



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic OF Algeria

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH

جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة

CHAHID CHEIKH LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



المعهد للعلوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم النشاط البدني والرياضي التربوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة

كمال الأجسام

دراسة ميدانية على رياضيي كمال الأجسام المتمدرسين والمنقطعين عن الدراسة U20

إشراف:

د. عبد القادر بوخالفة

إعداد الطالب:

عزيز روابحية

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د. حاج مختار	أستاذ محاضر - أ-	رئيسا
د. عبد القادر بوخالفة	أستاذ محاضر - أ-	مشرفا ومقررا
د. بوتة محمد	أستاذ محاضر - أ-	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024/2023



شكر و تقدير

أشكر الله عز وجل الذي وفقنا وسدد خطانا

الإتمام هذا العمل المتواضع

وأشكر كل الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بالعلم والمعرفة

طوال سنين التعلم.

وأخص بالذكر الاستاذ "بوخالفة عبد القادر"

الذي كان ولا يزال المثل الأعلى خلقاً، عملاً

ونصيحة.

وإلى كل اساتذة وطلبة قسم قسم النشاط البدني و الرياضي التربوي

نقول لهم جزاكم الله عنا كل خير

الإهداء

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
/	الشكر والعرفان
اب	مقدمة
الفصل الأول: الجانب التمهيدي للدراسة	
05	1. الإشكالية
06	2. الفرضيات
06	3. اهداف الدراسة
07	4. اسباب اختيار موضوع الدراسة
07	5. اهمية الدراسة
08	6. تحديد المفاهيم
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة	
11	أولاً: الدراسات السابقة والمشابهة
11	1. عرض الدراسات السابقة والمشابهة
12	2. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
ثانياً: الخلفية النظرية	
15	I المبحث الاول: الاتجاهات
16	1. تعريف الاتجاهات
16	2. أنواع الاتجاهات
17	3. خصائص الاتجاهات
17	4. مكونات الاتجاهات
18	5. وظائف الاتجاهات
19	6. مراحل تكوين الاتجاه
19	7. مقياس بوجاردس للمسافة الاجتماعية
20	II المبحث الثاني: كمال الأجسام
21	1. تعريف رياضة كمال الجسم

قائمة المحتويات

22	2. تاريخ لعبة كمال الجسم
22	3. مبدأ رياضة بناء الأجسام
24	4. أنماط الجسم
25	5. مميزات الأنماط الجسمية
27	6. الأنماط الثانوية عند شيلدون
28	7. أهمية رياضة كمال الأجسام
29	8. قوانين رياضة كمال الأجسام
31	III. المبحث الثالث: مرحلة العمرية (المراهقة)
32	1. تعريف التعليم الثانوي
33	2. أهداف التعليم الثانوي
34	3. خصائص المرحلة
36	4. متطلبات مرحلة المراهقة
37	5. مشكلات تتعلق بالمتعلم
40	6. مشكلات تتعلق بالمنهاج
	<u>الفصل الثالث: الجانب التطبيقي للدراسة</u>
45	I. المبحث الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة
45	1. الدراسة الاستطلاعية
45	2. منهج البحث
46	3. عينة البحث
46	4. مجالات البحث
47	II. المبحث الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
47	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
47	1.1. عرض وتحليل نتائج المحور الأول: الاتجاهات نحو رياضة كمال الاجسام
52	2.1. عرض وتحليل نتائج المحور الثاني : الجانب المعرفي في رياضة كمال الاجسام
58	3.1. عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: الاستمرارية في ممارسة رياضة كمال

قائمة المحتويات

	الاجسام
64	2. مناقشة نتائج الدراسة
66	3. النتائج العامة
68	الخاتمة
70	قائمة المصادر والمراجع
/	الملاحق
/	الملخص

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
47	الجدول رقم 01: يبين الاتجاهات نحو رياضة كمال الاجسام
48	الجدول رقم 02: يبين الشعور بتحسن في حالتك النفسية بعد أو أثناء ممارستك لرياضة كمال الأجسام
49	الجدول رقم 03: يبين حالتك الصحية أفضل مما كانت عليه بعد أن مارست رياضة كمال الأجسام
50	الجدول رقم 04: يبين الشعور بثقة في نفسك بعد أن تغير شكل جسمك الآن
51	الجدول رقم 05: يبين رضا عن نتائجك التي حققتها بعد ممارستك لرياضة كمال الأجسام
52	الجدول رقم 06: يبين ان كان هناك معرفة ملموسة بتقنيات وأساسيات ممارسة رياضة كمال الأجسام
53	الجدول رقم 07: يبين معرفة عدد الجولات الأسبوعية اللازمة لتحقيق أفضل نمو عضلي ممكن لعضلاتك
54	الجدول رقم 08: يبين اتباع نظام غذائي صحي مع ممارستك لرياضة كمال الأجسام
55	الشكل رقم 09: يبين إدراك الفرق بين المكملات الغذائية والمنشطات في رياضة كمال الأجسام
56	الجدول رقم 10: يبين إذا أتحت لك الفرصة لإستعمال المنشطات هل ستقوم بإستخدامها
57	الجدول رقم 11: يبين الآلات الرياضية الآتية مخصصة لتمارين الأرجل
58	الجدول رقم 12: يبين ممارسة رياضة كمال الأجسام بشكل دوري ومستمر
59	الجدول رقم 13: يبين تأثير الظروف الحياتية مثل العمل أو الدراسة أو التزامات الأخرى على استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام
60	الجدول رقم 14: يبين ان كانت الظروف المادية تلعب دورا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام
61	الجدول رقم 15: يبين تفاعلك مع مجتمع رياضة كمال الأجسام يسهم في استمراريته في ممارستها
62	الجدول رقم 16: يبين وضع الأهداف الشخصية كالمشاركة في المسابقات الوطنية يلعب دورا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام
63	الجدول رقم 17: يبين رغبتك الشخصية في تحسين نفسك وتطوير قدراتك تسهم في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل
47	الشكل رقم 01: يبين الاتجاهات نحو رياضة كمال الاجسام
48	الشكل رقم 02: يبين الشعور بتحسن في حالتك النفسية بعد أو أثناء ممارستك لرياضة كمال الأجسام
49	الشكل رقم 03: يبين حالتك الصحية أفضل مما كانت عليه بعد أن مارست رياضة كمال الأجسام
50	الشكل رقم 04: يبين الشعور بثقة في نفسك بعد أن تغير شكل جسمك الآن
51	الشكل رقم 05: يبين رضا عن نتائجك التي حققتها بعد ممارستك لرياضة كمال الأجسام
52	الشكل رقم 06: يبين ان كان هناك معرفة ملموسة بتقنيات وأساسيات ممارسة رياضة كمال الأجسام
53	الشكل رقم 07: يبين معرفة عدد الجولات الأسبوعية اللازمة لتحقيق أفضل نمو عضلي ممكن لعضلاتك
54	الشكل رقم 08: يبين اتباع نظام غذائي صحي مع ممارستك لرياضة كمال الأجسام
55	الشكل رقم 09: يبين إدراك الفرق بين المكملات الغذائية و المنشطات في رياضة كمال الأجسام
56	الشكل رقم 10: يبين إذا أتاحت لك الفرصة لإستعمال المنشطات هل ستقوم بإستخدامها
57	الشكل رقم 11: يبين الآلات الرياضية الآتية مخصصة لتمارين الأرجل
58	الشكل رقم 12: يبين ممارسة رياضة كمال الأجسام بشكل دوري ومستمر
59	الشكل رقم 13: يبين تأثير الظروف الحياتية مثل العمل أو الدراسة أو التزامات الأخرى على استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام
60	الشكل رقم 14: يبين ان كانت الظروف المادية تلعب دورا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام
61	الشكل رقم 15: يبين تفاعلك مع مجتمع رياضة كمال الأجسام يسهم في استمراريته في ممارستها
62	الشكل رقم 16: يبين وضع الأهداف الشخصية كالمشاركة في المسابقات الوطنية يلعب دورا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام
63	الشكل رقم 17: يبين رغبتك الشخصية في تحسين نفسك وتطوير قدراتك تسهم في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام

مقدمة

مقدمة

تحاول المجتمعات الحديثة بكل جهد النهوض والازدهار، وذلك لمواكبة التطور العلمي الذي يشمل كافة المجالات. ومع ذلك، يكون هذا التطور غير متنسق ما لم يكن مرتبطاً بالعلم. والعلم يعتبر القاعدة الأساسية التي تساعد المجتمعات على بناء أسسها وقواعدها الصحيحة في جميع المجالات. وبناءً على ذلك، تولت الدول مسؤولية الاهتمام بالعلم والتكنولوجيا بشكل كبير. يمكن ملاحظة هذا الاهتمام من خلال القيمة الممنوحة لتعليم الأطفال وتحفيزهم على استكشاف جميع المجالات العلمية.

فالتربية تُعتبر عملية تدريبية تأتي من خلال الدراسة والتعليم، وتشمل أيضاً مجموعة الخبرات التي تمكن الفرد من فهم المفاهيم والتجارب الجديدة بشكل أفضل. بالتالي، تُعتبر التربية وسيلة لتعديل السلوك وتشكيل الشخصية والقيم لدى الأفراد.

ومن خلال توجيه التربية والتعليم نحو الاتجاهات العلمية، يمكن تحقيق تطوير شامل ومستدام في المجتمعات، حيث يصبح للأفراد القدرة على المساهمة في تقدم العلوم وتطبيقها على الواقع العملي لصالح التنمية والازدهار الشامل.

وبالإضافة إلى ذلك فإن التربية تهدف إلى تنمية الشخصية البشرية الاجتماعية إلى أقصى درجة ممكنة، بحيث تستفيد الفرد من إمكانياته واستعداداته بشكل كامل. يهدف ذلك إلى تحويل الشخصية إلى كيان مبدع وخالق ومنتج ومنتور، يكون قادراً على تحقيق النجاح والتقدم لذاته ولمجتمعه وللبيئة المحيطة به.

إن رياضة كمال الأجسام حق للجميع إذ يمارسها الفرد بهدف الحصول على جسم جميل، وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونمواً وتناسقاً فهي تسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية، وهذه الرياضة تمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة.

يسعى الكثير من الأشخاص للحصول على الجسم المثالي، والذي يجعله ذو شكل جذاب ومميز، ولذلك يقوم الكثير من الأشخاص بعمل العديد من الوصفات المختلفة والمتعددة، والتي تساعده في الحصول على العضلات القوية، وممارسة الرياضة الخاصة بكمال الأجسام، وكمال الأجسام هي واحدة من ضمن أنواع الرياضات التي أصبحت منتشرة بشكل كبير في جميع أنحاء العالم، وذلك لأنها تجعل العضلات مختلفة في المظهر ومن حيث القوة أيضاً، وهذا الأمر الذي يميز الكثير من الأشخاص عن غيرهم، وتعرف هذا الرياضة بكمال الأجسام لأنه يكون من خلالها الجسم لا يحتوي على كميات كبيرة من الدهون في حين أن العضلات تكون قوية وكبيرة في الحجم. (زيد، شراد، 2020، ص 01).

ومن هنا تظهر أهمية التربية في تعزيز قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضرية، إذ تُعتبر عملية تكييف وتوافق تتطلب تفاعلاً بين الفرد والبيئة الاجتماعية المحيطة به. وتهتم التربية بجوانب متعددة من الفرد، بدءاً من الفكر وصولاً إلى الجسم، حيث تعد التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من

التربية الشاملة، وقد نجحت في تحقيق مكانتها بين المواد الأخرى بفضل دورها الفعّال في تطوير الجوانب البدنية والصحية للفرد.

وتعد التربية البدنية والرياضية ركيزة أساسية في العملية التربوية، وتهدف إلى تحقيق عدة أهداف متعددة. فهي تُولي اهتماماً بصحة الطلاب جسدياً ونفسياً، وتعمل على تنمية العمل الجماعي والروح الرياضية لدى الطلاب.

وتعد التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة الحديثة، حيث تراعي من خلالها الجهات العديدة في النفسية للتلاميذ، خاصة في مرحلة التعليم الثانوي التي تتزامن مع مرحلة المراهقة. فالمراهق في هذه المرحلة يكون أكثر وعياً وتميزاً، ويسعى لتحقيق رغباته بشكل متزايد.

لذا، يجب أن يُولى اهتمام خاص للجانب النفسي للتلاميذ في هذه المرحلة، وتوفير الدعم اللازم لهم لفهم وتحقيق رغباتهم بشكل صحيح وموجه. ويعد دمج التربية البدنية والرياضية في البرنامج التعليمي مساهمة فعّالة في تلبية احتياجات الطلاب وتطويرهم الشامل في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم (بن جدو، سكيو ، 2020، ص 01).

ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم وضع خطة عمل منظمة تسمح بتنفيذ الدراسة بشكل علمي ومنظم، حيث تم تقسيم الدراسة إلى جانب مفاهيمي ونظري وتطبيقي وتضمن الجانب المفاهيمي إشكالية الدراسة أما الجانب النظري ثلاثة عناوين أساسية تمثلت في الاتجاهات وكمال الأجسام مرحلة العمرية (المراهقة). أما الجانب التطبيقي فشمّل دراسة ميدانية تتضمن عرض وتحليل النتائج والاستنتاجات النهائية للدراسة.

الفصل الأول:

الجانب التمهيدي للدراسة

1. الإشكالية

النشاط البدني الرياضي جزء أساسي من نمط الحياة الصحي، حيث يساهم في تعزيز اللياقة والصحة النفسية. يعمل ممارسو الرياضة على تقوية العضلات وتعزيز القوة القلبية والتحمل، مما يقلل من خطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري. بالإضافة إلى ذلك، يلعب النشاط الرياضي دورًا هامًا في تحسين المزاج وتقليل التوتر والقلق، ويشجع على اعتماد عادات صحية مستدامة ويعزز التواصل الاجتماعي من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية المجتمعية.

من جهة أخرى يعتبر كمال الأجسام فنا وعلمًا يتطلب التفاني والتدريب الشاق يهدف ممارسو هذه الرياضة إلى تطوير القوة العضلية وتحسين تناسق الجسم، ويشمل التمرين فيها رفع الأثقال وتنظيم النظام الغذائي لتحقيق تحديد العضلات وتعتبر هذه الرياضة فرصة لبناء الشخصية والتحكم في الإرادة، حيث يتطلب النجاح فيها تحديات نفسية وجسدية. يعكس جسم الرياضي في كمال الأجسام ليس فقط القوة البدنية، ولكن أيضا الالتزام والتحفيز الشخصي، مما يجعلها رياضة مثيرة ومجزية للكثيرين.

بالنسبة لمرحلة الثانوية وفترة المراهقة تعد فترة حيوية في حياة الفرد، حيث يواجه المراهق تحديات عديدة تتراوح بين التطور الجسدي والعقلي والاكتشاف الذاتي يتشكل الهوية الشخصية في هذه المرحلة من خلال التفاعل مع المجتمع والتجارب الحياتية يتغير الشاب في هذه الفترة بشكل جسدي ملحوظ، وتظهر القدرات العقلية والفكرية بشكل أعمق يشعر المراهق بضغط النمو الذاتي والاجتماعي، مما يؤثر على علاقاته الشخصية والمدرسية يتطلع المراهق في هذه المرحلة إلى فهم دوره في المجتمع وتحديد أهدافه المستقبلية، وهي فترة حياة حاسمة تشكل أساساً لتشكيل الشخصية واتخاذ القرارات المهمة.

وتشهد الاتجاهات نحو الرياضة تحولات إيجابية في المجتمعات الحديثة، حيث يتزايد الاهتمام بتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة يعكس انتشار وسائل التواصل الاجتماعي والتقنيات الحديثة تزايد الوعي بفوائد النشاط البدني، ويشجع على مشاركة المجتمع في مختلف أنواع الرياضة يتسارع الاهتمام بالرياضات التي تجمع بين المتعة واللياقة، مثل الرياضات الترفيهية والتحديات البدنية كما يتزايد الاهتمام بالتنوع في مجالات الرياضة، بما في ذلك الرياضات الفردية والجماعية تسهم هذه الاتجاهات في خلق بيئة تشجع على الحياة الصحية وتعزز فهم أعماق الرياضة بوصفها نمط حياة مستدام .

(حدي، 2009، ص 16)

ومن هنا نطرح الإشكالية الرئيسية التالية:

هل التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) يؤثر على اتجاهات الرياضيين من أبعادها الثلاثة (الميل والاهتمام، الجانب المعرفي، الاستمرارية) نحو رياضة كمال الاجسام ؟

التساؤلات الفرعية

- هل التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) يؤثر على ميل واهتمام الرياضيين برياضة كمال الاجسام ؟
- هل التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) يؤثر على الجانب المعرفي للرياضيين في رياضة كمال الاجسام ؟
- هل التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) يؤثر على استمرارية الرياضيين في ممارسة رياضة كمال الاجسام ؟

2. الفرضيات:

الفرضية الرئيسية

التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) يؤثر على اتجاهات الرياضيين من أبعادها الثلاثة (الميل والاهتمام، الجانب المعرفي، الاستمرارية) نحو رياضة كمال الاجسام

الفرضيات الفرعية

- التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) يؤثر على ميل واهتمام الرياضيين برياضة كمال الاجسام
- التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) يؤثر على الجانب المعرفي للرياضيين في رياضة كمال الاجسام
- التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) يؤثر على استمرارية الرياضيين في ممارسة رياضة كمال الاجسام

3. اهداف الدراسة

- معرفة تأثير التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) على اتجاهات الرياضيين من أبعادها الثلاثة (الميل والاهتمام، الجانب المعرفي، الاستمرارية) نحو رياضة كمال الاجسام
- معرفة تأثير التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) على ميل واهتمام الرياضيين برياضة كمال الاجسام
- معرفة تأثير التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) على الجانب المعرفي للرياضيين في رياضة كمال الاجسام
- معرفة تأثير التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) على استمرارية الرياضيين في ممارسة رياضة كمال الاجسام

4. اسباب اختيار موضوع الدراسة:

- أهمية اللياقة البدنية: تتزايد الوعي حول أهمية النشاط البدني واللياقة البدنية في المجتمع، ولذلك يعكس استكشاف اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة كمال الأجسام جانباً من هذه الاتجاهات.
- التأثيرات الاجتماعية: قد يكون لرياضة كمال الأجسام تأثيرات اجتماعية ونفسية على تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد يكون من المثير للاهتمام فهم كيف يؤثر ذلك على توجهاتهم وعلاقاتهم.
- التحديات الجسدية والنفسية: قد تواجه فترة المراهقة تحديات جسدية ونفسية، وقد يكون اختيار موضوع يرتبط بتحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية جانباً مهماً.
- التأثيرات التربوية: يمكن أن يكون فهم كيفية تأثير تلقي التعليم والتربية على اتجاهات الطلاب نحو رياضة كمال الأجسام مفيداً لتطوير السياسات التعليمية والرياضية.
- ارتفاع شعبية رياضة كمال الأجسام: يُلاحظ ارتفاع شعبية رياضة كمال الأجسام في بعض المجتمعات، وهذا يشير إلى أهمية فهم مدى انعكاس ذلك على اتجاهات الطلاب.

5. أهمية الدراسة

- فهم احتياجات الشباب: تساعد هذه الدراسة في فهم العوامل التي تؤثر في اتجاهات الشباب نحو رياضة كمال الأجسام، مما يمكن من تلبية احتياجاتهم وتوفير الدعم المناسب.
- توجيه السياسات التربوية: يمكن للنتائج المستمدة من هذه الدراسة أن تساهم في توجيه السياسات التربوية والرياضية لتعزيز نشاط الشباب واللياقة البدنية في المدارس.
- تحفيز الشباب لممارسة الرياضة: من خلال فهم دوافع واهتمامات الشباب تجاه كمال الأجسام، يمكن تطوير استراتيجيات تحفيزية تشجعهم على ممارسة الرياضة بشكل أكثر فعالية.
- التأثير على الصحة العامة: إذا تم تحفيز تلاميذ المرحلة الثانوية على ممارسة رياضة كمال الأجسام، فإن ذلك يمكن أن يساهم في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة لهم.
- تعزيز الوعي بالصحة النفسية: قد تكشف الدراسة عن تأثير ممارسة رياضة كمال الأجسام على الصحة النفسية، مما يساهم في تعزيز الوعي بالصحة النفسية والشاملة للنشاط البدني.

6. تحديد المفاهيم:

❖ تعريف الاتجاهات:

لغويًا، يُعرف "الاتجاهات" بأنها السلوكيات أو التوجهات العامة التي يتبعها الأفراد أو المجتمعات في مواقف معينة في السياق الاجتماعي والنفسي، تشير "الاتجاهات" إلى الميول أو السلوكيات الشخصية والجماعية التي قد تظهر تجاه مواضيع أو أفكار معينة.

اصطلاحياً، تُستخدم "الاتجاهات" للدلالة على السلوكيات الشخصية أو الميول في تصرفات الأفراد أو المجتمعات في سياق دراسة تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة كمال الأجسام، تشمل "الاتجاهات" تلك الآراء والمواقف التي قد يتبناها الطلاب تجاه هذا النوع من الرياضة (مختار سالم : ، 1987 ، ص12).

من الناحية الإجرائية، يُعرف مصطلح "الاتجاهات" في السياق البحثي أو الاستقصائي بأنه السلوكيات أو الميول الشخصية التي يظهرها الأفراد أو الجماعات تجاه موضوع أو فعالية معينة في سياق دراسة اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة كمال الأجسام، يتطلب النهج الإجرائي فحصاً دقيقاً للآراء والسلوكيات الملموسة للطلاب، وذلك من خلال استخدام أدوات البحث مثل استبيانات أو مقابلات.

❖ تعريف كمال الأجسام:

لغويًا، يُعرف "كمال الأجسام" بأنه نشاط رياضي يستهدف تطوير وتشكيل العضلات في الجسم بوسائل متقدمة من التمارين الرياضية وتنظيم النظام الغذائي في هذا السياق، يتم التركيز على تحسين حجم وتعريف العضلات لتحقيق مظهر جسمي مميز.

اصطلاحياً، يُشير "كمال الأجسام" إلى رياضة تتضمن التدريب الشاق واستخدام الأوزان الثقيلة لتحسين القوة وتكبير العضلات يتضمن هذا النوع من الرياضة تناول البروتين بكميات كبيرة وتحديد النظام الغذائي بطريقة تساعد على بناء الكتلة العضلية يشتهر كمال الأجسام بالمنافسات التي تُقام على مستوى عالمي حيث يتنافس المتسابقون في إظهار تقدمهم في تحسين شكل وتنسيق عضلاتهم (عمروني بشير 2017 ص 06).

من الناحية الإجرائية، يمكن تعريف رياضة كمال الأجسام بأنها نوع من أنواع التمارين الرياضية التي تستهدف تحسين وتطوير العضلات وتعزيز القوة البدنية وتحسين المظهر الجسدي يشمل هذا النوع من التمارين تدريبات متنوعة تستهدف مجموعات العضلات المختلفة في الجسم، مع التركيز على تكبير حجم وتعريف العضلات.

❖ تعريف المرحلة الثانوية:

لغويًا، تُشير "المرحلة الثانوية" إلى الفترة التعليمية التي يخوضها الطلاب بعد المرحلة الابتدائية وقبل التحاقهم بالتعليم العالي في العديد من النظم التعليمية، تكون المرحلة الثانوية تتراوح عادةً بين الصف السابع حتى الصف الثاني عشر.

اصطلاحياً، يُطلق على "المرحلة الثانوية" أيضاً اسم "الثانوية" أو "المدرسة الثانوية"، وهي تعد فترة حيوية في حياة الطلاب حيث يخوضون دراسات تتخذ منها أساساً لاختيار مجالات التخصص المستقبلية في التعليم العالي أو في مسارات مهنية مختلفة (سلامة 2017، ص 252).

من الناحية الإجرائية، يمكن تعريف مرحلة الثانوية بأنها الفترة التعليمية التي يخوضها الطلاب بعد انتهاء المرحلة الابتدائية وقبل الالتحاق بالتعليم العالي تتراوح عادةً هذه المرحلة بين الصف السابع حتى الصف الثاني عشر، حيث يتلقى الطلاب دروساً متقدمة في مختلف المواد الدراسية.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1. عرض الدراسات السابقة والمثابفة

لقد قمنا هنا باعتماد ما تمكنا من الإطلاع عليه من بعض الدراسات التي تناولت موضوع المعلم أو قدرات الطلبة واتجاهاتهم نحو مهنة التعليم.

وقد اخترنا هذه الدراسات لتكون قاعدة خلفية نستند عليها، وإطارا نظريا نطلق من هي عملية البحث، ورصيذا معرفيا نثري به موضوع دراستنا.

❖ الدراسة الأولى :

دراسة دبه محمد بولرباح: بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام هدفت هذه الدراسة إلى بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام. لدى طلبة الثالثة ليسانس -، حيث تكونت عينة دراستنا من (34) طالب سنة الثالثة في رياضة كمال الأجسام بالمعهد بورقلة، وقد كان اختيارنا للعينة قصديا وتم استعمال المنهج الوصفي في الدراسة واستعمال الحزم الإحصائية في عملية التفريغ من خلال برنامج الحزم الإحصائية " SPSS نسخة 20 وقد تم حساب صدق وثبات الاختبار للتأكد من صلاحية الاختبار، حيث أظهرت النتائج ما يلي:

يمكن بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلبة رياضة كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن.

❖ الدراسة الثانية:

دراسة معمري محمود طبيعة اتجاهات تلاميذ البكالوريا نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل وباء كورونا من خلال هذه الدراسة نهدف الى معرفة طبيعة اتجاهات تلاميذ المرحلة النهائية (البكالوريا) نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل وباء كورونا ومن اجل ذلك قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم للدراسة والذي طبق على العينة المتكونة من 50 تلميذة وتلميذ مناصفة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وللوقوف عند تقييم اتجاهات العينة قام الباحث باستخدام استبيان بالاستعانة بمقياس جي ارلد كينيون وتكون الاستبيان من 33 عبارة موزعة على خمسة ابعاد وقد تم معالجة نتائج هذه الدراسة بالاعتماد على اختبار (T) ستيدوننت، لترجمة نتائج الدراسة التي اسفرت عن وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية البكالوريا فضلا عن وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، انثى).

لصالح الذكور بمتوسط حسابي قدره 3.58 وانحراف معياري قدره 0.54 عند مستوى دلالة 0.05 وقيمة ت 2.78 وعند الاناث بمتوسط حسابي قدره 3.34 وانحراف معياري قدره 0.72 عند مستوى دلالة .

❖ الدراسة الثالثة:

دراسة حدي علي اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني: إن البحث الذي قمنا به هو محاولة دراسة موضوع يدخل في اطار مواضيع علم النفس الاجتماعي ، ألا و هو موضوع الاتجاهات وبالتحديد محاولة معرفة اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي.

فالدراسة كانت قائمة على معرفة طبيعة و الاتجاهات نحو الممارسة ، ومحاولة معرفة طبيعة الاتجاهات نحو الممارسة ، ومحاولة معرفة طبيعة الابعاد التي يمكن ان تكون وراء ممارسة النشاط البدني في الثانوية كما تسمها " كينيون " ، قبداية الدراسة كانت على اساس خلفية نظرية استنتجناها من خلال المراجع الخاصة بالجانب النظري ، و كذلك من خلال الدراسات المرتبطة بموضوعنا . فالفرضيات التي صغناها كانت تصب جميعها على ان طبيعة ابعاد ممارسة النشاط البدني في الثانوية هي طبيعة ايجابية ، فالتلميذ يمارس النشاط على انه خبرة اجتماعية وعلى انه خبرة لياقة وصحة وعلى انه خبرة جمالية وكذلك لأنه توتر ومخاطرة والخفض التوتر واخيرا لخبرة التوفيق الرياضي، على اساس انها ليست مادة تعليمية فقط ، بل لقناعة ان للنشاط البدني اهمية بالغة حاضرا ومستقبلا، وقد جاءت النتائج متطابقة مع الفرضيات.

❖ الدراسة الرابعة:

دراسة زيد أحمد أمين و شراد محمد إلياس: واقع التغذية لدى رياضيي كمال الجسم:

تهدف الدراسة الى معرفة مدى توفر الثقافة الغذائية الكافية لدى الممارسين لهاته الرياضة للوصول الى المستويات العالية وما إذا كانوا يتبعون برامج غذائية خاصة تخدم أهدافهم. وتم اختيار عينتنا بطريقة قصدية حيث بلغت 50 رياضي من ممارسي رياضة كمال الأجسام ببلدية بسكرة، وكان المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي، حيث استخدمنا الاستبيان كأداة للدراسة، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية توصلنا الى:

- يتبع رياضيي كمال الأجسام برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لهذه الرياضة.
- لا يدرك رياضيي كمال الأجسام نوع مكونات الغذائية التي يحتاجها.
- لا يعرف رياضيي كمال الأجسام الفرق بين المكملات الغذائية والمنشطات.
- لا يضبط رياضيي كمال الأجسام البرنامج الغذائي بطريقة علمية.

2. التعليق على الدراسات السابقة:

- اوجه التشابه والاختلاف بينها وبين دراستنا

عند مقارنة دراستي حول اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة كمال الأجسام مع الدراسات السابقة المذكورة، يمكننا التعرف على بعض الأوجه المشتركة والاختلافات التي قد تكون مفيدة في فهم السياق العام للموضوع. إليك بعضها:

أوجه التشابه:

1. **التركيز على الاتجاهات والمعتقدات:** كل الدراسات، بما في ذلك دراستي، تركز على فهم اتجاهات ومعتقدات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني، سواء كانت هذه الاتجاهات إيجابية أو سلبية.
2. **استخدام المنهج الوصفي:** جميع الدراسات تبدأ بوصف السياق والهدف من الدراسة، وتستخدم المنهج الوصفي لفهم الظواهر والتوجهات الخاصة بالعينات المدروسة.
3. **استخدام أدوات البحث:** يتم استخدام أدوات البحث مثل الاستبيانات في جميع الدراسات لجمع البيانات وتحليلها.

أوجه الاختلاف:

1. **مجال الدراسة:** تتنوع المجالات التي تمت دراستها في الأبحاث السابقة بين التغذية والصحة ورياضة كمال الأجسام، بينما تركز دراستك على رياضة كمال الأجسام فقط.
2. **الفئة المدروسة:** قد تختلف الفئات المدروسة بين الدراسات، حيث تركز بعضها على طلاب الجامعات والبعض الآخر على تلاميذ المرحلة الثانوية.
3. **المناطق الجغرافية والثقافية:** قد تختلف الدراسات في المناطق التي تمت فيها، مما يؤدي إلى اختلاف في الثقافة والعادات والتقاليد التي قد تؤثر في اتجاهات الطلاب نحو رياضة كمال الأجسام. بالنظر إلى هذه الأوجه المشتركة والاختلافات، يمكن أن تكون دراسات السابقة مرجعاً مفيداً لفهم السياق العام وللمقارنة بدراستي الخاصة، مما يساعد في توجيه البحث واستخلاص الاستنتاجات اللازمة.

• واستفدنا من هذه الدراسات النقاط التالية:

1. الدراسة الأولى (دراسة دبه محمد بولرباح)

- استنتجت الدراسة أنه يمكن بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس.
- تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلاب حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن.

- يمكن استخدام هذه المعلومات لتحسين برامج التعليم والتدريب في مجال رياضة كمال الأجسام وتكوين المعلمين بشكل أفضل لتلبية احتياجات الطلاب.

2. الدراسة الثانية (دراسة معمرى محمود)

- تبينت الدراسة وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- كانت هناك فروقات ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس.
- يمكن استخدام هذه المعلومات لتصميم برامج تشجيعية تستهدف الطلاب بشكل أكثر فعالية وفعالية.

3. الدراسة الثالثة (دراسة حدي علي)

- توضح الدراسة الاتجاهات والمعتقدات لدى التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي.
- يمكن استخدام هذه المعرفة لتصميم برامج تربية تشجع على النشاط البدني وتعزز الوعي الصحي لدى الشباب.

4. الدراسة الرابعة (دراسة زيد أحمد أمين وشراذ محمد إلياس).

- تكشف الدراسة عن أهمية توفير ثقافة غذائية كافية لرياضيي كمال الأجسام لتحقيق أهدافهم الرياضية.
- يمكن استخدام هذه المعلومات لتطوير برامج تغذية ملائمة وتوعية الرياضيين بأهمية التغذية السليمة في تحسين الأداء الرياضي والصحة العامة.

ثانيا: الخلفية النظرية
المبحث الاول: الاتجاهات

1- تعريف الاتجاهات:

الاتجاه يعرف بأنه ميل الفرد للاستجابة إيجابياً أو سلبياً تجاه جوانب خاصة من المثيرات. يمثل الاتجاه تنظيمًا مستمرًا للعمليات الانفعالية والإدراكية والمعرفية حيال جوانب محددة في المحيط الذي يعيش فيه الفرد. وتُعتبر الاتجاهات حالات ذهنية تؤثر في سلوك الشخص وتوجهه في المواقف المختلفة تجاه الأحداث والأشخاص والقضايا المتعددة (مختار ، 1987 ، ص12).

2- أنواع الاتجاهات:

الاتجاهات القوية والضعيفة:

تتنوع الاتجاهات من حيث شدتها بين قوية وأخرى ضعيفة، حيث يظهر الاتجاه القوي عندما يتجسد موقف الفرد بشكل حاد تجاه موضوع معين، بينما يظهر الاتجاه الضعيف عندما يظهر موقف الفرد بشكل رخيص وغير ملتزم تجاه الأمور المختلفة (درويش، حسانين، 1998 ، ص4).

الاتجاهات الموجبة والسالبة:

تُسمى الاتجاهات التي توجه الفرد نحو شيء معين بالاتجاهات الموجبة، بينما تُسمى الاتجاهات التي تبتعده عن شيء آخر بالاتجاهات السالبة (درويش، حسانين، 1998 ، ص4-5).

الاتجاهات العلانية والسرية:

تظهر الاتجاهات العلانية عندما يعبر الفرد عنها ويبيدها بدون حرج أمام الآخرين. بينما تكون الاتجاهات السرية تلك التي يسعى الفرد لإخفاءها عن الآخرين، وقد يصل الأمر إلى حد الإنكار عندما يتم استفساره عنها.

الاتجاهات الجماعية والفردية:

تعتبر الاتجاهات التي تشترك فيها عدة أفراد بنفس الميل بين الناس بالاتجاهات الجماعية، بينما تميز الاتجاهات الفردية كل فرد عن غيره بميوله الخاصة (درويش، حسانين، نفس المرجع السابق، ص5-6).

الاتجاهات العامة والنوعية:

تركز الاتجاهات العامة على الخصائص الشاملة، في حين تتناول الاتجاهات النوعية النواحي الذاتية. يُلاحظ أن الاتجاهات العامة تظهر أكثر استقرارًا وثباتًا من النوعية، حيث تتأثر الأخيرة بإطار الاتجاهات العامة. وبالتالي، يعتمد الفهم على العامة وتفرعت خصائصها منها (درويش، حسانين، نفس المرجع السابق، ص5-6).

3- خصائص الاتجاهات:

وفقاً لعلماء النفس، تتميز الاتجاهات بالخصائص التالية (محمود سفيان سلمى، عمرو عبد الرحيم اشتيوي، 2011):

- الاتجاهات تعتبر مكتسبة ومتعلمة من البيئة، وليست ناتجة عن ولادة فطرية.
- تقوم الاتجاهات على العلاقة بين الفرد والموضوع المتعلق بالاتجاه.
- يتنوع طابع الاتجاهات بين السلبية والإيجابية.
- يتسم الاتجاه بالذاتية والموضوعية.
- يمكن قياس وتقويم الاتجاهات.
- تتميز الاتجاهات بالخصائص الانفعالية من خلال الموقف التفضيلي.
- الاتجاهات نسبياً ثابتة، ومع ذلك يمكن تغييرها وتعديلها.
- تتميز الاتجاهات بالديناميكية والتحرك من خلال تأثير سلوك الفرد نحو محيطه.
- يمكن الاستدلال على الاتجاهات عبر مراقبة سلوك الفرد.
- الاتجاهات يمكن أن تكون قوية وتقاوم التغيير أو ضعيفة وقابلة للتعديل.

4- مكونات الاتجاهات:

المكون العاطفي:

يتضمن المكون العاطفي أو الوجداني مجموع المشاعر والانفعالات التي يحملها الفرد نحو موضوع معين. يشمل هذا المكون العناصر مثل الحب، الكراهية، الحقد، التسامح، والود. كل عنصر من هذه المشاعر يؤثر على طبيعة الاتجاه، ويظهر أنه لا يمكن فصل الاتجاه النفسي عن المشاعر التي يحملها الفرد حيث تكون جزءاً لا يتجزأ من تشكيل الاتجاه (عبد الفتاح، 1998، ص 89).

المكون المعرفي:

هو المكون الذي يتكون عند الفرد خلال تفاعله مع عناصر البيئة، ويمكن تقسيمه إلى:

المدرجات والمفاهيم: ما يدركه الفرد حسياً ومعنوياً.

المعتقدات: مجموعة المفاهيم المتجلية في المحتوى النفسي للفرد.

التوقعات: ما يمكن أن يتنبأ به الفرد من تصرفات الآخرين أو يتوقع حدوثه منهم. يظهر أن المدرجات والمعتقدات والتوقعات تشكل أساس تشكيل الاتجاه المعرفي للفرد بغض النظر عن طبيعته الإيجابية أو

السلبية (عبد الفتاح، 1998، ص 89).

المكون السلوكي:

يتألف المكون السلوكي للاتجاه من العمل للاستجابة تجاه الموضوع بطريقة معينة. على سبيل المثال، إذا كانت معتقدات الفرد إيجابية، فسيظهر سلوك إيجابي تجاه أعضاء الجماعة. يتأثر الجانب السلوكي بالقيود الاجتماعية والضغوط الاجتماعية والاقتصادية، حيث يمكن لأي من هذين العاملين أن يؤثر في توجيهه أو تحديد السلوك المتوقع. (عبد الفتاح، 1998، ص 89).

5- وظائف الاتجاهات:

يحدد طريق السلوك ويفسره:

- الاتجاه يلعب دوراً حاسماً في تحديد كيفية توجيه الفرد لسلوكه وفهمه وتفسيره.
- ينظم العمليات الدفاعية والانفعالية والإدراكية والمعرفية:
- الاتجاه يسهم في تنظيم عمليات الدفاع النفسي، والانفعالات، والإدراك، والمعرفة حول جوانب معينة في البيئة المحيطة بالفرد.

تتبعكس في سلوك الفرد وتفاعله مع الآخرين:

الاتجاهات تظهر وتؤثر في سلوك الفرد، سواء في أفعاله أو في تفاعله مع الآخرين في الجماعات المختلفة وفي الثقافة التي يعيش فيها.

تبلور وتوضح صورة العلاقة بين الفرد وعالمه الاجتماعي:

الاتجاهات تلعب دوراً في تشكيل صورة العلاقة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها.

تسهل اتخاذ القرارات والسلوك في مواقف متنوعة:

الاتجاهات تسهم في تيسير قدرة الفرد على اتخاذ القرارات والتصرف في المواقف النفسية والإدارية المتنوعة بطريقة متسقة وموحدة.

يوجه استجابات الفرد بطريقة ثابتة:

الاتجاهات تؤثر على استجابات الفرد تجاه الأشخاص والأشياء والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة.

يساعد على فهم وتحليل البيئة الخارجية:

الاتجاهات تساعد الفرد على فهم وتحليل البيئة الخارجية وتشكيل وجهة نظر محددة تجاهها.

يعبر عن معاشة الفرد لقيم المجتمع:

الاتجاه يمثل تعبيراً عن معاشة الفرد للقيم والمعايير التي تسود في مجتمعه. (عبد الفتاح، 1998، ص 89).

6- مراحل تكوين الاتجاه:

المرحلة الإدراكية المعرفية:

في هذه المرحلة، يدرك الفرد مثيرات البيئة ويتصرف بناءً على هذا الإدراك. يكتسب الفرد خبرات ومعلومات تشكل إطارًا مرجعيًا له.

المرحلة التقويمية:

في هذه المرحلة، يتفاعل الفرد مع المثيرات وفقًا للإطار المعرفي الذي اكتسبه، بالإضافة إلى الأحاسيس والمشاعر المتعلقة بها.

المرحلة التقريبية:

في هذه المرحلة، يصدر الفرد نوعية علاقته مع المثيرات وعناصرها. إذا كانت العلاقة إيجابية، يكون الاتجاه إيجابيًا، وإذا كانت سلبية، يكون الاتجاه سلبيًا.

قياس الاتجاهات:

7- مقياس بوجاردس للمسافة الاجتماعية:

يهدف إلى قياس مدى تقبل أو نفور الأفراد من أفراد شعوب أخرى.

يستخدم سلمًا من سبع عبارات، حيث تمثل العبارة الأولى أقصى درجات التقبل، والعبارة الأخيرة أقصى درجات الرفض.

مقياس ليكرت:

يعتمد على عبارات سالبة وموجبة حول موضوعات الاتجاه.

يتيح للمفحوص تحديد موقفه إزاء هذه العبارات عبر مقياس من خمس نقاط.

مقياس الاتجاهات لتريستون:

تم تصميمه لدراسة الاتجاهات نحو موضوعات متعددة.

يشمل تقديم الأفراد لجمل تعبر عن اتجاهاتهم حيال موضوع معين. (جميل، 2002، ص 18، 20-21،

(.22)

ثانيا: الخلفية النظرية

المبحث الثاني: رياضة كمال الاجسام

تمهيد

يُعتبر رياضة كمال الأجسام من أصعب الرياضات دراسةً وفقاً للدراسات والأدلة العلمية، ويعود ذلك إلى تعدد جوانبها. تُعرّف رياضة كمال الأجسام بأنها جهد يهدف إلى تكبير حجم الجسم البشري، وذلك من خلال تدريبات وتمارين تعزز التوازن والتناسق في جميع أنحاء الجسم. يُشجّع على تحسين المظهر العضلي وتوزيع العضلات بشكل منتظم، ويعتبر استفادة الجسم من هذه الرياضة هي الهدف الرئيسي، مما يؤدي إلى تحسين القوة الإيجابية للفرد.

تختلف التعريفات لرياضة كمال الأجسام، حيث يُطلق عليها أحياناً "كمال الأجسام" بسبب التركيز على تحقيق مظهر مثالي للجسم، بينما يُعرّفها البعض الآخر بأنها "رياضة تجميل الأجسام" بسبب الجمال النسبي الذي يراها. يُستخدم لفظا "كمال" و"جميل" للدلالة على الجانبين اللفظي والمعنوي، مع التأكيد على النظرة النسبية للجمال. يُظهر الجمال في هذه الحالة اختلافاً حسب تقدير الفرد وسياق المجتمع، وليس فقط على الشكل الخارجي.. (سيلم ، 1987 ص 12).

وفي إطار مختلف، يقدم مختار سيلم تعريفاً يركز على تكبير حجم العضلات وتحسين القوة العضلية باستخدام أسس علمية سليمة. يربط ذلك بمفهوم "الخصوصية" والتدريب التخصصي، مع التأكيد على أهمية اختيار التمارين بحذر لتحقيق الأهداف المحددة.

من ناحية أخرى، يشير وسعيد عثمان إلى أن رياضة كمال الأجسام تشمل جميع العمليات التي تعمل على تطوير وحفظ كتلة العضلات وأدائها. وتعتبر لعبة رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، حيث يُبرز اللاعبون عضلاتهم ويقارنونها بمنافسيهم وفقاً لقواعد محددة. خالد هيكل الطريق الصحيح لصحة وبناء الاجسام ، (سيلم ، 1987 ص 12).

أما بالنسبة لنوعية العمل، فتشير إلى أن رياضة بناء الأجسام تتضمن أنواعاً ديناميكية مركزة ولامركزة للانقباض العضلي، وتتطلب قوة انفجارية وسرعة في الأداء، مما يستلزم وسائل تدريب متنوعة.

في الختام تظهر إعادة صياغتك للنص أن رياضة كمال الأجسام تشكل تحدياً شاملاً، حيث يتجسد ذلك في جوانبها الجسدية والعقلية والتدريبية، وكيف تتنوع التعريفات بحسب السياق والتفسير الفردي للجمال والكمال.

9. تعريف رياضة كمال الجسم:

يشير وسعيد عثمان إلى أدق و أوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة... (هيكل،

2014 ص 09)

رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتوازن المحتوى الجسدي (البطن، الظهر، الصدر، اليد، الرجل) و باقي الأعضاء لتحسين الشكل المظهري و زيادة العضلات المفتولة والنامية للجسد والمنتشرة و الموزعة بالجسم. (أحمد، 2012، ص. 17-19)

10. تاريخ لعبة كمال الأجسام:

تعود تقاليد ممارسة رفع الأحجار إلى مصر القديمة واليونان وتطور رفع الأثقال الغربي في أوروبا من عام 1880 إلى عام 1953 ولكن في وقتها لم يكن التركيز على اللياقة البدنية وكان الأشخاص الذين يتحدون بعضهم البعض لديهم غالباً بطون كبيرة وأطراف دهنية، تم تطوير كمال الأجسام في أواخر القرن التاسع عشر من قبل يوجين ساندو والذي يعتبر الآن الأب الروحي لكمال الأجسام، حيث سمح للجماهير بالاستمتاع بمشاهدة اللياقة البدنية في عروض أداء العضلات، كما كان له الفضل في اختراع وبيع أول معدات التمرينات مثل الدمبل الآلية والبك ارت وأشرطة التوتتر، كان ساندو مثالياً ويعتبر معيار لأبعاد الجسم المثالي بالقرب من التماثيل اليونانية والرومانية القديمة، تم الحكم فيما بعد على جسد الرجال من خلال توافقه مع هذا النسب.

يبدأ التاريخ الحديث لرياضة كمال الأجسام من عام 1980 حيث انتشرت صالات الجيم واتباع الطرق العلمية الحديثة في بناء العضلات، وانتشار البطولات، والتي فتحت المجال للشهرة من خلال التمثيل وظهور الأبطال من أصحاب رياضة كمال الأجسام مثل سلفستر ستالون.

ومن أبطال فترة الثمانينيات هو لي هانيوفاز في بطولة مستر أولمبيا من سنة 1991-1984 الذي سرق اللقب من أرنولد وحطم الرقم القياسي في الفوز في بطولة مستر أولمبيا في تلك الفترات.

لعب أرنولد في هذه الفترة الدور المهم في تطور هذه اللعبة بعد تأسيس بطولة باسمه أرنولد كلاسيك وظهور المجالات الرياضية مثل Muscle Fitness و Flex وغيرها من المجالات التي تركز على إظهار كل ما يخص كمال الأجسام وفي هذه الفترات ومن بعد انتشار أجهزة الكمبيوتر ظهر أول المواقع الخاصة برياضة بناء الأجسام هو Bodybuilding.com (حسانين، 2002 ص 87).

11. مبدأ رياضة بناء الأجسام:

✓ مبدأ الخصوصية

يتميز مبدأ الخصوصية في رياضة بناء الأجسام بأهمية توجيه التدريب بشكل متخصص نحو نوع معين من النشاط الرياضي. يشير سعد رد إلى ضرورة ربط التمارين بالهدف المراد تحقيقه، وتحديد أجهزة وأدوات التمرين بناءً على نوع العمل العضلي، سواء كان ديناميكياً أو استقرائياً، وبالنسبة للمركزية أو اللامركزية.

تأتي مفهوم الخصوصية في هذا السياق من فهم أن أفضل وسيلة لتحسين الأداء تتمثل في تكرار تدريب يشبه إلى حد كبير طريقة المنافسة الفعلية. وكلما كان مكان التدريب أكثر خصوصية، زاد التأثير على التكيف مع الظروف المتنافسة. مبدأ الحمل الزائد يظهر أيضاً في هذا السياق، حيث يُفرض تحميلاً إضافياً على أجهزة الجسم خلال التدريب. ويُعبر مثال ميلو المحارب الإغريقي عن فهم هذا المبدأ، حيث بدأ في تطوير قدراته البدنية برفع حجر صغير يومياً، وكلما كبر الحجر، زادت قوته وقدرته على رفع الأثقال. تطبيق مبدأ الحمل الزائد يعني فرض متطلبات إضافية على أجهزة الجسم، مما يجبرها على التكيف والتحسين. يُعزز هذا المبدأ في مجال تدريب القوة فهماً أعمق للجسم وقدرته على التكيف مع الضغوط الزائدة. (خالد هيكل الطريق الصحيح لصحة وبناء الاجسام ، (سيلم ، 1987 ص 14).

✓ مبدأ الفروق الفردية:

يُعتبر مبدأ الفروق الفردية أحد المبادئ الأساسية في رياضة بناء الأجسام، حيث يُسلط الضوء على تفاوت الأفراد في استجاباتهم للتدريب نتيجة لاختلاف جيناتهم الوراثية وعوامل أخرى. يظهر هذا المبدأ أنه، عندما يتعلق الأمر بالتدريب، فإن الاستجابة العضلية تختلف من شخص لآخر. أثبتت الأبحاث العلمية أن هناك تبايناً في مدى استجابة الجسم للتمارين، حيث يمكن لبعض الأفراد أن يستجيبوا بشكل سريع للتدريب بينما يكون هناك فرق في استجابة البعض الآخر. يعتبر هذا المبدأ مهماً في تحديد توقعات المبتدئين وتحديد أهداف واقعية، حيث يساعد في تجنب الإحباط نتيجة عدم رؤية نتائج فورية، سواء في الأداء أو في التحسين العضلي. (هيكل ، 2014 ، ص 10).

✓ مبدأ الإفراط في التعويض:

هذا المبدأ يرتبط بمفهوم "كل فعل رد فعل"، حيث يشير إلى أن تأثير الاحتكاك في التدريب يؤدي إلى تقسية بعض أجزاء جلد اليد للتكيف مع الظروف الجديدة. كما أن زيادة الأوزان في التدريب تؤدي إلى زيادة حجم وقوة الألياف العضلية، ويكون ذلك ردّاً فعلاً على التحديات الزائدة التي يتعرض لها الجسم. هذا المبدأ يعكس فكرة أساسية في الحياة بأن رد الفعل هو آلية ميكانيكية مُبنية في جينات الكائنات الحية.

✓ مبدأ الحمل الزائد:

يُعد مبدأ الحمل الزائد أحد المفاهيم الرئيسية في رياضة بناء الأجسام. يشير هذا المبدأ إلى ضرورة زيادة الحمل أو الوزن المستخدم في التمارين عن الحمل الذي اعتاد الجسم عليه للحفاظ على التحفيز وتحقيق نتائج فعالة. إذا استخدم الشخص نفس الوزن بشكل متكرر في كل حصة تدريب، فإن جسمه سيتعود على هذا الحمل ولن يحدث تقدم. (هيكل ، 2014 ، ص 11).

الفكرة هي أن الجسم يحتاج إلى تحدي متزايد لتحفيز نمو العضلات وتطوير القوة. لذا، يُنصح بتغيير الأوزان وزيادتها تدريجيًا للمساهمة في استمرارية التحفيز وتحقيق تحسين مستمر.

✓ مبدأ التكيف حسب الأسلوب:

يُشير مبدأ التكيف حسب الأسلوب إلى فكرة أن جميع أنظمة الجسم وأنسجته تتكيف بناءً على نوعية أسلوب التدريب المستخدم. يُفهم من ذلك أن التدريب يؤثر ليس فقط على العضلات وتراكيبها الخلوية، ولكن أيضًا على باقي نظم الجسم.

من المهم أن يكون التدريب متناسبًا مع الهدف المرجو، سواء كان زيادة حجم العضلات أو تحسين قوة القلب. تحقيق التوازن المناسب بين التمارين الهوائية والتمارين التي تعتمد على الأوزان يمكن أن يؤدي إلى تحقيق الأهداف المتعددة بكفاءة.

✓ مبدأ الاستخدام أو الإهمال:

يُعد مبدأ الاستخدام أو الإهمال معروفًا أيضًا بـ "استخدامها أو إهمالها". هذا المبدأ يعد قاعدة عامة تنطبق على جميع العضلات. عند استخدام العضلات وتدريبها باستمرار باستخدام الأوزان، تتكيف العضلات مع الحمل وتحدث زيادة في حجمها. وعلى الجانب الآخر، عند التوقف عن التدريب، يحدث تأقلم العضلات على الوضع الجديد، مما يؤدي إلى انكماشها.

الجانب الإيجابي هو وجود ما يُعرف بـ "ذاكرة عضلية"، حيث يسهل على العضلات الاسترجاع سريعًا عند استئناف التدريب. بالتالي، ليس من الضروري أن يبدأ الشخص من الصفر عند العودة للتمارين (هيكل ، 2014 ، ص 12).

✓ مبدأ التحديد:

ينص مبدأ التحديد على ضرورة تغيير أسلوب التدريب من العام إلى الخاص بعد مرور فترة زمنية معينة. يعني ذلك أنه بعد فترة من التدريب، يجب تغيير الأسلوب لتحقيق الأهداف المحددة، سواء كانت لياقة بدنية أو زيادة في حجم العضلات أو غيرها من الأهداف.

يمكن أن يتضمن هذا التغيير تحسين أسلوب التمرين أو زيادة الأوزان المستخدمة في تمرين معين. يُركز التحديد على تغييرات محددة تساهم في تحقيق الهدف النهائي للفرد.

12. أنماط الجسم:

تعتبر أنماط الجسم وصفًا كمّيًا للهيكل المورفولوجي للجسم، ويمكن التعبير عنها باستخدام ثلاثة أنماط رئيسية تميز الجسم البشري، وهي:

✓ النمط النحيف: (Ectomorph)

يتميز بالهيكل الرفيع والنحيل.
العضلات ضعيفة والأطراف نحيلة.
نسبة الدهون منخفضة.

✓ النمط العضلي: (Mesomorph)

هيكل عضلي بارز ومشدود.
الأطراف والعضلات قوية وبارزة.
نسبة الدهون معتدلة.

✓ النمط السمين: (Endomorph)

هيكل جسم يتسم بالرخاوة والسمنة.
تراكم الدهون في مناطق متعددة مثل البطن والفخذين.
نسبة الدهون عالية.

✓ موازين التقدير:

تُعتبر موازين التقدير ثلاثة أرقام متتالية، حيث يشير الرقم الأول إلى النمط النحيف، والرقم الثاني إلى النمط العضلي، والرقم الثالث إلى النمط السمين. (مفتاح، 2007، 2008، ص 85).

13. مميزات الأنماط الجسمية:

✓ النمط السمين:

- يتسم بتكوين جسمي حيث تكون أعضاء الهضم نسبياً أكبر نموًا.
- يتميز بوجود تجويف بطني وصدري متضخم.
- يظهر الرخاوة وكثرة الدهون في مناطق مختلفة من الجسم.
- يتميز بكبر الرأس واستدارته، وقصر الرقبة وسمكها.
- يتميز الجلد بالرخوة والنعومة.
- تكون الأرجل ثقيلة وقصيرة، والكتفين ضعيفة.
- يكون الحوض عريضًا.
- يُشدد على أن هذه المميزات تعتمد على موازين التقدير والتصنيفات الشائعة، وتختلف قليلاً بين مصادر مختلفة. (مفتاح، 2007، ص 86).

✓ النمط النحيف:

يتميز النمط النحيف بالتالي:

- عظام طويلة: حيث يكون الشخص ذا عظام طويلة.
- نحافة وضعف بنية الجسم: يكون الشخص نحيفاً وضعيف البنية.
- عضلات ضعيفة النمو: تكون عضلاته ضعيفة وتنمو ببطء.
- وجه نحيف: يكون الوجه نحيفاً مع بروز الأنف.
- هيكل جسماني رقيق وهزيل: يكون لديه هيكل جسمي رقيق وهزيل.
- عظام صغيرة وبارزة: تكون العظام صغيرة وبارزة.
- رأس كبير نوعاً ما: يكون الرأس كبيراً إلى حد ما، مع رقبة طويلة ورقيقة.
- صدر طويل وضيق: يكون الصدر طويلاً وضيقاً مع استدارة الكتفين.
- أطراف طويلة: تكون الأطراف طويلة مع ذراعين وأرجل طويلتين.
- جلد رقيق وناعم: يظهر الجلد كما لو كان ملتصقاً بالعظام مباشرةً.
- سرعة عالية في رد الفعل: يمتلك سرعة عالية في رد الفعل وحركاته.

✓ النمط العضلي:

يتميز النمط العضلي بالتالي:

- مظهر صلب: صاحب هذا النمط يظهر بمظهر صلب ومشدود.
 - عظام كبيرة وسميكة: عظامه كبيرة وسميكة.
 - عضلات نامية: يمتلك عضلاتاً نامية وملحوظة.
 - وجه بارز: تكون عظام الوجه بارزة.
 - رقبة طويلة وقوية: يكون لديه رقبة طويلة وقوية.
 - أكتاف عريضة: تكون الأكتاف عريضة وعظام الترقوة ظاهرة.
 - يدين كبيرتين: يكون حجم اليدين كبيراً.
 - كتلة عضلات منطقة الجذع والخصر: يكون لديه تكتل في عضلات منطقة الجذع والخصر.
 - حوض ضيق وردفين ثقيلتين وقويتين: يكون الحوض ضيقاً مع ردفين ثقيلتين وقويتين. (مفتاح
- ،2007، ص 87 - 88) .

14. الأنماط الثانوية عند شيلدون (النمط الخلطي):

يُعرف النمط الخلطي بأنه خليط من المكونات الأولوية الثلاثة (سمين، عضلي، نحيف) في مختلف مناطق الجسم، مما يجعله غير منسق وغير مستوٍ من المكونات الأولوية الثلاثة في مختلف مناطق الجسم.

✓ النمط الأنثوي:

يتميز النمط الأنثوي بأنه يشمل سمات ترتبط بالجنس الآخر. الذكور الذين يحصلون على درجات عالية في هذا النمط يظهرون بنية جسمي واسع وعجيز عريض، بالإضافة إلى سمات أنثوية أخرى مثل أهداب طويلة وملامح صغيرة في الوجه. يتميز هذا النمط بكونه يحمل سمات تتعلق بالجنس الآخر. (درويش، حسانين ،

2011، ص4)

✓ النمط النسيجي:

يُعتبر النمط النسيجي من أهم الأنماط الثانوية والأكثر أهمية وزئبقية. يتنوع هذا النمط من النسيج الجسدي الخشن إلى الرقيق. ويشبه الشخص الذي يحتل مستوى مرتفعاً في هذا المكون "الحيوان النقي". يُستخدم هذا النمط لتقييم خشونة النسيج الجلدي، حيث يُعتبر تقويماً لنجاح التجربة الجمالية للفرد.

✓ النمط الواهن:

يتميز النمط الواهن ببنية جسمية ضعيفة وطويلة. يُعتبر هذا النمط مشابهاً لنمط أطلق عليه اسم "Asthenic" باللاتينية، وهو نمط يُعرف أيضاً بالنمط الوهن أو المعتل. يتسم الأفراد بهذا النمط بالتحافة مع صدور مسطحة وطول قامة ملحوظ بالنسبة للوزن.

تظهر هذه الأنماط كجزء من تصنيفات متعددة لفحص الطبائع البدنية والجسمية للأفراد.

✓ النمط المتضخم:

هو نمط يتسم بتضخم هائل في الجسم، ولكن يكون هذا التضخم غير وظيفي من الناحية البنية. يُعتبر نمطاً سيئاً في التكوين، وغالباً ما يكون أساساً منخفضاً للمكون النسيجي السابق المشير إليه، دون أن يتداخل مع النمط الخلطي، على الرغم من أنه قد يشمل أنماطاً مختلفة في مناطق متفرقة من الجسم.

✓ النمط الضامر:

يتميز بضمور ينشأ عن قصور في النسيج أو العضو، حيث يعني هذا المصطلح بشكل حرفي عدم الاكتمال أو النقص في النمو. على وجه عام، تشير البنية الجسمية لهذا النمط إلى حدوث تليف ناتج عن التجمد أو التعرض لبعض الضغوط المرضية، مما يؤدي إلى فقدان المرونة.

✓ نمط المدى النصفي:

يشير إلى مدى النمط الجسمي الذي يتراوح معدل تقديره على مقياس النقاط السبعة بين 3 درجات. على سبيل المثال، قد يشير إلى نمط جسمي متوسط في البداية، يتحول إلى نحيل ورياضي في مرحلة الشباب والنضج، ثم يعود إلى النمط الأصلي بالتضخم مع مرور الوقت. (درويش، حسانين ، 2011 ، ص ص 5-6)

15. أهمية رياضة كمال الأجسام:

رياضة كمال الأجسام تحمل أهمية كبيرة على الصعيدين البدني والنفسي. إليك بعض النقاط التي تسلط الضوء على أهمية هذه الرياضة:

✓ تطوير الجسم:

تعتبر رياضة كمال الأجسام وسيلة فعالة لتحسين القدرات البدنية مثل القوة العضلية والمرونة والتناسق العضلي.

✓ تحسين المظهر والشكل:

يعمل التمرين والتدريب في كمال الأجسام على نحت وتقوية العضلات، مما يؤدي إلى تحسين المظهر العام والشكل الجسدي.

✓ تعزيز الصحة العامة:

يساهم النشاط البدني المنتظم في رياضة كمال الأجسام في تعزيز الصحة العامة، وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري.

✓ تحسين الثقة بالنفس:

تحقق نتائج التدريب الدائمة في كمال الأجسام تحسناً في القوة والمظهر، مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس.

✓ تنمية الانضباط والالتزام:

تتطلب رياضة كمال الأجسام انضباطاً عالياً والالتزام بجدول تدريبي ونظام غذائي صحي، مما يساهم في تنمية هذه الصفات.

✓ التحفيز النفسي:

تحقيق أهداف في مجال كمال الأجسام يعزز التحفيز الذاتي والإصرار، ويعطي شعوراً بالإنجاز (درويش، حسانين ، 2011 ، ص 7).

16. قوانين رياضة كمال الأجسام:

✓ الاتزان بالتدريب:

يجب تحقيق التوازن في تطوير مختلف مناطق الجسم، وعدم إهمال أي منطقة، للحصول على تناسق جسدي.

✓ الاعتدال بالتدريب:

يجب أن يكون التدريب متوازنًا ومعقولًا من حيث الوزن والتكرارات، وعدم الإفراط في التحميل.

✓ الاستمرار بالتدريب:

الاستمرارية في التدريب ضرورية لتحقيق نتائج فعّالة وتطوير مستمر للجسم. (جميل ، 2002 ، ص 19 -

(20

✓ التدريب الطبيعي:

يجب تجنب استخدام المنشطات المحظورة، والاعتماد على الجهد الشخصي والتدريب الفعّال.

✓ الاهتمام بالجوانب الصحية:

يتضمن ذلك الاهتمام بالتغذية، والنوم، والتنفس، والتنوع في التمارين للحفاظ على الصحة.

تلك القوانين تعكس مبادئ أساسية لضمان تحقيق الفوائد المثلى من رياضة كمال الأجسام وضمان استدامة النتائج.

تكمن أهمية تمارين كمال الأجسام في تحسين القوة العضلية وتطوير الشكل الجسدي. إليك بعض التمارين التي يمكن أن يقوم بها لاعبو كمال الأجسام:

رفع الأثقال (البنش برس): يستخدم هذا التمرين لتقوية عضلات الصدر والأكتاف والذراعين. يتم تحديد الوزن ورفع وحفظه بشكل متكرر.

السحب (بولي أب): يستهدف هذا التمرين عضلات الظهر والذراعين. يتم سحب الوزن نحو الجسم باستخدام حبل أو قضيب. (جميل ، 2002 ، ص 18)

الكرلز (الضغط بالكرل): يستخدم لتقوية عضلات الذراعين، خاصة البايسبس.

التمديدات (الفراشات): يستخدم لتطوير عضلات الفخذين والأرداف.

السكوات (النتي): يعمل على تقوية عضلات الفخذين والأرداف والعضلات الأسفل في الجسم.

التمارين البطنية: تشمل تمارين مثل البلانك ورفع الساقين لتعزيز قوة عضلات البطن.

التمارين الهوائية: تشمل الجري وركوب الدراجات وأنشطة القفز لتحسين اللياقة البدنية العامة.

معظم هذه التمارين يجب أن تُجرى بإشراف مدرب محترف لضمان التنفيذ الصحيح وتجنب الإصابات. النظام الغذائي المناسب يشمل كميات كبيرة من البروتين لتعزيز عملية بناء العضلات، ويجب توفير الفيتامينات والمعادن الأخرى الضرورية للجسم (جميل ، 2002 ، ص 18).

تذكير مهم: دائماً يجب على الأفراد الذين يمارسون رياضة كمال الأجسام أن يتبعوا نهجاً تدريبيًا وغذائيًا متوازنًا وصحياً بمساعدة محترفين في المجال.

في الأخير رياضة كمال الأجسام تُعتبر عملية تطوير العضلات وتشكيل الجسم بشكل متوازن، وذلك من خلال الالتزام بمجموعة من القوانين والمبادئ. يتطلب ذلك الالتزام بتمارين متنوعة ومستمرة تستهدف مختلف مناطق الجسم، مثل رفع الأثقال، والسحب، والكرلز. يؤكد النظام الغذائي الملائم على أهمية تناول كميات كافية من البروتين والعناصر الغذائية الأخرى لتعزيز عملية بناء العضلات.

تتطلب رياضة كمال الأجسام أيضاً التزاماً بمبادئ مثل الاتزان في التدريب، والاعتدال في الجهد والوزن، والاستمرارية لضمان استمرار تطوير الجسم. الاهتمام بالجوانب الصحية مثل التغذية والنوم، وتنوع التمارين يلعبان دوراً هاماً في الحفاظ على صحة الرياضي وتحقيق أهدافه البدنية.

من خلال الصبر، الاصرار، والالتزام بالتدريب والنظام الغذائي، يمكن لممارسي رياضة كمال الأجسام تطوير قوة عضلاتهم، وتحسين شكل ومظهر أجسادهم بشكل شامل.

ثانيا: الخلفية النظرية

المبحث الثالث: المرحلة العمرية (المراهقة)

تمهيد:

من دون شك، يعيش العالم حالياً في فترة من أزهى العصور العلمية والتكنولوجية، حيث يتحقق تقدم بارز في ميداني العلم والتكنولوجيا في جميع جوانب الحياة. أصبح التقدم العلمي والتكنولوجي أحد أهم الدوافع لتقدم المجتمعات، حيث تلعب هذه التطورات دوراً هاماً في تحسين حياة الناس وتسهيل أمور حياتهم وأنشطتهم. ظهرت العديد من الاختراعات والابتكارات التي تعود بالفائدة على الإنسان، مما يوفر له رفاهية أكبر ويسهل له الحصول على متطلبات حياته اليومية. تلك التقنيات تسهم في توفير الجهد والوقت وتعزز الأمان والسلامة العامة. وليس ذلك وحسب، بل تقدم حلاً ابتكارياً للعديد من التحديات والمشاكل التي تواجه المجتمع. ومع ذلك، ينبغي أن نكون حذرين للغاية حيال انحراف هذا التقدم عن مساره الصحيح، حيث يمكن أن يكون لذلك تأثير سلبي على الشعوب. يُعد الانحلال الأخلاقي الذي يظهر في بعض البلدان المتقدمة دليلاً على ذلك، مما يبرز أهمية مراقبة وتوجيه التقدم التكنولوجي بطريقة تحقق التنمية المستدامة والتوازن الاجتماعي. (أحرشواو 2009 ص 07).

لذلك، يجب أن نولي اهتماماً خاصاً للجوانب التربوية والدينية في تحضير وتربية الأجيال الصاعدة، حيث تشكل هذه الأجيال عماد الأمة وأساس مستقبلها. يظهر أهمية هذا الاهتمام بشكل خاص في مرحلة التعليم الثانوي، التي تُعتبر من أهم مراحل الحياة للشباب، حيث يتزامن التحضير للتعليم الجامعي ومرحلة المراهقة، التي تُشكل أساساً لتجهيز المتعلم لمواجهة تحديات سوق العمل والحياة بشكل عام. تعد الأمم التي تولي اهتماماً خاصاً للتعليم والتربية، خاصة في هذه المرحلة الحيوية، هي الأمم القادرة على تحقيق الريادة والتفوق. يجب أن تكون المدرسة مؤسسة تربوية متكاملة تتدمج بشكل فعال مع البيئة المحيطة بها، وتأخذ في اعتبارها احتياجات المجتمع وتطوره. يتعين على المعلم الكفاء أن يقدم دروساً لا تقتصر على العلوم والرياضيات، ولكن تشمل أيضاً بناء الأسرة، ومفاهيم الاستثمار، وعلم الأخلاق، وتعزيز العلاقات الاجتماعية، ونقل قيم الإنتاج والعمل إلى الطلاب.

7. تعريف التعليم الثانوي:

يُعتبر التعليم الثانوي جزءاً لا يتجزأ من النظام التربوي، حيث يشكل الحلقة الرئيسية في تكامل منظومة التعليم والتكوين والتوظيف. يحتل التعليم الثانوي مكانة استراتيجية، حيث يقع في تقاطع التعليم المتوسط، الذي يستقبل عدداً كبيراً من الطلاب، جنباً إلى جنب مع التكوين المهني من جهة، وبين التعليم العالي من جهة أخرى، والذي يمثل المصدر الأساسي للطلاب الذين يسعون لمتابعة دراستهم الجامعية ودخول سوق العمل بعد ذلك.

يستمر التعليم الثانوي لمدة ثلاث سنوات، ويتزامن مع فترة حساسة هي فترة المراهقة، التي تتسم بتغيرات في البنية النفسية والجسدية. يُعتبر هذا الفترة من بين الفترات الحيوية التي تتطلب اهتماماً خاصاً، حيث يتم تشكيل هويات الطلاب وتطوير مهاراتهم الحياتية، مما يجعل التعليم الثانوي لحظة مهمة في مسار تنمية الفرد واستعداده لمرحلة متقدمة في مسيرته التعليمية والمهنية. (فروجة 2011 ص 105).

8. أهداف التعليم الثانوي:

إن مرحلة التعليم الثانوي، نظراً للدور الحيوي الذي تلعبه في تكوين الفرد وتحضيره للحياة العملية، تتطلب نظرة متأنية تتبع من الأهداف العليا للمجتمع. يجب إعادة النظر في توزيع الأدوار بحيث تتحمل المسؤولية جميع الفاعلين في العملية التعليمية، وليس فقط على عاتق التربيين. هذا يكون ذا أهمية خاصة في ظل ارتفاع نسبة التسرب المدرسي والتحاق الطلاب بالتعليم العالي، بالإضافة إلى عجز الكثير من خريجي المدارس الثانوية عن الاندماج في سوق العمل أو مواصلة تعليمهم بأساليب ذاتية.

لتحقيق هذا الهدف، يجب تكامل التعليم الثانوي العام والتعليم وتكوين المهنيين مع عالم العمل. ينبغي أن تتضمن التغييرات الجذرية في المناهج الأهداف التالية:

تحقيق الأهداف التربوية العامة يتطلب جهداً مشتركاً لضمان استعداد التلاميذ لمتابعة دراستهم العليا أو دخولهم في الحياة العملية مباشرةً بعد تلقيهم تكويناً مهنيًا ملائماً. في هذا السياق، يتعين أن يكون التركيز على تطوير التفكير العلمي لدى التلاميذ، وتعميق روح البحث والتجريب، بالإضافة إلى تزويدهم بالمهارات الفكرية والعقلية اللازمة لعملية التعلم الذاتي، بدلاً من التركيز على مجرد حفظ المعلومات.

من جهة أخرى، يجب إعداد الشباب لمواجهة تحديات الحياة، من خلال بناء شخصيات قوية وقادرة على التكيف مع المستقبل. ينبغي تعزيز الهوية الثقافية والوطنية والقيم الدينية والسلوكية دون تعصب، مع ترسيخ القيم الأخلاقية في نفوس الطلاب.

تعزيز قدرات المتعلم وتوجيهه للعمل في ميادين الحياة يعتبر هدفاً مهماً. يجب تكوين اتجاهات صحيحة وتطوير الخبرات والمهارات الاجتماعية وتعزيز القدرة على التخطيط الهادف.

يجب أيضاً الاهتمام بالطلاب المتفوقين وإتاحة الفرص للموهوبين لإبراز مواهبهم وتنمية قدراتهم، مع التركيز على رعاية المتعلمين ومساعدتهم على تجاوز التحديات بنجاح وتشجيع الوعي الإيجابي.

أخيراً، يجب التحكم الفعال في التكنولوجيا الحديثة للمعلومات وتمكين المتعلمين من فهم المفاهيم العملية واكتساب معرفة إنسانية لاستخدام هذه التكنولوجيا لخدمة المجتمع. علينا أيضاً الاهتمام برعاية الطلاب

وعلاج مشكلاتهم الفكرية والانفعالية، ومساعدتهم على تحقيق التوازن والنجاح في هذه الفترة الحياتية الحرجة. (نسام بنت محمد بن حسين 2009 ص 69).

9. خصائص المرحلة:

مميزات النمو في مرحلة المراهقة تنقسم إلى عدة أقسام، ومن أبرزها:

1. **خصائص النمو الجسمي:** يتسم النمو الجسمي في هذه المرحلة بالتغيرات البارزة والملحوظة. تحدث

زيادة في طول العظام بشكل سريع، مما يؤدي إلى زيادة الطول الكلي للفرد. يشعر المراهق بآلام النمو الجسمي نتيجة لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية.

2. **ظهور نتائج نشاط الغدة النخامية:** يبدأ نشاط الغدة النخامية في هذه المرحلة، حيث تبدأ بإفراز هرمونات الجنس بشكل كبير. يؤدي هذا التغير الهرموني إلى تحفيز عملية نمو المراهق ونضج الغدد الجنسية.

3. **ظهور الصفات الجنسية الثانوية:** يظهر بشكل واضح ظهور الصفات الجنسية الثانوية، مثل تغيير الصوت من صوت رفيع إلى صوت خشن، وظهور الشعر في مناطق مثل الشارب والذقن.

4. **نمو العظام والعضلات:** يتسارع نمو العظام بشكل كبير، بينما يكون النمو العضلي متأخرًا في بعض الجوانب. يعاني المراهق من آلام النمو الجسمي وتوتر العضلات نتيجة لهذه التغيرات.

5. **تحول الملامح الطفولية:** يزداد وزن المراهق بسرعة نتيجة زيادة الدهون ونمو أنسجة الجسم. تصاحب هذه التغيرات آثارًا سلبية مثل التعب والكسل واضطرابات في الجهاز الهضمي، وأحيانًا يمكن حدوث فقر الدم.

من خلال هذه التغيرات، يتم تكوين هوية الفرد ويحدث تحول كبير في جسمه ونفسيته، مما يتطلب فهماً واعتناءً خاصين لضمان تكامل نموه الصحي والعاطفي. (أبو سعد 2009 ص 220).

خصائص النمو الانفعالي:

خصائص النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة، كما ذكره أحمد أوزي، تشمل:

1. **تمركز المراهق حول ذاته:** يركز المراهق على نفسه نتيجة للتغيرات المفاجئة في النمو الجسمي. يشعر بالانزعاج من تغيرات مثل نمو الأطراف، وتضخم الصوت، وبروز بعض الأعضاء. يمكن أن تؤدي هذه التغيرات إلى العزلة والشعور بالخجل.

2. الارتباك والتردد في التعامل مع الآخرين: يشعر المراهق بالارتباك والتردد في التعامل مع الآخرين، حيث يخشى من ملاحظة التغيرات التي طرأت عليه. يظهر هذا الارتباك في تردده على أفعاله وعدم استقراره.
3. تزايد الصراع الداخلي: يزداد الصراع الداخلي لدى المراهق نتيجة لاختلاف بين حقائق الأمور وتفكيره الخيالي. يمكن أن يؤدي هذا الصراع إلى تشوش في فهم الذات والهوية الشخصية.
4. سعي المراهق لتحقيق الذات: يبدأ المراهق في التسلح بالقطم النفسي عن الأهل، حيث يشعر بأنهم لا يفهمونه بشكل كافٍ. يسعى المراهق للتحرر من تأثير ورغبات الوالدين ليؤكد هويته وآرائه الشخصية.
5. تغير ميول المراهق باستمرار: يشهد المراهق تغيراً مستمراً في ميوله، وينتقل من نشاط إلى آخر، ويصاحب ذلك شعور بالتوتر نتيجة لعدم استقراره في اتجاهاته واهتماماته.
6. زيادة الحساسية لنظرات وأوامر الآخرين: يزداد المراهق حساسية تجاه نظرات وأوامر ونصائح الآخرين. يسيطر عليه حدة الطبع وسرعة الغضب، ويصبح أكثر استجابة للمحيط الاجتماعي.
7. الميل إلى تكوين صداقات والتضحية لأجلها: يميل المراهق إلى تكوين صداقات قوية ويظهر استعداداً للتضحية من أجلها. يغوص في الخيالات والأحلام اليقظة، ويمكن أن يظهر تعصباً نحو مواضيع معينة. (أوزي 2011 ص 09).

خصائص النمو العقلي:

1. القدرة على إدراك المفاهيم المجردة والأخلاقية: يتسم النمو العقلي للمراهق بزيادة القدرة على فهم المفاهيم المجردة والأخلاقية. ومع ذلك، قد يواجه بعض المراهقين صعوبات في إدراك بعض المفاهيم بشكل جيد، رغم توافر القدرة العقلية لديهم في هذه المرحلة.
2. القدرة على البقاء متنبهاً لفترة طويلة: على الرغم من ميلهم إلى الأحلام اليقظة، يظل المراهق قادراً على البقاء متنبهاً لفترة طويلة نسبياً. يعتبر هذا التنوع في الوعي بين الحالة اليقظة والحلم مكملاً لعملية تحقيق أحلامه، خاصة تلك التي قد لا يكونون قادرين على تحقيقها في الواقع.
3. ظهور قدرات متنوعة: يشهد النمو العقلي في هذه المرحلة على ظهور قدرات متنوعة مثل القدرات العددية والمكانية واللغوية، مما يعكس تنوع القدرات الذهنية للمراهق. كما يتضح نمو الوظائف العقلية مثل التذكر والتفكير المنطقي.

4. تطور الاستدلال والتفكير المجرد: يساعد نمو القدرات العقلية المتنوعة المراهق على التطور في استخدام الاستدلال والتفكير المجرد. يصبح المراهق أكثر قدرة على حل المشكلات والتفكير بشكل منطقي، مما يساهم في تطوير قدراته العقلية.

تلك الخصائص تظهر كجزء من التطور الشامل للشخصية والعقل في مرحلة المراهقة، وتلعب دورًا هامًا في تكوين هويتهم وفهمهم للعالم من حولهم. (أبو سعد 2010 ص 220).

خصائص النمو الاجتماعي

1. التأثر بالجماعة والإعجاب بالبارزين: يتسم المراهق في هذه المرحلة بالتأثر الكبير بالجماعة، حيث يكون للرفاق دورًا مهمًا في تحديد قوانين السلوك والقيم. يتأثر المراهق بالأفراد البارزين في الجماعة ويقوم بتقليدهم، حيث يصبحون مصدرًا هامًا لتوجيه سلوكياته.

2. استخدام لغة خاصة والاستقلال النفسي: يطور أعضاء الجماعة لغة خاصة بينهم تعبر عن هويتهم الجماعية، ويحرصون على عدم مشاركتها مع الكبار. يظهرون حرصًا على استقلالهم النفسي وتفردهم كفرد في المجموعة.

3. تألف مع الآخرين وحاجة إلى القبول: يبدأ المراهق في إظهار تألف وتفاعل إيجابي مع الآخرين، خاصة مع الجنس الآخر. يحتاج المراهق إلى أن يحب ويحبه، ويكون القبول والتقبل مصدرًا هامًا لشعوره بالانتماء والتكامل الاجتماعي.

4. زيادة الثقة بالنفس: يظهر ازدياد في الثقة بالنفس عند المراهق كلما نجح في التغلب على التحديات وحل المشاكل. يقوم المراهق بوضع حدود بين شخصيته وشخصية الآخرين، مما يساهم في تعزيز تميزه الشخصي وبناء هويته الفردية.

تلك الخصائص تعكس التطور الاجتماعي الذي يخضع له المراهق في هذه المرحلة، حيث يشكل التفاعل مع الجماعة والتأثير المتبادل مع الأصدقاء جزءًا أساسيًا من تشكيل شخصيته وتكوين هويته الاجتماعية (أوزي 2011 ص 2)

10. متطلبات مرحلة المراهقة:

في مرحلة المراهقة، يظهر أن هناك عدة متطلبات ومسائل يجب التركيز عليها والعمل على تلبيتها لتحقيق تنمية متوازنة للفرد. وفقًا للسيد فؤاد البهي، يمكن تلخيص هذه المتطلبات والمشكلات كما يلي:

1. اكتساب الدور الاجتماعي وتقبل التغيرات:

- تعزيز فهم المراهق لدوره الاجتماعي وتحفيزه على قبول التغيرات الجسمية التي يمر بها.

- تحقيق الاستقلال الانفعالي: دعم المراهق في تحقيق استقلاله الانفعالي عن الوالدين والأصدقاء، مع تقديم الدعم العاطفي والتوجيه.
- 2. تكوين المفاهيم والمهارات العقلية:
- تطوير المفاهيم والمهارات العقلية اللازمة للمشاركة في الحياة المدنية والاجتماعية.
- 3. اكتساب القيم والأخلاق:
- نشر القيم الدينية والاجتماعية وتعزيزها كموجهات للسلوك السوي والمقبول اجتماعياً.
- 4. تحقيق الاستقلال المادي:
- تعزيز الوعي المالي وتحفيز المراهق على تحقيق استقلاله المادي وتحقيق الاطمئنان المالي.
- 5. اختيار المهنة المناسبة:
- دعم المراهق في اختيار مهنة تتناسب مع قدراته واهتماماته وتوفير التحضير اللازم لهذا الاختيار.
- 6. مشكلات مرحلة التعليم الثانوي:
- التعامل مع مشكلات محتملة في مرحلة التعليم الثانوي، مثل تحديات الدراسة والتحصيل الأكاديمي، والتوجيه الوظيفي.
- تحقيق هذه المتطلبات يسهم في تطوير شخصية المراهق بشكل شامل وتمهيد الطريق لنجاحه في مختلف جوانب حياته. (فؤاد البهي 1975 ص ص 79، 70)
- 11. مشكلات تتعلق بالمتعلم:**
- تجدر الإشارة إلى أن هناك تفاعلاً قوياً بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي لدى المراهقين، مما يمكن أن يتسبب في ظهور مشكلات نفسية وسلوكية خلال هذه المرحلة الحساسة. إذا لم يتلق المراهق التوجيه الملائم، قد يواجه عدة تحديات، من بينها:
- 1. صراعات داخلية:
- تعترض المراهق صراعات بين المفاهيم والمبادئ التي تعلمها في الصغر وبين التفكير الناقد الجديد وفلسفته الشخصية للحياة. يظهر صراع ثقافي بين جيله وجيل الآباء والأجداد.
- 2. تمرد وعصيان الوالدين:
- يعبر المراهق عن تمرده على والديه، مشكواً من عدم فهمهم له، ويعتبر عصيانه وسيلة لتأكيد شخصيته وتمييزه.

3. الخجل والانطواء:

- يشعر المراهق بحاجته للآخرين في حل مشكلاته، وفي الوقت نفسه يسعى للاستقلال عن الأسرة، مما يؤدي إلى صراع داخلي ورغبة في الانسحاب من الحياة الاجتماعية.

4. رغبة في تحقيق المصلحة الشخصية:

- الميل لتحقيق المراهق لمصالحه الشخصية دون مراعاة للمصلحة العامة، مما قد يتسبب في تجاوز حقوق الآخرين.

5. تصرف بالعصبية والعناد:

- يسعى المراهق لتحقيق مطالبه بالقوة والعنف، مما يسبب إزعاجاً للمحيطين به.

6. الاندفاع والإثبات الذاتي:

- يظهر المراهق رغبة في إثبات الذات ومحاولة التغلب على تحديات التغيرات في الشكل وتكوين صداقات مع الجنس الآخر.

7. الانحرافات الجنسية والجنوح:

- يمكن أن يواجه المراهق مشكلات في توجيه طاقته الجنسية بشكل صحيح، مما يؤدي إلى انحرافات وتصرفات غير مقبولة اجتماعياً.

8. فقدان الهوية والانتماء:

- يواجه المراهق مشكلات في تحديد هويته والانتماء، مما يؤدي إلى الشعور بالفراغ والتناقض بين القيم والمفاهيم التي يعيشها. (فؤاد البهي 1975 ص ص 20، 72).

12. مشكلات تتعلق بالمعلم:

تعتبر دور المعلم أكثر تعقيداً من مجرد تلقين المعرفة، حيث يتعدى إلى بناء الجوانب الاجتماعية والشخصية للمتعلم في مرحلة التعليم الثانوي. يُتوقع من المعلم أن يساهم في تنمية القيم الخلقية والسلوكية للتلميذ، لكن تواجه هذه العملية بعض التحديات التي قد تؤثر سلباً على تقدم ورفاهية التلميذ. بينما يمكن أن يكون المعلم مصدراً للإلهام والتحفيز، يمكن أيضاً أن يكون له تأثير سلبي في حالات معينة، ومن بين المشاكل التي قد تنشأ: (حمادة وآخرون 2006 ص 92-21)

1. عدم توعية المعلم بخصائص مرحلة المراهقة للمتعلم يمكن أن يؤدي إلى عدم قدرته على تحفيز طموح المتعلمين بما يتناسب مع استعداداتهم وميولهم. يتسبب ذلك في تقليل قدرتهم على التفاعل مع الأنشطة المختلفة ويعرضهم للإحباط.

2. عدم اختيار المعلم لأهداف مناسبة لاستعدادات المتعلم يؤدي إلى خفض مستوى الدافع لديهم. يتطلب تعزيز الدافع تحديد أهداف مرتبطة بالدافع وتنويع الأنشطة الممارسة لتشجيع التلاميذ على تحقيق النجاح.
 3. قلة الاهتمام بحاجات التلاميذ العقلية والنفسية والاجتماعية تسبب في عدم تقديم مواد تعليمية مثيرة وفعّالة، ويمكن أن يؤدي إلى عدم مناقشة الأسئلة والمشكلات المقترحة.
 4. عدم استخدام المعلم لاستراتيجيات وأنشطة ووسائل تدريس متنوعة يشتت انتباه المتعلمين. يجب على المعلم تنويع وسائل التدريس لتحفيز الاهتمام والانتباه لديهم.
- ومما سبق يتضح أن للمعلم دور أساسي في تكوين شخصية المتعلم وتشجيعه وإتاحة الفرصة له لتطبيق ما تعلمه لذا وجب عليه:
5. ضرورة على المعلم أن يحتفظ بسلامة المتعلمين في النواحي الجسدية، العقلية، والانفعالية لضمان تقديم معلومات ناجحة وفعّالة قابلة للاستخدام، مما يتيح للمتعلمين تطبيقها في مواقف جديدة.
 6. ينبغي على المعلم تجنب إيجاد مواقف تسبب التوتر للمتعلمين والتي قد تستدعي مناقشات حادة أو تعكس جواً غير مناسب.
 7. من الضروري إتاحة الفرص الملائمة للمتعلمين للتحدث عن أنفسهم والتعبير عن اهتماماتهم في سياق مواقف مخططة مسبقاً، لضمان تفاعلهم ومشاركتهم في تجارب التعلم.
 8. المعلم يجب أن يعمل على جلب انتباه المتعلمين وتنمية رغبتهم في التحصيل، مما يشجعهم على تحقيق الأهداف التعليمية المرغوبة ويعزز من إشراكهم في العملية التعليمية بشكل فعّال.
 9. يتطلب من المعلم أن يكون على دراية واسعة بغزارة المادة العلمية وأن يكون ملماً بطرق ووسائل التعليم، بهدف مساعدة متعلميه على تحقيق أقصى استفادة وفهم أفضل للمواضيع.
 10. يجب أن يكون للمعلم رغبة قوية في ممارسة التعليم، مما يحفزه على تكريس جهوده لمهنته، ويعزز التعاون والابتكار لصالح تحسين الجودة التعليمية وتلبية احتياجات المتعلمين.
 11. من المهم أن يمتلك المعلم مجموعة من السمات الانفعالية والاجتماعية التي تساعد على تحمل مسؤولياته ومهامه بشكل فعّال، مع التركيز على الرسالة التربوية والصبر على التحديات والصعوبات.
 12. ينبغي على المعلم الحفاظ على مظهره الخارجي، حيث يلعب ذلك دوراً كبيراً في إلهام الطلاب وكسب احترامهم.

13. يشدد على أهمية إعادة النظر في برامج إعداد وتكوين المعلمين، والقيام بإعادة هيكلة شاملة للمدارس العليا المختصة في تكوين المعلمين، بهدف تطوير المهارات والمعرفة اللازمة لتحقيق تحسين مستمر في مستوى التعليم.

13. مشكلات تتعلق بالمنهاج

دراسة المناهج تلعب دورًا حيويًا في تحسين أداء المعلم من خلال مساعدته في اختيار الطرق التدريسية والوسائل التعليمية الملائمة، وذلك لتحقيق الأهداف المنشودة. كما تقدم للمعلم أسسًا وأساليب التقويم التي تساعده في تقييم نجاحه أو فشله في تحقيق الأهداف العامة المدرجة في المنهج. ومن خلال إبراز نقاط القوة والضعف، يمكن تحسين المناهج لضمان تحقيق الأهداف المطلوبة بأفضل شكل ممكن. (حسن الصعيدي 1891).

ومع ذلك، تظهر بعض النقائص في مناهجنا، منها: تظهر بعض القصور في تحقيق أهداف التعليم الثانوي، حيث تعجز في أداء رسالتها نحو متعلميها بالشكل المثلى، وتشمل هذه القصور:

1. إعداد الطلاب للتعليم الجامعي والحياة العملية:

- البرامج التعليمية قد تفتقر إلى التركيز الكافي على تطوير مهارات الطلاب لإعدادهم للتعليم الجامعي وتجهيزهم للانخراط في الحياة العملية.

2. نقص المهارات الأساسية:

- يمكن أن يعاني الطلاب من نقص في اكتساب المهارات الضرورية التي تمكنهم من إثبات ذواتهم ومجارية التغيرات العالمية في مختلف الميادين.

3. ضعف تعزيز مهارات البحث العلمي:

- تظهر قدرات المناهج الحالية في إكساب الطلاب مهارات البحث العلمي والتعلم الذاتي بشكل ضعيف، مما يؤثر على قدرتهم على مواكبة المعلومات المتجددة.

4. غياب الركيزة النظرية لاختيار المحتوى والخبرات التعليمية:

- لا يتم التركيز بشكل كافي على كيفية اختيار المحتوى وتصميم الخبرات التعليمية، ويفتقر النهج التدريجي الذي يمكن التلاميذ من تطوير مهاراتهم بشكل فعال.

5. إهمال تنظيم الخبرات التعليمية:

- يعاني النظام الحالي من قلة اهتمام في كيفية توفير وتنظيم الخبرات التعليمية بطريقة فعّالة، مما يمنع الطلاب من التقدم بتدرّج نحو خبرات تعلم أكثر تعقيداً.

6. عدم التركيز على الوصول إلى المعلومة المتجددة:

- تفتقر المناهج إلى التسليط الضوء على كيفية تحقيق التلاميذ للوصول إلى المعلومات المتجددة وتحليلها بشكل فعّال.

7. قلة التفاعل مع متغيرات العالم:

- لا يتم التركيز بشكل كافي على تعليم الطلاب كيفية التفاعل مع متغيرات العالم الحديث ومواكبتها.

لتحسين الوضع، يجب أن يكون هناك تحسين في تصميم المناهج والتركيز على تطوير مهارات الطلاب التحليلية والبحثية، بالإضافة إلى وضع استراتيجيات تعليمية تعزز من تفاعل الطلاب مع المحتوى وتطبيق المفاهيم في سياقات واقعية.

-تتضح بوضوح بعض النواقص في نظام التعليم الحالي، ويظهر أن للمناهج دور حيوي في تحسين العملية التعليمية، لذلك يجب على المناهج التركيز على النقاط التالية: (حسن الصعيدي 1891).

1. دمج تكنولوجيا المعلومات والاتصال في المسارات التعليمية:

- ينبغي إدراج تكنولوجيا المعلومات والاتصال في مسارات التعلم من المراحل الأولى، مما يسهم في تطوير مهارات التلاميذ في استخدام التكنولوجيا وتعزيز تفاعلهم مع المحتوى التعليمي.

2. تحفيز المرونة في التوجيه المدرسي:

- يجب تعزيز المرونة في التوجيه المدرسي، مما يسمح للطلاب الراغبين في تغيير مساراتهم الدراسية بالقيام بذلك بسهولة، مما يتيح لهم اختيار المسلك الذي يتناسب مع ميولهم وقدراتهم.

3. تركيز التقويم على نوعية التعلم والمهارات المكتسبة:

- ينبغي أن يكون التقويم موجهاً نحو فحص نوعية التعلم والمهارات التي اكتسبها الطلاب، بدلاً من التركيز على كم المعرفة المحصل عليها. هذا يضمن تقديم تقييم شامل لأداء الطلاب.

4. تدريب كفاءات وطنية متخصصة في إعداد المناهج:
 - يتطلب الأمر تكوين عدد من الكفاءات الوطنية المتخصصة في إعداد المناهج، مع مراعاة معايير الجودة العالمية لضمان تقديم مناهج تلبي احتياجات وطموحات المتعلمين.
 5. تعزيز الثقافة العامة والفنون:
 - ينبغي تنفيذ المقررات والبرامج الخاصة بالثقافة العامة والفنون لتنمية مختلف أشكال الذكاء لدى المتعلمين وتحفيز فهمهم للعالم من منظور متعدد الأبعاد.
 6. مراجعة توزيع الساعات وفقاً لاحتياجات المتعلمين:
 - يجب مراجعة توزيع الساعات لكل المواد لضمان تلبية احتياجات المتعلمين وتوجيه الاهتمام إلى المواضيع التي تساهم في تطوير مهاراتهم وقدراتهم. (حسن الصعيدي 1891).
 7. تحسين آليات التوجيه وإنشاء مسالك جديدة:
 - يتعين تطوير آليات التوجيه المدرسي وإنشاء مسالك جديدة في التعليم الثانوي لربط المسارات بشكل أفضل بمتطلبات وفرص التعليم العالي وسوق العمل.
 8. توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال بشكل فعال:
 - يجب على المناهج توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال بشكل فعال لتحسين تفاعل الطلاب مع المحتوى التعليمي وتعزيز فعالية دور المعلم.
- يتطلب تحقيق هذه التوصيات التعاون المستمر بين القطاعات التعليمية والمهنيين في مجال التعليم لتطوير نظام تعليمي يلبي احتياجات وتطلعات المتعلمين في العصر الحديث. (حسن الصعيدي 1891).

الفصل الثالث

الجانب التطبيقي للدراسة

تمهيد:

تتضمن مرحلة الثانوية العديد من الاتجاهات المختلفة التي يمكن للطلاب الانخراط فيها، بما في ذلك رياضة كمال الأجسام ومع ذلك ينبغي أن يكون أي اهتمام برياضة كمال الأجسام متوازنا مع الأولويات الأكاديمية والتعليمية.

على صعيد البحوث العلمية، يعتبر تحقيق نتائج جيدة أمراً ضرورياً، وهذا يتطلب اتباع منهجية علمية دقيقة. فضلاً عن ذلك، يجب على الباحث أن يولي اهتماماً خاصاً للإطار المنهجي للبحث، وهو جزء حيوي من عملية الدراسة، حيث يرتبط بشكل وثيق بالموضوع المدروس والمنهج المعتمد، وكذلك بمجتمع البحث وعينته والأدوات المستخدمة في الدراسة.

بعد التركيز على الجوانب النظرية، يجب أن يركز الباحث على تطبيق الإجراءات الميدانية بدقة. يشمل ذلك مراحل الاستطلاع واختيار المنهج المناسب وتحديد مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى استخدام الأدوات المناسبة وتطبيق الوسائل الإحصائية المناسبة. يهدف كل هذا إلى الحصول على نتائج موضوعية وقابلة للتجربة، والتي يمكن الاعتماد عليها في البحث العلمي.

المبحث الاول: الاجراءات الميدانية للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية هي خطوة أساسية في عملية البحث العلمي، حيث تساهم في توجيه الباحث وتحديد مسار البحث الذي ينبغي أن يتبعه. من خلال هذه الدراسة، يمكن للباحث تحديد المشكلة التي يرغب في حلها بدقة، واختيار الأدوات والمنهج الأنسب للبحث، وتحديد الصعوبات المتوقعة والتحديات التي قد تواجهه خلال عملية البحث.

بالإضافة إلى ذلك تساعد الدراسة الاستطلاعية الباحث على توسيع آفاقه وفهمه للموضوع من خلال جمع معلومات وافية حوله، مما يمكنه من اتخاذ القرارات الصائبة والتحليل الدقيق فيما بعد. كما أنها توفر للباحث فرصة لتوجيه اهتماماته وتحديد مجالات البحث التي تستحق الدراسة العميقة.

بشكل عام، يمكن القول إن الدراسة الاستطلاعية تعتبر أساسية لنجاح أي بحث علمي، حيث تساعد في تحديد الاتجاه الصحيح وتوفير الزمن والجهد اللازمين لإكمال البحث بنجاح.

ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة إلى مجموعة من الأهداف الأخرى من بينها (ابراهيم، 2014، ص 43).

-تعميق معارف وأفكار الباحث.

-المساعدة في تديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.

-المساعدة في صياغة عنوان البحث.

-المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.

وفي هذه الدراسة قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك لجمع الدراسات السابقة أو المشابهة والتي تناولت نفس الموضوع، وقمنا أيضا بدراسة استطلاعية على قاعتي رياضة كمال الأجسام ببلدية تبسة في يوم السبت 18 مارس 2024 أين قمنا بلقاء بعض الرياضيين والتحدث معهم، وكذا توزيع استمارات عليهم بخصوص موضوع الدراسة والغرض منها هو اتضاح بعض المفاهيم المتعلقة بإمكانية اجراء الدراسة.

2. منهج البحث:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة أي "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة" (بورزومة ، 2009، ص 06).

انطلاقا من الإشكالية المطروحة، فان المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات

المطروحة حول موضوع " اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة كمال الأجسام".

1- عينة البحث:

هي نموذج يشمل ويعكس جانبا او جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني، تكون ممثلة له بحيث تمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج تغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي (عامر إبراهيم قنديلجي، 2012، ص 186).

وبما ان عنوان الدراسة " إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة كمال الأجسام " دراسة ميدانية على قاعتي رياضة كمال الأجسام ببلدية تبسة فالمجال الاجتماعي للبحث الأساسي هو رياضيي كمال الأجسام لبلدية تبسة وبما ان المجتمع محدد وواضح ويصعب الوصول لجميع عناصره نظرا لعدد الكبير للرياضيين، اخترنا السحب بالطريقة عشوائية، واخترنا 20 فردا كعينة أساسية وتم إيصال الاستمارات البحثية إليهم.

3-مجالات البحث:

1-3.المجال الزمني: تمت الدراسة من 06-02-2024 الى غاية 15-05-2024.

2-3.المجال المكاني: قاعتي رياضة كمال الأجسام (golden body club) ، (fitness) power المتواجدة في بلدية تبسة.

أدوات البحث:

• الاستبيان:

والاستبيان هو إحدى لجمع المعلومات عن مشكلة البحث ويكون الاستبيان على شكل أسئلة مختارة لتجيب عليها عينة البحث (محجوب، 2014، ص 161).

وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة رياضيي كمال الأجسام بصفتهم العينة الرئيسية على بحثنا بغية كشف إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية إلى رياضة كمال الأجسام.

يتكون الاستبيان من الأسئلة المغلقة وتكون الإجابة بحصر الموجب بالإجابة واحدة، بوضع علامة X في الخانة المناسبة للإجابة.

ويتكون الاستبيان من 3محاور، يتكون المحور الأول من 5أسئلة والمحور الثاني من 7 أسئلة والمحور الثالث: 6 أسئلة بحيث قمنا بتوزيعه ورقيا على المبحوثين.

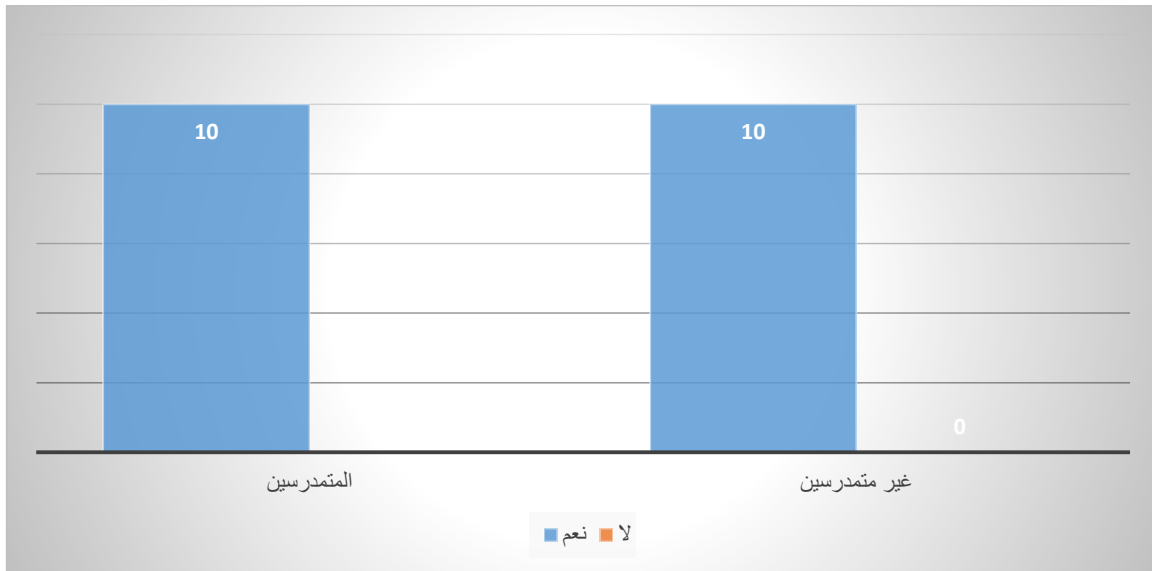
المبحث الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

1.1. عرض وتحليل نتائج المحور الاول: الاتجاهات نحو رياضة كمال الاجسام

1- جدول يبين الاتجاهات نحو رياضة كمال الاجسام.

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	10	00	%50	%00
غير متدرسين	10	00	%50	%00
المجموع	20	00	%100	%00



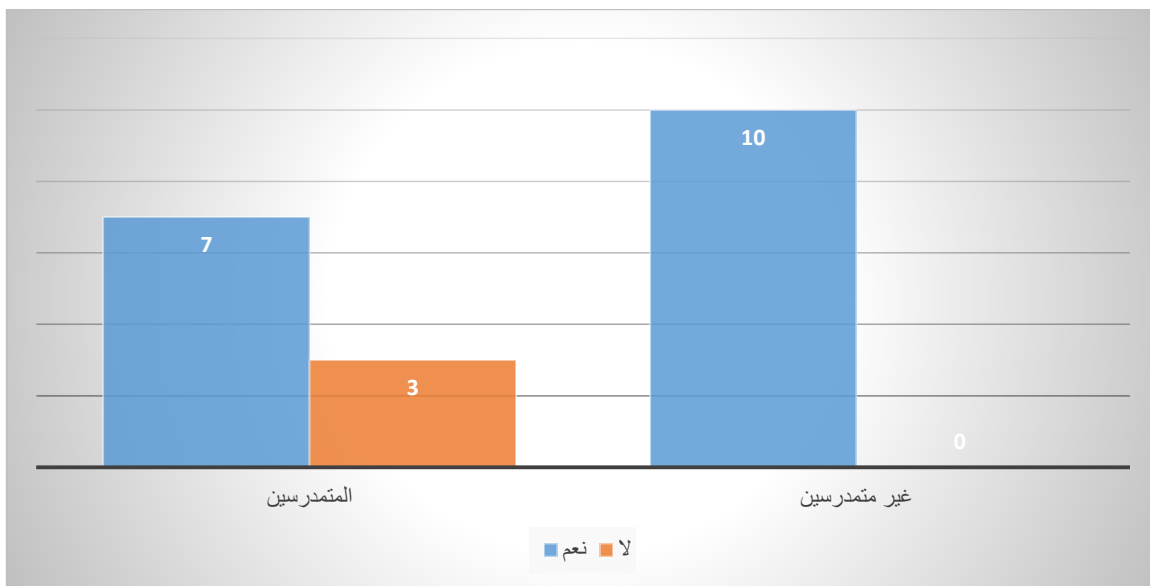
الشكل رقم 01: يبين الاتجاهات نحو رياضة كمال الاجسام

من خلال الجدول يتبين لنا أن 100% من الأشخاص في العينة، سواء كانوا متدرسين أو غير متدرسين، يظهرون اهتمامًا بممارسة هذه الرياضة.

هذه النتيجة تبدو مثيرة للاهتمام خاصة إذا كانت العينة تمثل عينة عشوائية تماما من السكان. قد تشير هذه النتيجة إلى زيادة الوعي بممارسة رياضة كمال الأجسام في المجتمع، أو قد تكون هناك اتجاهات جديدة نحو اللياقة البدنية والصحة العامة.

2- جدول يبين الشعور بتحسن في حالتك النفسية بعد أو أثناء ممارستك لرياضة كمال الأجسام

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	7	3	%35	%15
غير متدرسين	10	0	%50	%00
المجموع	17	3	%85	%15



الشكل رقم 02: يبين الشعور بتحسن في حالتك النفسية بعد أو أثناء ممارستك لرياضة كمال الأجسام

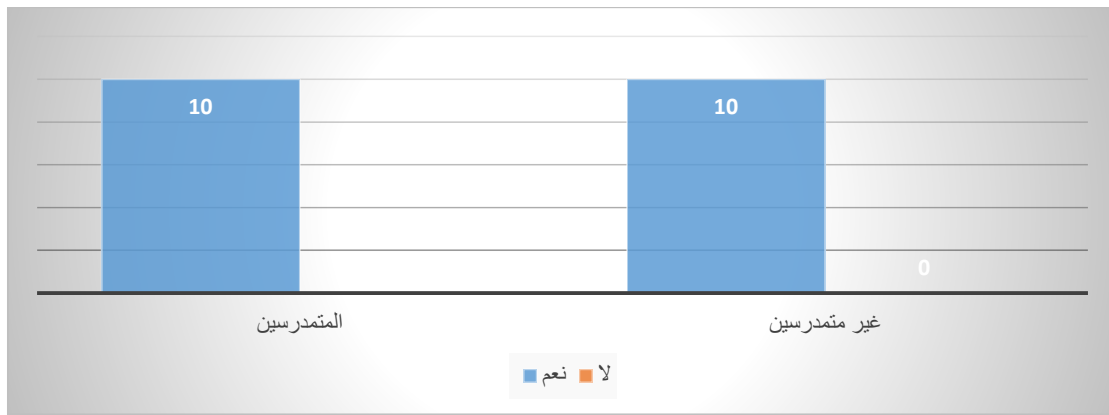
الجدول يوضح نتائج دراسة حول تأثير ممارسة رياضة كمال الأجسام على الحالة النفسية، حيث تم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. وبناءً على الجدول:

- 35% من المتدرسين أبلغوا عن تحسن في حالتهم النفسية بعد ممارسة رياضة كمال الأجسام، بينما 15% لم يشعروا بتحسن.
- بالنسبة للمتدرسين غير الممارسين لهذه الرياضة، فإن 50% منهم أبلغوا عن تحسن في حالتهم النفسية، بينما لم يشعر أي شخص منهم بتحسن.

يبدو أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين ممارسة رياضة كمال الأجسام وتحسن الحالة النفسية، خاصة بالنسبة للمتدرسين، حيث أن نسبة التحسن لديهم أعلى من غيرهم.

3- جدول يبين حالتك الصحية أفضل مما كانت عليه بعد أن مارست رياضة كمال الأجسام.

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	10	00	%50	%00
غير متدرسين	10	00	%50	%00
المجموع	20	00	%100	%00



الشكل رقم 03: يبين حالتك الصحية أفضل مما كانت عليه بعد أن مارست رياضة كمال الأجسام

الجدول يبين نتائج استطلاع حول ما إذا كانت حالة الصحة تحسنت بعد ممارسة رياضة كمال الأجسام، وقد

تم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

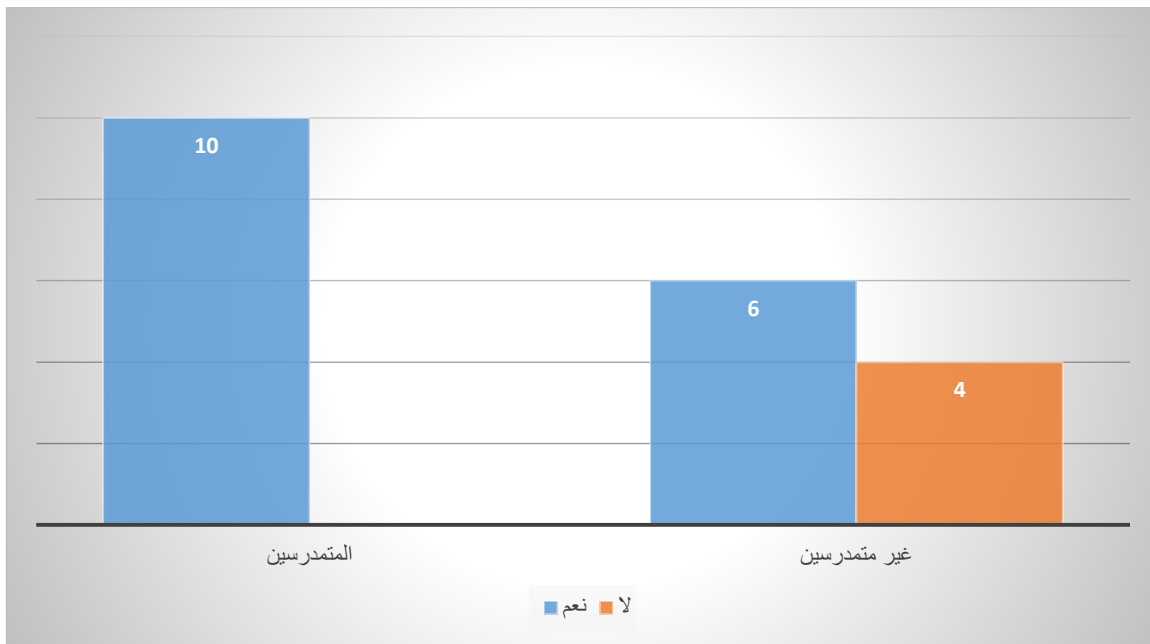
- 50% من المتدرسين و 50% من الغير متدرسين أبلغوا عن تحسن في حالتهم الصحية بعد ممارسة رياضة كمال الأجسام.
- لم يبلغ أي شخص عن عدم تحسن في حالته الصحية بعد ممارسة الرياضة، سواء كان متدرساً أو غير متدرساً.

يشير هذا الاستطلاع إلى أن هناك اعتقاداً عاماً بأن ممارسة رياضة كمال الأجسام يمكن أن تساهم في

تحسين الحالة الصحية، وهذا الاعتقاد متشابه بين المتدرسين وغير المتدرسين.

4- جدول يبين الشعور بثقة في نفسك بعد أن تغير شكل جسمك الآن

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	10	00	%50	%00
غير متدرسين	06	04	%30	%20
المجموع	16	04	%80	%20



الشكل رقم 04: يبين الشعور بثقة في نفسك بعد أن تغير شكل جسمك الآن

الجدول يبين نتائج استطلاع حول مدى ارتباط تغيير شكل الجسم بزيادة الثقة بالنفس. تم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

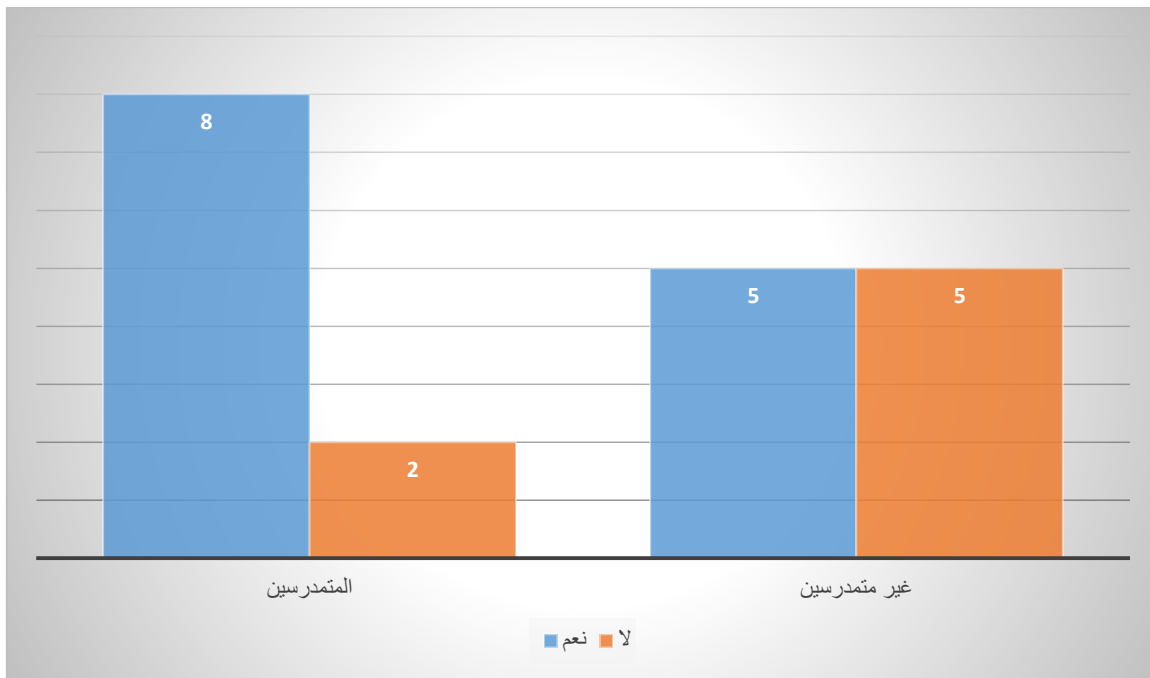
- 50% من المتدرسين أبلغوا عن زيادة في الثقة بالنفس بعد تغيير شكل جسمهم، بينما لم يشعر أي شخص منهم بنقصان في الثقة.

- بالنسبة للغير متدرسين، فإن 30% منهم أبلغوا عن زيادة في الثقة بالنفس، بينما شعر 20% بنقصان في الثقة بالنفس بعد تغيير شكل جسمهم.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك ارتباطاً بين تغيير شكل الجسم وزيادة الثقة بالنفس، ولكن الارتباط يبدو أقوى بين المتدرسين مقارنة بغير المتدرسين.

5- جدول يبين رضا عن نتائجك التي حققتها بعد ممارستك لرياضة كمال الأجسام

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	08	02	%40	%10
غير متدرسين	05	05	%25	%25
المجموع	13	07	%65	%35



الشكل رقم 05: يبين رضا عن نتائجك التي حققتها بعد ممارستك لرياضة كمال الأجسام

من خلال الجدول نلاحظ أن 40 % من المتدرسين أعربوا عن رضاهم عن النتائج التي حققوها بعد ممارسة رياضة كمال الأجسام، بينما شعر 10% منهم بعدم الرضا.

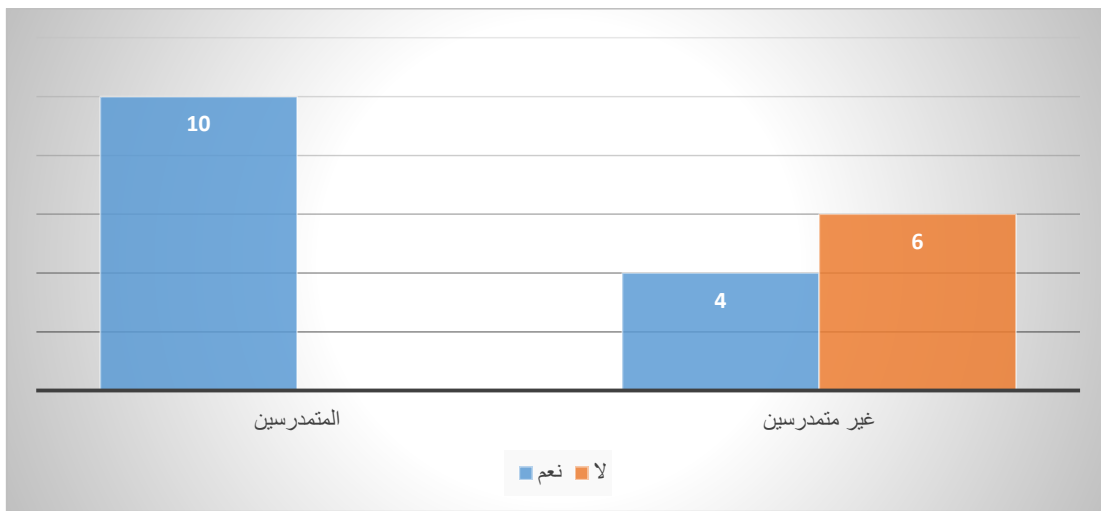
• بالنسبة للغير متدرسين فإن 25% منهم أعربوا عن رضاهم، بينما شعر 25% بعدم الرضا.

يظهر الجدول أن نسبة الرضا أعلى بين المتدرسين مقارنة بالغير متدرسين، ولكن يبدو أن هناك نسبة ملحوظة من كلتا الفئتين لم تكن راضية تماماً عن النتائج التي حققوها.

2.1. عرض وتحليل نتائج المحور الثاني : الجانب المعرفي في رياضة كمال الاجسام

6- جدول يبين ان كان هناك معرفة ملموسة بتقنيات وأساسيات ممارسة رياضة كمال الاجسام

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	10	00	%50	%00
غير متدرسين	04	06	%20	%30
المجموع	14	06	%70	%30



الشكل رقم 06: يبين ان كان هناك معرفة ملموسة بتقنيات وأساسيات ممارسة رياضة كمال الاجسام

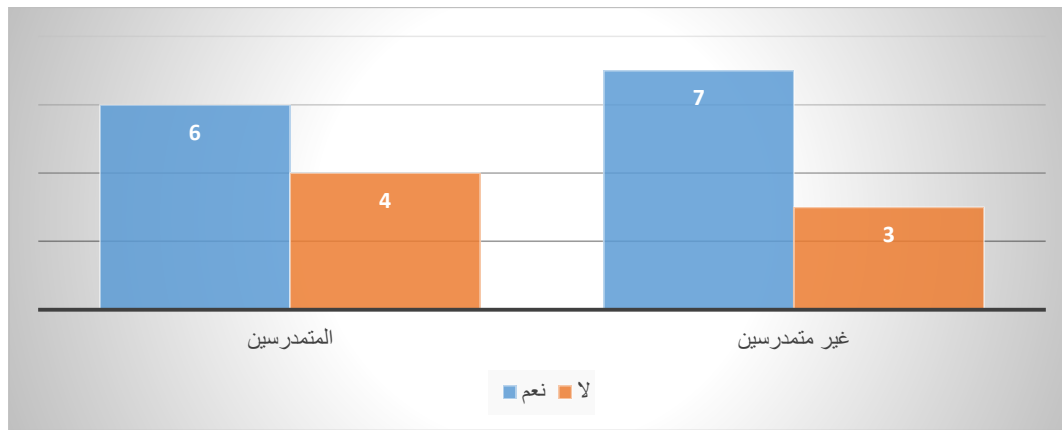
الجدول يبين نتائج استطلاع حول مدى معرفة الأشخاص بتقنيات وأساسيات ممارسة رياضة كمال الاجسام، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

- 50% من المتدرسين يملكون معرفة ملموسة بتقنيات وأساسيات ممارسة رياضة كمال الاجسام، بينما لا يملك أي شخص منهم عدم المعرفة.
- بالنسبة للغير متدرسين، فإن 20% منهم يملكون معرفة ملموسة، بينما لا يملك 30% منهم معرفة بتلك التقنيات والأساسيات.

يبدو أن المتدرسين يملكون معرفة أكبر بتقنيات وأساسيات ممارسة رياضة كمال الاجسام مقارنة بغير المتدرسين، حيث أن نسبة المعرفة بين المتدرسين أعلى.

7- جدول يبين معرفة عدد الجولات الأسبوعية اللازمة لتحقيق أفضل نمو عضلي ممكن لعضلاتك

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	06	04	%30	%20
غير متدرسين	07	03	%35	%15
المجموع	13	07	%65	%35



الشكل رقم 07: يبين معرفة عدد الجولات الأسبوعية اللازمة لتحقيق أفضل نمو عضلي ممكن لعضلاتك

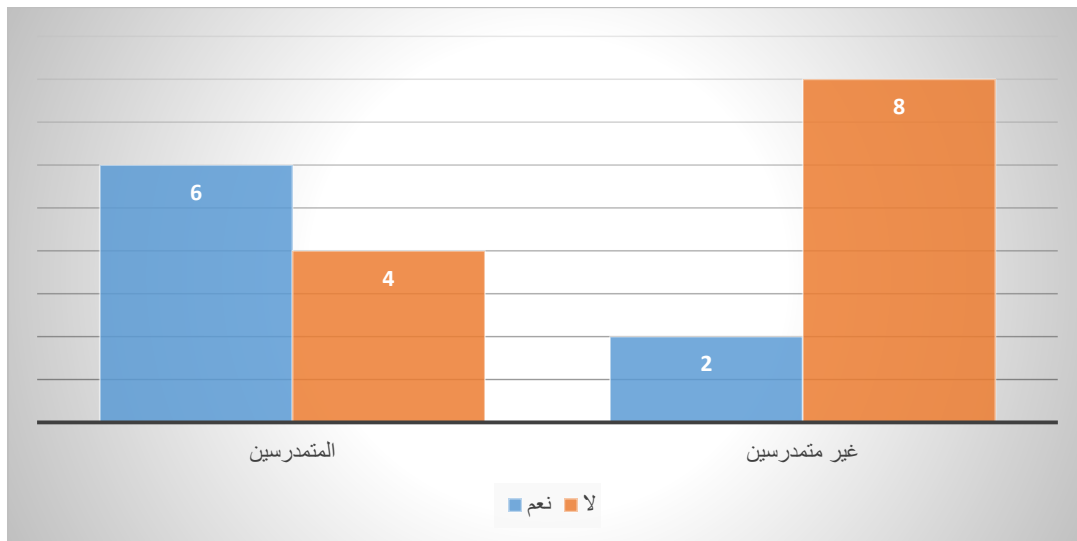
الجدول يبين نتائج استطلاع حول مدى معرفة الأشخاص بعدد الجولات الأسبوعية اللازمة لتحقيق أفضل نمو عضلي ممكن لعضلاتهم، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

- 30% من المتدرسين يعرفون عدد الجولات الأسبوعية اللازمة، بينما لا يعرف 20% منهم.
- بالنسبة للغير متدرسين، فإن 35% منهم يعرفون العدد اللازم، بينما لا يعرف 15% منهم.

يبدو أن هناك نسبة ملحوظة من كلتا الفئتين لا تعرف عدد الجولات الأسبوعية اللازمة لتحقيق أفضل نمو عضلي. ومن الملاحظ أن النسبة أعلى بين الغير متدرسين مقارنة بالمتدرسين.

8- جدول يبين اتباع نظام غذائي صحي مع ممارستك لرياضة كمال الأجسام

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	06	04	%30	%20
غير متدرسين	02	08	%10	%40
المجموع	08	12	%40	%60



الشكل رقم 08: يبين اتباع نظام غذائي صحي مع ممارستك لرياضة كمال الأجسام

الجدول يوضح نتائج استطلاع حول مدى اتباع الأشخاص لنظام غذائي صحي مع ممارسة رياضة كمال الأجسام، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

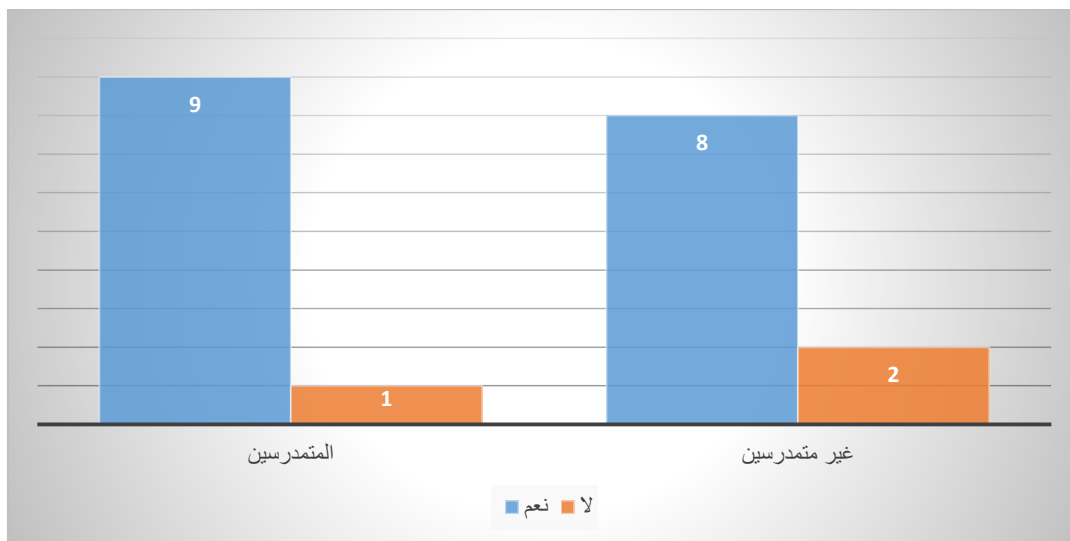
- 30% من المتدرسين يتبعون نظام غذائي صحي مع ممارسة رياضة كمال الأجسام، بينما لا يتبع 20% منهم.

- بالنسبة للغير متدرسين، فإن 10% منهم يتبعون نظام غذائي صحي، بينما لا يتبع 40% منهم.

يظهر الجدول أن هناك نسبة أقل من الأشخاص، سواء كانوا متدرسين أم غير متدرسين، يتبعون نظام غذائي صحي مع ممارسة رياضة كمال الأجسام. وبالنظر إلى النتائج، يبدو أن الغير متدرسين أكثر عرضة لعدم اتباع نظام غذائي صحي بالمقارنة مع المتدرسين.

9- جدول يبين إدراك الفرق بين المكملات الغذائية و المنشطات في رياضة كمال الأجسام

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	09	01	%45	%05
غير متدرسين	08	02	%40	%10
المجموع	17	03	%85	%15



الشكل رقم 09: يبين إدراك الفرق بين المكملات الغذائية و المنشطات في رياضة كمال الأجسام

الجدول يوضح نتائج استطلاع حول مدى فهم الأشخاص للفرق بين المكملات الغذائية والمنشطات في

رياضة كمال الأجسام، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

• 45% من المتدرسين يدركون الفرق بين المكملات الغذائية والمنشطات، بينما لا يدرك 5% منهم.

• بالنسبة للغير متدرسين، فإن 40% منهم يدركون الفرق، بينما لا يدرك 10% منهم.

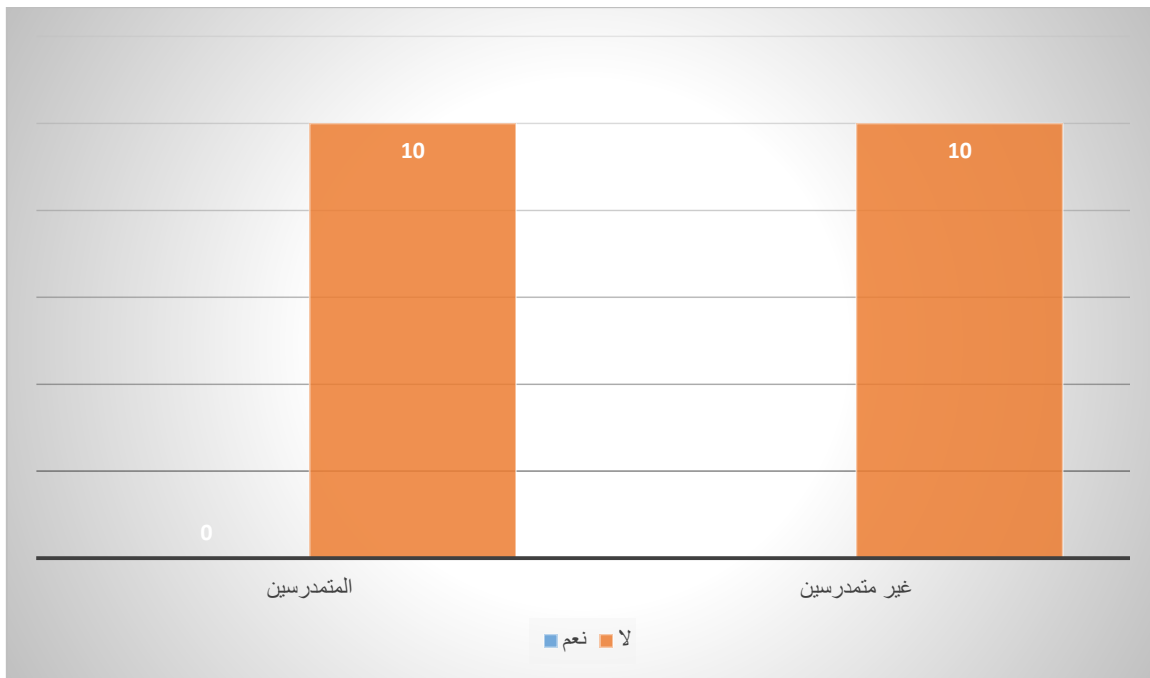
تشير النتائج إلى أن هناك نسبة ملحوظة من الأشخاص، سواء كانوا متدرسين أم غير متدرسين، يدركون

الفرق بين المكملات الغذائية والمنشطات في رياضة كمال الأجسام. ويبدو أن هذا الوعي متوزع بشكل متساوٍ

بين الفئتين.

10- جدول يبين إذا أتيحت لك الفرصة لإستعمال المنشطات هل ستقوم بإستخدامها

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	00	10	%00	%50
غير متدرسين	00	10	%00	%50
المجموع	00	20	%00	%100



الشكل رقم 10: يبين إذا أتيحت لك الفرصة لإستعمال المنشطات هل ستقوم بإستخدامها

الجدول يوضح نتائج استطلاع حول مدى استعداد الأشخاص لاستخدام المنشطات إذا تاحت لهم الفرصة،

وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

• 50% من المتدرسين و50% من الغير متدرسين يعربون عن عدم رغبتهم في استخدام المنشطات

إذا تاحت لهم الفرصة.

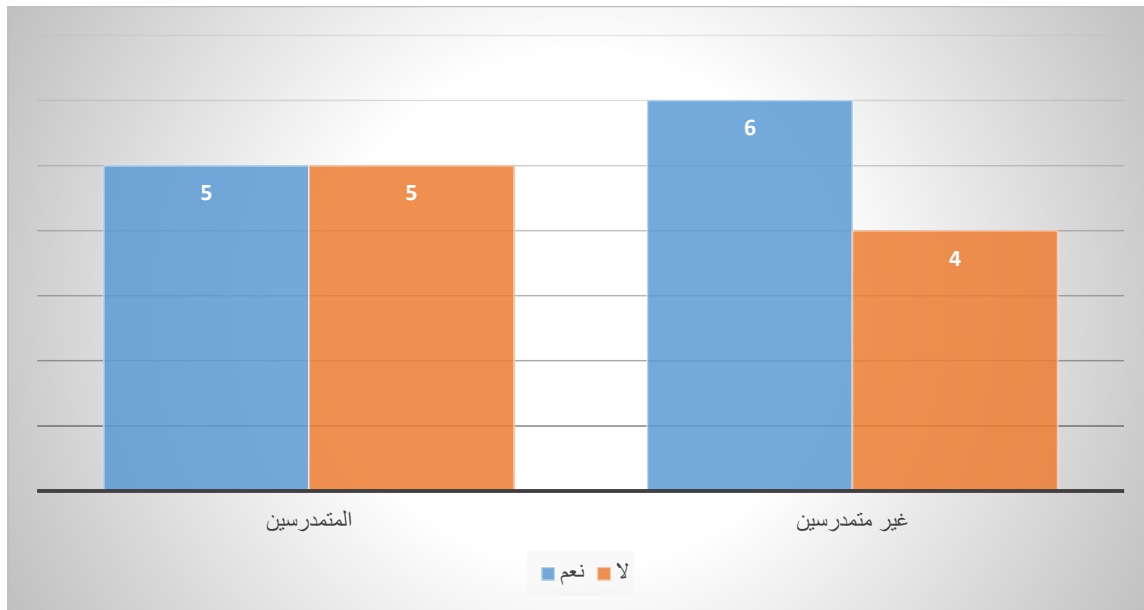
تظهر النتائج أنه لا يوجد أي شخص في العينة المستعد لاستخدام المنشطات إذا كانت الفرصة متاحة لهم،

مما يشير إلى رفض شامل لاستخدام المنشطات بين الأشخاص المشمولين في الاستطلاع، بغض النظر عن

مستوى تعليمهم.

11- جدول يبين الآلات الرياضية الآتية مخصصة لتمارين الأرجل

النسبة المئوية		التكرار		العينة
Leg press machine	Leg curl machine	Leg press machine	Leg curl machine	
%25	%25	05	05	المتدرسين
%20	%30	04	06	غير متدرسين
%45	%55	09	11	المجموع



الشكل رقم 11: يبين الآلات الرياضية الآتية مخصصة لتمارين الأرجل

الجدول يظهر توزيع استخدام الأشخاص للآلات الرياضية المفضلة لتمارين الأرجل، وهي Leg curl machine و Leg press machine ، حيث تم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

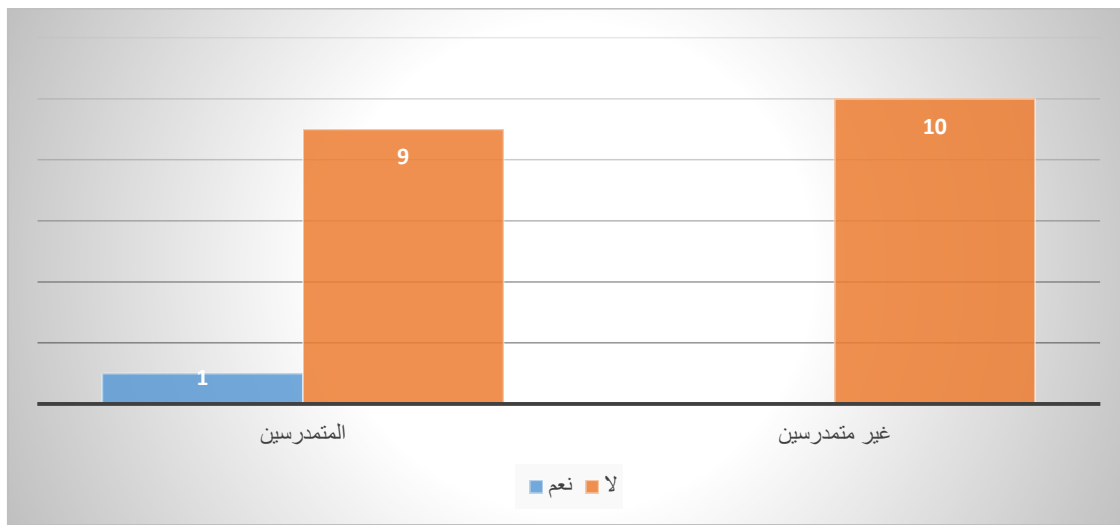
- 25% من المتدرسين يستخدمون Leg curl machine ، و 25% يستخدمون Leg press machine.
- بالنسبة للغير متدرسين، 30% منهم يستخدمون Leg curl machine ، و 20% يستخدمون Leg press machine.

يبدو أن هناك تفضيل للاستخدامات المتعددة بين الأشخاص، حيث يتباين استخدامهم بين الآلات المختلفة لتمارين الأرجل.

3.1. عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: الاستمرارية في ممارسة رياضة كمال الأجسام

12- جدول يبين ممارسة رياضة كمال الأجسام بشكل دوري ومستمر

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	01	09	%05	%45
غير متدرسين	00	10	%00	%50
المجموع	01	19	%05	%95



الشكل رقم 12: يبين ممارسة رياضة كمال الأجسام بشكل دوري ومستمر

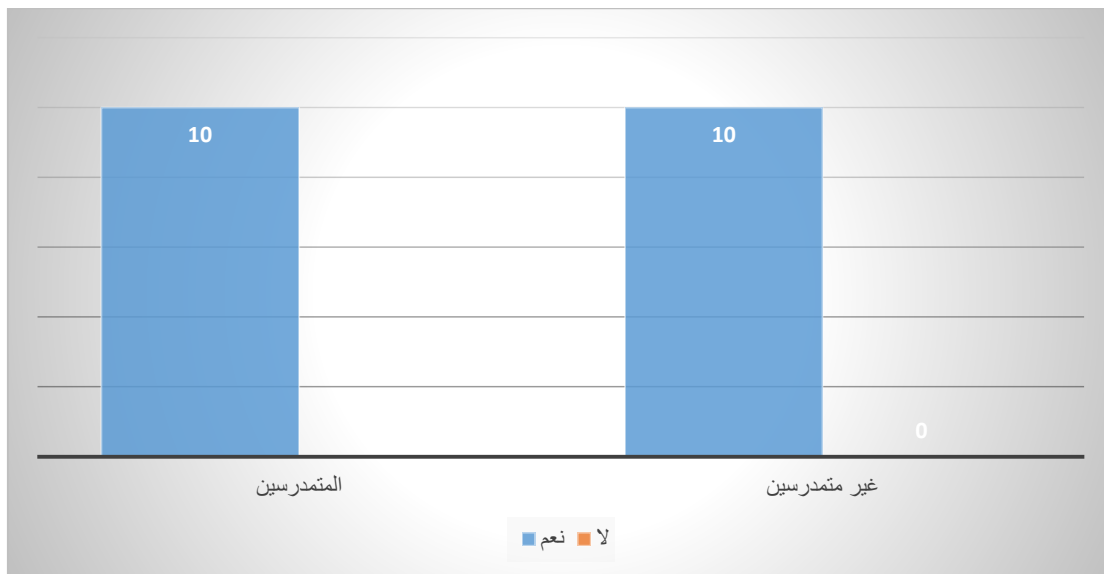
الجدول يبين مدى انتظام واستمرارية ممارسة رياضة كمال الأجسام بين الأشخاص، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

- 5% من المتدرسين يمارسون رياضة كمال الأجسام بشكل دوري ومستمر، بينما 45% لا يمارسونها بانتظام.
- بالنسبة للغير متدرسين، فإن 0% يمارسون رياضة كمال الأجسام بشكل دوري ومستمر، بينما 50% لا يمارسونها بانتظام.

يتضح أن هناك نسبة صغيرة من المتدرسين فقط تمارس رياضة كمال الأجسام بشكل دوري ومستمر، بينما الغالبية العظمى منهم وكذلك الغير متدرسين لا يمارسونها بانتظام.

13- جدول يبين تأثير الظروف الحياتية مثل العمل أو الدراسة أو التزامات الأخرى على استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	10	00	%50	%00
غير متدرسين	10	00	%50	%00
المجموع	20	00	%100	%00



الشكل رقم 13: يبين تأثير الظروف الحياتية مثل العمل أو الدراسة أو التزامات الأخرى على استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام

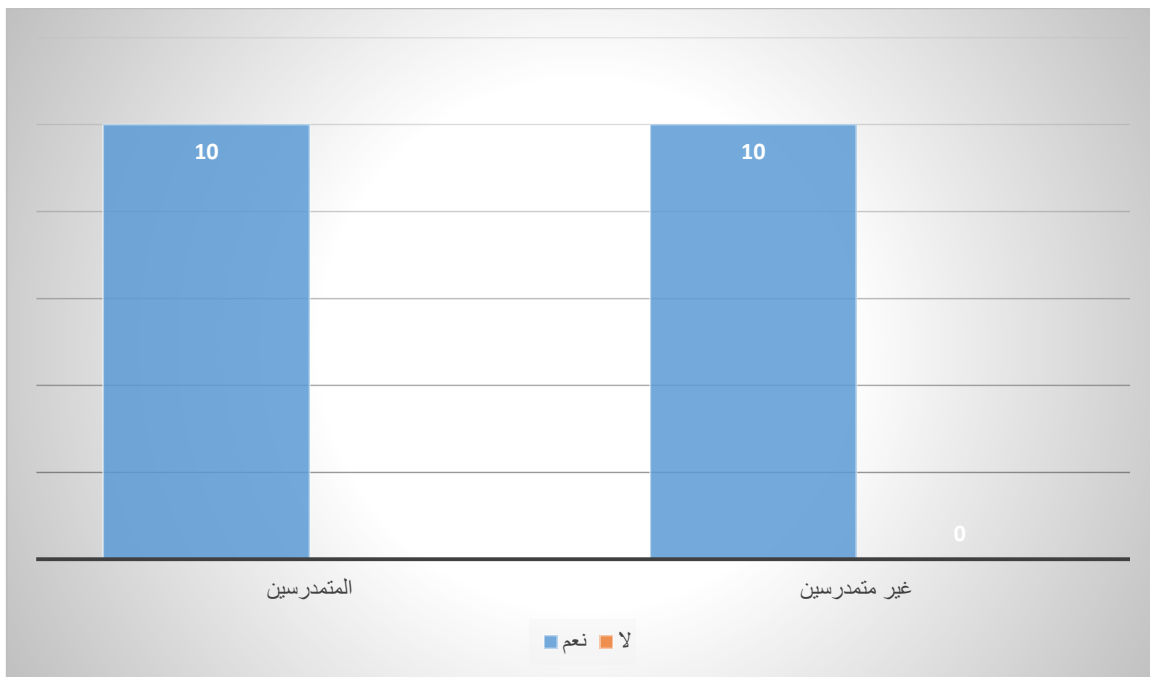
الجدول يظهر مدى تأثير الظروف الحياتية مثل العمل أو الدراسة أو التزامات أخرى على استمرارية الأشخاص في ممارسة رياضة كمال الأجسام، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

- 50% من المتدرسين و50% من الغير متدرسين يؤكدون أن الظروف الحياتية تؤثر على استمراريتهم في ممارسة رياضة كمال الأجسام.

يظهر الجدول أن الظروف الحياتية تعتبر عاملاً مؤثراً في استمرارية ممارسة رياضة كمال الأجسام بين الأشخاص، سواء كانوا متدرسين أم غير متدرسين.

14- جدول يبين ان كانت الظروف المادية تلعب دورا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	10	00	%50	%00
غير متدرسين	10	00	%50	%00
المجموع	20	00	%100	%00



الشكل رقم 14: يبين ان كانت الظروف المادية تلعب دورا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام

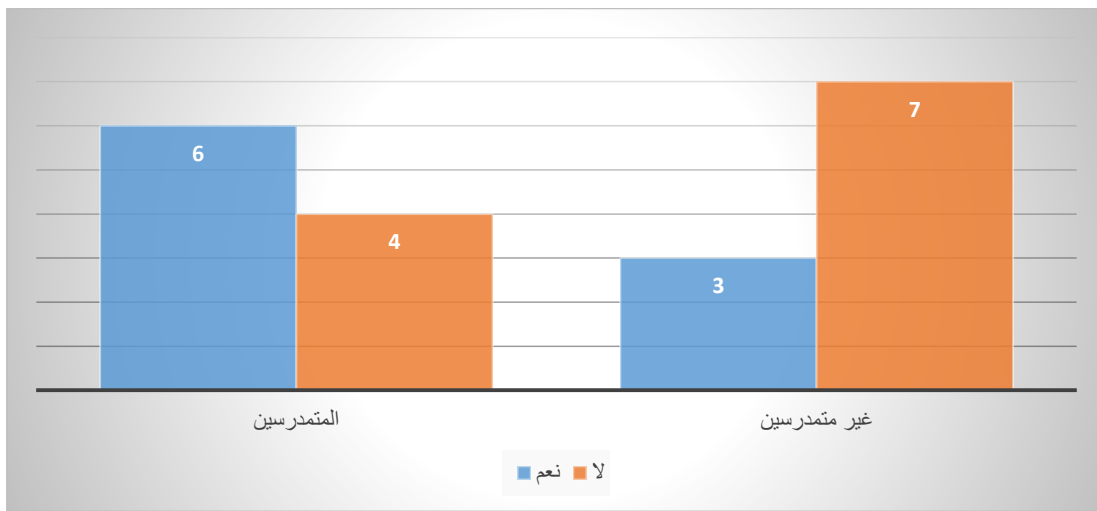
الجدول يبين مدى تأثير الظروف المادية على استمرارية الأشخاص في ممارسة رياضة كمال الأجسام، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

- 50% من المتدرسين و50% من الغير متدرسين يؤكدون أن الظروف المادية لا تلعب دوراً في استمراريتهم في ممارسة رياضة كمال الأجسام.

يشير الجدول إلى أن الظروف المادية قد لا تكون عاملاً مؤثراً في استمرارية ممارسة رياضة كمال الأجسام بين الأشخاص، سواء كانوا متدرسين أم غير متدرسين.

15- جدول يبين تفاعل مع مجتمع رياضة كمال الأجسام يسهم في استمراريته في ممارستها

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	06	04	%30	%20
غير متدرسين	03	07	%15	%35
المجموع	09	11	%45	%55



الشكل رقم 15: يبين تفاعل مع مجتمع رياضة كمال الأجسام يسهم في ممارستها

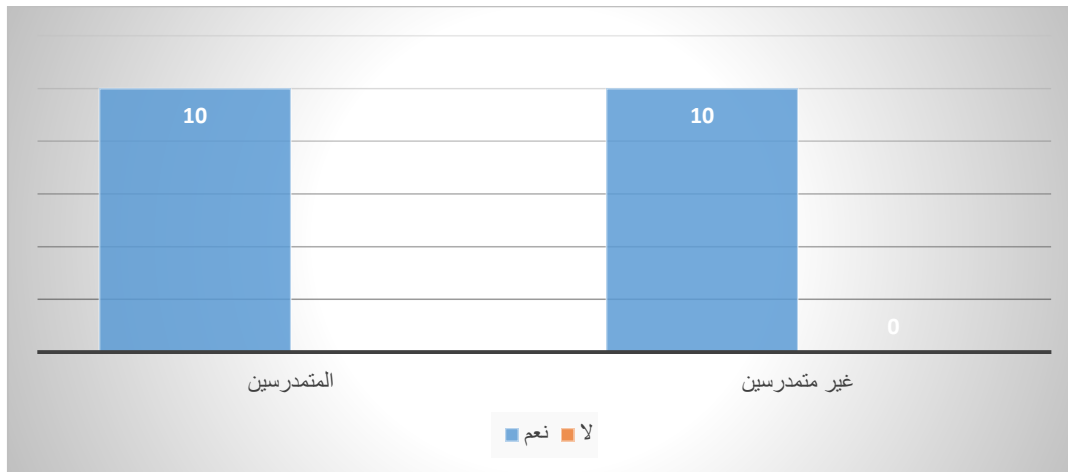
الجدول يظهر مدى تأثير تفاعل الأشخاص مع مجتمع رياضة كمال الأجسام على استمراريته في ممارستها، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

- 30% من المتدرسين يؤكدون أن تفاعلهم مع مجتمع رياضة كمال الأجسام يساهم في استمراريته في ممارستها، بينما 20% لا يرون تأثيراً لهذا التفاعل.
- بالنسبة للغير متدرسين، فإن 15% يعتقدون أن تفاعلهم مع مجتمع رياضة كمال الأجسام يساهم في استمراريته، بينما 35% لا يرون تأثيراً لهذا التفاعل.

يظهر الجدول أن هناك نسبة أكبر من الأشخاص، سواء كانوا متدرسين أم غير متدرسين، لا يرون أن تفاعلهم مع مجتمع رياضة كمال الأجسام يؤثر بشكل كبير في استمراريته في ممارستها.

16- جدول يبين وضع الأهداف الشخصية كالمشاركة في المسابقات الوطنية يلعب دورا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	10	00	%50	%00
غير متدرسين	10	00	%50	%00
المجموع	20	00	%100	%00



الشكل رقم 16: يبين وضع الأهداف الشخصية كالمشاركة في المسابقات الوطنية يلعب دورا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام

الجدول يبين مدى تأثير وضع الأهداف الشخصية مثل المشاركة في المسابقات الوطنية على استمرارية الأشخاص في ممارسة رياضة كمال الأجسام، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

- 50% من المتدرسين و50% من الغير متدرسين يعتقدون أن وضع الأهداف الشخصية

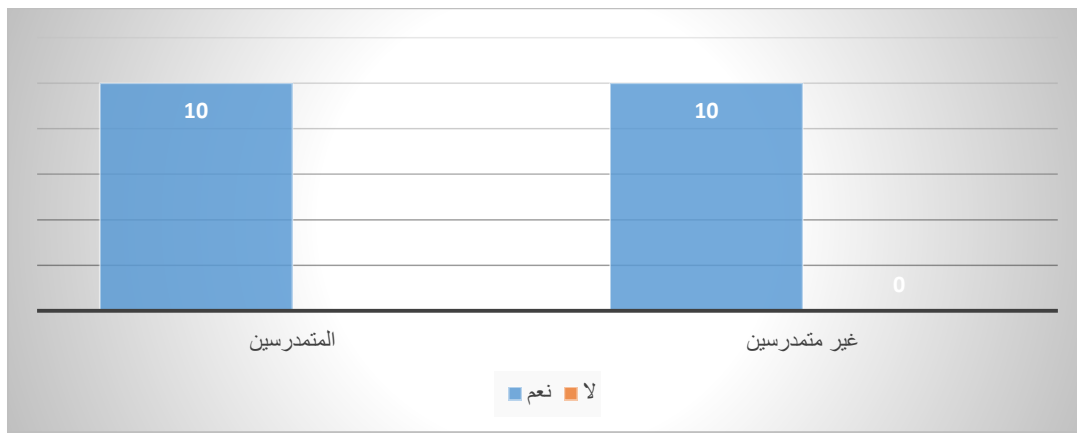
كالمشاركة في المسابقات الوطنية يلعب دورًا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام.

يظهر الجدول أن وضع الأهداف الشخصية كالمشاركة في المسابقات الوطنية قد يلعب دورًا مهمًا في استمرارية الأشخاص في ممارسة رياضة كمال الأجسام، حيث أن النسبة متساوية بين المتدرسين والغير متدرسين في اعتقادهم بذلك.

17- جدول يبين رغبتك الشخصية في تحسين نفسك وتطوير قدراتك تسهم في استمراريته في ممارسة

رياضة كمال الأجسام

العينة	التكرار		النسبة المئوية	
	نعم	لا	نعم	لا
المتدرسين	10	00	%50	%00
غير متدرسين	10	00	%50	%00
المجموع	20	00	%100	%00



الشكل رقم 17: يبين رغبتك الشخصية في تحسين نفسك وتطوير قدراتك تسهم في استمراريته في

ممارسة رياضة كمال الأجسام

الجدول يوضح مدى تأثير رغبة الأشخاص الشخصية في تحسين النفس وتطوير قدراتهم على استمراريته في

ممارسة رياضة كمال الأجسام، وتم تقسيم العينة إلى متدرسين وغير متدرسين. بناءً على الجدول:

• 50% من المتدرسين و 50% من الغير متدرسين يؤكدون أن رغبتهم الشخصية في تحسين النفس

وتطوير قدراتهم تساهم في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام.

يبدو أن رغبة الأشخاص الشخصية في تحسين النفس وتطوير قدراتهم تلعب دوراً مهماً في استمراريته في

ممارسة رياضة كمال الأجسام، حيث أن النسبة متساوية بين المتدرسين والغير متدرسين في اعتقادهم

بذلك

2. مناقشة نتائج الدراسة

1.2. بعد الميل والاهتمام بالرياضة كمال الأجسام

- افترضنا في هذا البعد أن التمدرس ببعديه (المزولة او الانقطاع) يؤثر على ميل واهتمام الرياضيين بالرياضة كمال الاجسام.

من خلال النتائج يمكننا ملاحظة أن هناك اختلافاً طفيفاً بين المزولين للدراسة والمنقطعين فيما يتعلق بالميل والاهتمام بالرياضة كمال الأجسام فعلى سبيل المثال نسبة الاجابات الإيجابية للمزولين للدراسة أعلى قليلاً (90% نعم) مقارنة بالمنقطعين عن الدراسة (82% نعم). يمكن استنتاج أن التلاميذ الذين المزولين للدراسة أكثر ميلا واهتماما بنسبة قليلة وغير بارزة تقدر بـ 08% بالرياضة كمال الأجسام مقارنة بالتلاميذ المنقطعين عن الدراسة .

2.2. بعد الجانب المعرفي في رياضة كمال الأجسام

- افترضنا في هذا البعد أن التمدرس ببعديه (المزولة او الانقطاع) يؤثر على الجانب المعرفي للرياضيين في رياضة كمال الاجسام.

يمكننا ملاحظة أن هناك اختلافات أكبر في الجانب المعرفي لرياضة كمال الأجسام بين المزولين للدراسة والمنقطعين. ونلاحظ ذلك في نسبة الاجابات الإيجابية للتلاميذ المزولين للدراسة (60% نعم) وهي أكبر مقارنة بنسبة الاجابات الإيجابية للمنقطعين عن الدراسة وهي (45% نعم). ويمكن استنتاج أن التلاميذ المنقطعين يملكون جانبا معرفيا أقل لرياضة كمال الأجسام بنسبة تقدر بـ 15% مقارنة بالتلاميذ الذين المتمردين.

3.2. بعد الاستمرارية في ممارسة رياضة كمال الأجسام

- افترضنا في هذا البعد أن التمدرس ببعديه (المزولة او الانقطاع) يؤثر على استمرارية الرياضيين في ممارسة رياضة كمال الاجسام

من خلال النتائج يمكننا ملاحظة أن هناك تقارباً في الإجابات بين التلاميذ المزولين للدراسة والمنقطعين عنها بشأن الاستمرارية في ممارسة رياضة كمال الأجسام.

على الرغم من أن عدد الاجابات الإيجابية أكبر بقليل لصالح المزولين للدراسة (78% نعم) مقارنة بالمنقطعين عنها (72% نعم)، إلا أن الاختلاف ليس بارزاً كما كان في الأبعاد السابقة. يمكن أن يشير ذلك إلى أن الاهتمام بممارسة رياضة كمال الأجسام له تأثير مماثل على التلاميذ سواء استمروا في الدراسة أو انقطعوا عنها.

وعليه يمكننا ان نقول أن اتجاهات التلاميذ بأبعادها الثلاث (الميل والاهتمام بالرياضة، الجانب المعرفي للرياضة، الاستمرارية في الرياضة) نحو رياضة كمال الأجسام في المرحلة الثانوية لا تتأثر كثيرا بمتغير التمدرس (المزاولة والانقطاع) عن الدراسة، بل هناك بعض التأثيرات الطفيفة فقط (أي التأثير يكون بارزا مثلا يفوق 50%) .

وهذا يمكن ان يرجع الى انه:

قد يكون لدى التلاميذ ميولات شخصية قوية نحو رياضة كمال الأجسام بغض النظر عن وضعهم التعليمي، وهذا يمكن أن يعزز استمرارهم في ممارستها سواء كانوا متدرسين أو منقطعين عن الدراسة كما قد يكون لديهم عوامل اجتماعية أو ثقافية تؤثر على اتجاهاتهم نحو رياضة كمال الأجسام، مثل تأثير الأصدقاء، أو المعتقدات الثقافية المتعلقة بالجسم والصحة و كذا قد يكون لدى التلاميذ دوافع شخصية قوية لممارسة رياضة كمال الأجسام مثل تحسين الصحة واللياقة البدنية أو تحقيق أهداف شخصية معينة، وهذا التحفيز الشخصي قد يبقى قويا بغض النظر عن وضعهم التعليمي و ايضا قد تؤثر ممارسة رياضة كمال الأجسام على صحتهم النفسية بالايجاب مما يجعلهم يستمرون في ممارستها بغض النظر عن وضعهم التعليمي.

3. النتائج العامة

من خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى عدة نقاط رئيسية:

- التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) لا يؤثر على اتجاهات الرياضيين نحو رياضة كمال الاجسام تأثيرا بارزا وهذا على النحو التالي:
- التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) لا يؤثر على ميل واهتمام الرياضيين برياضة كمال الاجسام تأثيرا بارزا.
- التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) لا يؤثر على الجانب المعرفي للرياضيين في رياضة كمال الاجسام.
- التمدرس ببعديه (المزاولة او الانقطاع) لا يؤثر على استمرارية الرياضيين في ممارسة رياضة كمال الاجسام.

خاتمة

خاتمة:

ختم دراستنا حول اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة كمال الأجسام يسלט الضوء على أهمية هذه الرياضة فرياضة كمال الأجسام لها دور مهم في تعزيز الصحة العامة وتحسين اللياقة البدنية، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس وتحفيز الانضباط والتحمل الجسدي والعقلي.

تبينت الدراسة أن هناك اتجاهات إيجابية نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام، مما يعكس الاهتمام المتزايد بهذه الرياضة وقبولها من قبل الشباب. تظهر النتائج أن التلاميذ المزاولين للدراسة وكذا المنقطعين يرون في رياضة كمال الأجسام فرصة لتحقيق الأهداف الرياضية والصحية وتعزيز الصورة الذاتية.

من الجانب المعرفي تساهم رياضة كمال الأجسام في تعزيز المعرفة والوعي بأهمية التغذية السليمة والتدريب البدني المنتظم يمكن للرياضيين أن يتعلموا كيفية بناء العضلات بطريقة صحيحة وتحسين التنسيق الحركي والقدرة على التحمل.

بالإضافة إلى ذلك يظهر البحث أهمية الاستمرارية في ممارسة رياضة كمال الأجسام لتحقيق النتائج المرغوبة. يجب على الرياضيين الاستمرار في التدريب والالتزام ببرامج التغذية المناسبة للحفاظ على اللياقة البدنية وتحقيق الأهداف المحددة.

باختصار فإن رياضة كمال الأجسام ليست مجرد هواية بل هي نمط حياة يساهم في تعزيز الصحة واللياقة البدنية وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية. تشير الاتجاهات الإيجابية نحو هذه الرياضة إلى أهميتها المتزايدة وتأثيرها الإيجابي على الشباب.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. أبو العلا عبد الفتاح محمد صبحي حسانين فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط01، مصر، دار الفكر العربي.
2. احسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982.
3. أحسن أحمد، نظم قبول حديث مقترح لمعاهد التربية البدنية والرياضة يحدد بعض مستويات المترشحين بدينا ، مهارياً، نفسياً ومعرفياً دراسة مسحية أجريت على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه جامعة مستغانم، د س.
4. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم التطبيقات)، مصر : ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003.
5. أحمد سعد أحمد، بناء الأجسام وتقنيات التدريب و أخطار المنشطات دار دجلة، عمان، ط01، 2012.
6. أمل رشيد عايش و داد يوسف محمد أثر درس التربي الرياضية في التحصيل الدراسي لدى طالبات الرابع علمي، مجلة الفتح، العدد 51، (د.س)،
7. البرت فوركاسل، كمال الأجسام، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، ط1، دار العربية للعلوم، لبنان.
8. خالد هيكل، الطريق الصحيح لصحة و بناء الأجسام، مكتبة فيروز ، ط02، القاهرة، 2014.
9. علي جلال الدين ، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط 02، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004،
10. عمروني بشير، خلال كسيلة واقع التغذية لدى رياضي كمال الأجسام، مذكرة ليسانس، جامعة البويرة.
11. قاسم حسن، بسطويسي أحمد التدريب العضلي الايزومتري، ط 01، القاهرة، 1979.
12. القياس والنقويم في التربية البدنية والرياضية، ج02، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
13. كمال درويش محمد صبحي حسانين الجديد في التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مجلد 01، ط 01، القاهرة، 1984.
14. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي، الموسوعة العلمية للمصارعة ج3 تدريب الأثقال.
15. مختار سالم، تدريب الأثقال لصناعة الأبطال، دار و مكتبة المعارف، مجلد 01، ط 01، 1989.

16. مستور علي ابراهيم الفقيه بناء اختبار معرفي لحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، السعودية، د.س.
17. مفتي إبراهيم حمادي التدريب الرياضي الحديث القاهرة: دار الفكر العربي 2008.
18. منصور جميل خلف العنكبكي، التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد، ط01، دار شموع الثقافة، 2002.
19. منصور جميل، التدريب في بناء الأجسام، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط 01، 2006.
20. منصور جميل، خلف العنكبكي، التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد، ط 01، دار الشموع الثقافة، 2002.
21. وليد أحمد الرحاحلة، الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد 34، 2007.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي
معهد علوم و التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم النشاط البدني و الرياضي التربوي
استبيان لمذكرة تخرج لطور الماستر
عنوان المذكرة

إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة كمال الأجسام

العينة: رياضيي كمال الأجسام المتمدرسين و المنقطعين عن الدراسة U20

تحت إشراف الأستاذ

بوخالفة عبد القادر

من إعداد الطالب :

روابحية عزيز

ملاحظة:

يرجى منكم الإجابة على الأسئلة المقدمة لكم بتمعن، وذلك من أجل مساعدتكم لنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونحيطكم علما ان المعلومات التي ستدلوها بها لا تستعمل الا في إطار البحث العلمي، وشكرا.

وضع علامة (X) امام الإجابة المناسبة

السنة الجامعية 2024/2023

غير مزاول

❖ مزاول

المحور الاول: الاتجاهات نحو رياضة كمال الاجسام

1- هل تظهر إهتماماتك نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام للعامّة؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

2- هل تشعر بتحسّن في حالتك النفسية بعد أو أثناء ممارستك لرياضة كمال الأجسام؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

3- هل تجد أن حالتك الصحية أفضل مما كانت عليه بعد أن مارست رياضة كمال الأجسام؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

4- هل تشعر بثقة في نفسك بعد أن تغير شكل جسمك الآن ؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

5- هل انت راض عن نتائجك التي حققتها بعد ممارستك لرياضة كمال الأجسام ؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

المحور الثاني : الجانب المعرفي في رياضة كمال الاجسام

6- هل لديك معرفة ملموسة بتقنيات وأساسيات ممارسة رياضة كمال الأجسام؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

7- هل تعرف عدد الجولات الأسبوعية اللازمة لتحقيق أفضل نمو عضلي ممكن لعضلاتك ؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

8- هل تتبع نظام غذائي صحي مع ممارستك لرياضة كمال الأجسام ؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

9- هل تدرك الفرق بين المكملات الغذائية و المنشطات في رياضة كمال الأجسام ؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

10- إذا أتاحت لك الفرصة لإستعمال المنشطات هل ستقوم بإستخدامها ؟

نوعا ما	لا	نعم
---------	----	-----

11- أي من الآلات الرياضية الآتية مفضلة لتمارين الأرجل ؟

Leg curl machine

Leg press machine

المحور الثالث : الاستمرارية في ممارسة رياضة كمال الاجسام

12- هل تمارس رياضة كمال الأجسام بشكل دوري ومستمر؟

 نوعا ما

 لا

 نعم

13- هل الظروف الحياتية، مثل العمل أو الدراسة أو التزامات الأخرى تؤثر على استمراريته في

ممارسة رياضة كمال الأجسام؟

 نوعا ما

 لا

 نعم

14- هل الظروف المادية تلعب دورا في استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام ؟

 نوعا ما

 لا

 نعم

15- هل تفاعلك مع مجتمع رياضة كمال الأجسام يساهم في استمراريته في ممارستها؟

 نوعا ما

 لا

 نعم

16- هل وضع الأهداف الشخصية كالمشاركة في المسابقات الوطنية يلعب دورا في

استمراريته في ممارسة رياضة كمال الأجسام؟

 نوعا ما

 لا

 نعم

17- هل رغبتك الشخصية في تحسين نفسك وتطوير قدراتك تساهم في استمراريته في ممارسة

رياضة كمال الأجسام؟

 نوعا ما

 لا

 نعم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشاذلي بن جديد، تبسة
CHAHOUD LEBRAHI TEBESSA UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: النشاط البدني والرياضي التربوي
فرع: نشاط بدني رياضي تربوي
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

إذن بالإيداع

أنا الممضي أسفله: الاستاذ بوخالفة عبد القادر
المشرف على مذكرة الطلبة: رواجية عزيز
الموسومة ب: اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو رياضة كمال الأجسام

مذكرة لنيل شهادة: الماستر

أصرح بأنني أذنت بإيداع المذكرة بعد استئذانها لجميع الشروط.

حرر بـ: تبسة
في: 2024./05./26.
إمضاء الأستاذ المشرف

ملخص دراسة

تهدف الدراسة الى معرفة إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية إلى رياضة كمال الأجسام وتم اختيار عينتنا بطريقة عشوائية حيث بلغت 20 رياضي من ممارسي رياضة كمال الأجسام ببلدية تبسة، وكان المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي، حيث استخدمنا الاستبيان كأداة للدراسة، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية توصلنا الى:

- أن هناك اختلافاً طفيفاً بين المزاولين للدراسة والمنقطعين فيما يتعلق بالميل والاهتمام برياضة كمال الأجسام.
- أن هناك اختلافات أكبر في الجانب المعرفي لرياضة كمال الأجسام بين المزاولين للدراسة والمنقطعين.
- أن هناك تقارباً في الإجابات بين التلاميذ المزاولين للدراسة والمنقطعين عنها بشأن الاستمرارية في ممارسة رياضة كمال الأجسام.

الكلمات المفتاحية: الاتجاهات، مرحلة التعليم الثانوي، رياضة كمال الأجسام

Study Summary

The study aims to investigate the attitudes of secondary school students towards bodybuilding. A random sample of 20 bodybuilders from the municipality of Tebessa was selected. The descriptive method was used, and the questionnaire was the study tool. After using statistical methods, the following results were obtained:

- There is a slight difference between students who are actively studying and those who are not in terms of inclination towards and interest in bodybuilding.
- There are greater differences in the cognitive aspect of bodybuilding between students who are actively studying and those who are not.
- There is a convergence in responses between students who are actively studying and those who are not regarding the continuity of practicing bodybuilding.

Keywords: Attitudes, Secondary School, Bodybuilding