاجسام قبولاً اجتماعياً أفضل بين أقرانهم.	67
05	يمثل نسبة المراهقين الذين يرون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تعزز لديهم الشعور بالقوة والسيطرة.	68
06	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن مظهرهم الجسدي يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية.	69

70	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتبرون الممارسة وسيلة للهروب من مشاكل الدراسة أو الحياة اليومية.	07
71	يمثل نسبة المراهقين الذين يتلقون دعماً من العائلة لممارسة رياضة كمال الاجسام.	08
72	يمثل نسبة المراهقين الذين يفضلون ممارسة رياضة كمال الاجسام على الرياضات الأخرى بسبب تأثيرها النفسي الإيجابي عليهم.	09
73	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعد في الوقاية من بعض المشاكل الصحية مثل السمنة أو آلام الظهر.	10
74	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساهم في تحسين الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية.	11
75	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن المشاهير أو الرياضيين المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي يلعبون دوراً في انتشار رياضة كمال الاجسام.	12
76	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في تحفيزهم على الاستمرار في ممارسة رياضة كمال الاجسام.	13
77	يمثل نسبة المراهقين الذين يتأثرون باهتمام الجنس الآخر بمظهرك الجسدي.	14
78	يمثل نسبة المراهقين الذين يجدون أن الفوائد الصحية والبدنية لرياضة كمال الاجسام كافية لتفضيلها على رياضات أخرى.	15
79	يمثل نسبة المراهقين الذين يتبعون برنامجاً تدريبياً محددًا من قبل مدرب.	16
80	يمثل نسبة المراهقين الذين يعرفون عدد التكرارات التي تناسبهم في كل تمرين.	17
81	يمثل نسبة تحديد شدة التمارين بناءً على قدرات المراهقين الشخصية.	18
82	يمثل تنظيم فترات الراحة بين التمارين بشكل مناسب.	19
83	يمثل نسبة المراهقين الذين يداومون على التدريب بانتظام خلال الأسبوع.	20
84	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتمدون على نظام غذائي يتماشى مع أهدافهم البدنية.	21
85	يمثل نسبة وجود شخص مارس داخل العائلة يشجع المراهقين على الالتزام.	22
86	يمثل نسبة المراهقين الذين يأخذون قسطاً كافياً من الراحة والنوم لدعم التدريب.	23
87	يمثل نسبة المراهقين الذين يحصلون على معلومات تدريبهم من مصادر موثوقة (مدرب، كتب، فيديوهات علمية).	24

88	يمثل نسبة المراهقين الذين يشعرون أن التدريب الذي يقومون به يراعي حالتهم الصحية.	25
89	يمثل نسبة المراهقين الذين يتلقون تقييما دوريا لمستواهم البدني.	26
90	يمثل نسبة تعديل البرنامج التدريبي وفقا لتطور المراهقين.	27
91	يمثل نسبة المراهقين يتلقون إرشادات حول الوقاية من التعب والإرهاق.	28
92	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتمدون على جدول أسبوعي يوزع تمارينهم بشكل متوازن.	29
93	يمثل نسبة المراهقين الذين يستفيدون من تمارين الإحماء والتهدة في كل حصة.	30
94	يمثل نسبة وجود مدرب دائم يشرف على تدريب المراهقين في القاعة.	31
95	يمثل نسبة شرح المدربين التمارين للمراهقين قبل تنفيذها.	32
96	يمثل نسبة مساعدة المدربين للمراهقين في تصحيح وضعياتهم أثناء التمرين.	33
97	يمثل نسبة متابعة المدربين لتقدم المراهقين في التمارين بانتظام.	34
98	يمثل نسبة سؤال المدربين للمراهقين عن أهدافهم من التدريب.	35
99	يمثل نسبة إظهار المدربين لكفاءة علمية في مجال التدريب البدني.	36
100	يمثل نسبة المدربين الذين يقدمون نصائح للمراهقين تتعلق بالتغذية والنوم.	37
101	يمثل نسبة المدربين الذين يوجهون المراهقين فيما يخص الوقاية من الإصابات.	38
102	يمثل نسبة المدربين الذين يخصصون وقتا للإجابة عن استفسارات المراهقين.	39
103	يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن وجود المدرب ضروري لتحسين أدائهم.	40
104	يمثل نسبة تقديم المدربين للمراهقين خطة طويلة المدى لتطورهم.	41
105	يمثل نسبة اهتمام المدربين بمعرفة الحالة النفسية للمراهقين أثناء التدريب.	42
106	يمثل نسبة إعلام المراهقين بمخاطر بعض التمارين إن أدوها بشكل خاطئ.	43

107	يمثل نسبة متابعة المدربين للتطور الغذائي للمراهقين إلى جانب التمارين.	44
108	يمثل نسبة المراهقين الذين تشعررون أن المدرب يشكل قدوة بالنسبة لهم في الممارسة والسلوك.	45

### قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير

ب	اهداء
ت	ملخص البحث
ح	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
خ	قائمة المحتويات
<b>التعريف بالبحث</b>	
01	1-مقدمة
03	2- مشكلة البحث
04	2-1-التساؤلات الفرعية
04	3- أهداف البحث
05	4- فرضيات البحث
05	5- أهمية البحث
06	6- مفاهيم ومصطلحات البحث
08	7- الدراسات السابقة والمشابهة
<b>الباب الأول: الدراسة النظرية</b>	
<b>الفصل الأول: الثقافة البدنية</b>	
14	تمهيد
15	1- مفهوم الثقافة البدنية
15	1-1-تعريف رياضة كمال الأجسام
16	2-مكانة رياضة كمال الأجسام ضمن الثقافة البدنية
17	3-تاريخ رياضة كمال الأجسام
17	4-رياضة كمال الأجسام في الجزائر
18	5-مبادئ رياضة كمال الأجسام
20	6-أنماط الجسم
21	7-هياكل الجسم
27	8-أسباب ضمور العضلات لممارسي رياضة كمال الأجسام
28	9-النظام الغذائي لرياضي كمال الأجسام
28	9-1-النظام الغذائي حسب مرحلة بناء الأجسام
29	9-2-عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها رياضي كمال الأجسام
29	9-3-الأغذية التي يجب أن يحتويها النظام الغذائي لكمال الأجسام
31	خلاصة
<b>الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية (16-18 سنة)</b>	

33	تمهيد
34	1/- مفهوم المراهقة
34	1-1/- تعريف المراهقة
35	2/- خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة (16-18 سنة)
39	3-/- أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق
40	4/- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين
40	5-/- أثر الأنشطة الرياضية على سلوك المراهق
41	6/- مخاطر المراهقة ومشكلاتها
41	6-1/- مشكلات النمو الجسمي في المراهق
42	6-2/- المشكلات النفسية في مرحلة المراهقة
45	7-/- اتجاهات المراهقين نحو ممارسة الأنشطة البدنية
46	8/- خصائص اتجاهات الشباب نحو الرياضة
47	9-/- ميول المراهقين نحو رياضة كمال الأجسام مقارنة بالرياضات الأخرى
48	10/- العلاقة بين خصائص الفئة العمرية (16-18 سنة) واختيار رياضة كمال الأجسام
49	10-1/- الخصائص الجسدية وعلاقتها باختيار كمال الأجسام
49	10-2/- الخصائص النفسية وعلاقتها باختيار كمال الأجسام
49	10-3/- الخصائص الاجتماعية وعلاقتها باختيار كمال الأجسام
51	خلاصة
<b>الباب الثاني: الدراسة الميدانية</b>	
<b>الفصل الأول: الإجراءات الميدانية</b>	
54	تمهيد
55	1/- منهج البحث
55	2/- مجتمع البحث
55	3/- عينة البحث
56	4/- مجالات البحث
56	5/- متغيرات البحث
57	6/- أدوات البحث
57	7/- الدراسة الإستطلاعية
57	7.1/- الدراسة الاستكشافية
58	7.2/- التجربة الاستطلاعية

58	8- الأساس العلمية للأداة
58	8-1- صدق الاستبيان
59	8-2- الثبات
60	8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
61	خلاصة
<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج</b>	
63	تمهيد
64	1- عرض وتحليل نتائج الإستبيان
109	2- مناقشة النتائج بالفرضيات
112	3- الإستنتاجات
113	4- المقترحات والتوصيات
114	الخلاصة العامة
المصادر والمراجع	
الملاحق	

# التعريف بالبحث

## 1-مقدمة:

تعد ممارسة الرياضة من أهم العادات الصحية التي يوصي بها المختصون في مجال الصحة واللياقة البدنية، نظرا لدورها الفعال في تعزيز الصحة الجسدية والعقلية، فمنذ العصور القديمة كانت الرياضة جزءا لا يتجزأ من حياة الإنسان، حيث مارست الشعوب المختلفة أشكالاً متنوعة من النشاط البدني، سواء لأغراض دفاعية أو ترفيهية أو تنافسية.

ومع تطور المجتمعات وتقدم العلوم الرياضية أصبحت الرياضة عنصراً أساسياً في حياة الأفراد، سواء على المستوى الاحترافي أو الترفيهي، لما لها من فوائد صحية، نفسية واجتماعية، ففي العصر الحديث تنوعت الرياضات وتعددت أشكال ممارستها، حيث ظهرت الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، التي تعتمد على التعاون بين الفريق، وكذلك الرياضات الفردية كألعاب القوى والسباحة، التي تركز على الأداء الشخصي، ومع ذلك شهدت العقود الأخيرة تزايداً ملحوظاً في الإقبال على ممارسة رياضة كمال الاجسام خاصة بين فئة الشباب والمراهقين، حيث باتت هذه الرياضة تحظى بشعبية واسعة بين الأفراد الذين يسعون إلى تحسين مظهرهم البدني وبناء عضلات قوية ومتناسقة. (Cash & Pruzinsky, 2002:p116)

وتعرف الثقافة البدنية بأنها رياضة تهدف إلى تطوير العضلات وزيادة حجمها وقوتها من خلال تمارين المقاومة ورفع الأثقال، إلى جانب نظام غذائي صارم يتناسب مع الأهداف البدنية للممارسين. (Baechle & Earle, 2008:p41)

ويرى العديد من الباحثين أن انتشار هذه الرياضة بين الشباب يعود إلى عدة عوامل، منها التأثير الكبير لوسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، حيث تروج الشخصيات المؤثرة لنمط حياة رياضي يعتمد على بناء العضلات وتحسين اللياقة البدنية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التحولات المجتمعية التي تركز على المظهر الجسدي واللياقة البدنية كمعايير للجاذبية والثقة بالنفس لعبت دوراً في انتشار هذه الظاهرة. وتبرز أهمية دراسة هذا الموضوع نظراً للإقبال المتزايد للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و18 سنة على قاعات كمال الأجسام مقارنة بممارستهم لرياضات أخرى، حيث أصبح من الشائع رؤية المراهقين يقضون ساعات طويلة في صالات التدريب بدلاً من ممارسة الأنشطة الرياضية التقليدية مثل كرة القدم أو السباحة. في هذا السياق سنحاول من خلال هذه الدراسة تحليل الأسباب التي تدفع الشباب لممارسة كمال الأجسام مقارنة بالرياضات الأخرى، من خلال دراسة العوامل المحفزة، سواء كانت اجتماعية، نفسية، أو حتى بدنية، مما يساعد في فهم التوجهات الرياضية لدى المراهقين.

## 2/-مشكلة البحث:

تعد ممارسة الرياضة عنصرا أساسيا في حياة الأفراد حيث تساهم في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية وتعزز من القدرات البدنية والذهنية، ومع تزايد الوعي بأهمية النشاط البدني أصبحت هناك خيارات متعددة لممارسة الرياضة، سواء في إطار تنافسي مثل الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة السلة) أو في إطار فردي مثل السباحة والجري.

إلا أن السنوات الأخيرة شهدت زيادة ملحوظة في إقبال المراهقين على ممارسة رياضة كمال الاجسام داخل القاعات الرياضية مقارنة بالرياضات الأخرى، مما يطرح تساؤلات حول الأسباب والدوافع وراء هذا الإقبال.

وبالنظر إلى الفئة العمرية 16-18 سنة، نجد أن هذه الفئة تعد الأكثر تأثرا بالمؤثرات الخارجية، سواء من خلال الإعلام أو من خلال محيطها الاجتماعي، مما يدفع العديد من المراهقين إلى تفضيل الثقافة البدنية على غيرها من الرياضات التقليدية، ويعود هذا الإقبال إلى عوامل متعددة منها الرغبة في تحسين المظهر الجسدي، بناء العضلات، وتعزيز الثقة بالنفس، إضافة إلى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي التي تروج لأنماط حياة رياضية تعتمد على اللياقة البدنية وقوة البنية الجسمانية.

(Weinberg,2018:p92)

من جهة أخرى تلعب العوامل النفسية والاجتماعية دورا كبيرا في هذا الإقبال، حيث يسعى العديد من المراهقين إلى تحسين صورتهم الذاتية، خاصة في ظل الضغوط الاجتماعية التي تعزز أهمية المظهر الجسدي القوي والمتناسق.

بالإضافة إلى ذلك فإن الدافع الصحي والبدني يمكن أن يكون أحد الأسباب حيث يعتقد البعض أن هذه الرياضة تساعد في تحسين اللياقة البدنية وزيادة القوة والتحمل، لذلك فإن فهم الدوافع الحقيقية وراء تفضيل المراهقين لهذه الرياضة مقارنة بالرياضات الأخرى يعد أمراً مهماً، ليس فقط من الناحية الأكاديمية، ولكن أيضاً من الناحية التطبيقية حيث يمكن أن يساعد في تطوير برامج رياضية أكثر شمولية تناسب احتياجات الشباب. (Phillips,2000:p173)

من خلال هذه المعطيات يمكن صياغة إشكالية البحث على النحو التالي:  
ما الأسباب التي تدفع الفئة العمرية 16-18 سنة ذكور إلى الإقبال على رياضة كمال الاجسام داخل القاعات الرياضية مقارنة بالرياضات الأخرى؟

## 2-1/- التساؤلات الفرعية:

1. هل تؤثر العوامل النفسية والاجتماعية على اختيار المراهقين لممارسة رياضة كمال الاجسام داخل قاعات كمال الأجسام؟
2. هل يمارس المراهقون رياضة كمال الاجسام وفق برنامج تدريبي منظم يستوفي شروط النشاط من حيث (الحمل، التكرارات، الشدة، الراحة، الانتظام، التغذية)؟

3. هل يحظى المراهقين بمتابعة وتوجيه من مختصين مؤهلين أثناء ممارستهم هذه الرياضة؟

## 3/- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

- معرفة الأسباب التي تدفع الفئة العمرية 16-18 سنة ذكور إلى الإقبال على رياضة كمال الاجسام داخل القاعات الرياضية مقارنة بالرياضات الأخرى.
- تحليل العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على اختيار المراهقين لممارسة كمال الأجسام بدلا من الرياضات الأخرى.
- التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية التي تدفع الفئة العمرية 16-18 سنة ذكور إلى اختيار ممارسة رياضة كمال الاجسام داخل قاعات كمال الأجسام.
- الكشف عن مدى تنظيم البرامج التدريبية التي يخضع لها المراهقون داخل قاعات كمال الأجسام، من حيث احترام شروط النشاط (الحمل، الشدة، التكرارات، الراحة، الانتظام، النظام الغذائي...).
- رصد درجة المتابعة والتوجيه من طرف المختصين (كالمدرّبين) للفئة الممارسة كمال الاجسام، ومدى تأثير هذه المتابعة على الاداء.
- تحديد الفوائد البدنية والصحية التي تجذب المراهقين إلى ممارسة كمال الأجسام.

## 4/- فرضيات البحث:

#### 4-1/-الفرضية العامة:

هناك عدة أسباب تدفع الفئة العمرية 16-18 سنة ذكور إلى الإقبال على رياضة كمال الاجسام داخل القاعات الرياضية مقارنة بالرياضات الأخرى.

#### 4-2/- الفرضيات الجزئية:

1. تؤثر العوامل النفسية والاجتماعية بشكل كبير على اختيار المراهقين لممارسة رياضة كمال الاجسام داخل قاعات كمال الأجسام.
2. يتبع المراهقين برنامجا تدريبييا منظما أثناء ممارستهم هذه الرياضة ولا تراعى فيه شروط النشاط بشكل كاف.
3. يحظى المراهقين بمتابعة وتوجيه منتظم من طرف مختصين مؤهلين خلال ممارستهم للثقافة البدنية.

#### 5/- أهمية البحث:

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يتناول فئة حساسة من المجتمع، وهي فئة المراهقين (16-18 سنة)، الذين يمثلون قاعدة أساسية في بناء جيل سليم بدنياً ونفسياً. ومع تزايد الإقبال على قاعات كمال الأجسام لممارسة هذه الرياضة، تبرز الحاجة إلى فهم الأسباب والدوافع الكامنة وراء هذا التوجه، سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو بدنية، وتتجلى أهمية هذا البحث في النقاط التالية:

- فهم العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر في اختيار المراهقين لممارسة رياضة كمال الاجسام بدلا من الرياضات التقليدية الأخرى.
- رصد مدى تنظيم البرامج التدريبية التي يخضع لها هؤلاء الممارسون، وتحليل مدى ملاءمتها لخصائصهم العمرية والنفسية.
- تسليط الضوء على دور المختصين والمدربين في توجيه ومرافقة المراهقين خلال ممارستهم، ومدى كفاءة هذه المتابعة.
- المساهمة في توجيه أولياء الأمور والمربين والمدربين نحو أساليب فعالة في دعم وتطوير الممارسة الرياضية لدى هذه الفئة.
- إغناء الجانب المعرفي في ميدان التربية البدنية والرياضة، خاصة في ما يتعلق بثقافة التدريب في سن المراهقة، والذي ما زال يفتقر إلى دراسات ميدانية دقيقة في السياق المحلي.

#### 6/- مفاهيم ومصطلحات البحث:

#### 6-1/-الثقافة البدنية:

#### ❖ التعريف الاصطلاحي:

هي مجموعة من الأنشطة والتمارين الرياضية التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة العامة، وتطوير القدرات الحركية للفرد، مع التركيز على تطوير القوة العضلية والقدرة البدنية. (محمد الحماحي، 2007:ص34)

#### ❖ التعريف الإجرائي:

في هذا البحث يقصد بالثقافة البدنية الإقبال على ممارسة كمال الأجسام داخل القاعات الرياضية من قبل المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و18 سنة، بهدف تطوير بنيتهم العضلية وتحسين مظهرهم الجسدي.

#### 6-2/- الإقبال:

#### ❖ التعريف الاصطلاحي:

هو الرغبة والميول نحو شيء معين مع وجود دافع يدفع الفرد إلى تبنيه أو ممارسته، ويستخدم هذا المصطلح في علم الاجتماع وعلم النفس للإشارة إلى مدى استعداد الأفراد لاختيار نشاط معين بناءً على عوامل نفسية، اجتماعية، وبيئية (الرفاعي، 2015:ص47)

#### ❖ التعريف الإجرائي:

يقصد بالإقبال في هذا البحث مدى رغبة المراهقين (16-18 سنة) في ممارسة الثقافة البدنية داخل القاعات الرياضية، ومدى تفضيلهم لها على غيرها من الرياضات الأخرى، وتأثرهم بالعوامل النفسية، الاجتماعية، ووسائل الإعلام في اتخاذ هذا القرار.

#### 6-3/- المراهقة:

#### ❖ التعريف الاصطلاحي:

هي المرحلة العمرية التي تمتد بين الطفولة والرشد، والتي تتميز بتغيرات جسدية، نفسية، وعاطفية نتيجة النمو السريع والتطور الهرموني. (محمد السيد الزعبلوي، 1998:ص24)

#### ❖ التعريف الإجرائي:

يقصد بالمراهقة في هذا البحث الفئة العمرية من 16 إلى 18 سنة، أي الشباب الذين يمرون بتغيرات بدنية ونفسية تؤثر على توجهاتهم الرياضية وخياراتهم المتعلقة بالنشاط البدني.

#### 7/- الدراسات السابقة والمثابرة:

#### ❖ الدراسة الأولى:

دراسة كل من "الطاهر رحمون، بلقاسم شاربجي، مصطفى قوال" سنة 2022 بالمجلة العلمية الدولية الصادرة بجامعة الجلفة بعنوان: "دوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام لدى المواطن الجزائري".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على انعكاسات ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى المراهقين.

**-المنهج العلمي المستخدم:**

استخدم الباحثين المنهج الوصفي.

**-مجتمع وعينة الدراسة:**

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (51) تلميذ يدرسون في الصف النهائي من التعليم الثانوي ببعض ثانويات مدينة الأغواط، حيث تم اعتماد الطريقة العمدية في سحب مفردات العينة.

**-الأداة المستخدمة:**

تم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.

**- نتائج الدراسة:**

توصلت الدراسة إلى أن ممارسة رياضة كمال الأجسام تمثل أهمية كبيرة بالنسبة للمراهق من حيث تحسين صورة الجسم، ولأن نتائجها أفضل في وقت أقل مقارنة بالرياضات الأخرى، كما أنها توفر لهم متنفساً وتؤثر على الشخصية بشكل إيجابي.

❖ **الدراسة الثانية:**

دراسة "شداد عز الدين" سنة 2020، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم بعنوان:

**" انعكاسات ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى المراهق "**

هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع ممارسة هذه الرياضة.

**-المنهج العلمي المستخدم:**

اعتمد الباحث على المنهج المسحي.

**-مجتمع وعينة الدراسة:**

اشتملت عينة البحث على فرق كمال الأجسام، وتم اختيارهم بطريقة مقصودة وبلغ عددهم 30 رياضي.

**-الأداة المستخدمة:**

اعتمد الباحث على مقياس الدوافع.

**- نتائج الدراسة:**

توصل البحث إلى أن أبرز دوافع ممارسة كمال الأجسام هي دوافع بدنية واجتماعية نفسية فنية، كما استخلص إلى ضرورة تعميم نتائج الدراسة وتطويرها.

❖ **الدراسة الثالثة:**

دراسة الدكتور " معن زياد زكارنة" سنة 2018، دراسة بمجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية بعنوان: " دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام لدى منتسبي أندية اللياقة البدنية من وجهة نظر اللاعبين".

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام من وجهة نظر اللاعبين.

**-المنهج العلمي المستخدم:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة.

**-مجتمع وعينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (240) ممارس لرياضة بناء الأجسام والمنتسبين لأندية مدينة جنين وضواحيها، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

**-الأداة المستخدمة:**

قام الباحث بتصميم استبانة لاستخدامها لجمع المعلومات والبيانات.

**- نتائج الدراسة:**

-استنتج الباحث أن أهم الدوافع نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام كانت دوافع اللياقة البدنية والصحية وأقل الدوافع كانت الدوافع الاجتماعية.

- الفئة العمرية ما بين 24 و 29 سنة تميزت بأكبر مقدار من الدافعية لممارسة رياضة بناء الأجسام مقارنة مع الفئات العمرية الأخرى في الدراسة.

❖ **الدراسة الرابعة:**

دراسة " سحساحي مهدي" سنة 2013، دراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة بعنوان: "رياضة كمال الأجسام ومدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين".

هدفت الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين رياضة كمال الأجسام والأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى، ومعرفة واقع ممارسة رياضة كمال الأجسام عند فئة المراهقين.

**-المنهج العلمي المستخدم:**

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي.

**-مجتمع وعينة الدراسة:**

شمل مجتمع البحث المنخرطين في نوادي كمال الأجسام المنتشرة عبر تراب ولاية باتنة والذين تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة من جنس الذكور.

واشتملت عينة البحث على 150 رياضيا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كانت موزعة على 10 قاعات لكمال الأجسام.

**-الأداة المستخدمة:**

استخدم الباحث استبيان نصف مفتوح، ومقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم.

#### - نتائج الدراسة:

من أهم نتائج الدراسة:

- رياضة كمال الأجسام أصبحت من بين الرياضات التي يفضل المراهق ممارستها خلال أوقات فراغه.

- المراهقون لديهم رغبة كبيرة في الحصول على صورة جميلة لأجسامهم ما يجعلهم يتدربون تحت اشراف مدربين مؤهلين.

- رياضة كمال الأجسام أصبحت تجلب عددا كبيرا من الممارسين وخاصة من المراهقين.

- العامل النفسي والضغط النفسية التي تفرضها مرحلة المراهقة من أسباب اختيار هذه الفئة لرياضة كمال الأجسام.

# الباب الأول الدراسة النظرية

# الفصل الأول الثقافة البدنية

**تمهيد:**

أصبحت الرياضة في يومنا هذا حقيقة اجتماعية لا جدال فيها تأخذ أكثر فأكثر مكان لإنسان هذا القرن، فالممارسين للرياضة في ازدياد مستمر ويكرسون أنفسهم لها بغية الوصول إلى أهداف مختلفة كإزالة الإرهاق البدني، الوصول إلى أحسن لياقة بدنية، وإنقاص الوزن، ومن تلك الرياضات نجد الثقافة البدنية أو ما يعرف بالرياضة كمال الأجسام التي تعتبر من أكثر الرياضات صعوب من حيث الدراسات والأدلة العلمية وذلك بسبب تعدد أساليبها، فهي رياضة تطوير للجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لإحداث التوازن في الجسد وبالتالي تحسين المظهر الخارجي بزيادة العضلات المفقولة وتقويتها، وهي كذلك رياضة يستفيد منها الجسم بشكل كبير بحيث يصبح الإنسان ذو قوة و جاذبية ولياقة.

**1/- مفهوم الثقافة البدنية:**

تعد الثقافة البدنية جزءا مهما من الثقافة العامة للمجتمع، حيث تشمل مجموعة من المعارف، والمهارات، والقيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني والرياضي. وهي لا تقتصر فقط على ممارسة الرياضة بل تتعداها إلى فهم أهمية النشاط البدني للصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية. (منصور جميل، 2002:ص157) ويمكن تعريف الثقافة البدنية بأنها مجموعة الأنشطة الرياضية الهادفة التي يمارسها الفرد لتحسين لياقته البدنية وصحته العامة، وتنمية قدراته البدنية والمهارية والاجتماعية.

كما ترتبط الثقافة البدنية بمفاهيم أخرى مثل التربية البدنية، والنشاط الرياضي

الترويحي، واللياقة البدنية، مما يجعلها جزءا أساسيا من بناء شخصية الفرد المتكاملة. وفي ظل التطورات الحديثة أصبحت الثقافة البدنية تلعب دورا أساسيا في برامج الرعاية الصحية والتنشئة الاجتماعية وحتى في السياسات الحكومية الخاصة بالصحة العمومية.

### 1-1- تعريف رياضة كمال الأجسام:

يختلف الكثيرون في تعريف هذه الرياضة فالبعض يطلق عليها كمال الأجسام لما يراه من وصول للاعب إلى كمال نسبي في جسمه والبعض الآخر يعرفها برياضة جمال الأجسام لأن هناك جمالا نسبيا أيضا حسب نظرته إلى جسمه، وأن كلا اللفظين "كمال وجمال" لفظان معنويان نسبيا ليس لهما معان معينة، فالكمال شيء وهمي إذا ما وصلنا إليه والجمال أمر نسبي أيضا يختلف في تقديره باختلاف نفسية المقدر ذاته ومن شخص لآخر، كذلك من شعب لآخر ومن مجتمع لآخر، فالجمال ليس صورة عامة خارجية ولكن هو إحساس ذاتي ينبع من أعماق نفوسنا. (مختار سالم، 1997:ص21)

ويشير "جورج لومبار" أن رياضة كمال الجسم هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى مثل (السرعة المداومة، المرونة). (جورج لومبار، 1995:ص73)

ويشير "سنير" أن رياضة كمال الأجسام تشمل جميع العمليات التي تتكون في تطوير أو للحفاظ على كتلة العضلات وأدائها. (سنير، 2003:ص48)

ويمكن تعريفها بأنها رياضة تعتمد على التقوية وتبحث عن الحجم الكبير للعضلات مع تناسقها وهي تستعمل الثقافة البدنية في مختلف طرقها.

### 2- مكانة رياضة كمال الأجسام ضمن الثقافة البدنية:

تعتبر رياضة كمال الأجسام من أبرز الأنشطة البدنية التي تجسد الثقافة البدنية في بعدها الجسدي والجمالي، فهي رياضة تهدف إلى تنمية الكتلة العضلية وتحسين التناسق الجسمي، مع تعزيز مفاهيم الانضباط الذاتي والمثابرة والصبر. ورغم أن كمال الأجسام قد يبدو للوهلة الأولى نشاطا يركز على الشكل الظاهري للجسم، إلا أنه في جوهره يتطلب ثقافة بدنية عميقة تشمل فهم آليات التدريب، أسس التغذية الرياضية، ومبادئ الاستشفاء العضلي. (أحمد سعد أحمد، 2012:ص231)

كما ساهمت الشعبية المتزايدة لرياضة كمال الأجسام خاصة لدى الشباب في ترسيخ مكانتها كأحد أهم أشكال التعبير عن الثقافة البدنية المعاصرة.

ولذلك تعتبر كمال الأجسام اليوم من الرياضات التي تجمع بين الهدف الصحي والجمالي والرياضي في آن واحد، مما يجعلها خيارا مفضلا لدى العديد من الفئات

العمرية، لاسيما الفئة ما بين 16-18 سنة التي تبحث عن بناء الذات وتعزيز الثقة بالنفس.

### 3/-تاريخ رياضة كمال الأجسام:

يشير التاريخ إلى أن لعبة كمال الأجسام قد ظهرت خلال الفترة الزمنية ما بين نهايات القرن التاسع عشر الميلادي ومطلع القرن العشرين وهي بذلك من الرياضات القديمة عالميا.

ويشار إلى أن الألماني "يوجين ساندوكان" هو أول من أوجد هذه اللعبة حيث كان يقدم عرضا جسديا لعضلاته على مرأى من الجمهور في مدينة لندن في 14 من شهر أكتوبر من عام 1925 ويذكر بأنه قد عمل على إنتاج فيلم موسيقي يقدم عرضا موجزا لحياة هذا الرجل في عام 1936م وحاز هذا الفيلم على جائزة الأوسكار.

وكان مولد أولى مسابقات عرض العضلات في 14 من شهر أيلول سنة 1911م ولاقت رواجاً واستحساناً هائلين، وفي عام 1914م تم تنظيم مسابقة لعرض العضلات مجدداً في مدينة نيويورك واستضافت المسابقة رواداً لهذه الإستعراضات من مختلف مناطق الولايات المتحدة الأمريكية. (محمد إبراهيم شحاتة، 2003: ص144)

### 4/-رياضة كمال الأجسام في الجزائر:

قبل الإستقلال لم تكن هناك ممارسة حقيقية لرياضة كمال الأجسام كغيرها من الرياضات الأخرى، أما بعد 1962 بدأت هذه الرياضة في الإنتعاش على يد بعض المهاجرين القادمين من أوروبا، خاصة بعد إنشاء الإتحادية الجزائرية لرفع الأثقال وترأس فرع الثقافة البدنية السيد "بن شويبا عبد الرحمان" في نوفمبر 1962 وكانت أول مشاركة للرياضيين في جوان 1963 ببريطانيا في بطولة العالم لرابطة كمال الأجسام، وشارك فيها (04) رياضيين وهم "مختاري أحمد، لماداني عصام، مصطفى طاهر، لمبارك أحمد" واستطاعت هذه الرياضة جلب إهتمام عدد كبير من الشباب خاصة في المدن، ثم تم توقيف هذه النشاطات ابتداءاً من سنة 1972 من طرف وزارة الشباب والرياضة بتأثير من الروس من أجل توجيه الشباب إلى الرياضات الأخرى ثم تم إعادة بعثها من جديد على يد السيد "مختاري أحمد" وهو تقني سامي في الرياضة.

وشرعت الإتحادية في تنظيم دورات تكوينية للمدربين والحكام حيث تضم الإتحادية حوالي (25) رابطة تضم أكثر من 1000 قاعة عبر كامل الوطن منها أكثر من 100 قاعة في العاصمة. (مهدي سحساحي، 2014: ص392)

### 5/-مبادئ رياضة كمال الأجسام:

#### 5-1/-مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في إتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في إرتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي الديناميكي أو ثابت مركزي، اللامركزي سريع، بطيء وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة. (كمال درويش، 2002:ص46)

ويرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة.

### 5-2/ مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة "ميلو" المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل فقد بدأ "ميلو" في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، وكلما كبر العجل أصبح ميلو أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادر على رفع العجل وهو كامل النمو وقد كان هذا التدريب مثالا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد. (ألبرت فوركاسل، 1993: ص114)

فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد اخر وهكذا.

وفي مجال تدريب القوة بالأثقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو المجموعة العضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتاد عليها، ويتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل. (مختار سالم، 2003:ص42)

### 5-3/ مبدأ التكيف:

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:

- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
- التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.
- زيادة الحجم العضلي.
- التحسن في صالبة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.

ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والإهتمام به خلال تقدم التدريب. (قاسم حسن، 2002:ص135)

### 5-4/ مبدأ التدرج:

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف وقد ينهار بدنياً وعقلياً، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجياً مع إعطاء وقتاً كافياً للتكيف، ولهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالأثقال بأكثر من 5% أسبوعياً ولعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئاً. (محمد جابر بريقع، 1998:ص27)

### 6- أنماط الجسم:

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاث موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاثة أنماط تميز جسم الإنسان والتي اتفقت عليها معظم الدراسات وهي:

#### 6-1- النمط النحيف:

هو الدرجة التي تغلي فيها النحافة وضعف البنية والمتطرف في هذا التكوين يكون نحيفاً ذا عظام طويلة رقيقة وعضلات ضعيفة النمو، ويتميز هذا النوع في نحافة الوجه مع بروز الأنف، ذو بنيان جسماني رقيق وهزيل والعظام صغيرة وبارزة والرأس كبير نوعاً ما مع رقبة طويلة ورقيقة، وصدر طويل وضيق مع إستدارة الكتفين وطول ملحوظ في الذراعين والأرجل، ويبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة ويملك سرعة عالية في رد الفعل وحدة الحركات. (محمد صبحي حسنين، 2003:ص87)

#### 6-2- النمط العضلي:

صاحب هذا النمط صلب في مظهره الخارجي وعظامه كبيرة وسميكة، وعضلات نامية وعظام الوجه بارزة والرقبة طويلة وقوية الأكتاف عريضة وعظام الترقوة ظاهرة، وعضلات المنكبين بارزة وقوية، كما يتميز بكبر اليدين طوال لأصابع، تكتل عضلات منطقة الجذع والخصر نحيف، الحوض ضيق والردفين ثقيلة وقوية.

#### 6-3- النمط السمين:

وفي هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدريمتضخم، وما يميز هذا النمط هو أنه يتميز بالرخاوة وكثرة الدهون في المناطق المختلفة مثل خلف العضد وسمانة الساق وأسفل لوح الكتف وأعلى بروز العظم الحرقفي، كما يتميز بكبر الرأس واستدارته وقصر الرقبة وسمكها، واستمرار نمو الثديين نتيجة الترسيب الدهني والجلد رخو وناعم،

والأرجل ثقيلة وقصيرة والأكتاف ضعيفة والحوض عريض ويكون بطيء في ردة فعله. ( محمد صبحي حسنين، 2003:ص89)

### 7- هياكل الجسم:

يتكون هيكل جسم الإنسان من ثلاثة عناصر رئيسية تكون مسؤولة مباشرة عن حركته ونشاطه ديمومة تفاعله مع متطلبات الحياة وهذه العناصر هي:

### 7-1- الهيكل العظمي:

هو إطار بنية الإنسان إذ يعطيه هيئته ويجعله متماسكا، ولولاه لانهار جسم الإنسان على الأرض، فهو يحمي أجزاء الجسم الهامة مثل المخ والنخاع الشوكي والعينين والأذنين والقلب والرئتين.

ولا تقتصر العظام على هذه الوظائف بل لها وظائف أخرى هامة فهي تكون كرات الدم الحمراء في النخاع الأحمر الموجود بداخلها، وتقوم بإنتاج كريات الدم البيضاء، وهي ذلك الحارس الأمين للجسم حيث تحميه من الميكروبات، كما أنها مخزون المواد الدهنية والكالسيوم والفوسفور إذا زادت عن حاجة ذا الجسم أو نقصت في الجسم بادرت بمده به.

### 7-1-1- مكوناته:

يتكون الهيكل العظمي من (206) عظم مرتبط ببعضها البعض بالغضروف وهي موزعة على النحو التالي:

- (29) عظاما في الجمجمة.
- (26) عظاما في العمود الفقري.
- (25) عظاما في القفص الصدري.
- (64) عظاما في اليدين اليمنى واليسرى.
- (62) عظاما في الساقين اليمنى واليسرى.

### 7-1-2- أنواعه:

- العظام التي تكون الهيكل العظمي تنقسم إلى ثلاثة أنواع:
- العظام المسطحة: كعظام الجمجمة والحوض ولوح الكتف.
  - العظام القصيرة: عظام مشط اليد ومشط القدم.
  - العظام الطويلة: عظام العضد والفتاح. (أبو العلا عبد الفتاح، 2001: ص199)

### 7-2- الهيكل العصبي:

هو جهاز الإتصال والرقابة والتحكم في جسم الإنسان، فهو يسيطر على الأعمال الإرادية في الجسم من تنظيم كافة العمليات الحيوية الدقيقة بالوقت المناسب ويضم الجهاز العصبي الأقسام التالية:

### 7-2-1/- الجهاز العصبي المركزي:

ويضم:

- الدماغ: ويقع داخل تجويف الجمجمة ويتألف من المخ، ساق الدماغ، الجسر المخيخ، البصلة.
- النخاع الشوكي: ويوجد داخل العمود الفقري ويغلف جميع أجزاء الجهاز العصبي المركزي ثلاث طبقات هي الأم الحنون، العنكبوتية، الأم الجافية.

### 7-2-2/- الجهاز العصبي المحيطي:

ويسمى الجزء الجسدي للجهاز العصبي ويتكون هذا الجهاز من:

- الأعصاب الدماغية القحفية: 12 زوجا من الأعصاب التي تخرج عبر فتحات الجمجمة.
- الأعصاب النخاعية /الشوكية: تنشأ هذه الأعصاب من النخاع الشوكي وتخرج من خلال الثقب بين الفقرات على الجانبين وعلى طول العمود الفقري كما توجد في هذه الأعصاب عقد عصبية. (عصام حمدي الصفي، 2003:ص47)

### 7-2-3/- الجهاز العصبي المستقل الذاتي:

هو جهاز عصبي لا إرادي يتكون من الأعصاب المحيطية التي تجهز الأحشاء الداخلية ويسيطر على عملياتها الحيوية المختلفة كالهضم والإفرازات الغددية والقلب والجهاز التنفسي والإبرازي وتقلص العضلات الملساء وهو عبارة عن قسمين ودي ونظير ودي.

### 7-3-1/- الهيكل العضلي:

تشكل العضلات حوالي نصف وزن جسم الإنسان وتتكون العضلة من نسيج من الألياف المتماسكة والمحاطة بغشاء رقيق وكل ليفة من هذه الألياف تتكون من عدد من الخلايا العضلية. ( خالد هيكل، 2014:ص59)

تتصل كل عضلة من طرفها بعظمتين أو أكثر ونظرا لطبيعة تركيب العضلة يمكنها بتأثير العصب المحرك أن تتقلص وترتخو نتيجة لهاتين العمليتين يتحرك أحد العظمتين أو كالهنا حول المفصل الذي يربط بينهما، أي أن وظيفة العضلات تحريك أجزاء الجسم المختلفة، وهناك عضلات لا تتصل بعظام كعضلات القلب والأعضاء الداخلية ويعمل على ربط العضلات بالعظام أحبال ليفية متينة مرنة هي الأوتار.

### 7-3-1/- أنواع العضلات:

❖ عضلات مخططة إرادية:

سميت كذلك لأنها تقع تحت سيطرة الدماغ الواعي بمعنى أن الإنسان تستطيع أن يتحكم في إنقباضها وارتخائها، وتكون هذه العضلات مخططة طوليا وعرضيا، وهذه العضلات تكون في العادة خارجية وتتصل بعظام الهيكل العظمي.

#### ❖ العضلات اللاإرادية:

وهي عضلات لا تقع تحت سيطرة الإنسان بل تحت سيطرة مراكز خاصة بالمخ والمخيخ والنخاع المستطيل وأعصاب الجهاز الذاتي، وتتمثل هذه العضلات في عضلات الجهاز الهضمي وعضلات الأوعية الدموية واللمفاوية وعضلات قنوات الغدد والجهاز التناسلي وغيرهما. (أحمد سعد أحمد، 2012:ص47)

#### ❖ عضلة القلب:

القلب عضلة غير إرادية وإذا كانت أليافها مخططة طوليا فقط وهي ذات خواص مميزة:

- لها القدرة على الإنقباض بدون وساطة.

- لها قابلية للتنبيه.

- لها القدرة على توصيل التنبيه لأجزائها المختلفة.

تعمل العضلات بالإنقباض والإرتخاء فعندما تنقبض عضلة فإن عضلة أخرى مقابلة لها ومعاكسة في العمل ترتخي. (زهير الكرمي، 2012:ص72)

#### 7-4/- الإنقباضات العضلية:

تحدث الإنقباضات العضلية نتيجة التدريبات اليومية وكما هو معروف أن هدف التدريب الإرتقاء بالمستوى للعضلة وقوتها، ولا يتم ذلك إلا من خلال الإنقباض العضلي بغض النظر عن نوع هذا الإنقباض، وتعمل العضلة نتيجة عمل الجهاز العضلي العصبي في التغلب على المقاومات بواسطة إنقباضات العضلات، وتتميز الإنقباضات العضلية بخصائص ثلاثة وهي:

- الإختلاف في درجة القوة المنتجة من الإنقباض العضلي.

- الإختلاف في سرعة الإنقباض العضلي.

- الإختلاف في فترة دوام الإنقباض العضلي. (مفتي إبراهيم حمادة، 1999:

ص66)

#### 7-4-1/- أنواع الإنقباضات العضلية:

#### ❖ الإنقباض العضلي الثابت (الإيزومتري):

وفي هذا النوع من الإنقباض يكون هناك توتر بالعضلة عند إنقباضها إلا أنه لا يحدث أي تغير في طول الألياف العضلية، وبناء على ذلك لا يظهر عملا ميكانيكيا للعضلة فلا يتم رفع ثقال معينة أو تحريك أوزانا ما، ومن أمثلة هذا التوتر العضلات التي تحافظ

على بقاء الجسم في وضع قوامي معتدل ومن أهمها عضلات الظهر والعضلات الباسطة للفخذين والساقين فانقباض هذه العضلات لا ينتج عنه حركة ظاهرة للجسم، ولكنها تعمل على إتزان الجسم ومقاومته لتأثيرات الجاذبية الأرضية أثناء الوقوف والجلوس، كذلك فإنه عند محاولة شخص دفع مقاومة ثابتة تفوق قدراته البدنية كدفع جدار أو جهاز مثبت أو مثل الثبات في وضع تعلق على جهاز العقلة ومقدار الإنقباض الحادث بالعضلات للمحافظة على هذا الوضع. (علي جلال الدين، 2004:ص56)

#### ❖ الإنقباض العضلي المتحرك (الديناميكي):

يعرف هذا النوع بالإنقباض المتغير الطول الإيزوتونيكوفي هذا الإنقباض يتولد توتر بالعضلة ويحدث تغيرا في طول أليافها ونتيجة لذلك تؤدي العضلة عملا ميكانيكيا ظاهرا، مثلما يحدث في العديد من الحركات التي نقوم بها في حياتنا اليومية مثل المشي والجري واستخدام اليد في الكتابة أو تناول الطعام، كذلك بالنسبة لأداء مختلف التمارين الرياضية حيث أن هذا النوع هو الأكثر إستخداما في مجالات التدريب الرياضي.

#### ❖ الإنقباض البلوميترى:

وفيه تمط العضلة بأكثر من طولها العادي قبل الإنقباض مباشرة وبعبارة أخرى فإن الإنقباض يتم من خلال عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين، ويبدأ الإنقباض بعمل مطاطية سريعة للعضلة كإستجابة لتحميل متحرك، مما ينبه أعضاء الحس العصبية العضلية فتقوم بعمل رد فعل إنعكاسي يحدث إنقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية. ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء حركات الوثب للأعلى التي يقوم بها لاعبي الكرة الطائرة عند عمل حائط الصد، كما يتمثل ذلك في جميع حركات الإرتقاء التي تسبق مهارات ألعاب الوثب بأنواعه المختلفة، وكذلك يلاحظ الإنقباض البلوميترى في أنواع الحركات التمهيدية التي تسبق مهارات ألعاب الرمي. (محمد صبحي حسانين، 2002: ص87)

#### 7-5/-التضخم العضلي:

الزيادة التي تحدث في حجم العضلة ترجع إلى زيادة المقطع العرضي لليفة العضلية الواحدة نتيجة زيادة محتويات الليفية من مصادر الطاقة والشعيرات الدموية واللييفات وفتائل الأكتين والميوسين والأنسجة الضامة هذا ما يعرف بالتضخم العضلي، وتضخم العضلة أحد العوامل الأساسية المرتبطة بالعضلة.

يتم التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي لليفة العضلية، حيث يزيد حجم كل ليفة من ألياف العضلية، زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة والنسيج الضام داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الإنقباض داخل الليفية العضلية. (أبو العلا عبد الفتاح، 2003:ص241)

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشدات القصوى بالرغم من استخدام شدات عالية في حدود 75-90% من القوة القصوى، وعند استخدام التدريب الإيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدة 90-100% مع مراعاة أن سرعة الإنقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنميته كل من السرعة والقوة كمكونات للأداء السريع ويجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة (25-30 ثانية) ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض.

### 7-6/- الهدم العضلي:

هو حالة إنهيار العضلات بسبب التدريب المفرط جنب لجنب مع نقص التغذية وخاصة البروتين يرتبط الهدم بإفراز الكورتيزول والتدريب المكثف يزيد من الكورتيزول، ويفرز للتعويض عن فقدان الأنسجة العضلية.

### 8/- أسباب ضمور العضلات لممارسي رياضة كمال الأجسام:

- الإجهاد التدريبي العالي وبذل مجهود تدريبي عالي يفوق قدرة العضلة التحميلة كزيادة عدد التمارين أو زيادة وقت التمرين.
- عدم توفير نظام غذائي صحي للعضلة يشمل جميع العناصر اللازمة لإتمام عملية البناء العضلي أو حتى للمحافظة على الهيئة العضلية كالبروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والطاقة.
- إتباع نظام إراحة العضلات ليومين على الأقل أسبوعياً والتي تتم فيها عملية شفاء العضلة وتزداد عملية البناء العضلي بعد عمليات الهدم التي تمت خلال التدريبات.
- عدم تناول وجبات غذائية كافية لأداء المجهود العضلي وعلى الأقل 03 الى 04 وجبات قبل التمرين.
- الراحة الطويلة بين الجولات التدريبية على الأكثر دقيقة ونصف.
- عدم انتظام أوقات التدريب صباحاً أحياناً مساءً أحياناً.
- أداء التمارين بصورة متسارعة وبدون تركيز أو بدون تكتيك سليم.
- عدم تناول السوائل بشكل كافي وخاصة الماء على الأقل 04 الى 05 لتر يومياً.
- الإمتناع عن تناول المكملات الغذائية بعد تعويد الجسم عليها.
- قلة النوم حيث يجب النوم على الأقل (07) ساعات يومياً لإراحة النظام العصبي والعضلي. (أبو العلا عبد الفتاح، 1999:ص128)

### 8-1/- كيفية تفادي القيض العضلي:

- لتجنب التقويض قد يكون المكمل البروتيني مثالياً بعد التدريب مباشرة.

- تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين (C) قبل التمرين للمساعدة في صد الهدم.

- دور مكملات البروتين مثل بروتين مصل اللبن عامل حاسم لتجنب الهدم، فإنه يسمح بالإبتلاع والإمتصاص السريع والملائم، كما يجب تناول كمية كافية من البروتينات والكربوهيدرات في الوجبات قبل وبعد التدريب بساعة أو ساعتين. (منصور جميل، 2002:ص79)

### 9- النظام الغذائي لرياضي كمال الأجسام:

#### 9-1- النظام الغذائي حسب مرحلة بناء الأجسام:

ينقسم تدريب رياضي كمال الأجسام والنظام الغذائي إلى مرحلتين وتختلف نسبة العناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي ككل باختلاف مرحلة كمال الأجسام:

#### 9-1-1- مرحلة التضخيم:

التي يتم من خلالها بناء العضلات ويحتاج الجسم خلال مرحلة التضخيم إلى (-15% 20) من البروتين، و(20-30%) من الدهون و(50-60%) من الكربوهيدرات.

#### 9-1-2- مرحلة التنشيف:

وهي المرحلة المخصصة لإنقاص الدهون من الجسم والحفاظ على الكتلة العضلية، ويحتاج الجسم خلال مرحلة التنشيف إلى (20-25%) من البروتين، و(15-20%) من الدهون، و(55-60%) من الكربوهيدرات. (خالد حملاوي، 2018:ص24)

#### 9-2- عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها رياضي كمال الأجسام:

تعد طريقة قياس الوزن ثلاث مرات على الأقل خلال الأسبوع وتسجيل ما يتم تناوله يوميا باستخدام تطبيق تتبع السعرات الحرارية هي الطريقة الأسهل لتحديد كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميا، وفي حال عدم فقدان الوزن أو إكتسابه أي بمعنى اخر ثبات الوزن فإن السعرات الحرارية المستهلكة هي اللازمة للحفاظ على الوزن.

حيث ينصح بزيادة السعرات الحرارية المستهلكة اللازمة للحفاظ على الوزن بنسبة (15%) خلال مرحلة التضخيم، وتقليلها بنسبة (15%) عند الانتقال من مرحلة التضخيم إلى مرحلة التنشيف، ومع زيادة الوزن خلال مرحلة التضخيم أو فقدانه خلال مرحلة التنشيف يجب تعديل كمية السعرات الحرارية المستهلكة مرة شهريا على الأقل لمراعاة التغيرات في وزن الجسم. (علي جلال الدين، 2004:ص36)

#### 9-3- الأغذية التي يجب أن يحتويها النظام الغذائي لكمال الأجسام:

يستطيع لاعبو كمال الأجسام إختيار العديد من الأطعمة في النظام الغذائي على مدار

الأسبوع، ومع ضرورة التركيز على الأطعمة التي توفر السرعات الحرارية والعناصر الغذائية الكافية وبشكل عام على النظام الغذائي أن يشمل ما يلي:

❖ **الأغذية الغنية بالبروتين:**

مثل البيض واللحوم الخالية من الدهون، والدواجن كصدور الدجاج والديك الرومي والأسماك والفاصولياء بأنواعها، إضافة إلى البقوليات واللبن ومنتجات الألبان والمكسرات والبذور.

❖ **الأغذية الغنية بالكربوهيدرات:**

ينصح إختيار المصادر الغنية بالعناصر الغذائية التي تحافظ على مخزون الجاليكوجين الضروري لممارسة الرياضة لأطول مدة وبفعالية كبيرة مثل الحنطة السوداء والبقوليات، الخضروات الجذرية والخضروات النشوية والبطاطا الحلوة وخبز القمح الكامل والشوفان.

❖ **الأغذية الغنية بالدهون الصحية:**

ينصح بالتركيز على مصادر الدهون الصحية للقلب مثل الزيوت النباتية، كزيت الزيتون، كزيت الزيتون، وزيت الكانولا والأفوكادو، إضافة إلى المكسرات والأسماك الدهنية كالسلمون والرنجة والسردين. (ألبرت فوركاسل، 1993:

ص113)

**خلاصة:**

تطرقنا في هذا الفصل إلى ماهية وأهمية والدور الذي تلعبه رياضة كمال الأجسام ومبادئها والقواعد التدريبية التي يستلزم اتباعها للحصول على جسم متماسك ومتناسق، وأيضا أنماط الجسم المختلفة والمشاكل التي قد تواجهه في عدم تناوله غذاء سليم. من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن رياضة كمال الأجسام هي جزء من الثقافة البدنية وهي رياضة تعتنى بالأبدان مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها.

## الفصل الثاني

# خصائص المرحلة العمرية (16-18 سنة)

**تمهيد:**

تمر الفئة العمرية الممتدة بين 16 و18 سنة بمرحلة حاسمة في مسار النمو الإنساني، حيث تشهد تحولات بيولوجية ونفسية واجتماعية عميقة تؤثر بشكل مباشر على أنماط السلوك والاهتمامات، بما في ذلك التوجه نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. ونظرا لخصوصية هذه المرحلة من الضروري التطرق إلى أبرز خصائصها لفهم الدوافع التي قد تجعل الشباب يقبلون على ممارسة رياضة كمال الأجسام مقارنة بأنواع الرياضات الأخرى.

وعليه سيتناول هذا الفصل أبرز الخصائص الجسمية، النفسية، والاجتماعية لهذه الفئة العمرية مع التركيز على علاقتها بالميل والاتجاهات الرياضية.

**1/- مفهوم المراهقة:**

إن المراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي وتبدأ عموما في سن الثاني عشرة (12) وتمتد حتى الثامنة عشر (18) أو حتى سن الثانية العشرين (22) عند البعض من الباحثين، وهذا الفترة تسمى فترة البلوغ إذا كانت الطفولة مرحلة كمن جسمي وانفعالي فإن المراهقة مرحلة النمو الجسمي وتقلب شديد للانفعالات والتغيرات العضوية وهذه التغيرات هي سبب الظواهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي.

وإذا كانت هذه المشكلات ترجع إلى أسباب عضوية فإن بعضها الآخر يكون نتيجة إهمال تربوي أو اضطرابات في الرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة ولهذا يجب

على المربين والوالدين العمل على نشوء الثقافة الصحية بين المراهقين وتحديد برنامج لرعاية صحتهم وذلك بواسطة التربية الخلقية وتدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وتنمية القدرة على التجديد والاجتهاد والابتكار وكما يجب عليهم إقامة علاقة مستمرة مع جميع أفراد المجتمع، ووقاية المراهقين من الانحراف.

### 1-1- تعريف المراهقة:

تعني الاقتراب والدنو من الحكم، والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الحكم واكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي العقلي والانفعالي، والمراهقة باللغة الفرنسية والإنجليزية مشتقة من كلمة من الفعل اللاتيني *addolxel* الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والانفعالي والجسمي ويبقى التعريف الأكثر رواجاً هو جسم الانتقال من الطفولة إلى الشباب إذ تعتبر المراهقة مرحلة حرجة مشحونة بالمصاعب والأزمات.

### 2- خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة (16-18 سنة):

#### 1-1- الخصائص الجسمية:

يظهر الخصائص الجسمية للمراهق من ناحيتين، ناحية فسيولوجية تمثل نمو النشاط الغددي والأجهزة الداخلية التي توفق بعض الظواهر الخارجية من الناحية الجسمية العامة وتشمل الزيادة في الطول، الحجم الوزن حيث يتأثر نمو لجهاز العظلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريباً ويسبب ذلك تعباً وإرهاقاً للمراهق، أما النمو من الناحية الجسمية يزداد بنمو العضلات والعظام بحيث ينجم عنه اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين، وهذا ما يجعل المراهق غير دقيق في حركاته حيث يميل نحو الكسل والتراخي ويقل التوافق العضلي العصبي وتثقل الحركة وتكون غير متزنة، كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة، أما الإناث فظهور الخصائص الجسمية الأولية تتمثل في ظهور الأعضاء التناسلية، كما أن الإناث يصلن إلى مرحلة المراهقة قبل البنين. (محمد حسن علاوي، 1986:ص141)

#### 2-2- الخصائص الحركية:

نظر لأهمية المراهقة بالنسبة للنمو الحركي والجسماني فإن جو ركن يرى "أن حركات المواهقة حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطرابات بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل طابع الوقت إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توفيقاً وانسجاماً عن ذي قبل.

أما هو مبورجر فميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بانسبة للنواحي الحركية. كما يرى سيكلمان ونويهاوس " أن هذه الفترة الاضطرابات والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة.

ويمكن تلخص أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي فيما يلي:

- الارتباك الحركي العام بحيث تكون لدى المراهق الكثير من الاضطرابات والارتباك.

- الافتقار للرشاقة.

- نقص هادفية الحركة (الهدى).

- الزيادة المفرطة في الحركات.

- اضطرابات القوى المحركة.

- نقص القدرة على التحكم. (حامد عبد السلام زهران، 1983:ص23)

- التعارض والتضاد في السلوك الحركي العام.

### 2-3/- الخصائص العقلية:

وهي عبارة عن القيام ببعض العمليات العقلية والتي بدورها تنمو نموا تدريجيا حسب مراحل الحياة المتعاقبة على الطفل وتشمل هذه القوى العقلية في الحكم، التحليل، الفهم، الذاكرة، التركيز، الانتباه، توسيع الخيال وظهور بما يسمى بعالم أحلام اليقظة حيث يسعى المراهق إلى تحقيق كل شيء لكن ليس في عالمه الواقعي الضيق بل في عالم أكثر اتساعا يتسع لكل ما تخطر في باله وذلك يكون عند عجزه عن تحقيقه في حياته العادية" فعند علماء النفس النمو العقلي ينمو في الخبرة المكتسبة وفي المقدرة على استخدام الموهبة الفطرية، وهذا يعني أن القدرة العقلية لا تتوقف بتوقف الذكاء الفطري".

فالقدرات العقلية للمراهق تتمثل في التمايز للقدرات العقلية والفروق الفردية في النواحي التشخيصية بحيث تأخذ أشكالا عديدة، ولهذا فالقدرات العقلية اللازمة للنجاح المدرسي تبدأ في مرحلة المراهقة.

وتشير معظم الدراسات إلى منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالضح، وتبدأ قدراته في الظهور كما تزداد المقدرة على الانتباه والملاحظة والنقد وإدراك العلاقات. (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق:ص25)

تتمثل الخصائص الانفعالية في زيادة حدة الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتكون انفعالات المراهق حادة وغير متحكم فيها، مثلا

قد يخاف الطفل من أشياء مادية مثل الحيوانات، أو معنوية مثل الأصوات وقد يكون الخوف هذا متصلاً بالعلاقات الإجتماعية بما فيها التفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه والتواجد مع من هم أكثر مهارة وتوافقاً منه، ويمكن أن تتجلى أسباب الإنفعالات فيما يلي:

- الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية.
- يعيش المراهق مرحلة اضطراب انتقالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتمثل بتغيرات الصوت ومظهر الجسم ومحاولاته للتكيف مع هذه التغيرات.
- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ويزداد الميل إلى الزي الموحد كزي الدراسة أو الكشافة أو الفرق الرياضية.
- يتميز المراهق بتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على تقليدهم.(محمد حسن علاوي، مرجع سابق:ص157)

#### 4-2/- الخصائص الاجتماعية:

- تتمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين والأسرة أو مع الرفاق أو المجتمع بوجه عام كما تظهر هنالك فروق أساسية بين اتجاهات وسلوك المراهيق في الطبقات الاجتماعية المختلفة.
- وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة إلى الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهق وهناك عدة عوامل تؤثر على في السلوك الاجتماعي للمراهق وتتمثل في الاستعداد والاتجاهات العائلية والأسرة ومستواها الاجتماعي والاقتصادي وجماعة الرفاق، والمدرسة وسنوضح ما سبق في النقاط التالية:
- يزداد الميل إلى الانتباه للشلة من نفس الجنس تحتل هذه الشلة مراكز ممتازة في اتجاهات المراهقة والتي يدين لهؤلاء بالولاء الأول.
  - يميل إلى التحرر من سلطة المتزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المتزل والرغبة في التعويض بإيجاد علاقات أخرى وظهور بعض الإنحرافات السلبية.

- ينقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.
- احتياجهم إلى الإشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته ويكسب عن طريقها خبرات ومهارات جديدة.
- التخلص من الأنانية الفردية التي كان يركز فيها الفرد نحو نفسية حتي يحصل على مكانة في الجماعة ورضاها عنه." (محمد حسن علاوي، مرجع سابق: ص143)

### 3-1/ أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق:

الممارسة الرياضية هدفها هو تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وذلك عن طريق الأنشطة البدنية المختلفة:

#### 3-1-1/ من الناحية البيولوجية:

تسعى الأنشطة الرياضية إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للمراهق، فالنشاط البدني والرياضي له دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الأنسجام في كل ما يقوم به الممارس من حركات لها تأثير على الجسم من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطي، 1992: ص50)

#### 3-2/ من الناحية النفسية:

تلعب الأنشطة الرياضية دورا هاما في الناحية النفسية وتعد عنصرا بارزا في بناء الشخصية السوية والناضجة، كما أنها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية وتشغل الطاقة الزائدة للمراهق فتحرره من الكبت والإنعزال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى مرض نفسي حاد.

ولهذا فإن الأنشطة الرياضية ضمن الجماعات التي تبعد الفرد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات تلعب دور كبير في عملية الشعور بالسرور والانفعال الداخلي للمراهق.

#### 3-3/ من الناحية الاجتماعية:

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع تفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون مع الغير والثقة بالنفس ويتعلم كيف يفرق بين ما هو صالح للمجتمع أو ضار ويتعلم من خلال الأنظمة والقوانين الخاصة بالمجتمع، فهذه العلاقة موجودة بين الأنشطة الرياضية والجانب الاجتماعي. (فيصل محمد خير الزارد، دس: ص26)

### 4- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين:

تسعى الأنشطة الرياضية الممارسة من طرف المراهقين إلى تحقيق مبدأ التكامل بين

المهارات الحركية التي سبق وأن تعلموها في حياتهم وذلك بغرض تحقيق الاستمرار في النمو، كما يجب مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين بصفة عامة واستبعاد بعض الرياضات من برامج البنات كرفع الأثقال، الملاكمة وغيرها من الرياضات التي تمثل خطراً على صحة المراهق، أما فيما يخص الألعاب الجماعية فتكون متشابهة بين البنات والذكور، فالكل باستطاعته ممارسة كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلاً، بالإضافة إلى هذا فيجب تزويد هذه البرامج الرياضية بتمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسن القوام .

#### 5- أثر الأنشطة الرياضية على سلوك المراهق:

إن المراهق ليس عقلاً فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة والجزء من الكل والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء كما لا يمكن فصل الجانب الجسمي عن الجانب النفسي والسلوكي، حيث هناك ترابط بين البدن والحياة النفسية الاجتماعية لذلك للأنشطة الرياضية وظيفة جسمية وسلوكية ونفسية معاً، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لمعالجة أخطاء المراهقة، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة ناجمة لتحديد الحيوية والنشاط وتحسين التوافق العضلي والعصبي إلى جانب سلامة الجسم. (سعدية علي محمد هادر، 1980:ص125)

يحتاج المراهق إلى مثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام، وكلما كان النشاط جماعياً كلما قل شعور المراهق بالوحدة، وتزداد لديه أمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تختلف لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلاً بين الفرد ومحيطه.

هذا ويتوجب عدم الفصل بين الجانبين النفسي والاجتماعي لأن كليهما يتبادلان التأثير فالتوافق الذي يجب أن يحققه التلاميذ مزدوج حيث يجب أن يكون مع المجتمع الذي مازال لم يعرفه، ومع الأنا الذي يكتشفه من خلال التغيرات والتحويلات التي تطرأ عليه. (وليم ماستر، رالف سبيتر، 1988:ص126)

#### 6- مخاطر المراهقة ومشكلاتها:

يحف مرحلة المراهقة نوعان من المخاطر أولهما مرتبط بالجانب الجسمي والثاني مرتبط بالجانب النفسي بصفة عامة، إلا أن المخاطر الجسمية أقل عدداً وأهمية مقارنة بالمخاطر النفسية، وحتى المخاطر الجسمية ذاتها إنما تعود أهميتها إلى ميمكن أن تعكسه على الجانب النفسي للمراهق فعلى سبيل المثال نجد أن الزيادة في الوزن لها تأثير ولو ضئيلاً نسبياً على السلوك والتوافق الاجتماعي، لكن التأثير الخطير هو الاتجاهات غير المفضلة التي يقابل بها زملاء هذا المراهق نتيجة هذه الزيادة.

### 6-1/- مشكلات النمو الجسمي في المراهق:

تتكون لدى معظم المراهقين حساسية نحو حالة تجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون عن الآخرين أو أنهم غير عاديين، ويصنف (ويتنبرك) Wattenberg 1973 المشكلات الشائعة والتي تواجه معظم المراهقين فيما يلي: (سيد محمد الطواب، 1995:ص343)

#### 6-1-1/- مشكلة حب الشباب:

تصبح البثور شائعة خلال فترة المراهقة وذلك لأن الغدد المفرزة للدهون تكون نشطة في تلك المرحلة ويؤكد ويتنبرك بأن القلق تجاه الخصائص الجسمية الذي هو سمة من سمات (المراهقة) سنوات المراهقة قد يتركز في الخوف من التشوه الوجهي حيث تتكون لدى المراهقين المشاعر المبهمة من أنه مريض بمرض خطير وأن حب الشباب قد يكون العقاب الذي يستحقه لأفعال أو أفكار لئيمة.

#### 6-1-2/- مشكلة تغير الصوت:

خلال فترة المراهقة تصبح الأصوات أكثر عمقا نتيجة نضج الحبال الصوتية ويلاحظ أن التغير في طبقة الصوت أكبر نسبة لدى الفتيان.

#### 6-1-3/- مشكلة عدم التناسق الجسمي والحركي:

نتيجة النمو السريع والمفاجيء يتعرض الكثير من المراهقين والمراهقات لمرحلة من عدم اللياقة أم عدم الرشاقة في استخدام الحركات المتنافسة خاصة حركات اليدين والرجلين، فالنمو السريع للساقين والذراعين قد يسيء للمراهق في بعض الأحيان تقدير خطواته أثناء المشي أو المدى الذي يصل إليه ذراع.

#### 6-1-4/- مشكلة الوزن والطول:

يلجأ بعض المراهقين الذين لديهم إحساس زائد بالخرج بسبب وزنهم إلى مواجهة الموقف من خلال عدة طرق كاللجوء مثلا إلى اتباع نظام معين من التغذية (الحمية) أو الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية وما إلى ذلك. (مصطفى فهمي، 1987: ص199)

### 6-2/- المشكلات النفسية في مرحلة المراهقة:

اقتصرننا على ابرز المشاكل النفسية في مرحلة المراهقة في نظرنا وهما:

#### 6-2-1/- القلق:

لقد عرف مسرمان القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر من مظاهر العمليات الانفعالية المتداخلة والتي تحدث خلال الإحباط والصراع والقلق كغيره من العمليات الانفعالية له جانب شعوري وآخر لا شعوري، فأما الجانب الشعوري فيتمثل في الخوف والفرع والشعور بالعجز والإحساس بالذنب ومشاعر التهديد... إلا أنه بجانب هذه

المشاعر يشتمل القلق على عمليات معقدة ومتداخلة يعمل الكثير منها دون وعي الفرد بها، بمعنى أن الفرد يعني من المخاوف مثلاً دون أن يدرك العوامل التي تدفعه إلى هذه الحالات.

وللقلق أنواع هي القلق الموضوعي، العصبي، الخلقى، وهذه الأنواع الثلاثة لها اتصال وثيق بالتقسيم الذي ذكره فرويد للجهاز النفسي الذي يشتمل على: الأنا، الهو، الأنا الأعلى، وعلاقة هذه الأقسام ببعضها البعض، أما عن مظاهر القلق فهي كثيرة ومتنوعة منها:

#### 6-2-2/- أمراض جسمية فيزيولوجية:

وهي برودة الأطراف وتصيب العرق واضطرابات في النوم، والصداع وفقدان الشهية واضطرابات في التنفس.

#### 6-2-3/- أعراض نفسية:

وهي الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب وعدم القدرة على التركيز والانتباه والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، وترجع هذه العوامل للأسباب التالية:

- إن انعدام العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ محروم من الحب والعطف والحنان وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مصدر من مصادر القلق.

- إن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه فالسيطرة المباشرة وغير المباشرة وعدم العدالة بين الإخوة والإخلاف بالوعد وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي وغيرها كلها عوامل توقض مشاعر القلق في النفس.

- السبب الثالث في رأي (هورني) هو البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط فكل هذا يجعل المراهق يشعر بأنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وأنه مخلوق لا حول له ولا قوة له في هذا العالم القوي العنيف الذي لا يرحم. (مصطفى فهمي، مرجع سابق: ص205)

#### 6-2-4/- الخجل:

هو سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة وهو نوع من الشلل يصيب الجسم والنفس معا فهو شلل تبرهن عليه الحكات المضطربة التردد، والأفكار الغامضة والكلام المتلعثم، فآزمة الخجل لا تحدث إلا بوجود شخص أو أشخاص منتبهين لنا، وللخجل أعراض كما حددها علماء النفس منها: (فاخر عاقل، 1995: ص20)

#### 6-2-5/- الظاهرة:

كارتعاش الأطراف إطراق الرأس، اضطراب في المشي، تصبب العرق، وصعوبة أيضا في التنفس في بعض الأحيان هو المخبأ كخفقان القلب والإفراز الكبير للغدد الصماء واضطرابات المعدة، كذلك فإن للخجل أسباب وعوامل حيث يعتقد علماء النفس أن ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة الخوف، القلق، الضعف، وعقدة الخجل وانفعالاتها الوجدانية ترجع لعاملين رئيسيين: (عبد الباري محمد، 2003:ص194)

أ- أسباب جسدية: لاحظ بعض علماء النفس أن الأمراض البدنية الفيزيولوجية تأتي غالبا عن طريق الوراثة، فالأمراض الواثية أكبر أثرا في انتشار الآفاق المرضية التي تشوه الجسد وتولد مجموعة من الأمراض الجسمية النفسية كالخوف والخجل بسبب تكونه العضوي والبيئي.

ب- أسباب نفسية: إذن المراهق الخجول يتصور خطأ أن المجتمع والأفراد في المدرسة يحصون ويعدون حركاته التنفسية ويلاحقونه بنظراتهم الساخرة، فتستولي عليه نزعة الخجل والحياء وربما أدى ذلك إلى الانزواء بعيدا عن المجتمع.

#### 7-1- اتجاهات المراهقين نحو ممارسة الأنشطة البدنية:

تلعب الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية دورا أساسيا في تشكيل السلوك الرياضي لدى الشباب في مرحلة 16-18 سنة، وهي مرحلة تتسم بالحيوية والرغبة في التميز وتحقيق الذات.

ويقصد بالاتجاهات وفق علم النفس الاجتماعي أنها نمط ثابت نسبيا من المشاعر والأفكار والسلوكيات التي يكونها الفرد تجاه موضوع معين بناءً على تجاربه السابقة وتأثير البيئة المحيطة به. (عبد الرحمن العيسوي، 2000:ص243)

وفيما يتعلق بالأنشطة البدنية تظهر اتجاهات الشباب في هذه المرحلة بصورة جلية من خلال حماسهم للانخراط في مختلف أنواع الرياضات، سواء كانت جماعية أو فردية، رسمية أو ترفيهية، وقد تختلف هذه الاتجاهات في شدتها ونوعيتها حسب عوامل متعددة:

#### 7-1-1- العوامل الشخصية:

يسعى العديد من الشباب في هذه السن إلى بناء صورة جسدية مثالية تتماشى مع معايير الجمال المعاصرة، مما يدفعهم إلى اختيار أنشطة رياضية تركز على تحسين المظهر الجسدي مثل كمال الأجسام.

كما تلعب الرغبة في تطوير الكفاءة البدنية والقدرة على التحدي والمنافسة دورا في تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو الرياضة.

#### 7-2- العوامل النفسية:

تعتبر ممارسة النشاط البدني وسيلة فعالة لتفريغ التوترات النفسية الناتجة عن الضغوط الدراسية أو الاجتماعية، ويشعر الشباب بالسعادة والرضا عند تحقيق إنجازات رياضية صغيرة مما يعزز لديهم الاتجاهات الإيجابية نحو الاستمرار في الممارسة.

### 3-7- العوامل الاجتماعية:

يعد تأثير الأقران والأصدقاء من أهم العوامل التي تحدد اتجاهات الشباب نحو أنواع معينة من الرياضة، كما تلعب الأسرة دورا حاسما، فدعم الأهل للممارسة الرياضية يشجع الشباب على تبني مواقف إيجابية تجاه النشاط البدني. (رمضان محمد الفذافي، 2000:ص81)

### 4-4- العوامل الثقافية والإعلامية:

تروج وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي لأنماط معينة من الأجسام المثالية، مما يخلق لدى الشباب اتجاهات قوية نحو ممارسة رياضات معينة مثل كمال الأجسام التي تركز على تنمية الكتلة العضلية وتحسين المظهر، فالنجوم الرياضيون والمشاهير الذين يمارسون رياضات معينة يصبحون قدوة يحتذى بها مما يدفع الشباب إلى محاكاتهم.

### 8- خصائص اتجاهات الشباب نحو الرياضة:

#### 8-1- التنوع:

تختلف الرياضات المفضلة بين الشباب، فمنهم من يفضل الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، ومنهم من يميل إلى الرياضات الفردية ككمال الأجسام والسباحة.

#### 8-2- الديناميكية:

الاتجاهات ليست ثابتة، فقد تتغير مع الزمن ومع تغير الخبرات الشخصية أو الضغوط الاجتماعية.

#### 8-3- الارتباط بالهوية:

تعتبر ممارسة بعض أنواع الرياضة وسيلة للشباب لتعزيز هويتهم وإبراز تميزهم بين أقرانهم. (عبد الباري محمد، 2003:ص71)

#### 9- ميول المراهقين نحو رياضة كمال الأجسام مقارنة بالرياضات الأخرى:

شهدت السنوات الأخيرة تزايدا ملحوظا في توجه الشباب نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام مقارنة بالرياضات الأخرى، خصوصا ضمن الفئة العمرية الممتدة من 16 إلى 18 سنة، ويرتبط هذا الميل بعدة اعتبارات تتعلق بالحاجات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يشعر بها الفرد خلال هذه المرحلة الحرجة من النمو.

#### 9-1- الأسباب النفسية وراء تفضيل كمال الأجسام:

### 9-1-1/-السعي نحو تحسين الصورة الذاتية:

الشباب في سن المراهقة لديهم حساسية مفرطة تجاه صورتهم أمام الآخرين، فرياضة كمال الأجسام تمنحهم فرصة سريعة لتحسين مظهرهم الجسماني، مما يرفع مستوى الثقة بالنفس ويزيد من شعورهم بالجاذبية الاجتماعية.

### 9-1-2/-تحقيق الشعور بالقوة والسيطرة:

في مرحلة الانتقال إلى الرشد يبحث المراهقين عن مصادر للإحساس بالقوة الجسدية والسيطرة على الجسد، بناء العضلات واكتساب هيئة قوية يشعرهم بالاستقلالية والقدرة على مواجهة التحديات الخارجية.

### 9-1-3/-تفريغ الانفعالات والتوترات:

تعتبر تدريبات كمال الأجسام وسيلة فعالة لتفريغ الغضب، القلق، والتوتر الذي يميز مرحلة المراهقة مما يمنحهم توازنا نفسيا أفضل.

### 9-2/-الأسباب الاجتماعية والثقافية:

#### 9-2-1/-التأثير الإعلامي القوي:

تروج وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي لصور أجسام رياضية مثالية، وغالبا ما يربط المظهر العضلي بالنجاح الشخصي والاجتماعي، حيث أن مشاهير كمال الأجسام مثل الرياضيين والممثلين أصبحوا نماذج يحتذى بها مما عزز ميل الشباب لهذا النمط الرياضي. (بوعجناق كمال، 2012:ص114)

#### 9-2-2/-التقدير الاجتماعي:

ينظر إلى الأجسام العضلية عادةً على أنها رمز للهيبة والقوة في الأوساط الشبابية. امتلاك جسم رياضي يعطي الشباب مكانة مميزة بين أقرانهم ويعزز شعورهم بالقبول والانتماء.

### 9-2-3/-سهولة الوصول إلى الصالات الرياضية:

مع الانتشار الواسع لقاعات التدريب (GYM) وبأسعار مناسبة أصبحت ممارسة كمال الأجسام خيارا سهلا ومتاحا مقارنة ببعض الرياضات الأخرى التي قد تتطلب بنية تحتية معقدة أو التزاما جماعيا.

### 10/-العلاقة بين خصائص الفئة العمرية (16-18 سنة) واختيار رياضة كمال

#### الأجسام:

تعتبر المرحلة العمرية الممتدة بين 16 و18 سنة من أهم الفترات في مسار النمو الإنساني، حيث تطرأ تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية بارزة تسهم في تشكيل شخصية الشاب وهويته المستقبلية. (منصور جميل، 2002:ص316)

ولعل هذه الخصائص المميزة لهذه الفئة العمرية تفسر إلى حد بعيد سبب انجذاب عدد كبير منهم لممارسة رياضة كمال الأجسام دون غيرها من الرياضات الأخرى:

### 10-1-1- الخصائص الجسدية وعلاقتها باختيار كمال الأجسام:

#### 10-1-1-1- تسارع النمو البدني:

في هذه المرحلة يكتمل تقريبًا النمو الطولي وتزداد الكتلة العضلية بسرعة، مما يجعل الشاب يشعر بقدرة أكبر على التحكم في جسمه.

#### 10-1-2- رغبة في تحسين المظهر الجسمي:

يسعى المراهق إلى امتلاك جسم رياضي جذاب يتناسب مع معايير الجمال والقوة السائدة في المجتمع، ويجد في كمال الأجسام الوسيلة الأنسب لتحقيق هذا الهدف عبر تكبير العضلات وتحسين تناسق الجسم.

### 10-2- الخصائص النفسية وعلاقتها باختيار كمال الأجسام:

#### 10-2-1- تكوين الهوية الشخصية:

يعد بناء هوية واضحة ومستقلة هدفًا رئيسيًا في مرحلة المراهقة، فممارسة كمال الأجسام تمنح الشباب شعورًا بهوية رياضية مميزة وقوية مرتبطة بالجسد العضلي، ما يعزز احترام الذات والثقة بالنفس. (مختار سالم، 2003: ص278)

#### 10-2-2- الحاجة إلى الاستقلالية:

يسعى الشباب في هذه المرحلة إلى الابتعاد عن الاعتماد على الغير وإثبات كفاءتهم الذاتية.

#### 10-2-3- التحكم بالضغوط النفسية:

يتعرض المراهقون للعديد من الضغوط المرتبطة بالدراسة والعلاقات الاجتماعية.

### 10-3- الخصائص الاجتماعية وعلاقتها باختيار كمال الأجسام:

#### 10-3-1- السعي للقبول الاجتماعي والتميز:

في سن المراهقة يولي الفرد أهمية كبيرة لرأي الجماعة ومكانته داخلها، حيث أن الحصول على جسم قوي وبارز بالعضلات قد يكسبه إعجاب الآخرين واحترامهم، مما يعزز مكانته الاجتماعية بين الأصدقاء والأقران.

#### 10-3-2- تأثير النموذج القدوة:

الشباب في هذه المرحلة يتأثر بالقدوات سواء كانوا رياضيين محترفين أو مشاهير معروفين بأجسامهم المثالية، هذا يدفعه إلى تقليدهم والسعي للوصول إلى نفس النتائج عبر الانخراط في تدريبات كمال الأجسام.

### 10-3-3- انتشار ثقافة "الجيم" في الوسط الاجتماعي:

مع زيادة أعداد الصالات الرياضية وانتشار ثقافة الرياضة المرتبطة بالمظهر، أصبح من الطبيعي أن يميل الشباب إلى الاندماج في هذه الثقافة، مما يجعل كمال الأجسام خياراً اجتماعياً مقبولاً بل ومحبباً. (بوعجناق كمال، 2012:ص76)

## خلاصة:

تناول هذا الفصل خصائص الفئة العمرية من 16 إلى 18 سنة باعتبارها مرحلة حساسة من النمو البدني والنفسي والاجتماعي، حيث أبرزنا كيف أن التغيرات الجسدية والنفسية تدفع المراهقين نحو ممارسة أنشطة بدنية معينة، وعلى رأسها رياضة كمال الأجسام.

وأظهرت المعطيات أن رياضة كمال الأجسام تستجيب بشكل خاص لحاجات هذه الفئة العمرية مما يفسر الإقبال المتزايد عليها مقارنة بالرياضات الأخرى، وعليه فإن فهم خصائص هذه المرحلة يساعد في تفسير ميولات المراهقين الرياضية ويوفر أساساً علمياً لدراسة أسباب الإقبال على ممارسة الثقافة البدنية في هذا السن.

# الباب الثاني الدراسة الميدانية

# الفصل الأول الإجراءات الميدانية

**تمهيد:**

بعد التطرق إلى الإطارين النظري والمفاهيمي للدراسة، يأتي هذا الفصل ليتناول الجوانب المنهجية التي تم الاعتماد عليها من أجل التحقيق في إشكالية البحث، إذ يتضمن تحديد المنهج المعتمد، وأدوات جمع البيانات، وعينة الدراسة، وكذا الإجراءات الميدانية التي تم اتخاذها لتطبيق الدراسة ميدانيا وتحليل نتائجها.

**1/- منهج البحث:**

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (محمد أزهر السماك، 1991: ص42)

وقد اعتمد الطالب الباحث في الدراسة على المنهج الوصفي وهذا الاختيار لم يكن اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، فالمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (عمار بوحوش، 1995: ص129)

**2/- مجتمع البحث:**

إن دراسة المجتمع الأصلي كله تتطلب وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً وتكاليف مادية، ولهذا يستهدف الطالب الباحث في دراسته عينة ممثلة للمجتمع الأصلي بحصة أو بمقدار محدود من المفردات حيث تسمح بتحقيق أهداف البحث وتساعد على إنجاز مهمته. واشتمل مجتمع البحث على المنخرطين في نوادي كمال الأجسام المنتشرة بولاية "معسكر" والمعتمدة من طرف الرابطة الولائية لبناء الأجسام وحمل الأثقال، والذين تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة من جنس الذكور.

### 3/- عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها و من ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة. (رشيد زرواتي، 2007:ص334)

واشتملت عينة البحث على (40) رياضياً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كانت موزعة على (04) قاعات لكمال الأجسام ولا يمكن تحديد نسبة هذه العينة بدقة، لأن العدد الإجمالي للمجتمع الأصلي في تغير دائم بسبب الإقبال والإنسحاب المستمر للممارسين على هذا النوع من الرياضة.

### 4/- مجالات البحث:

#### 4-1/- المجال البشري:

تمثل في المراهقين الممارسين لرياضة كمال أجسام بالقاعات الرياضية.

#### 4-2/- المجال الزماني:

شرعنا في إنجاز الجانب النظري لهذا البحث في بداية شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر أفريل من سنة 2025.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم انجازه في الفترة الممتدة من شهري ماي وبداية شهر جوان من سنة 2025.

#### 4-3/- المجال المكاني:

أجريت الدراسة على مستوى قاعات كمال الأجسام بدائرة المحمدية وعددها (04).

### 5/- متغيرات البحث:

#### 5-1/- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يؤثر أو يتوقع أن يكون له تأثير على المتغير الآخر. (رشيد زرواتي، 2007:ص87)

والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو: رياضة كمال الأجسام.

#### 5-2/- المتغير التابع:

هو المتغير الذي يتم قياسه لمعرفة تأثير المتغير المستقل عليه.(عمار بحوش، 2001:ص220)

والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو: الإقبال على ممارسة الثقافة البدنية.

#### 6- أدوات البحث:

من أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا هذا والوقوف على مدى تحقيقها وانطلاقاً من أهدافه تم إعداد:

#### 6-1- أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

#### 6-2- أدوات الجانب التطبيقي:

#### 6-2-1-الإستبيان:

إن الإستبيان هو وسيلة من وسائل جمع المعلومات وهو وسيلة إتصال أساسية بين مستجوب ومستجوب، يحتوي على مجموعة من الأسئلة الخاصة بالمشاكل التي تنتظر من المستجوب أن يعطينا حولها معلومات، وتمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع معلومات جديدة ومستمدة مباشرة من المصدر. (عمار بحوش، 1990: ص38) وقد تضمن الاستبيان (45) سؤال موزعة بالتساوي على ثلاث محاور أساسية:

- المحور الأول: يحتوي على (15) سؤال خاص بالفرضية الجزئية الأولى.
- المحور الثاني: يحتوي على (15) سؤال خاص بالفرضية الجزئية الثانية.
- المحور الثالث: يحتوي على (15) سؤال خاص بالفرضية الجزئية الثالثة.

#### 7-الدراسة الإستطلاعية:

#### 1.7/ الدراسة الاستكشافية.

تهدف هذه الدراسة الاستكشافية إلى فهم الأسباب التي تدفع المراهقين لممارسة رياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية. من خلال هذه الدراسة، سنحاول تحديد الدوافع النفسية والاجتماعية والجسدية التي تجعل هذه الفئة العمرية تتجذب إلى هذه الرياضة.

أسباب اقبال المراهقين على ممارسة رياضة كمال الأجسام:

تشير العديد من الدراسات والأبحاث إلى أن هناك عدة عوامل رئيسية تجذب المراهقين إلى ممارسة رياضة كمال الأجسام، ومن أبرزها:

- تحسين المظهر الجسدي.
- اكتساب القوة واللياقة البدنية

- تحسين الصحة العامة .

- الدوافع النفسية .

- التأثير الاجتماعي.

- توفر الأندية والقاعات الرياضية .

- التشجيع من قبل المشاهير والقادة .

## 2.7/ التجربة الاستطلاعية

كما تم من خلال التجربة الاستطلاعية قياس ثبات أسئلة الإستهبان بطريقة التوزيع وإعادة توزيع الإستهبان على مجموعة من (05) رياضيين.

### 8-/- الأسس العلمية للأداة:

#### 8-1/- صدق الإستهبان:

يقصد بصدق أداة الدراسة أن تقيس أسئلة الإستهبان ما وضعت لقياسه، قمنا بالتأكد من صدق الإستهبان من خلال:

#### 8-1-1/- الصدق الظاهري:

إن صدق القياس المستخدم في البحث مهما اختلف أسلوب القياس يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله أو الصفة المراد قياسها.

ولقد رأى الطالب الباحث أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الإستهبان، حيث تم عرض أسئلة الإستهبان الموجه للرياضيين على مجموعة من الدكتوراة المحكمين بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم والبالغ عددهم (05) أساتذة، وهذا لتقدير مدى صدقه في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله، وبناء على ما ورد من ملاحظات قام الطالب الباحث بتعديل صياغة الأسئلة واستبعاد بعضها أو دمجها حتى خرجت في شكلها النهائي لتصبح (45) سؤال.

#### 8-2/- الثبات:

يقصد بالثبات مدى اتساق إجابات المبحوثين على الفقرات عند تكرار التطبيق، أو مدى تجانس فقرات كل محور داخليا.

ولأجل قياس الثبات تم اعتماد معامل "ألفا كرونباخ" (Cronbach's Alpha) الذي يعد أحد أكثر المؤشرات استخداماً لقياس الاتساق الداخلي.

من أجل حساب معامل الثبات قام الطالب الباحث بتوزيع إستمارات الإستهبان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها (05) لاعبي كمال أجسام والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوع ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

محاور الإستبيان	الثبات	الصدق الذاتي
المحور الأول	0.79	0.84
المحور الثاني	0.83	0.89
المحور الثالث	0.77	0.92
<b>الإستبيان ككل</b>	<b>0.79</b>	<b>0.89</b>

**الجدول (01):** يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ والصدق الذاتي لمحاور الإستبيان. نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الإستبيان تتراوح بين (0.77 و 0.83) وهي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معا بلغ (0.79) وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة وذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الإستبيان وصلاحيته.

فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين (0.84 و 0.92) وهذا ما يعني أن استبيان الدراسة يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

### 9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

بعد توزيع الإستبيان قمنا بمعالجة نتائجه بهدف التحليل حيث تم إعطاء قيم لاحتمالات الأجوبة كالتالي:

- نعم: 01

- إلى حد ما: 02

- لا: 01

تم إدخال البيانات لبرنامج EXCEL Office Microsoft وصبها في برنامج المعالجة الإحصائية SPSS من ثم استخدام أسلوب النسبة المئوية وكاي مربع (كا<sup>2</sup>) كأساليب إحصائية، وهذا لتحليل ومعالجة البيانات من أجل الوصول إلى النتائج وتحليلها ثم التوصل للإستنتاجات.

### خلاصة:

تضمن هذا الفصل تم عرض الخطوات المنهجية التي تم اتباعها في إجراء الدراسة، حيث تم تحديد نوع المنهج المناسب لطبيعة الموضوع، وتوصيف العينة المستهدفة

الممثلة للفئة العمرية 16-18 سنة، مع شرح أداة البحث المستخدمة والمتمثلة في الاستبيان.

كما تم توضيح خطوات تنفيذ الدراسة ميدانيا لجمع المعطيات وتحضيرها للتحليل الإحصائي، وهو ما يمهد للفصل الخاص بعرض النتائج وتحليلها.

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

بعد الإنتهاء من جمع المعطيات الميدانية وفقا للمنهج المعتمد، يأتي هذا الفصل لعرض النتائج الإحصائية المحصلة من خلال إستبيان الدراسة، وتحليلها وفقا لمتغيرات البحث. وتهدف هذه المرحلة إلى الإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها، وذلك من خلال تفسير المؤشرات الرقمية وربطها بالإطارين النظري والمنهجي. كما يتضمن هذا الفصل قراءة تحليلية لنتائج كل محور من محاور الإستبيان، مما يسمح بفهم أعمق لأسباب إقبال الفئة العمرية (16-18 سنة) على ممارسة الثقافة البدنية، وبشكل خاص رياضة كمال الأجسام مقارنة بالرياضات الأخرى.

**1/- عرض وتحليل النتائج:**

**المحور الأول:**

**السؤال(01):** هل تمارس رياضة كمال الاجسام من أجل تحسين مظهرك الجسدي وزيادة ثقتك بنفسك ؟

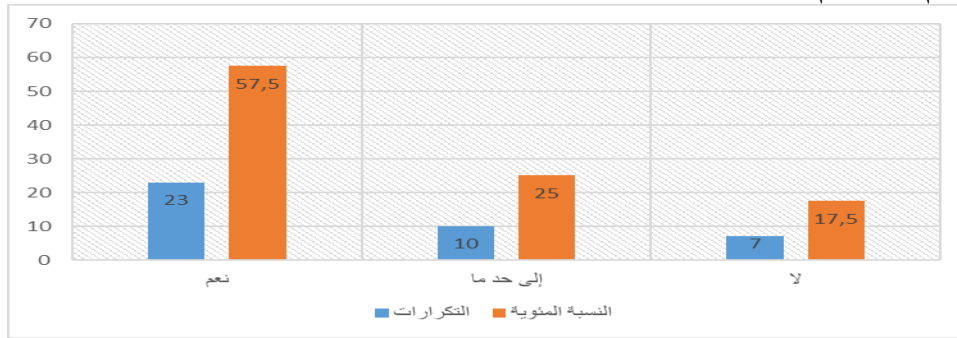
**الهدف من السؤال :** معرفة إذا كان المراهقون يمارسون رياضة كمال الاجسام من أجل تحسين مظهره الجسدي وزيادة ثقته بنفسه.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	10.85	57.5	23	نعم
					25	10	إلى حد ما
					17.5	07	لا

**جدول رقم (02):** يمثل المراهقين الذين يمارسون رياضة كمال الاجسام من أجل تحسين مظهرهم الجسدي وزيادة ثقتهم بأنفسهم.

### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (10.85) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين يمارسون كمال الاجسام من أجل تحسين مظهرهم الجسدي وزيادة ثقتهم بأنفسهم.



**شكل رقم (01):** يمثل نسبة المراهقين الذين يمارسون رياضة كمال الاجسام من أجل تحسين مظهرهم الجسدي وزيادة ثقتهم بأنفسهم.

**السؤال (02):** هل تعتقد أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعدك على التخلص من التوتر والضغوط النفسية ؟

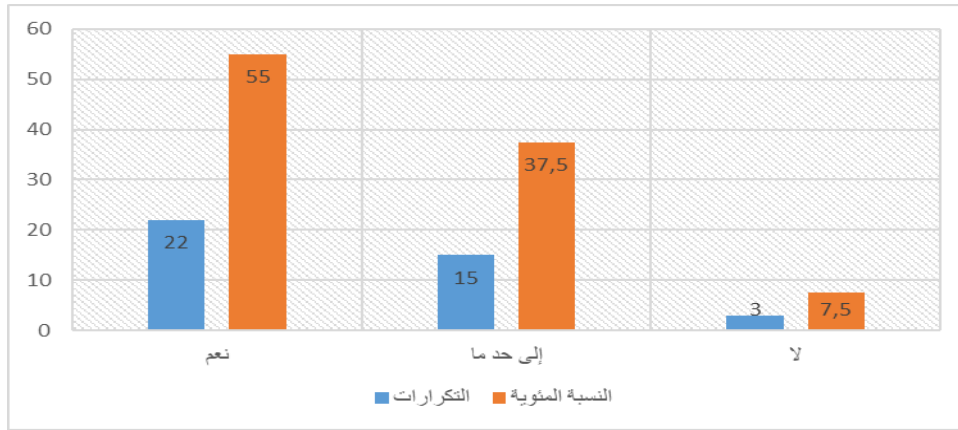
**الهدف من السؤال :** معرفة إذا كان المراهقون يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعدك على التخلص من التوتر والضغوط النفسية.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	13.85	55	22	نعم
					37.5	15	إلى حد ما
					7.5	03	لا

**جدول رقم (03):** يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعدهم على التخلص من التوتر والضغوط النفسية.

**تحليل النتائج :**

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (13.85) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم يعتقدون أن ممارسة كمال الاجسام تساعدهم على التخلص من التوتر والضغوط النفسية.



**شكل رقم (02):** يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعدهم على التخلص من التوتر والضغوط النفسية.

**السؤال (03):** هل يشجعك أصدقائك أو محيطك الإجتماعي على ممارسة رياضة كمال الاجسام ؟

**الهدف من السؤال :** معرفة إذا كان الأصدقاء أو المحيط الإجتماعي يشجعون المراهق على ممارسة رياضة كمال الاجسام.

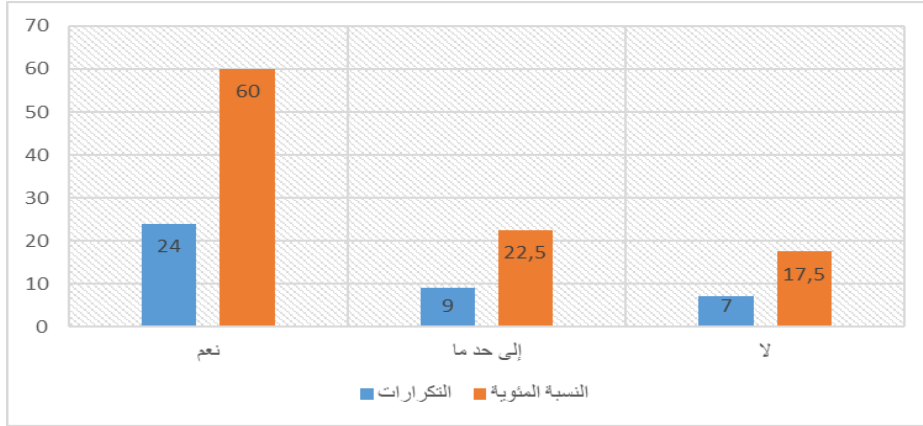
الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا2		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	11.45	60	24	نعم
					22.5	09	إلى حد ما
					17.5	07	لا

**جدول رقم (04):** يمثل تشجيع الأصدقاء أو المحيط الإجتماعي المراهقين على ممارسة رياضة كمال الاجسام.

**تحليل النتائج :**

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (11.45) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن أغلبية المراهقين يشجعهم الأصدقاء أو المحيط الإجتماعي على ممارسة رياضة كمال الاجسام.



شكل رقم (03): يمثل نسبة تشجيع الأصدقاء أو المحيط الإجتماعي المراهقين على ممارسة رياضة كمال الاجسام.

السؤال (04): هل تشعر بأن ممارسة رياضة كمال الاجسام تمنحك قبولاً اجتماعياً أفضل بين أقرانك ؟

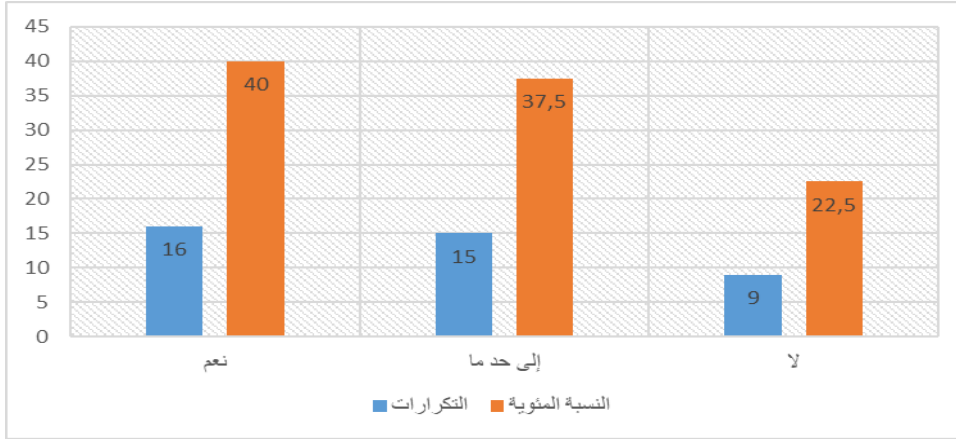
الهدف من السؤال : معرفة إذا كانت رياضة كمال الاجسام تمنح المراهق قبولاً اجتماعياً أفضل بين أقرانه.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	15.51	40	16	نعم
					37.5	15	إلى حد ما
					22.5	09	لا

جدول رقم (05): يمثل المراهقين الذين تمنحهم رياضة كمال الاجسام قبولاً اجتماعياً أفضل بين أقرانهم.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (15.51) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين تمنحهم الثقافة البدنية قبولاً اجتماعياً أفضل بين أقرانهم.



شكل رقم (04): يمثل نسبة المراهقين الذين تمنحهم رياضة كمال الاجسام قبولا اجتماعيا أفضل بين أقرانهم.

السؤال (05): هل ترى أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تعزز لديك الشعور بالقوة والسيطرة؟

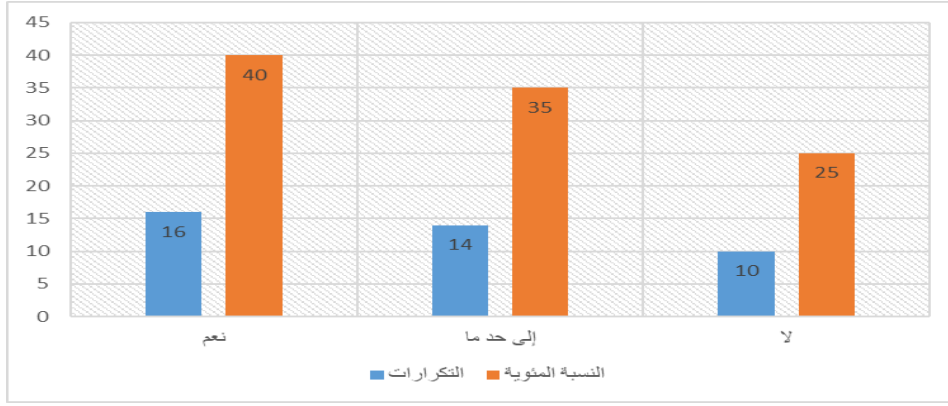
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يرون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تعزز لديهم الشعور بالقوة والسيطرة.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	23.74	40	16	نعم
					35	14	إلى حد ما
					25	10	لا

جدول رقم (06): يمثل المراهقين الذين يرون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تعزز لديهم الشعور بالقوة والسيطرة.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (23.74) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين يرون أن رياضة كمال الاجسام تعزز لديهم الشعور بالقوة والسيطرة.



شكل رقم (05): يمثل نسبة المراهقين الذين يرون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تعزز لديهم الشعور بالقوة والسيطرة.

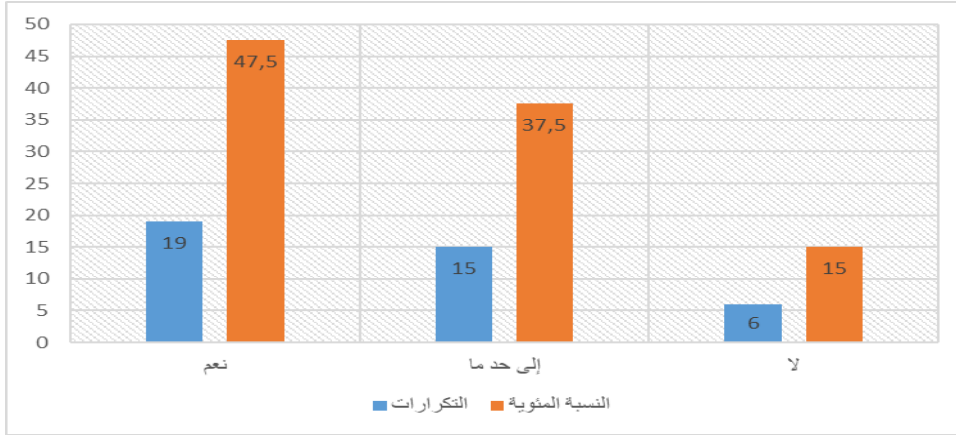
السؤال (06): هل تعتقد أن مظهرك الجسدي يؤثر على ثقتك بنفسك وعلاقاتك الاجتماعية؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يعتقدون أن مظهرهم الجسدي يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	24.94	47.5	19	نعم
					37.5	15	إلى حد ما
					15	06	لا

جدول رقم (07): يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن مظهرهم الجسدي يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (24.94) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين يعتقدون أن مظهرهم الجسدي يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية.



شكل رقم (06): يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن مظهرهم الجسدي يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية.

السؤال (07): هل تعتبر ممارسة رياضة كمال الاجسام وسيلة للهروب من مشاكل الدراسة أو الحياة اليومية؟

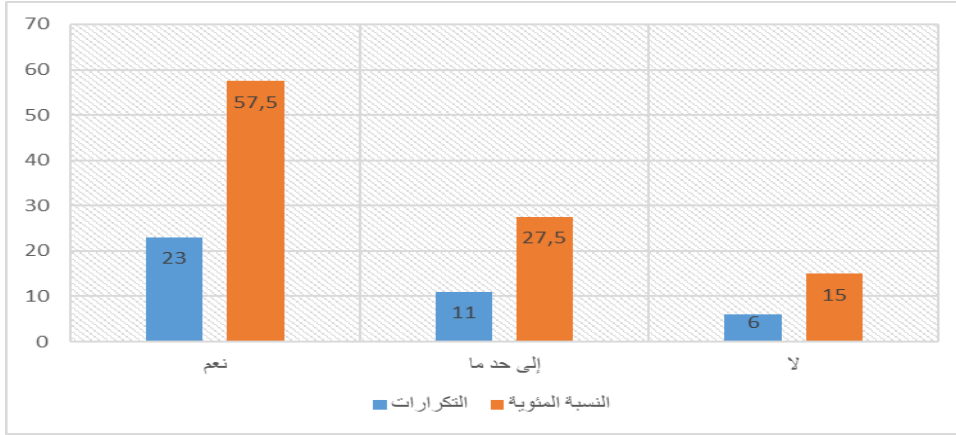
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يعتبرون ممارسة رياضة كمال الاجسام وسيلة للهروب من مشاكل الدراسة أو الحياة اليومية.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	8.5	57.5	23	نعم
					27.5	11	إلى حد ما
					15	06	لا

جدول رقم (08): يمثل المراهقين الذين يعتبرون ممارسة رياضة كمال الاجسام وسيلة للهروب من مشاكل الدراسة أو الحياة اليومية.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (8.5) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين يعتبرون ممارسة رياضة كمال الاجسام وسيلة للهروب من مشاكل الدراسة أو الحياة اليومية.



شكل رقم (07): يمثل نسبة المراهقين الذين يعتبرون ممارسة رياضة كمال الاجسام وسيلة للهروب من مشاكل الدراسة أو الحياة اليومية.

السؤال (08): هل تتلقى دعماً من العائلة لممارسة رياضة كمال الاجسام؟

الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهق يتلقون دعماً من العائلة لممارسة رياضة كمال الاجسام.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	13.45	42.5	17	نعم
					35	14	إلى حد ما
					22.5	09	لا

جدول رقم (09): يمثل المراهقين الذين يتلقون دعماً من العائلة لممارسة رياضة كمال الاجسام.

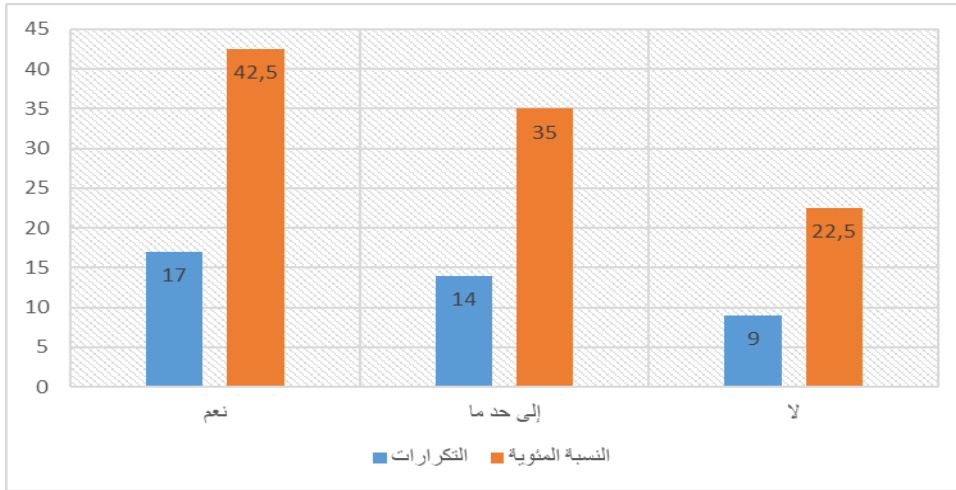
#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

تساوي (13.45) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02

ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم المراهقين يتلقون دعماً من العائلة لممارسة رياضة كمال الاجسام.



شكل رقم (08): يمثل نسبة المراهقين الذين يتلقون دعماً من العائلة لممارسة رياضة كمال الاجسام.

السؤال (09): هل تفضل ممارسة رياضة كمال الاجسام على الرياضات الأخرى بسبب تأثيرها النفسي الإيجابي عليك؟

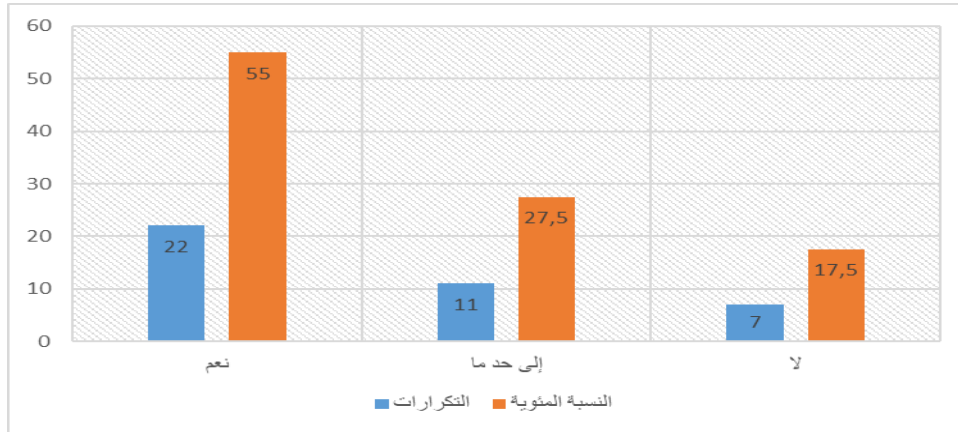
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يفضلون ممارسة رياضة كمال الاجسام على الرياضات الأخرى بسبب تأثيرها النفسي الإيجابي عليهم.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	21.61	55	22	نعم
					27.5	11	إلى حد ما
					17.5	07	لا

جدول رقم (10): يمثل المراهقين الذين يفضلون ممارسة رياضة كمال الاجسام على الرياضات الأخرى بسبب تأثيرها النفسي الإيجابي عليهم.

### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (21.61) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين يفضلون ممارسة رياضة كمال الاجسام على الرياضات الأخرى بسبب تأثيرها النفسي الإيجابي عليهم.



شكل رقم (09): يمثل نسبة المراهقين الذين يفضلون ممارسة رياضة كمال الاجسام على الرياضات الأخرى بسبب تأثيرها النفسي الإيجابي عليهم.

السؤال (10): هل تعتقد أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعد في الوقاية من بعض المشاكل الصحية مثل السمنة أو آلام الظهر؟

الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعد في الوقاية من بعض المشاكل الصحية مثل السمنة أو آلام الظهر.

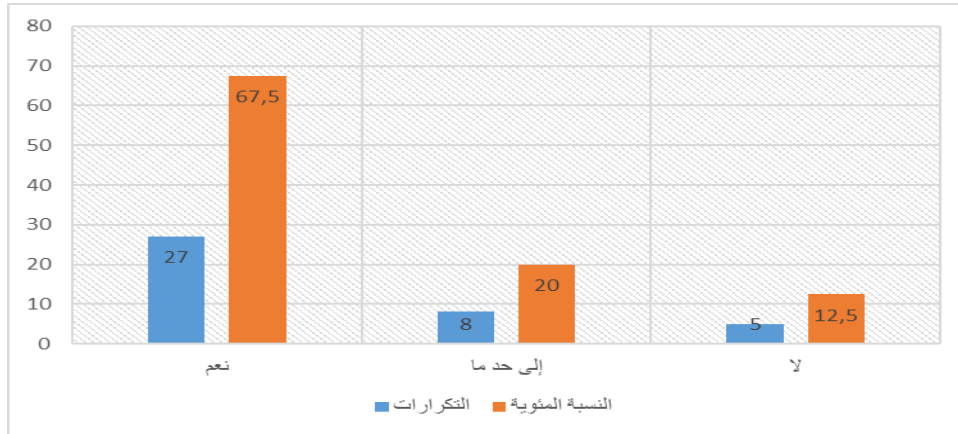
الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	10.36	67.5	27	نعم
					20	08	إلى حد ما
					12.5	05	لا

جدول رقم (11): يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعد في الوقاية من بعض المشاكل الصحية مثل السمنة أو آلام الظهر.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (10.36) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم المراهقين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعد في الوقاية من بعض المشاكل الصحية مثل السمنة أو آلام الظهر.



شكل رقم (10): يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساعد في الوقاية من بعض المشاكل الصحية مثل السمنة أو آلام الظهر.

السؤال (11): هل تعتقد أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساهم في تحسين الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية؟

الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال

الاجسام تساهم في تحسين الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	17.98	47.5	19	نعم
					27.5	11	إلى حد ما
					25	10	لا

جدول رقم (12): يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساهم في تحسين الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية.

تحليل النتائج :

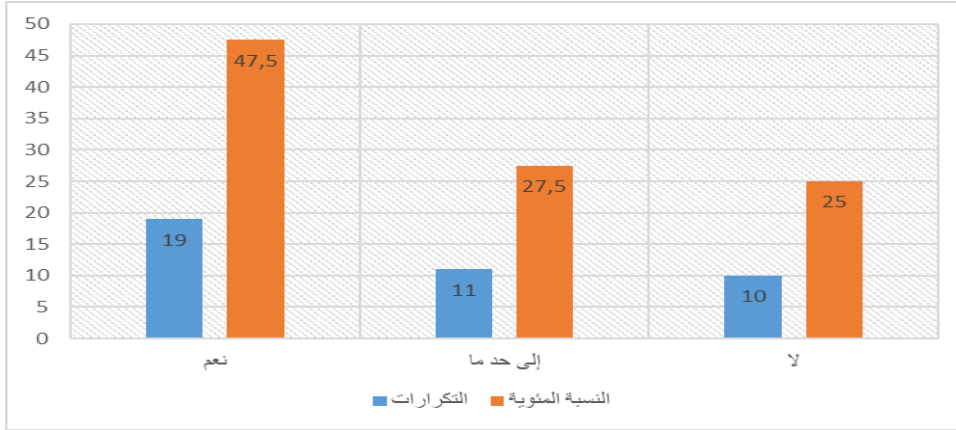
من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

تساوي (17.98) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02

ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم المراهقين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساهم في تحسين

الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية.



شكل رقم (11): يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تساهم في تحسين الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية.

السؤال (12): هل تعتقد أن المشاهير أو الرياضيين المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي يلعبون دورا في انتشار الثقافة البدنية؟

الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يعتقدون أن المشاهير أو الرياضيين المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي يلعبون دورا في انتشار الثقافة البدنية.

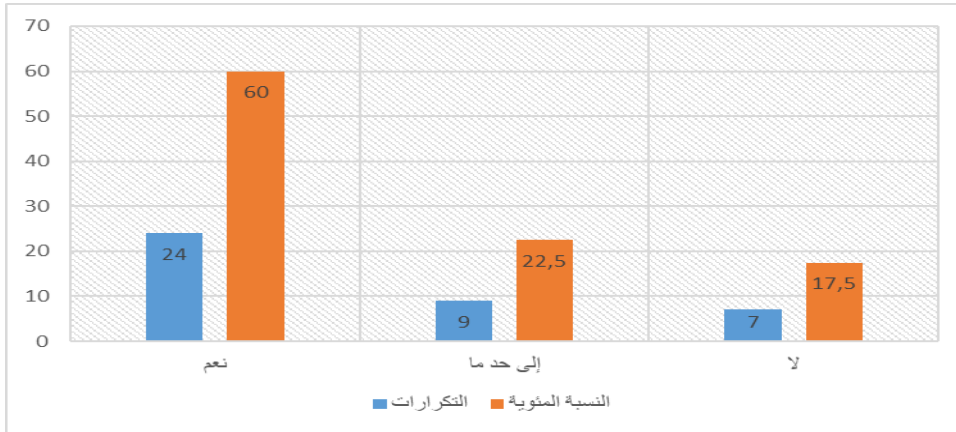
الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	23.17	60	24	نعم
					22.5	09	إلى حد ما
					17.5	07	لا

جدول رقم (13): يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن المشاهير أو الرياضيين المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي يلعبون دورا في انتشار رياضة كمال الاجسام.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (23.17) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم المراهقين يعتقدون أن المشاهير أو الرياضيين المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي يلعبون دورا في انتشار رياضة كمال الاجسام .



**شكل رقم (12):** يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن المشاهير أو الرياضيين المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي يلعبون دورا في انتشار رياضة كمال الاجسام.

**السؤال (13):** هل تعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في تحفيزك على الاستمرار في ممارسة رياضة كمال الاجسام؟

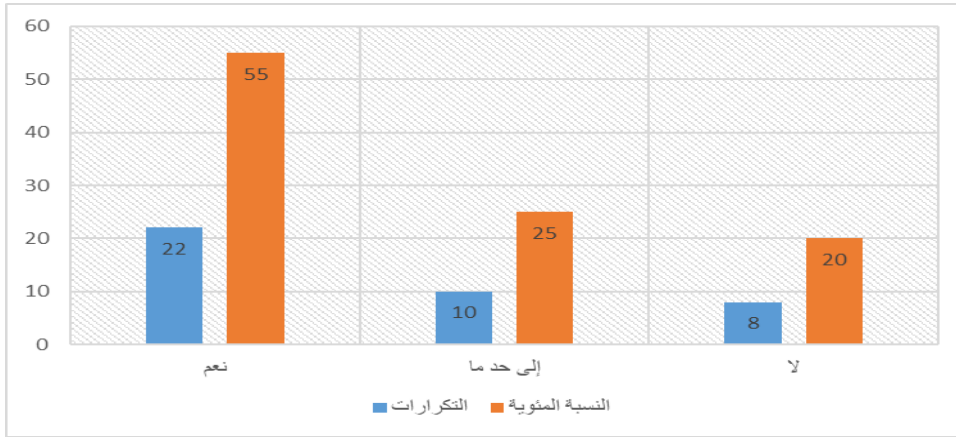
**الهدف من السؤال :** معرفة إذا كان المراهقين يعتقدون أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في تحفيزهم على الاستمرار في ممارسة رياضة كمال الاجسام.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	23.05	55	22	نعم
					25	10	إلى حد ما
					20	08	لا

**جدول رقم (14):** يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في تحفيزهم على الاستمرار في ممارسة رياضة كمال الاجسام.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (23.05) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين يعتقدون أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في تحفيزهم على الاستمرار في ممارسة رياضة كمال الاجسام.



شكل رقم (13): يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في تحفيزهم على الاستمرار في ممارسة رياضة كمال الاجسام.

السؤال (14): هل تتأثر باهتمام الجنس الآخر بمظهرك الجسدي؟

الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يتأثرون باهتمام الجنس الآخر بمظهرك الجسدي.

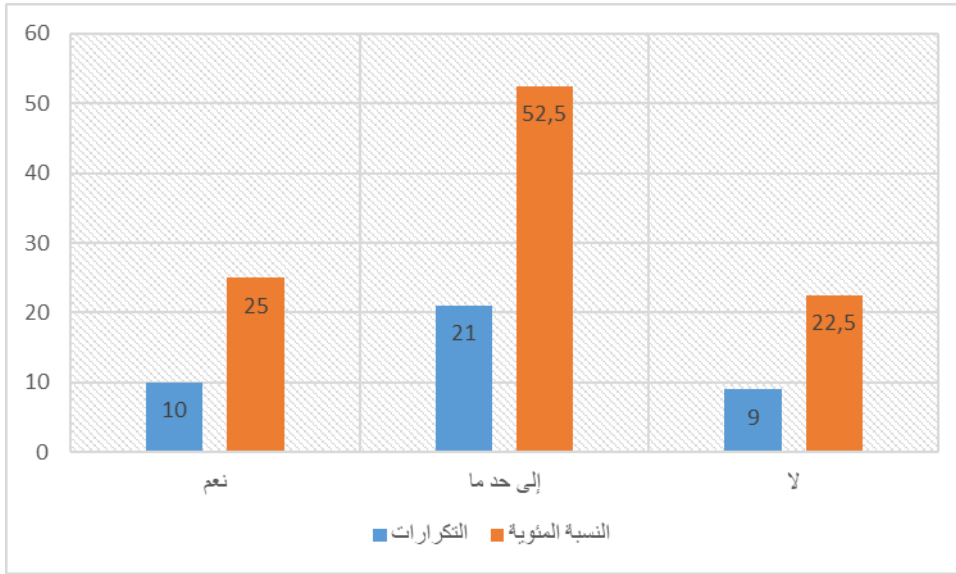
الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	12.87	25	10	نعم
					52.5	21	إلى حد ما
					22.5	09	لا

جدول رقم (15): يمثل المراهقين الذين يتأثرون باهتمام الجنس الآخر بمظهرك الجسدي.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (12.87) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم المراهقين يتأثرون إلى حد ما باهتمام الجنس الآخر بمظهرك الجسدي.



**شكل رقم (14):** يمثل نسبة المراهقين الذين يتأثرون باهتمام الجنس الآخر بمظهرك الجسدي.

**السؤال (15):** هل تجد أن الفوائد الصحية والبدنية للثقافة لرياضة كمال الاجسام كافية لتفضيلها على رياضات أخرى؟

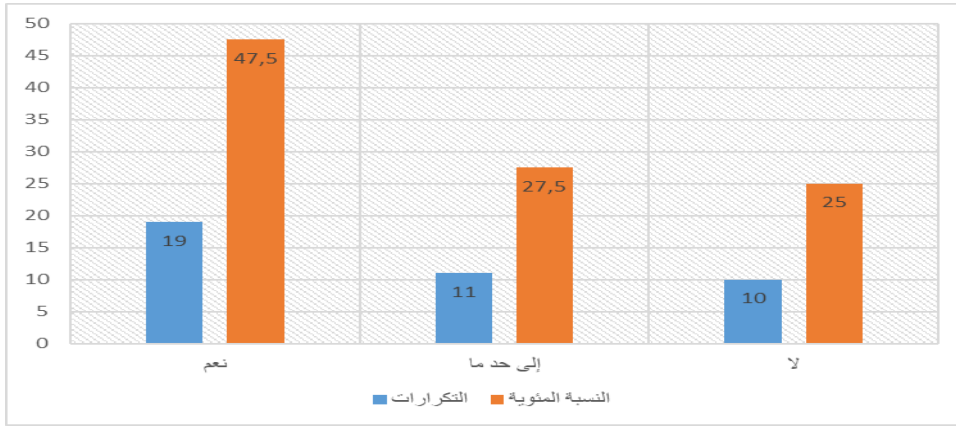
**الهدف من السؤال :** معرفة إذا كان المراهقين يجدون أن الفوائد الصحية والبدنية لرياضة كمال الاجسام كافية لتفضيلها على رياضات أخرى.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	24.63	47.5	19	نعم
					27.5	11	إلى حد ما
					25	10	لا

**جدول رقم (16):** يمثل المراهقين الذين يجدون أن الفوائد الصحية والبدنية لرياضة كمال الاجسام كافية لتفضيلها على رياضات أخرى.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (24.63) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين يجدون أن الفوائد الصحية والبدنية لرياضة كمال الاجسام كافية لتفضيلها على رياضات أخرى.



شكل رقم (15): يمثل نسبة المراهقين الذين يجدون أن الفوائد الصحية والبدنية لرياضة كمال الاجسام كافية لتفضيلها على رياضات أخرى.

### المحور الثاني:

السؤال (16): هل تتبع برنامجا تدريبيا محددًا من قبل مدرب؟

الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يتبعون برنامجا تدريبيا محددًا من قبل

مدرب.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	15.29	27.5	11	نعم
					57.5	23	إلى حد ما
					15	06	لا

جدول رقم (17): يمثل المراهقين الذين يتبعون برنامجا تدريبيا محددًا من قبل مدرب.

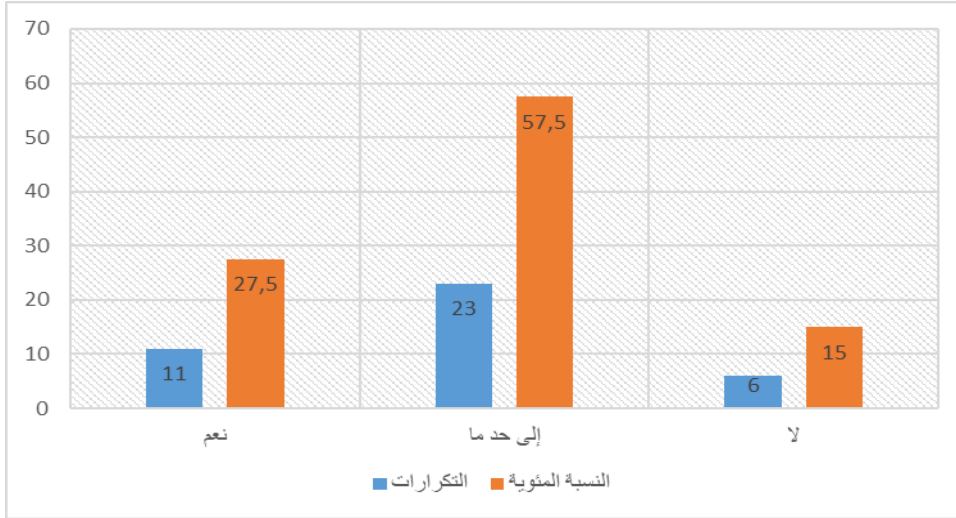
### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

تساوي (15.29) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02

ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم المراهقين يتبعون إلى حد ما برنامجا تدريبيا محددًا من قبل مدرب.



شكل رقم (16): يمثل نسبة المراهقين الذين يتبعون برنامجا تدريبيا محددًا من قبل مدرب.

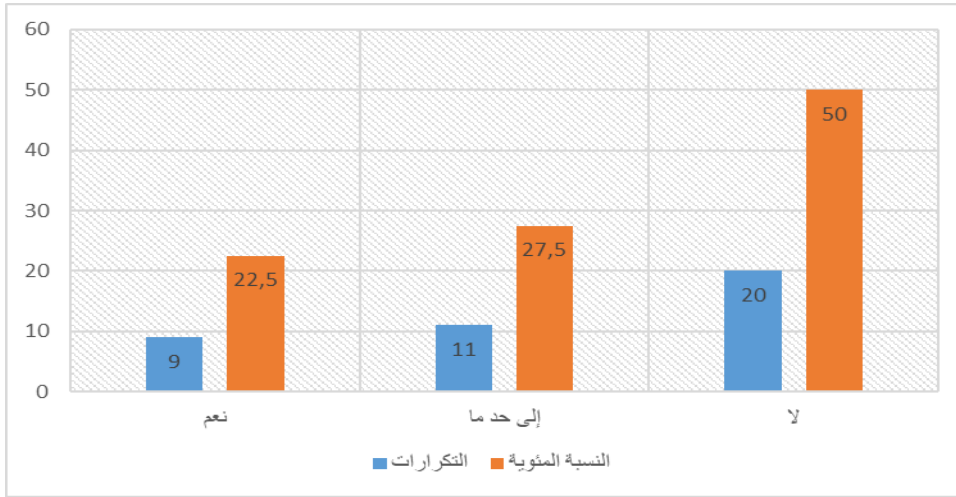
السؤال (17): هل تعرف عدد التكرارات التي تناسبك في كل تمرين ؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المراهقين يعرفون عدد التكرارات التي تناسبهم في كل تمرين.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	11.24	22.5	09	نعم
					27.5	11	إلى حد ما
					50	20	لا

جدول رقم (18): يمثل المراهقين الذين يعرفون عدد التكرارات التي تناسبهم في كل تمرين.

### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (11.24) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين لا يعرفون عدد التكرارات التي تناسبهم في كل تمرين.



شكل رقم (17): يمثل نسبة المراهقين الذين يعرفون عدد التكرارات التي تناسبهم في كل تمرين.

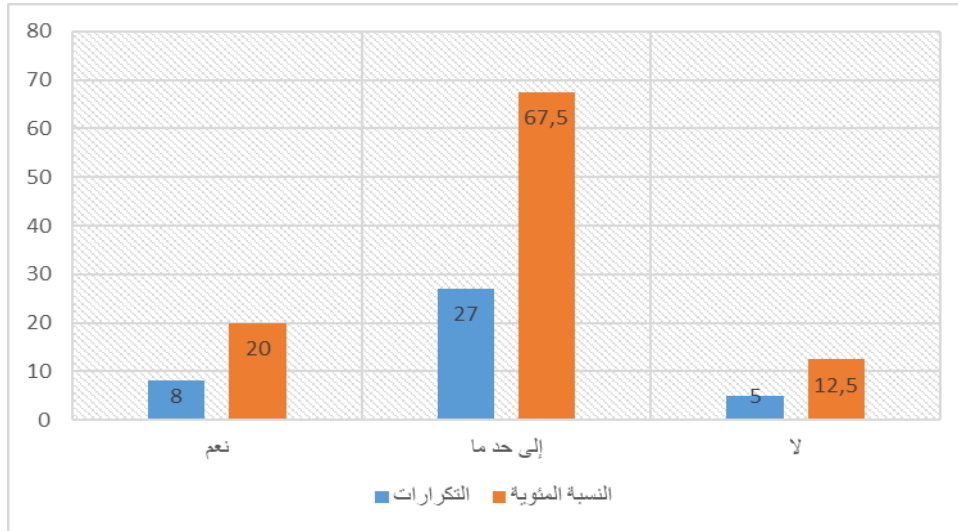
السؤال (18): هل يتم تحديد شدة التمرين بناء على قدراتك الشخصية؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان يتم تحديد شدة التمارين بناء على قدرات المراهقين الشخصية.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	23.69	20	08	نعم
					67.5	27	إلى حد ما
					12.5	05	لا

جدول رقم (19): يمثل تحديد شدة التمارين بناء على قدرات المراهقين الشخصية.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (23.69) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أنه أحيانا ما يتم تحديد شدة التمارين بناء على قدراتهم الشخصية.



شكل رقم (18): يمثل نسبة تحديد شدة التمارين بناء على قدرات المراهقين الشخصية.

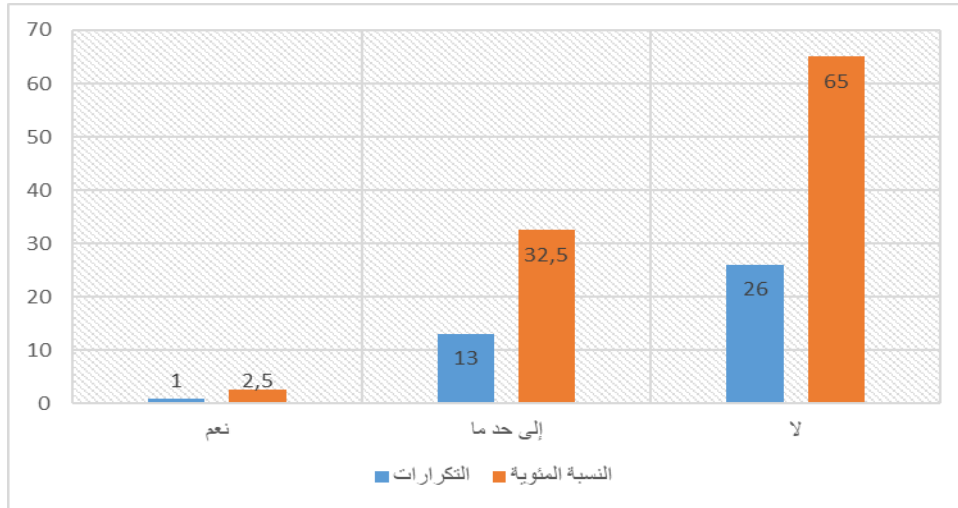
السؤال (19): هل يتم تنظيم فترات الراحة بين التمارين بشكل مناسب؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان يتم تنظيم فترات الراحة بين التمارين بشكل مناسب.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	13.44	2.5	01	نعم
					32.5	13	إلى حد ما
					65	26	لا

جدول رقم (20): يمثل تنظيم فترات الراحة بين التمارين بشكل مناسب.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (13.44) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أنه لا يتم تنظيم فترات الراحة بين التمارين بشكل مناسب.



شكل رقم (19): يمثل نسبة تنظيم فترات الراحة بين التمارين بشكل مناسب.

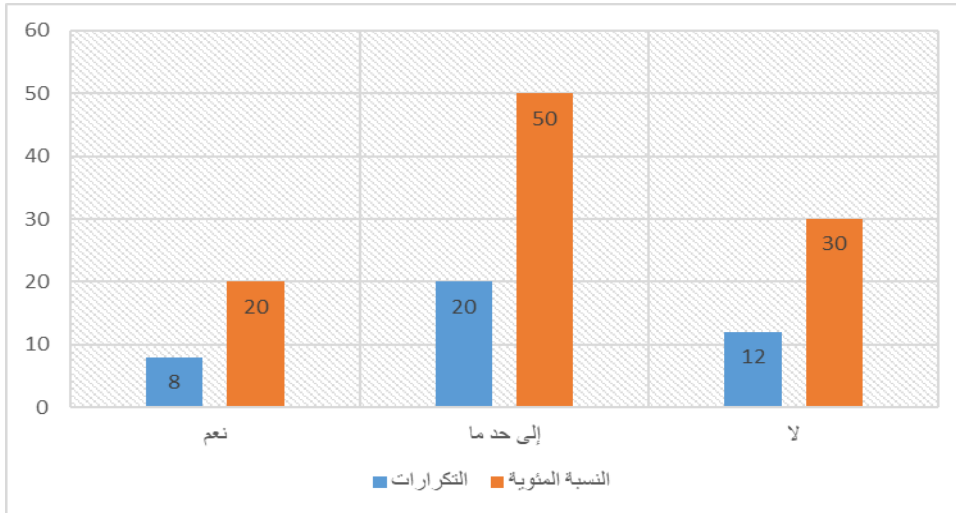
السؤال (20): هل تداوم على التدريب بانتظام خلال الأسبوع؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يداومون على التدريب بانتظام خلال الأسبوع.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	21.32	20	08	نعم
					50	20	إلى حد ما
					30	12	لا

جدول رقم (21): يمثل المراهقين الذين يداومون على التدريب بانتظام خلال الأسبوع.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (21.32) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين لا يداومون على التدريب بانتظام خلال الأسبوع.



شكل رقم (20): يمثل نسبة المراهقين الذين يداومون على التدريب بانتظام خلال الأسبوع.

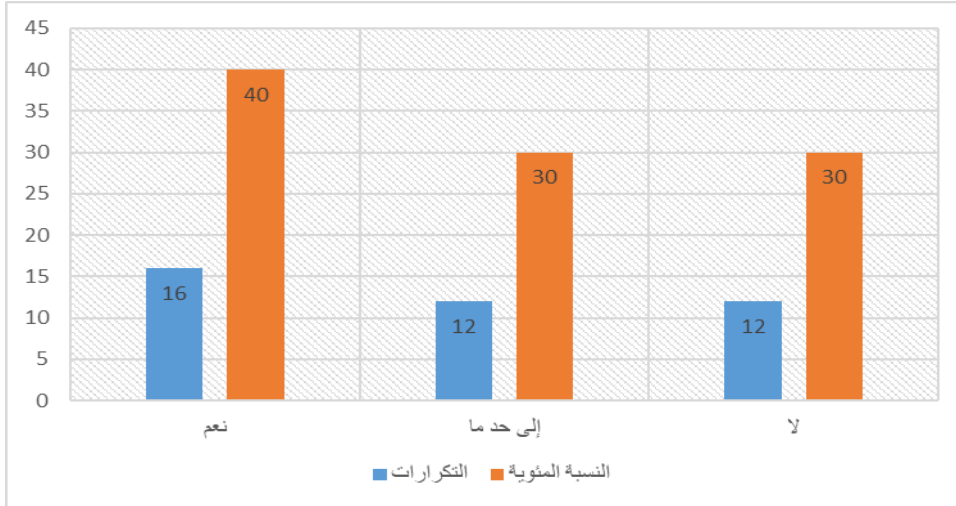
**السؤال (21):** هل تعتمد على نظام غذائي يتماشى مع أهدافك البدنية؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة إذا كان المراهق يعتمدون على نظام غذائي يتماشى مع أهدافهم البدنية.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسبة المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	9.8	40	16	نعم
					30	12	إلى حد ما
					30	12	لا

**جدول رقم (22):** يمثل المراهقين الذين يعتمدون على نظام غذائي يتماشى مع أهدافهم البدنية.

### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (9.8) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين يعتمدون على نظام غذائي يتماشى مع أهدافهم البدنية.



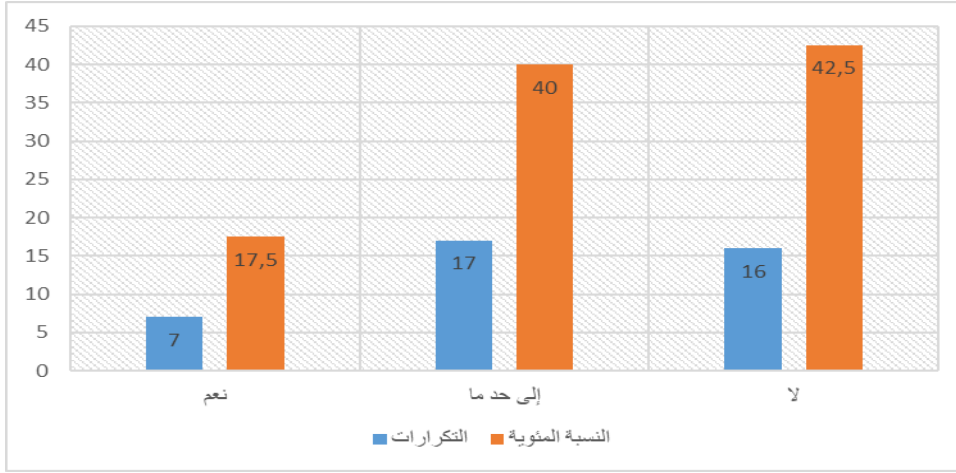
شكل رقم (21): يمثل نسبة المراهقين الذين يعتمدون على نظام غذائي يتماشى مع أهدافهم البدنية.

السؤال (22): هل يوجد شخص ممارس داخل العائلة يشجعك على الإلتزام؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان يوجد شخص ممارس داخل العائلة يشجع المراهقين على الإلتزام.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	17.36	17.5	07	نعم
					40	17	إلى حد ما
					42.5	16	لا

جدول رقم (23): يمثل وجود شخص ممارس داخل العائلة يشجع المراهقين على الإلتزام.  
تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (17.36) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أنه لا يجد شخص ممارس داخل العائلة يشجعهم على الإلتزام.



شكل رقم (22): يمثل نسبة وجود شخص ممارس داخل العائلة يشجع المراهقين على الإلتزام.

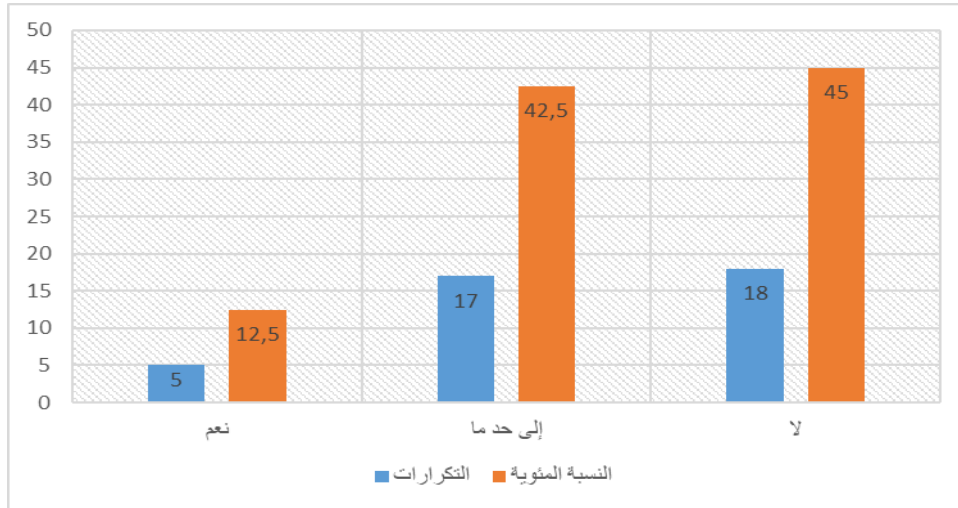
السؤال (23): هل تأخذ قسطا كافيا من الراحة والنوم لدعم التدريب؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهق يأخذون قسطا كافيا من الراحة والنوم لدعم التدريب.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	15.27	12.5	05	نعم
					42.5	17	إلى حد ما
					45	18	لا

جدول رقم (24): يمثل المراهقين الذين يأخذون قسطا كافيا من الراحة والنوم لدعم التدريب.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (15.27) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين لا يأخذون قسطا كافيا من الراحة والنوم لدعم التدريب.



شكل رقم (23): يمثل نسبة المراهقين الذين يأخذون قسطا كافيا من الراحة والنوم لدعم التدريب.

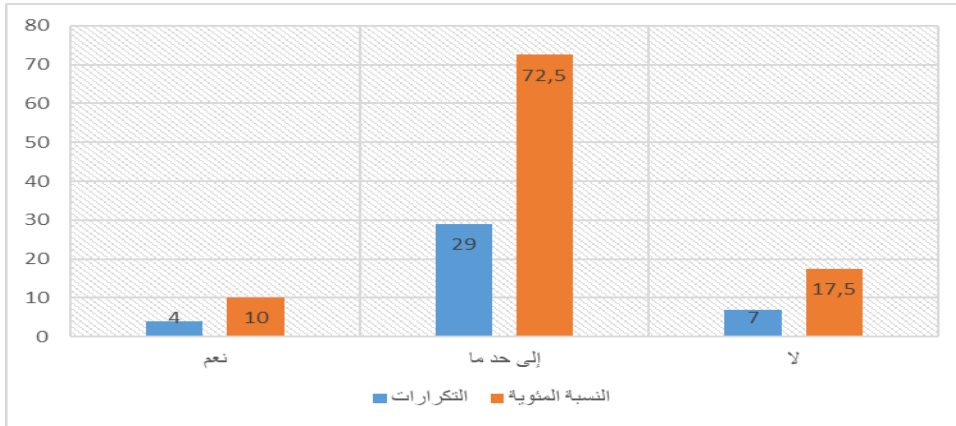
السؤال (24): هل تحصل على معلومات تدريبك من مصادر موثوقة (مدرّب، كتب، فيديوهات علمية)؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يحصلون على معلومات تدريبهم من مصادر موثوقة (مدرّب، كتب، فيديوهات علمية).

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		مستوى دلالة	درجة الحرية	الدلالة
			الجدولية	المحسوبة			
نعم	04	10					
إلى حد ما	29	72.5	5.991	14.99	0.05	02	دال
لا	07	17.5					

جدول رقم (25): يمثل المراهقين الذين يحصلون على معلومات تدريبهم من مصادر موثوقة (مدرّب، كتب، فيديوهات علمية).

### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (14.99) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين لا يحصلون على معلومات تدريبهم من مصادر موثوقة (مدرّب، كتب، فيديوهات علمية).



شكل رقم (24): يمثل نسبة المراهقين الذين يحصلون على معلومات تدريبهم من مصادر موثوقة (مدرب، كتب، فيديوهات علمية).

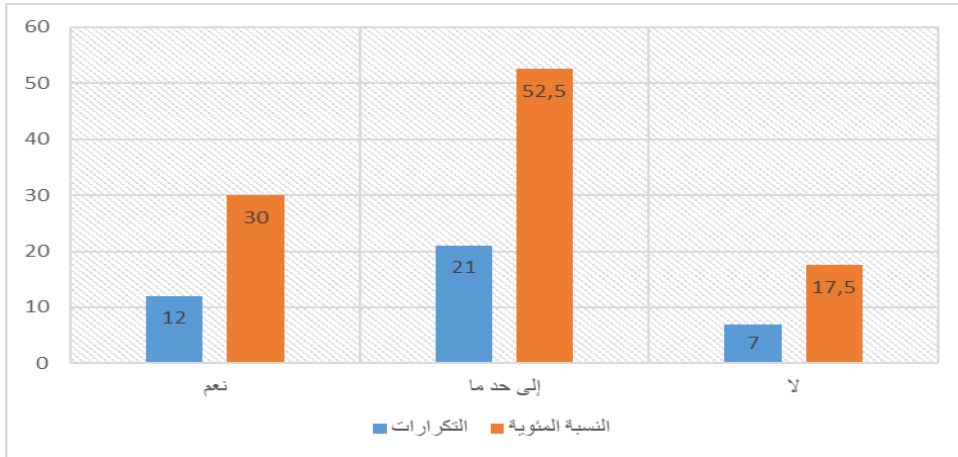
السؤال (25): هل تشعر أن التدريب الذي تقوم به يراعي حالتك الصحية؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يشعرون أن التدريب الذي تقوم به يراعي حالتك الصحية.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	8.75	30	12	نعم
					52.5	21	إلى حد ما
					17.5	07	لا

جدول رقم (26): يمثل المراهقين الذين يشعرون أن التدريب الذي يقومون به يراعي حالتهم الصحية.

### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (8.75) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن بعض المراهقين يشعرون أن التدريب الذي يقومون به يراعي حالتهم الصحية.



شكل رقم (25): يمثل نسبة المراهقين الذين يشعرون أن التدريب الذي يقومون به يراعي حالتهم الصحية.

السؤال (26): هل تتلقى تقييماً دورياً لمستواك البدني؟

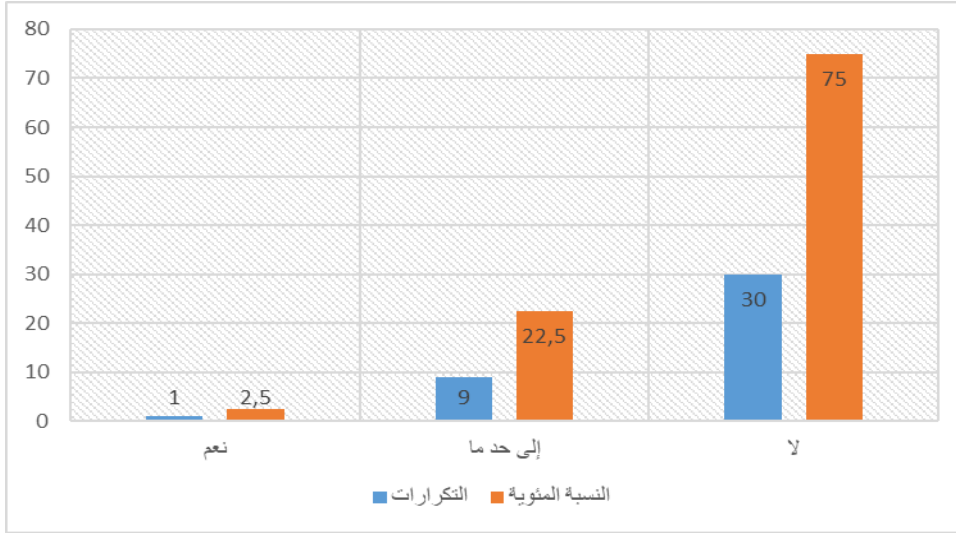
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يتلقون تقييماً دورياً لمستواهم البدني.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	14.86	2.5	01	نعم
					22.5	09	إلى حد ما
					75	30	لا

جدول رقم (27): يمثل المراهقين الذين يتلقون تقييماً دورياً لمستواهم البدني.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (14.86) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين لا يتلقون تقييماً دورياً لمستواهم البدني.



شكل رقم (26): يمثل نسبة المراهقين الذين يتلقون تقييماً دورياً لمستواهم البدني.

السؤال (27): هل يتم تعديل البرنامج التدريبي وفق تطورك؟

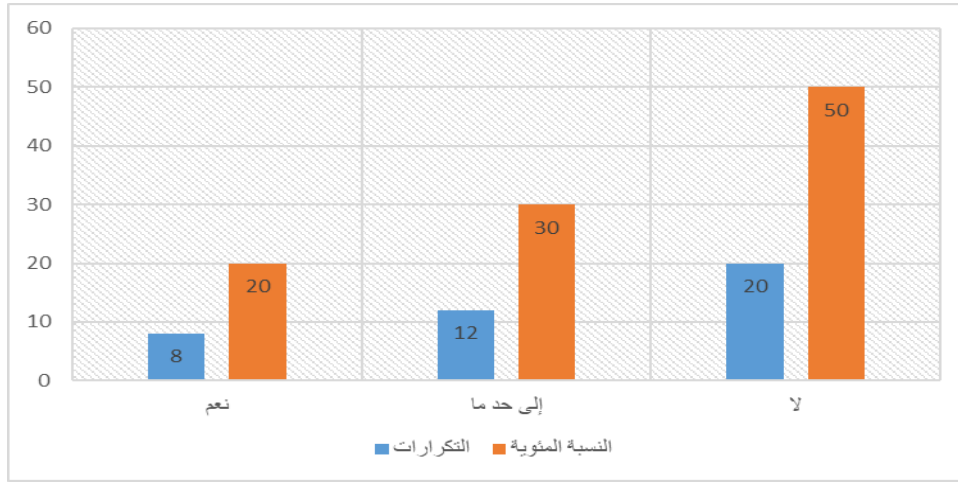
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان يتم تعديل البرنامج التدريبي وفقاً لتطور المراهقين.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	18.76	20	08	نعم
					30	12	إلى حد ما
					50	20	لا

جدول رقم (28): يمثل تعديل البرنامج التدريبي وفقاً لتطور المراهقين.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (20.62) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أنهم لا يقومون بتعديل البرنامج التدريبي وفقاً لتطورهم.



شكل رقم (27): يمثل نسبة تعديل البرنامج التدريبي وفقا لتطور المراهقين.

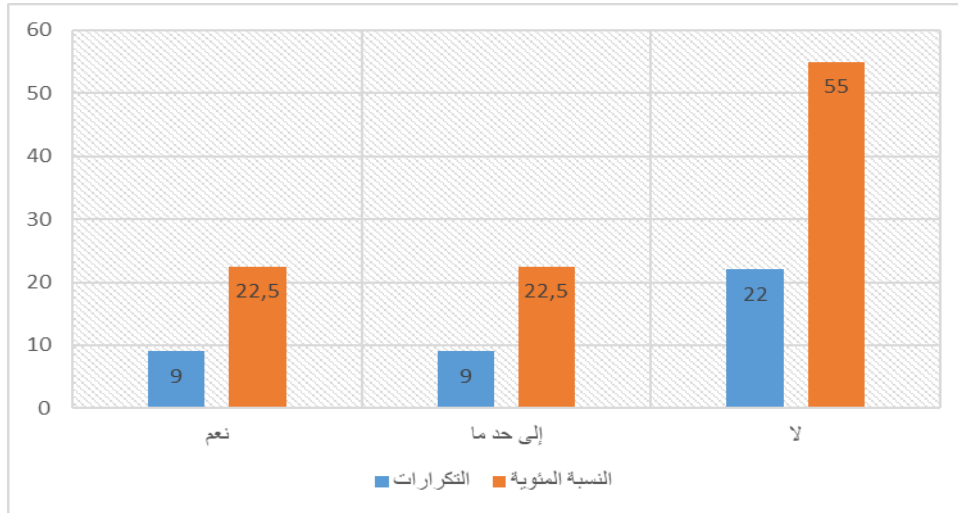
**السؤال (28):** هل تتلقى إرشادات حول الوقاية من التعب والإرهاق؟  
**الهدف من السؤال :** معرفة إذا كان المراهقين يتلقون إرشادات حول الوقاية من التعب والإرهاق.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	8.43	22.5	09	نعم
					22.5	09	إلى حد ما
					55	22	لا

**جدول رقم (29):** يمثل المراهقين يتلقون إرشادات حول الوقاية من التعب والإرهاق.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (8.43) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين لا يتلقون إرشادات حول الوقاية من التعب والإرهاق.



شكل رقم (28): يمثل نسبة المراهقين الذين يتلقون إرشادات حول الوقاية من التعب والإرهاق.

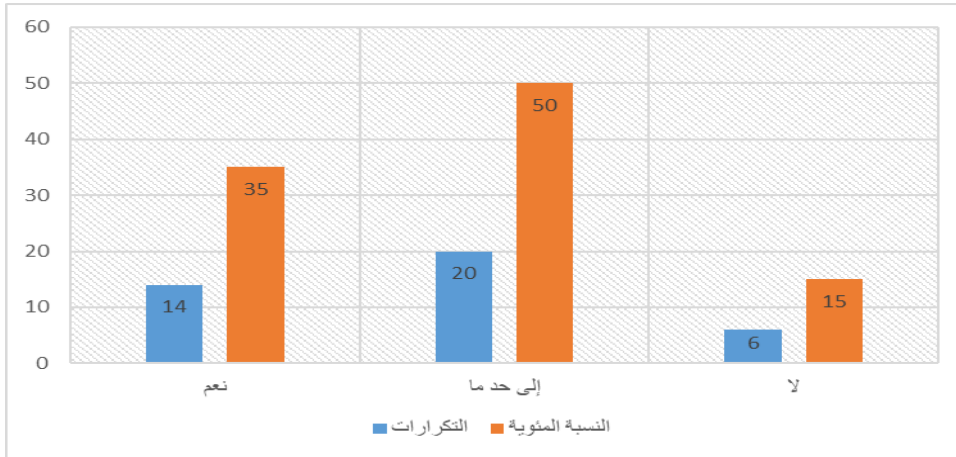
السؤال (29): هل تعتمد على جدول أسبوعي يوزع تمارينك بشكل متوازن ؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المراهقين يعتمدون على جدول أسبوعي يوزع تمارينهم بشكل متوازن.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	16.87	35	14	نعم
					50	20	إلى حد ما
					15	06	لا

جدول رقم (30): يمثل المراهقين الذين يعتمدون على جدول أسبوعي يوزع تمارينهم بشكل متوازن.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (16.87) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين لا يعتمدون على جدول أسبوعي يوزع تمارينهم بشكل متوازن.



شكل رقم (29): يمثل نسبة المراهقين الذين يعتمدون على جدول أسبوعي يوزع تمارينهم بشكل متوازن.

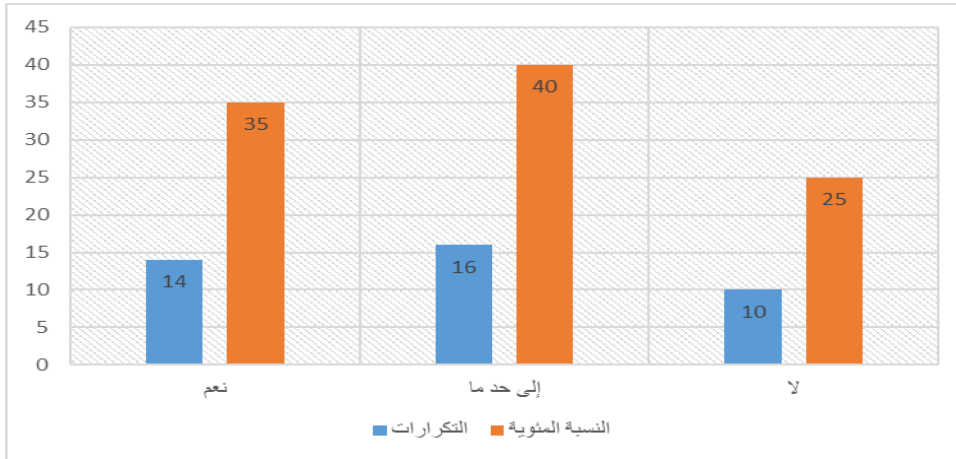
السؤال (30): هل تستفيد من تمارين الإحماء والتهدئة في كل حصة؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين يستفيدون من تمارين الإحماء والتهدئة في كل حصة.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	23.11	35	14	نعم
					40	16	إلى حد ما
					25	10	لا

جدول رقم (31): يمثل المراهقين الذين يستفيدون من تمارين الإحماء والتهدئة في كل حصة.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (23.11) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أنهم يستفيدون إلى حد ما من تمارين الإحماء والتهدئة في كل حصة.



شكل رقم (30): يمثل نسبة المراهقين الذين يستفيدون من تمارين الإحماء والتهديئة في كل حصة.

### المحور الثالث:

السؤال (31): هل يوجد مدرب دائم يشرف على تدريبك في القاعة؟

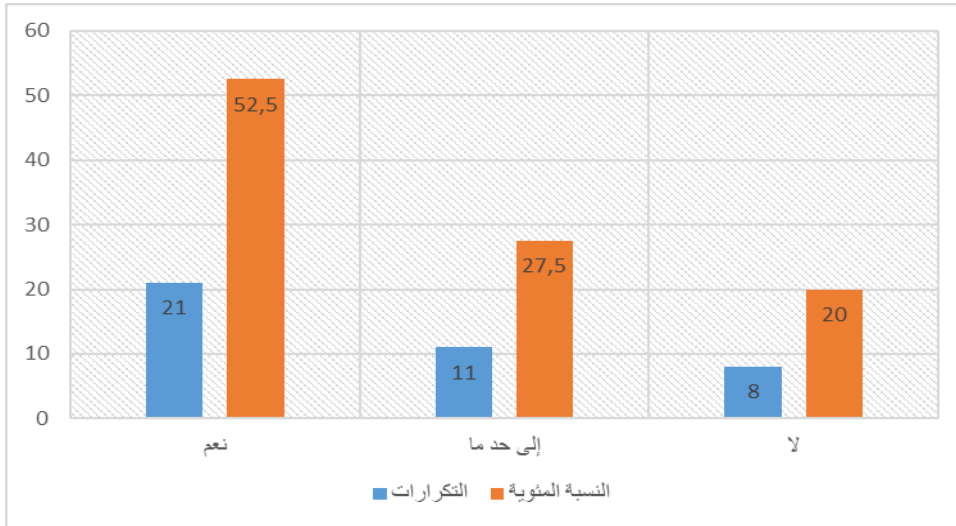
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان يوجد مدرب دائم يشرف على تدريب المراهقين في القاعة.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	16.66	52.2	21	نعم
					27.5	11	إلى حد ما
					20	08	لا

جدول رقم (32): يمثل وجود مدرب دائم يشرف على تدريب المراهقين في القاعة.

### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (16.66) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أنه يوجد مدرب دائم يشرف على تدريبهم في القاعة.



شكل رقم (31): يمثل نسبة وجود مدرب دائم يشرف على تدريب المراهقين في القاعة.

السؤال (32): هل يشرح لك المدرب التمارين قبل تنفيذها؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يشرحون للمراهقين التمارين قبل تنفيذها.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	14.67	40	16	نعم
					37.5	15	إلى حد ما
					22.5	09	لا

جدول رقم (33): يمثل شرح المدربين التمارين للمراهقين قبل تنفيذها.

تحليل النتائج :

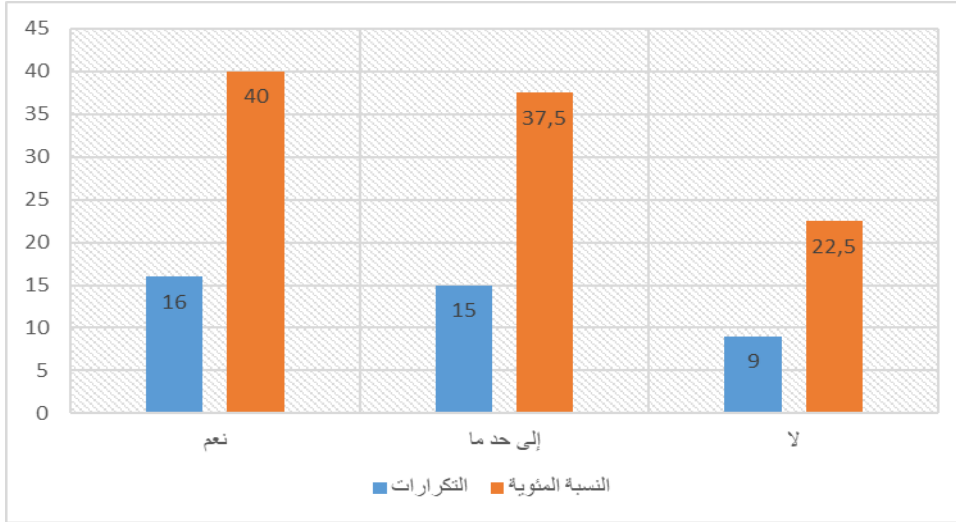
من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

تساوي (14.67) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02

ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أن المدربين في القاعات يقومون بشرح التمارين لهم قبل

تنفيذها.



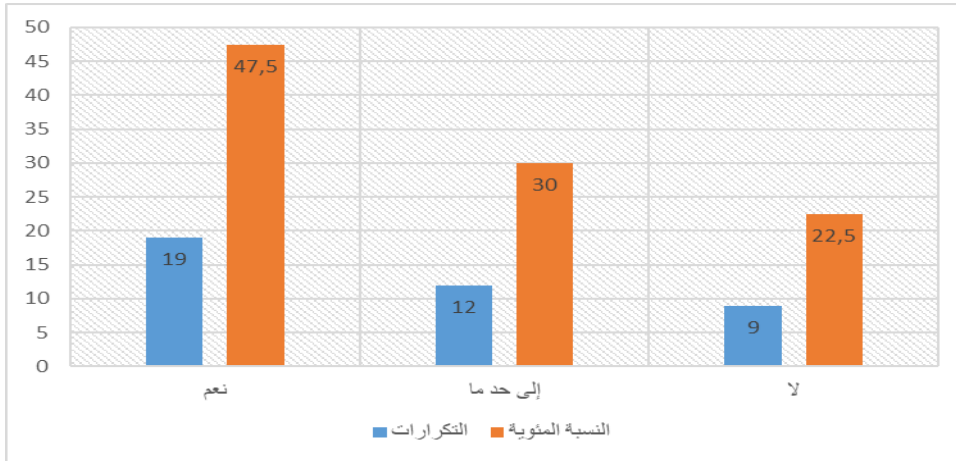
شكل رقم (32): يمثل نسبة شرح المدربين التمارين للمراهقين قبل تنفيذها.

**السؤال (33):** هل يساعدك المدرب في تصحيح وضعياتك أثناء التمرين ؟  
**الهدف من السؤال :** معرفة إذا كان المدربين يساعدون المراهقين في تصحيح وضعياتهم أثناء التمرين.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	16.85	47.5	19	نعم
					30	12	إلى حد ما
					22.5	09	لا

**جدول رقم (34):** يمثل مساعدة المدربين للمراهقين في تصحيح وضعياتهم أثناء التمرين.  
**تحليل النتائج :**

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (16.85) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أن المدربين يساعدونهم في تصحيح وضعياتهم أثناء التمرين.



شكل رقم (33): يمثل نسبة مساعدة المدربين للمراهقين في تصحيح وضعياتهم أثناء التمرين.

السؤال (34): هل يتابع المدرب تقدمك بانتظام؟

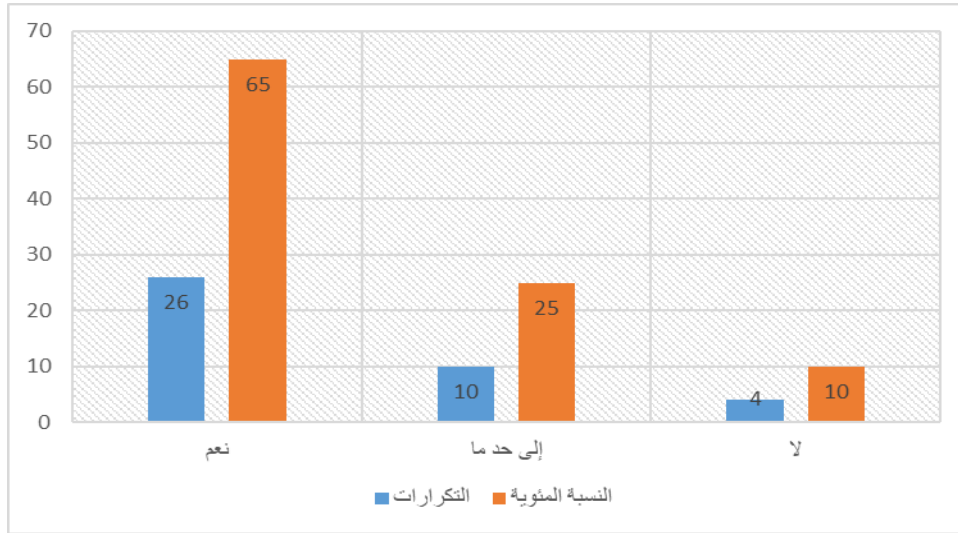
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المدربين يتابعون تقدم المراهقين في التمارين بانتظام.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	18.9	65	26	نعم
					25	10	إلى حد ما
					10	04	لا

جدول رقم (35): يمثل متابعة المدربين لتقدم المراهقين في التمارين بانتظام.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (18.9) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أن المدربين يتابعون تقدمهم في التمارين بانتظام.



شكل رقم (34): يمثل نسبة متابعة المدربين لتقدم المراهقين في التمارين بانتظام.

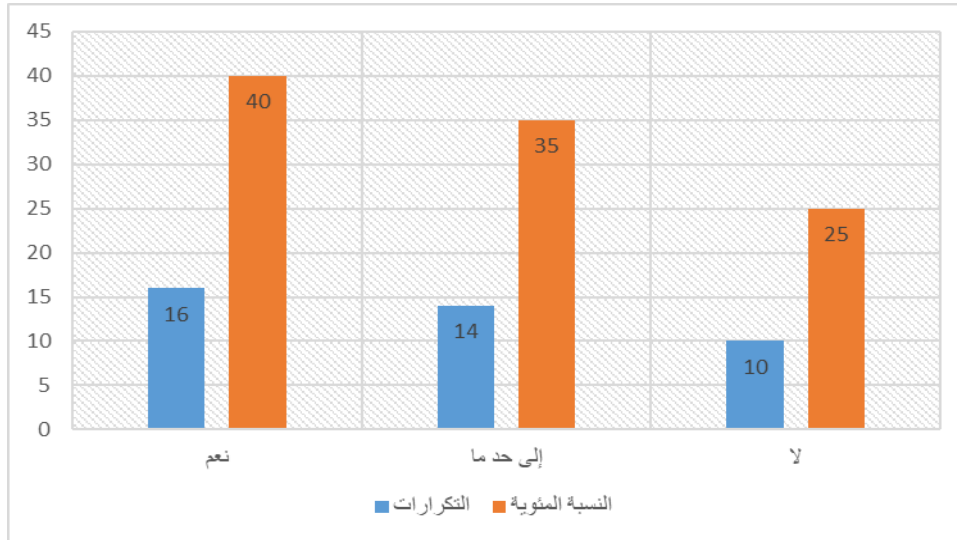
السؤال (35): هل يسألك المدرب عن أهدافك من التدريب؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المدربين يسألون المراهقين عن أهدافهم من التدريب.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	18.67	40	16	نعم
					35	14	إلى حد ما
					25	10	لا

جدول رقم (36): يمثل سؤال المدربين للمراهقين عن أهدافهم من التدريب.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (18.67) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أن المدربين يسألونهم عن أهدافهم من التدريب.



شكل رقم (35): يمثل نسبة سؤال المدربين للمراقبين عن أهدافهم من التدريب.

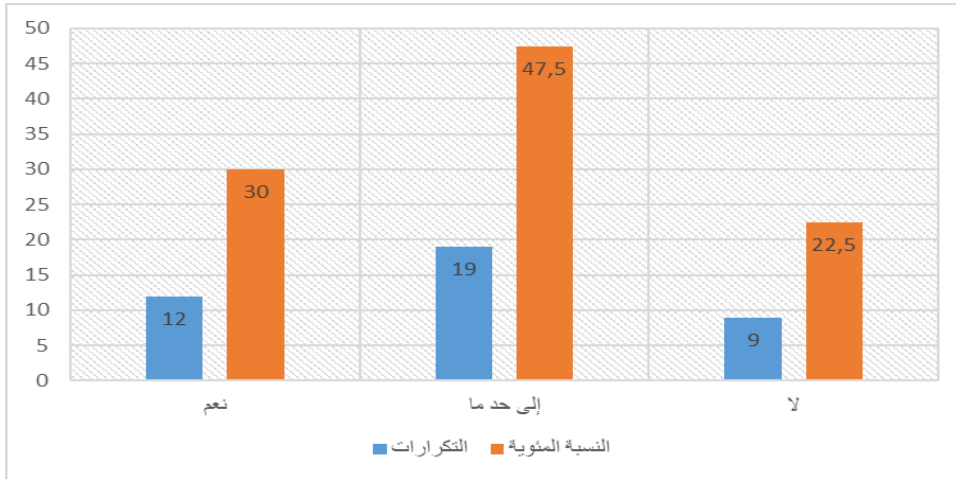
السؤال (36): هل يظهر المدرب كفاءة علمية في مجال التدريب البدني؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يظهر كفاءة علمية في مجال التدريب البدني.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	21.21	30	12	نعم
					47.5	19	إلى حد ما
					22.5	09	لا

جدول رقم (37): يمثل إظهار المدربين لكفاءة علمية في مجال التدريب البدني.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (21.21) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراقبين أكدوا أن المدربين يظهر كفاءة علمية في مجال التدريب البدني.



شكل رقم (36): يمثل نسبة إظهار المدربين لكفاءة علمية في مجال التدريب البدني.

السؤال (37): هل يقدم لك المدرب نصائح تتعلق بالتغذية والنوم؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يقدمون نصائح للمراقبين تتعلق بالتغذية والنوم.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	9.91	32.5	13	نعم
					50	20	إلى حد ما
					17.5	07	لا

جدول رقم (38): يمثل المدربين الذين يقدمون نصائح للمراقبين تتعلق بالتغذية والنوم.

تحليل النتائج :

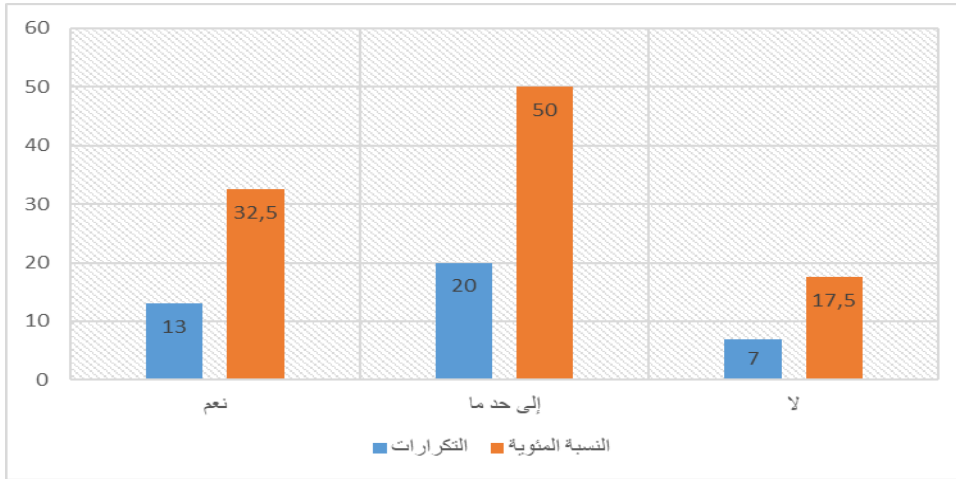
من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

تساوي (9.91) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02

ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم المراقبين أكدوا أن المدربين يقدمون لهم إلى حد ما نصائح تتعلق بالتغذية

والنوم.



شكل رقم (67): يمثل نسبة المدربين الذين يقدمون نصائح للمراهقين تتعلق بالتغذية والنوم.

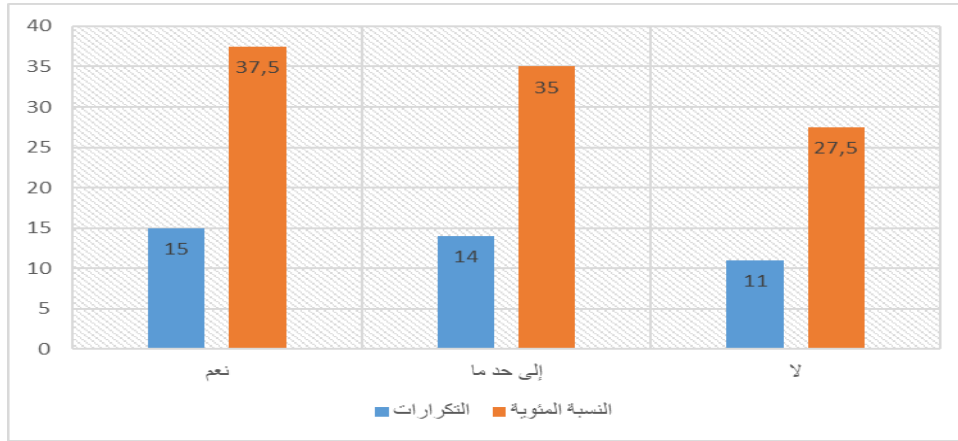
السؤال (38): هل يوجهك المدرب فيما يخص الوقاية من الإصابات؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يوجهون المراهقين فيما يخص الوقاية من الإصابات

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	17.91	37.5	15	نعم
					35	14	إلى حد ما
					27.5	11	لا

جدول رقم (39): يمثل المدربين الذين يوجهون المراهقين فيما يخص الوقاية من الإصابات.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (17.91) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أن المدربين يوجهونهم فيما يخص الوقاية من الإصابات.



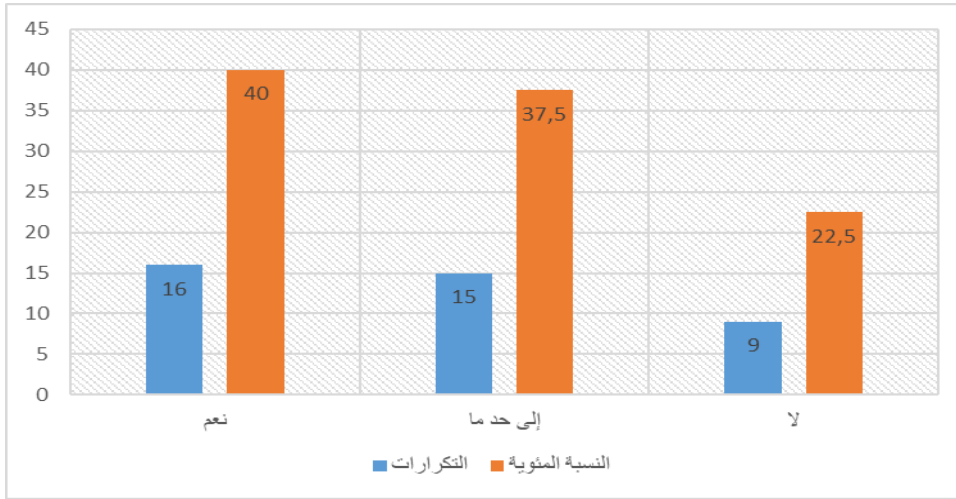
شكل رقم (38): يمثل نسبة المدربين الذين يوجهون المراهقين فيما يخص الوقاية من الإصابات.

السؤال (39): هل يخصص المدرب وقتاً للإجابة عن استفساراتك؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يخصصون وقتاً للإجابة عن استفسارات المراهقين.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	8.69	40	16	نعم
					37.5	15	إلى حد ما
					22.5	09	لا

جدول رقم (40): يمثل المدربين الذين يخصصون وقتاً للإجابة عن استفسارات المراهقين.  
تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (8.69) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أن المدربين يخصصون وقتاً للإجابة عن استفساراتهم.



شكل رقم (39): يمثل نسبة المدربين الذين يخصصون وقتا للإجابة عن استفسارات المراهقين.

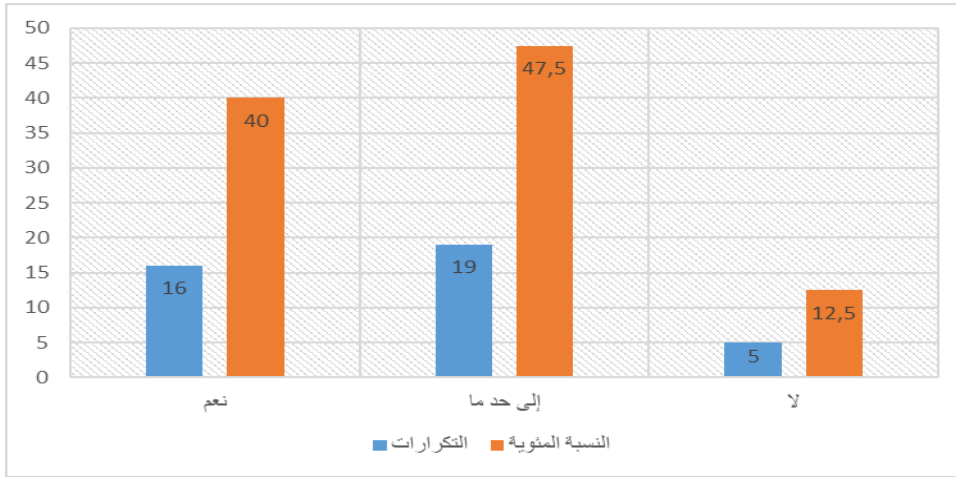
السؤال (40): هل تعتقد أن وجود المدرب ضروري لتحسين أدائك؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المراهقين يعتقدون أن وجود المدرب ضروري لتحسين أدائهم.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	14.61	40	16	نعم
					47.5	19	إلى حد ما
					12.5	05	لا

جدول رقم (41): يمثل المراهقين الذين يعتقدون أن وجود المدرب ضروري لتحسين أدائهم.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (14.61) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أنهم يعتقدون أن وجود المدرب ضروري لتحسين أدائهم.



شكل رقم (40): يمثل نسبة المراهقين الذين يعتقدون أن وجود المدرب ضروري لتحسين أدائهم.

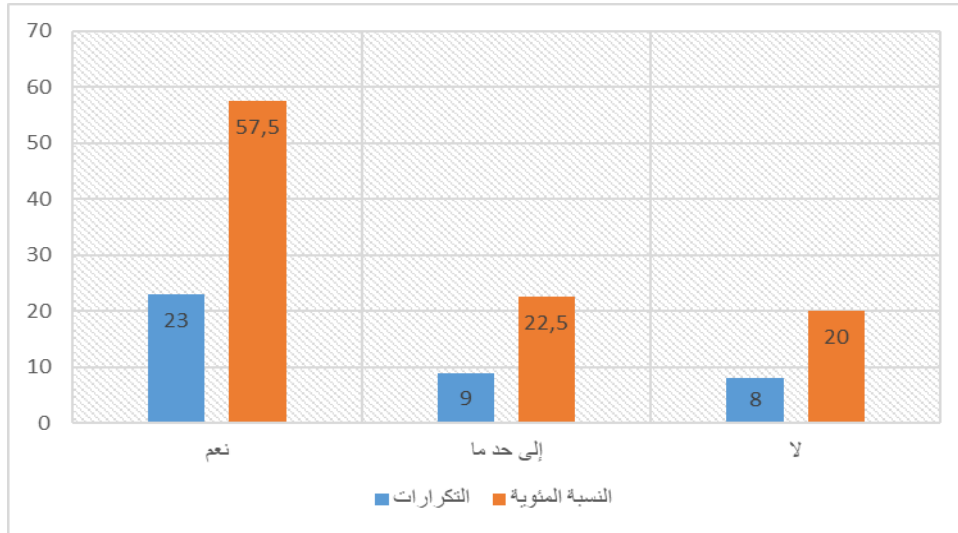
السؤال (41): هل يقدم لك المدرب خطة طويلة المدى لتطورك؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المدربين يقدمون للمراهقين خطة طويلة المدى لتطورهم.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	7.42	57.5	23	نعم
					22.5	09	إلى حد ما
					20	08	لا

جدول رقم (42): يمثل تقديم المدربين للمراهقين خطة طويلة المدى لتطورهم.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (7.42) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم للمراهقين أكدوا أن المدربين يقدمون لهم خطة طويلة المدى لتطورهم.



شكل رقم (41): يمثل نسبة تقديم المدربين للمراهقين خطة طويلة المدى لتطورهم.

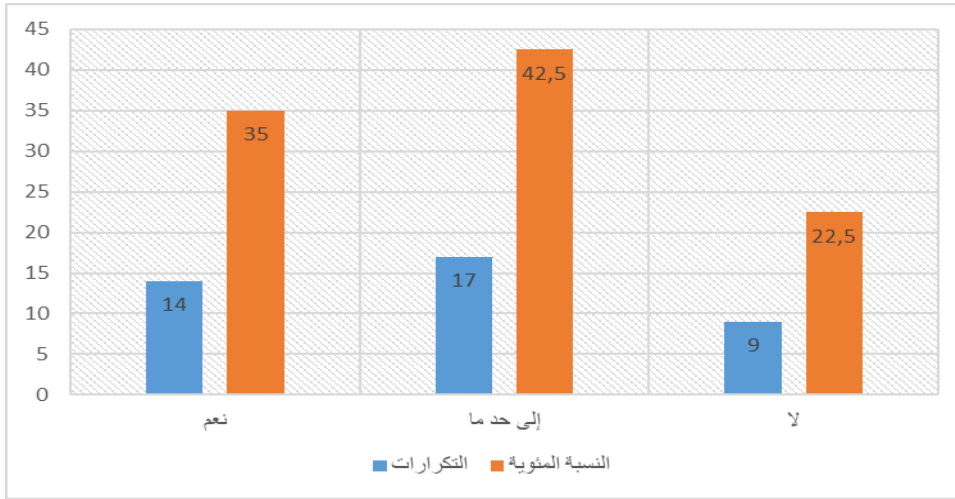
السؤال (42): هل يهتم المدرب بمعرفة حالتك النفسية أثناء التدريب ؟  
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربون يهتمون بمعرفة الحالة النفسية للمراهقين أثناء التدريب.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	23.6	35	14	نعم
					42.5	17	إلى حد ما
					22.5	09	لا

جدول رقم (43): يمثل اهتمام المدربين بمعرفة الحالة النفسية للمراهقين أثناء التدريب.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (23.6) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أن المدربين يهتمون بمعرفة حالتهم النفسية أثناء التدريب.



شكل رقم (42): يمثل نسبة اهتمام المدربين بمعرفة الحالة النفسية للمراهقين أثناء التدريب.

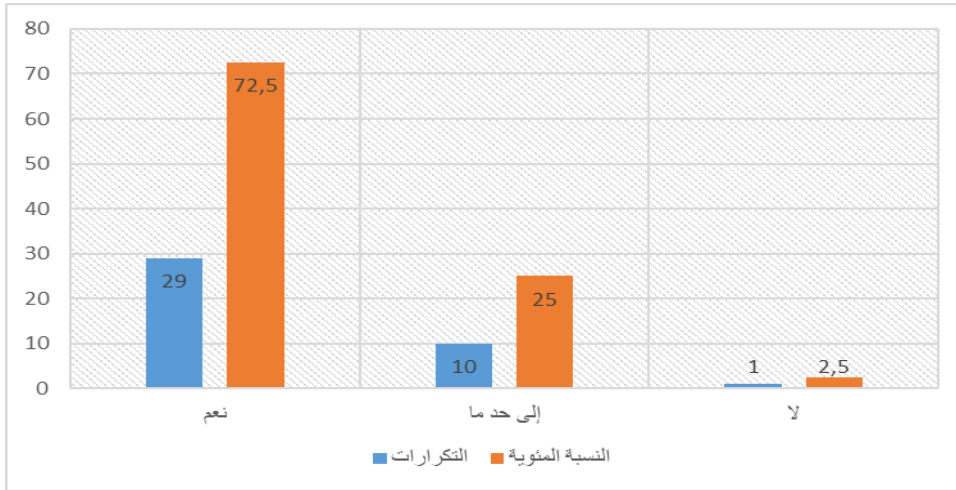
**السؤال (43):** هل يتم إعلامك بمخاطر بعض التمارين إن أديتها بشكل خاطئ؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة إذا كان يتم إعلام المراهقين بمخاطر بعض التمارين إن أدوها بشكل خاطئ.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	6.84	72.5	29	نعم
					25	10	إلى حد ما
					2.5	01	لا

**جدول رقم (44):** يمثل إعلام المراهقين بمخاطر بعض التمارين إن أدوها بشكل خاطئ.

**تحليل النتائج :**

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (6.84) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أنه يتم إعلامهم بمخاطر بعض التمارين إن أدوها بشكل خاطئ.



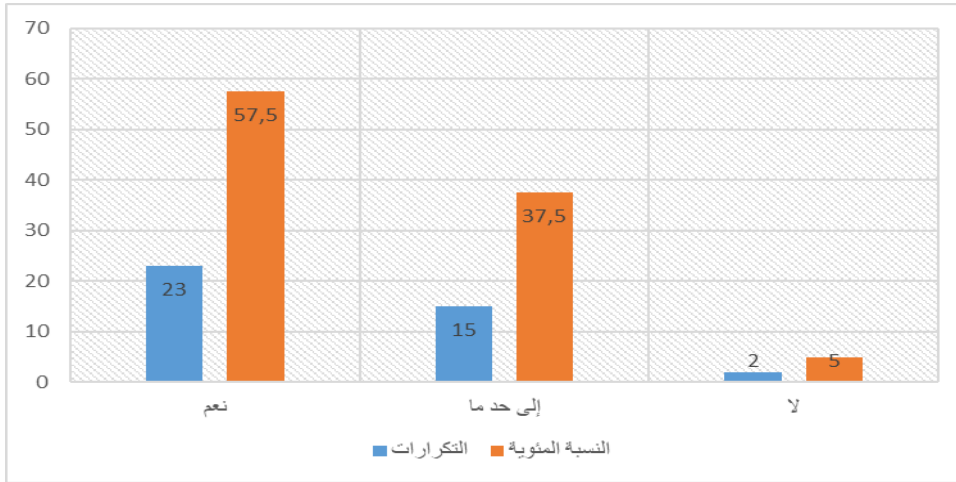
شكل رقم (43): يمثل نسبة إعلام المراهقين بمخاطر بعض التمارين إن أدوها بشكل خاطئ.

السؤال (44): هل يتابع المدرب تطورك الغذائي إلى جانب التمارين؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المدرب يتابعون التطور الغذائي للمراهقين إلى جانب التمارين.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	14.65	57.5	23	نعم
					37.5	15	إلى حد ما
					05	02	لا

جدول رقم (45): يمثل متابعة المدربين للتطور الغذائي للمراهقين إلى جانب التمارين.  
تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (14.65) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.  
نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أن المدربين يتابعون تطورهم الغذائي إلى جانب التمارين.



شكل رقم (44): يمثل نسبة متابعة المدربين للتطور الغذائي للمراهقين إلى جانب التمارين.

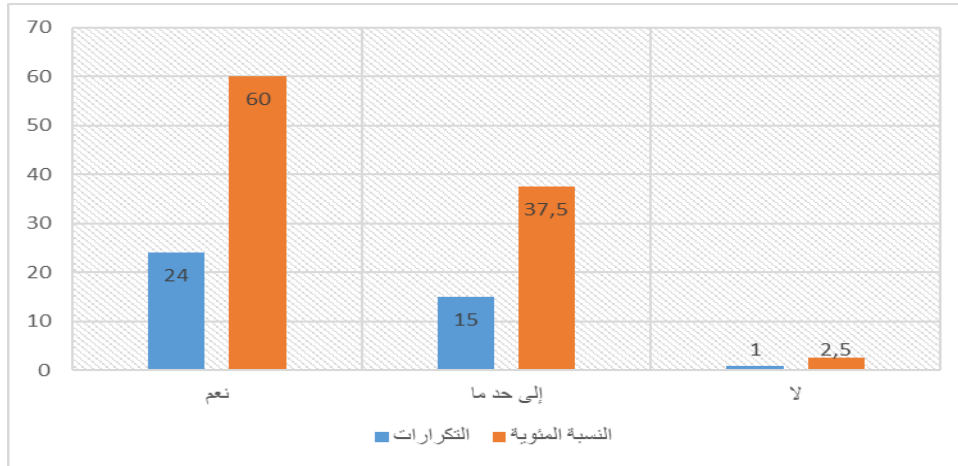
السؤال (45): هل تشعر أن المدرب يشكل قدوة بالنسبة لك في الممارسة والسلوك ؟  
الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهقين تشعرون أن المدرب يشكل قدوة بالنسبة لهم في الممارسة والسلوك.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.991	40.20	60	24	نعم
					37.5	15	إلى حد ما
					2.5	01	لا

جدول رقم (46): يمثل المراهقين الذين تشعرون أن المدرب يشكل قدوة بالنسبة لهم في الممارسة والسلوك.

#### تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول والمعالجة الإحصائية للإستبيان نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (20.62) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05. إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المراهقين أكدوا أنهم يشعرون أن المدرب يشكل قدوة بالنسبة لهم في الممارسة والسلوك.



شكل رقم (45): يمثل نسبة المراهقين الذين تشعررون أن المدرب يشكل قذوة بالنسبة لهم في الممارسة والسلوك.

2- مناقشة النتائج بالفرضيات:

2-1- مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض وتحليل الإستبيان الذي قمنا به والذي وزع على المراهقين الممارسين لرياضة كمال الاجسام بقاعات كمال الأجسام، تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضية بحثنا. وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن " تؤثر العوامل النفسية والاجتماعية بشكل كبير على اختيار المراهقين لرياضة كمال الاجسام البدنية داخل قاعات كمال الأجسام."

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول من (01) الى (15) الخاصة بالأسئلة الموجة للمراهقين وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج (إختبار كا2)، تبين أن معظم المراهقين يمارسون هذه الرياضة من أجل تحسين مظهرهم الجسدي وزيادة ثقتهم بأنفسهم، حيث أوضحوا بأنهم يشعرون أن ممارسة رياضة كمال الاجسام تمنحهم قبولا اجتماعيا أفضل بين أقرانهم، كما أكدوا أنهم يفضلون ممارسة رياضة كمال الاجسام على الرياضات الأخرى بسبب تأثيرها النفسي الإيجابي عليهم، حيث أنهم يجدون أن الفوائد الصحية والبدنية للثقافة البدنية كافية لتفضيلها على رياضات أخرى.

وهذا ما يتفق مع ما توصل اليه كل من " الطاهر رحمون، بلقاسم شاربي، مصطفى قوال" في دراستهم لدوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام لدى المواطن الجزائري، حيث توصلوا إلى أن ممارسة رياضة كمال الأجسام تمثل أهمية كبيرة بالنسبة للمراهق من حيث تحسين صورة الجسم، ولأن نتائجها أفضل في وقت أقل مقارنة بالرياضات الأخرى، كما أنها توفر لهم متنفسا وتؤثر على الشخصية بشكل إيجابي. وبالتالي ومن خلال كل ما سبق من نتائج يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت بنسبة كبيرة.

2-2- مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

بعد عرض وتحليل الإستبيان الذي قمنا به والذي وزع على المراهقين الممارسين لرياضة كمال الاجسام داخل القاعات ، تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضية بحثنا.

وانطلاقا من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أنه "يتبع المراهقين برنامجا تدريبيا منظما أثناء ممارستها لرياضة كمال الاجسام ولا تراعى فيه شروط النشاط بشكل كاف

"

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول من (16) الى (30) الخاصة بالأسئلة الموجة للمراهقين وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج (إختبار كا2)، تبين أن معظم المراهقين يتبعون برنامجا تدريبيا محددًا من قبل مدرب، كما أكدوا أنه لا يتم دائما تنظيم فترات الراحة بين التمارين بشكل مناسب، حيث أن معظمهم يداومون على التدريب بانتظام خلال الأسبوع، وأكد عدد من المراهقين أنهم يشعرون أن التدريب الذي يقومون به يراعي حالتهم الصحية.

وهذا ما يتفق مع ما توصل اليه " معين زياد زكارنة " في دراسته لدوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام لدى منتسبي أندية اللياقة البدنية من وجهة نظر اللاعبين، حيث توصل الى أن أهم الدوافع نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام كانت دوافع اللياقة البدنية والصحية وأقل الدوافع كانت الدوافع الاجتماعية.

وبالتالي ومن خلال كل ما سبق من نتائج يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت بنسبة كبيرة.

### 2-3- مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

بعد عرض وتحليل الإستبيان الذي قمنا به والذي وزع على المراهقين الممارسين لرياضة كمال الاجسام بالقاعات الرياضية، تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضية بحثنا.

وانطلاقا من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أنه "يحظى المراهقين بمتابعة وتوجيه منتظم من طرف مختصين مؤهلين خلال ممارستهم لهذه الرياضة"

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول من (31) الى (45) الخاصة بالأسئلة الموجة للمراهقين وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج (إختبار كا2)، تبين أن معظم المراهقين أكدوا أنه يوجد مدرب دائم يشرف على تدريبهم في القاعة، حيث يشرح لهم التمارين قبل تنفيذها ويساعدهم في تصحيح وضعياتهم أثناء التمرين، الأمر الذي يجعلهم يتفوقون أن المدرب يظهر كفاءة علمية في مجال التدريب البدني، كما أكد أغلبية المراهقين أنهم يعتقدون أن وجود المدرب ضروري لتحسين أدائهم، كما اتفقوا أنهم يشعرون أن المدرب يشكل قدوة بالنسبة لهم في الممارسة والسلوك.

وهذا ما يتفق مع ما توصل اليه "سحساحي مهدي" في دراسته بعنوان رياضة كمال الأجسام ومدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين، حيث توصل الى أن المراهقون لديهم رغبة كبيرة في الحصول على صورة جميلة لأجسامهم ما يجعلهم يتدربون تحت اشراف مدربين مؤهلين.

وبالتالي ومن خلال كل ما سبق من نتائج يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة.

### 3-الإستنتاجات:

- بعد انتهائنا من هذه الدراسة توصلنا إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في البداية، كما تمكنا من استخلاص عدة نتائج هامة:
- هناك عدة أسباب تدفع الفئة العمرية 16-18 سنة ذكور إلى الإقبال على رياضة كمال الاجسام داخل القاعات الرياضية مقارنة بالرياضات الأخرى.
  - تؤثر العوامل النفسية والاجتماعية بشكل كبير على اختيار المراهقين لممارسة رياضة كمال الاجسام داخل قاعات الرياضة.
  - يتبع المراهقين برنامجا تدريبييا منظما أثناء ممارستهم رياضة كمال الاجسام ولا تراعى فيه شروط النشاط بشكل كاف.
  - يحظى المراهقين بمتابعة وتوجيه منتظم من طرف مختصين مؤهلين خلال ممارستهم رياضة كمال الاجسام.
  - يمارس المراهقين رياضة كمال الاجسام من أجل تحسين مظهرهم الجسدي وزيادة ثقتهم بأنفسهم.
  - تمثل الفوائد الصحية والبدنية لرياضة كمال الاجسام عاملا كافيا للمراهقين لتفضيلها على الرياضات الأخرى.
  - يتبع المراهقين برنامجا تدريبييا محددًا من قبل مدرب متخصص يساعدهم في أداء التمارين وتصحيح الأخطاء.
  - يشعر المراهقين أن المدرب يشكل قدوة بالنسبة لهم في الممارسة والسلوك.

#### 4- المقترحات والتوصيات:

- بناء على نتائج الدراسة يمكننا صياغة بعض التوصيات والإقتراحات:
- تشجيع المراهقين على ممارسة مختلف الأنشطة البدنية وليس فقط كمال الأجسام لتحقيق توازن بدني ونفسي.
- إدراج حصص تثقيفية في المؤسسات التعليمية حول الفوائد المتنوعة للرياضات المختلفة.
- تنظيم حملات تحسيسية في الأحياء والمدارس حول أهمية التنوع الرياضي وعدم الانحصار في رياضة واحدة.
- إشراك العائلات في تحفيز أبنائهم لممارسة أنشطة رياضية تناسب ميولهم وقدراتهم.
- تفعيل دور وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي في الترويج للثقافة البدنية الشاملة.
- ضرورة وجود مدربين مختصين داخل قاعات كمال الأجسام لتوجيه المراهقين بطريقة علمية وآمنة.
- مراقبة البرامج التدريبية والغذائية التي يتبعها المراهقون لتفادي الأضرار المحتملة.
- تعزيز البرامج النفسية والاجتماعية التي ترافق ممارسة الرياضة لدى الشباب.
- تشجيع التعاون بين المؤسسات التربوية والرياضية لتوفير بيئة رياضية آمنة ومحفزة.
- إجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير رياضة كمال الاجسام على جوانب أخرى مثل التحصيل الدراسي والسلوك الاجتماعي.

## الخلاصة:

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة، التي هدفت إلى الكشف عن الأسباب والدوافع الكامنة وراء إقبال المراهقين من الفئة العمرية (16-18 سنة ذكور) على ممارسة الثقافة البدنية، وبخاصة كمال الاجسام مقارنة بالرياضات الأخرى، تبين أن هذا الإقبال يتأسس على جملة من العوامل النفسية والاجتماعية والبدنية مثل تحسين المظهر الخارجي، تعزيز الثقة بالنفس، والحصول على القبول الاجتماعي داخل المحيط، من خلال ذلك يمكن القول أن ممارسة هذه الرياضة لم تعد تقتصر على تحقيق أهداف بدنية فقط، بل تجاوزت ذلك لتشمل جوانب تتعلق بالهوية والثقة بالنفس والانتماء الاجتماعي. كما كشفت النتائج من خلال تحليل الاستبيانات الموزعة على عينة الدراسة، أن أغلب الممارسين يتبعون برامج تدريبية منظمة ويحظون بمتابعة وتوجيه منتظم من طرف مدربين مختصين داخل القاعات الرياضية، وهو ما يعكس درجة من الوعي بأهمية التمرين السليم والإشراف العلمي، غير أن الحاجة ما تزال قائمة لتطوير الجوانب التكوينية والتوجيهية بهدف ضمان ممارسة رياضية آمنة وفعالة. وعليه فإن هذه الدراسة تسهم في إبراز أهمية رياضة كمال الاجسام لدى الشباب، وتدعو إلى تعزيز البرامج المرافقة لممارسة هذا النوع من الأنشطة البدنية من خلال توفير الدعم التربوي والنفسي والاجتماعي. كما تشكل منطلقاً لدراسات مستقبلية قد تتناول تأثير هذه الممارسة على الصحة النفسية أو التحصيل الدراسي أو حتى على أنماط الحياة الصحية بشكل عام.

# المصادر و المراجع

## المصادر والمراجع:

### الكتب:

1. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
2. أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط 08، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
3. أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط، 01 مصر، دار الفكر العربي، 2001.
4. أحمد سعد أحمد: بناء الأجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات، دار دجلة، عمان، ط، 01، 2012.
5. أحمد محمد عبد الخالق: استخبارات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الكويت، 1994.
6. ألبرت فوركاسل: كمال الأجسام، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، ط، 1 دار العربية للعلوم، لبنان، 1993.
7. ألبرت فوركاسل: كمال الأجسام، مركز التعريب والبرمجة، ط 01، دار العربية للعلوم، لبنان، 1993.
8. أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، 1998.
9. أمين أنور الخولي، أصول التربية والمهنة والإعداد المهني، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2001.
10. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، العدد 216 مجلد عالم المعرفة، سنة 1992.
11. بهاء الدين سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
12. بوعجناق كمال، نعمان عبد الغني: العولمة وتأثيرها على الرياضة في الوطن العربي، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2012.
13. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الثقافة، لبنان، 1983.
14. خالد هيكل: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، مكتبة فيروز، ط، 02، القاهرة، 2014.
15. رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
16. رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزاريطية، ب ط ، الإسكندرية، 2000.
17. سعدية علي محمد هادر: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
18. عبد الباري محمد داود: فلسفة الطفل التربوية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ط1 ، عمان، الأردن، 2003.
19. عبد الرحمن العيسوي: اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها ، موسوعة كتب علم النفس الحديث، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 2000.

20. عصام حمدي الصفدي: فسيولوجيا جسم الانسان، الطبعة العربية الأولى، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2003.
21. علي جلال الدين: فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط 02، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004.
22. عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
23. فاخر عاقل: علم النفس وتطبيقاته، دار العلم للملايين، ط2، بيروت، 1995.
24. فيصل محمد خير الزارد: مشكلات المراهقة والشباب، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 1997.
25. قاسم حسن، بسطويسي أحمد: التدريب العضلي الايزوننتري، الطبعة 01، 2002.
26. محمد إبراهيم شحاتة: التدريب بالأثقال، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
27. محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1990.
28. محمد جابر بريقع: الموسوعة العلمية للمصارعة، ج3، تدريب الأثقال، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
29. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج02، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
30. مختار سالم: تدريب الأثقال لصناعة الأبطال، طبعة 01، لبنان، 2003.
31. مصطفى فهمي: الصحة النفسية، ط3، مكتبة الخارجي، القاهرة، 1997.
32. مفتي إبراهيم حمادة: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال، ط 03، دار مطابع أمون، القاهرة، 1999.
33. منصور جميل، خلف العنبيكي: التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد، ط01، دار شموع الثقافة، 2002.
34. مهدي سحساحي: مجلة علوم الانسان والمجتمع، العدد11، جامعة باتنة الجزائر، 2014.
35. ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، بيروت، منشورات الأفق الجديدة، 1991.
- المراجع الأجنبية:**
36. George Lambert : le guide de l'entraîneur paris, la musculation, VIGOT, ED, 1985.
37. Khaled hamlaoui: body bulding art et défi, edition el moudjadid, setif, algerie, 2018.
38. Senersp : musculation, tome, éducation physique solaire, Vigor ,2003.



الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

## استمارة استبائية موجهة للمراهقين الممارسين للتقافة البدنية داخل القاعات الرياضية

عزيزي المشارك

يهدف هذا الاستبيان إلى دراسة العوامل التي تؤثر على إقبال المراهقين (16-18 سنة) على ممارسة كمال الأجسام داخل القاعات الرياضية، مقارنة بالرياضات الأخرى.

يرجى الإجابة على الأسئلة التالية بكل موضوعية، مع العلم أن جميع الإجابات ستعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

تحت إشراف:

أ.د. بن برنو عثمان

من إعداد الطالب:

❖ لفسيوان محمد

السنة الجامعية: 2024 / 2025

الإستبيان

**المحور الأول:** تؤثر العوامل النفسية والاجتماعية بشكل إيجابي على اختيار المراهقين لممارسة الثقافة البدنية داخل قاعات كمال الأجسام.

الرقم	الأسئلة	نعم	إلى حد ما	لا
01	هل تمارس الثقافة البدنية من أجل تحسين مظهرك الجسدي وزيادة ثقتك بنفسك؟			
02	هل تعتقد أن ممارسة الثقافة البدنية تساعدك على التخلص من التوتر والضغوط النفسية؟			
03	هل يشجعك أصدقاؤك أو محيطك الاجتماعي على ممارسة الثقافة البدنية؟			
04	هل تشعر بأن ممارسة الثقافة البدنية تمنحك قبولاً اجتماعياً أفضل بين أقرانك؟			
05	هل ترى أن ممارسة الثقافة البدنية تعزز لديك الشعور بالقوة والسيطرة؟			
06	هل تعتقد أن مظهرك الجسدي يؤثر على ثقتك بنفسك وعلاقاتك الاجتماعية؟			
07	هل تعتبر الممارسة وسيلة للهروب من مشاكل الدراسة أو الحياة اليومية؟			
08	هل تتلقى دعماً من العائلة لممارسة الثقافة البدنية؟			
09	هل تفضل ممارسة الثقافة البدنية على الرياضات الأخرى بسبب تأثيرها النفسي الإيجابي عليك؟			
10	هل تعتقد أن ممارسة الثقافة البدنية تساعد في الوقاية من بعض المشاكل الصحية مثل السمنة أو آلام الظهر؟			
11	هل تعتقد أن ممارسة الثقافة البدنية تساهم في تحسين الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية؟			
12	هل تعتقد أن المشاهير أو الرياضيين المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي يلعبون دوراً في انتشار الثقافة البدنية؟			
13	هل تعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في تحفيزك على الاستمرار في ممارسة الثقافة البدنية؟			
14	هل تتأثر باهتمام الجنس الآخر بمظهرك الجسدي؟			
15	هل تجد أن الفوائد الصحية والبدنية للثقافة البدنية كافية لتفضيلها على رياضات أخرى؟			

**المحور الثاني:** يتبع المراهقين برنامجاً تدريبياً منظماً أثناء ممارستهم للثقافة البدنية ولا

تراعى فيه شروط النشاط بشكل كافٍ.

16	هل تتبع برنامجا تدريبيا محددًا من قبل مدرب؟		
17	هل تعرف عدد التكرارات التي تناسبك في كل تمرين؟		
18	هل يتم تحديد شدة التمرين بناءً على قدراتك الشخصية؟		
19	هل يتم تنظيم فترات الراحة بين التمارين بشكل مناسب؟		
20	هل تداوم على التدريب بانتظام خلال الأسبوع؟		
21	هل تعتمد على نظام غذائي يتماشى مع أهدافك البدنية؟		
22	هل يوجد شخص ممارس داخل العائلة يشجعك على الالتزام؟		
23	هل تأخذ قسطًا كافيًا من الراحة والنوم لدعم التدريب؟		
24	هل تحصل على معلومات تدريبك من مصادر موثوقة (مدرب، كتب، فيديوهات علمية)؟		
25	هل تشعر أن التدريب الذي تقوم به يراعى حالتك الصحية؟		
26	هل تتلقى تقييمًا دوريًا لمستواك البدني؟		
27	هل يتم تعديل البرنامج التدريبي وفق تطورك؟		
28	هل تتلقى إرشادات حول الوقاية من التعب والإرهاق؟		
29	هل تعتمد على جدول أسبوعي يوزع تمارينك بشكل متوازن؟		
30	هل تستفيد من تمارين الإحماء والتهدئة في كل حصة؟		

**المحور الثالث:** هل يحظى المراهقين بمتابعة وتوجيه منتظم من طرف مختصين مؤهلين

خلال ممارستهم للثقافة البدنية.

			هل يوجد مدرب دائم يشرف على تدريبك في القاعة؟	31
			هل يشرح لك المدرب التمارين قبل تنفيذها؟	32
			هل يساعدك المدرب في تصحيح وضعياتك أثناء التمرين؟	33
			هل يتابع المدرب تقدمك بانتظام؟	34
			هل يسألك المدرب عن أهدافك من التدريب؟	35
			هل يظهر المدرب كفاءة علمية في مجال التدريب البدني؟	36
			هل يقدم لك المدرب نصائح تتعلق بالتغذية والنوم؟	37
			هل يوجهك المدرب فيما يخص الوقاية من الإصابات؟	38
			هل يخصص المدرب وقتا للإجابة عن استفساراتك؟	39
			هل تعتقد أن وجود المدرب ضروري لتحسين أدائك؟	40
			هل يقدم لك المدرب خطة طويلة المدى لتطورك؟	41
			هل يهتم المدرب بمعرفة حالتك النفسية أثناء التدريب؟	42
			هل يتم إعلامك بمخاطر بعض التمارين إن أديتها بشكل خاطئ؟	43
			هل يتابع المدرب تطورك الغذائي إلى جانب التمارين؟	44
			هل تشعر أن المدرب يشكل قدوة بالنسبة لك في الممارسة والسلوك؟	45

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

## قائمة الأساتذة المحكمين

عنوان الدراسة: أسباب الاقبال على ممارسة الثقافة البدنية لدى الفئة العمرية 16-18

سنة مطارنة بالرياضيات الأخرى \*

الأستاذ المشرف:

الد. جن برونو عثمات

من إعداد الطالب:

لفسون محمد

الرقم	الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	نماشو باوي	تدريب بدني	أ.م.ب	مستغانم	
02	ب. لاجل مضم	تدريب	استاذ دكتور	مستغانم	
03	كوتشوك بيسي	تدريب رياضي	استاذ	مستغانم	
04	حماد حكي	تدريب رياضي	استاذ	مستغانم	
05					

السنة الجامعية: 2025 / 2026

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية  
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): الفوسيني انا محمد ..... رقم التسجيل الجامعي: .....  
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: MM/73.2996 والصادرة بتاريخ: 15.11.2028  
عن بيلغية الشرايا سيقا

المسجل بمعهد التربية البدنية والرياضية/ قسم التدريب الرياضي

شعبة التدريب الرياضي/ التخصص تحضير بدني رياضي (X) - نفسي (O)

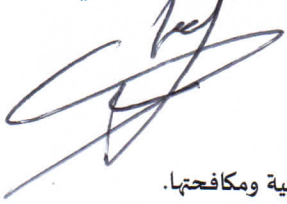
والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

المساهمة الإيجابية على ممارسة رياضة كمال الاجسام لدى الفئة  
الذكورية (16-18 سنة ذكور) مقارنة بالرياضات الأخرى

أصح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية  
المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2025/04/13

إمضاء المعني



\* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.