



جامعة عمار ثليجي - الأغواط -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني التربوي



مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص: نشاط بدني تربوي

الموسومة ب:

قياس مستوى الصلابة النفسية لدة عينة من رياضي

كمال الاجسام

لراسة ميدانية لبعض قاعات رياضة كمال الاجسام ببلدية الأغواط

اشراف الدكتور :
بوشهير هواري

إعداد الطالب :
بن بريكة بولرباح

الموسم الجامعي: 2021 / 2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا
على اداء هذا الواجب ووفقتنا إلى إنجاز هذا العمل
نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا
من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر
الأستاذ المشرف " بوشهير هواري "
الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة
والى أفراد عينة بحثنا الذي بفضلهم انجز هذا العمل
كما نتقدم بالشكر إلى كل رياضي كمال الاجسام

اهداء



أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى الانسانية التي
علمتني كيف يكون الصبر طريقنا إلى النجاح إلى من
رضاها غايتي وطموحي

فأعطتني الكثير ولم تنتظر الشكر
والدتي الحبيبة أطال الله في عمرها وإلى سندي وقدوتي
في هذه الحياة ، صاحب البصمة الصادقة في حياتي
والدي أطال الله في عمره إلى من حبهم يجري في
عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى أخواتي وإخوتي
الأعزاء

الى من صاغوا لي علمهم حروفا ومن فكرهم منارة
تتير لنا مسيرة العلم والنجاح الى أساتذتي الكرام
بالمعهد





فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

| صفحة | العنوان |
|---|--------------------------------------|
| | شكر وعرهان |
| | الاهداءات |
| | ملخص الدراسة |
| | فهرس المحتويات |
| أ | مقدمة |
| الجاناب النظري | |
| الفصل الأول الاطار العام للدراسة | |
| 05 | 1- إشكالية الدراسة |
| 06 | 2- فرضيات الدراسة |
| 06 | 3- أهداف الدراسة |
| 06 | 4- أهمية الدراسة |
| 05 | 5- بعض الدراسات السابقة |
| 08 | 6- التعليق على الدراسات السابقة |
| 09 | 7- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة |
| 10 | خلاصة الفصل |
| الفصل الثاني الصلابة النفسية | |
| 11 | تمهيد |
| 12 | 1- مفهوم الصلابة النفسية |
| 12 | 2- نشأة وتطور مفهوم الصلابة النفسية |
| 13 | 3- أبعاد الصلابة النفسية |
| 13 | 4- خصائص الصلابة النفسية |
| 14 | 5- النظريات المفسرة للصلابة النفسية |
| 17 | خلاصة الفصل |
| الفصل الثالث رياضة كمال الاجسام | |
| 19 | تمهيد |

فهرس المحتويات

| | |
|---|--|
| | 1. تعريف رياضة كمال الأجسام |
| | 2- لمحة تاريخية |
| | 3- خصائص رياضة كمال الأجسام |
| | 4- أصناف رياضة كمال الأجسام |
| | 5- أهداف رياضة كمال الأجسام |
| | 6- مميزات ممارسة رياضة كمال الأجسام |
| | 7- القواعد التدريبية لرياضة كمال الأجسام |
| | 8. مخاطر ونصائح في رياضة كمال الأجسام |
| | 9 - نصائح في الممارسة |
| | 10. فوائد في رياضة كمال الأجسام |
| | 11. التغذية في رياضة كمال الأجسام |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية | |
| | تمهيد |
| | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| | 2- منهج الدراسة |
| | 3- حدود الدراسة |
| | 4- عينة الدراسة |
| | 5- أدوات الدراسة |
| | خلاصة الفصل |
| الفصل الخامس عرض وتحليل مناقشة نتائج الدراسة | |
| | تمهيد |
| | 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى |
| | 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية |
| | 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة |

فهرس المحتويات

| | |
|--|-------------------------------------|
| | 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة |
| | 5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة |
| | خاتمة |
| | قائمة المصادر والمراجع |
| | الملاحق |



مفلا مة



تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف المجتمع. وكثيرة هي الرياضات التي يمارسها الافراد في المجتمع بمختلف أطيافه حيث ميوله التي تدفعه الى ممارسة الرياضة التي يرغب بها محاولا اتقانها، لذلك يسعى كل رياضي في أي رياضة يمارسها أن يتمكن من اتقانها والعمل عليها بصفة جيدة وبالتالي التحكم في مهاراتها وحركاتها.

يمكن لأي شخص تقريبا أن يمارس الرياضة، وهناك القليل من الأشخاص الطاعنين في السن، أو الصغار جدا، أو المرضى أو الذين يعيشون في فقر مدقع، أو المشغولين جدا بحيث لا يمكنهم عيش حياة نشطة كما تعتبر الممارسة الرياضية بصفة عامة جزء متكامل من التربية العامة هدفها تكوين الفرد الصالح تربويا من الناحية العقلية والنفسية والجسمية والانفعالية وأيضا الاجتماعية وكذا ألوان النشاط البدني الرياضي التي اختيرت بغرض تحقيق أهداف على مستوى الرياضة التي بدورها تضمن النمو الشامل والمتزن للرياضي بصفة عامة.

فالرياضة التنافسية مثلا هي التي تجعل الممارس للرياضة ينظر إلى هدف واحد وهو الوصول إلى تحقيق النتائج بطريقة سريعة وهذا ما يجعله يتخذ أساليب شرعية كالعمل وأساليب غير شرعية كتعاطي المنشطات، وهذا كله يظهر لنا جليا أن هناك منطلق إقصاء يحتم على الممارس أن يكون قادرا على أن يفرض نفسه، بمعنى أن الرياضي الممارس سيعيش وسيواجه منطلق أقصى الذي يتطلب منه التوظيف الجيد لجهد وجسمه حسب مبدأ أكثر فأكثر أسرع فأقوى أقوى فأقوى، ورغم النتائج الجيدة التي يحصل عليها الممارس للرياضة بعد تعاطيه للمنشطات لكنه ولسوء حظه هي المنعرج الحقيقي لحياته بحيث تنعكس على صحته الجسمية والنفسية ومن الناحية الاجتماعية بشكل أقل.

الصلابة النفسية هي عامل مهم ويحوي من العوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وكذلك المحافظة على السلوكيات، وقد درس هذا العامل على نحو واسع في كثير من المجالات، وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجال للبحث المستمر، فالصلابة هي سمة من السمات الشخصية التي قد

تميز الكثير من العمال بها في مجالات متعددة، ونجد أن مجال الصحة أكثر المجالات التي تستوجب مكانة وصلابة نفسية تشمل منها الممارس للرياضة إذ تعتبر ممارسة الرياضة من الرياضات التي تتطلب الجهد.

فالممارسون للرياضة كمال الاجسام يتعرضون إلى درجات متباينة من الصلابة النفسية المتعلقة بالممارسة التي تتوفر فيها مصادر عديدة من الضغوط ولذلك على الممارس التحلي بالصلابة النفسية من أجل مواجهة هذه الضغوطات.

ولقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي اشتملت على: مقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع بالإضافة إلى احتوائها على خطة سير البحث، ثم الإطار العام للدراسة والذي تمثل في عرض الإشكالية البحث، الفرضيات، أهمية الدراسة والهدف منها، ومصطلحات البحث .

الفصل الثاني : اشتمل على متغير الصلابة النفسية حيث تضمن تمهيد ومفهوم ونشأة الصلابة النفسية وابعادها وخصائصها والنظريات المفسرة لها وأهميتها و خلاصة الفصل الثالث : اشتمل على موضوع رياضة كمال الاجسام .

اما بالنسبة للقسم الثاني فهو خاص بالجانب التطبيقي ويشتمل على فصلين وهما: الفصل الرابع وهو عبارة عن اجراءات الدراسة الميدانية وتضمن تمهيد والدراسة الاستطلاعية ومنهج وحدود الدراسة وعينة الدراسة وادوات الدراسة و خلاصة الفصل اما بالنسبة للفصل الخامس والاخير فهو احتوى على عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة حيث احتوي على تحليل نتائج الفرضيات واستنتاج عام للنتائج مقارنة بفرضية الدراسة وخاتمة وفي الاخير قائمة المصادر والمراجع والملاحق.



الجانب النظري





الفصل الأول

الاطار العام للدراسة



إشكالية الدراسة

إن تطور المجتمع المعاصر انعكس على جميع المجالات، وأدى إلى التنافس في الفكر والعمل والانتاج والإبداع والرياضة، ما جعل الإنسان في بحث مستمر عن الطرق والآليات التي من شأنها تطوير قدراته النفسية والعقلية والمعرفية والبدنية واستغلالها أمثل استغلال ليكون منافسا ومتميزا .

والمجال الرياضي في مختلف الأنشطة هو واحد من أهم المجالات التي يبرز فيها الفرد قدراته ليكون متميزا، ويبرز تميز المجتمع الذي ينتمي إليه، لأن التميز الرياضي أصبح من المؤشرات التي تعكس قوة وتطور المجتمع، وفق متغيرات العولمة والمنطق الرياضي العالمي، ما خلق ثورة في مجال التدريب الرياضي سعيا للوصول إلى أحسن المستويات، فعلم التدريب الرياضي يعنى بدراسة مكونات منظومة التدريب . مدرب . متدرب . عملية التدريب . للوصول بالأداء الرياضي إلى أعلى مستوياته التقنية والفسولوجية والنفسية لتحقيق النتائج المرجوة ، وتعزيز الثقة بالنفس وقوة الشخصية لدى الرياضي وجعله يبحث عن إطلاق دوافعه وقدراته للوصول إلى الأداء الأمثل.

ولكن ذلك لا يكون دون وجود مستويات عالية من الصلابة النفسية التي تجعل الرياضي بصفة عامة ورياضي كمال الأجسام بصفة خاصة مؤهلين من جميع الجوانب، والصلابة النفسية في علم النفس الرياضي يعتبرها الكثير من الأخصائيين عامل حيوي أساسي في تكوين الشخصية خاصة عند رياضي كمال الأجسام باعتبارها تحافظ على سلوكياتهم الايجابية وتحسن من التوفيق النفسي لديهم، وقد أكدت العديد من الدراسات والبحوث أن الصلابة النفسية موضوع لا بد منه في معرفة كيفية تعامل الرياضيين مع الاضطرابات النفسية وأحداث الحياة اليومية الضاغطة وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالا خصبا للنظريات العلمية والبحث المستمر ومن بين أهم النظريات التي فسرت مؤشرات الصلابة النفسية نجد نظرية الباحثة كوبازا (1979) والتي ركزت على الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية وكذلك نظرية فنك (1995) والتي يرى ان الصلابة النفسية

لدى الرياضي تتأثر بعاملين رئيسيين هما الإدراك المعرفي واستراتيجيات التعايش، كما أن هناك اتجاه آخر يسمى بنظرية مادي Maddi (1967) والتي تركز عليها دراستنا هاته حيث اعتبر الباحث أن الأشخاص الذين استمروا وواجهوا الضغوط قد حافظوا على اعتقادات أساسية ومهمة ساعدتهم على تحويل هاته الضغوط من محنة الى فرص في الحياة وهاته الاعتقادات هي المفاتيح الثلاثة المتمثلة في التحدي، الالتزام و والتحكم وهي المؤشرات نفسها التي سنقوم بقياس مستوياتها في هذا البحث وعليه و من خلال ما سبق نطرح التساؤل التالي :

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى رياضي كمال الأجسام ؟

التساؤلات الجزئية:

- ما هو مستوى التحكم لدى رياضي كمال الأجسام؟
- ما هو مستوى الالتزام لدى رياضي كمال الأجسام؟
- ما هو مستوى التحدي لدى رياضي كمال الأجسام؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى رياضي كمال الأجسام تعزى لمتغير الأقدمية في الممارسة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى رياضي كمال الأجسام تعزى لمتغير السن؟

2 - فرضيات الدراسة:

للإجابة على إشكالية الدراسة والتساؤلات الفرعية احتجت لطح مجموعة من الفرضيات كإجابات مؤقتة عن أسئلته السابقة وقد أوردتها كما يلي:

الفرضية العامة:

- يوجد مستوى متوسط في الصلابة النفسية لدى رياضي كمال الأجسام ؟

الفرضيات الجزئية:

- يوجد مستوى متوسط في سلوك التحكم لدى رياضي كمال الأجسام؟

- يوجد مستوى متوسط في سلوك الالتزام لدى رياضيي كمال الأجسام؟
- يوجد مستوى متوسط في سلوك التحدي لدى رياضيي كمال الأجسام؟
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام تعزى لمتغير الأقدمية في الممارسة لصالح الرياضيين ذو الخبرة الأعلى في الممارسة
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام تعزى لمتغير السن لصالح الرياضيين الأكبر سناً؟

3 - أهداف البحث

تتطلق البحوث والدراسات النفسية كغيرها من الدراسات في المجالات الأخرى من منهجية معينة تنظم وتضبط حدود الدراسة، وذلك من أجل الوصول إلى الهدف الذي تصبوا إليه، ومن هنا حاولنا في هذه الدراسة تسطير مجموعة من الأهداف التي تنوعت بين أهداف نظرية وأخرى تطبيقية، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

3-1 الأهداف النظرية:

- إثراء المكتبة العلمية بدراسة جديدة، تقدم رصيماً إضافياً من المعرفة العلمية يعزز من فهم الأسباب التي تؤدي إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية، عن طريق الدراسة العلمية والتطبيقية الواقعية التي تعين الأخصائيين والمدربين وكذا لاعبي كمال الأجسام على تطوير قدراتهم النفسية .

- محاولة تسليط الضوء على فهم جميع السلوكيات المرتبطة بالصلابة النفسية بالتطرق إلى الرؤى النظرية القائمة حولها، والاستفادة من نتائج هذه الدراسات لفهم أكثر وأوسع لهذه السلوكيات.

- تبصير الرياضيين والقائمين على رياضة كمال الأجسام على دور البحوث الأكاديمية في تحسين الصلابة النفسية لديهم النفسية ومدى تأثيره الايجابي على مردودهم الرياضي.

- وتهدف دراستنا في الأخير - كما تهدف باقي الدراسات - إلى الوصول إلى الهدف الأسمى لأي دراسة يرتجى منها الفائدة، هذا الهدف هو البلوغ بنتائج الدراسة إلى إمكانية تعميمها على مجتمع الدراسة ككل وليس على مستوى العينة المدروسة فقط.

2-3 الأهداف التطبيقية:

يهدف موضوع الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام، وهذا الهدف لا يمكن الكشف عنه إلا من خلال التعرف على الأهداف التالية:

- معرفة مستوى سلوك التحكم لدى رياضيي كمال الأجسام
- معرفة مستوى سلوك الالتزام لدى رياضيي كمال الأجسام
- معرفة مستوى سلوك التحدي لدى رياضيي كمال الأجسام
- معرفة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام والتي تعزى لمتغير الأقدمية في الممارسة .
- معرفة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام والتي تعزى لمتغير السن .

4-1 أهمية الدراسة من الجانب النظري:

تستمد هذه الظاهرة أهميتها من خلال ارتكازها على محورين هما:

- مدى حيوية الموضوع الذي نتعامل معه، من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عنه.
- الشريحة الإنسانية التي تجرى عليها الدراسة، فالدراسة الحالية ما هي إلا تجسيد لموضوع الصلابة النفسية حيث تناولناها لأحد الموضوعات البحثية المهمة ألا وهو علم النفس الرياضي.

4-2 أهمية الدراسة من الجانب التطبيقي :

أما عن أهمية الدراسة من الجانب التطبيقي فتكمن في أن معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام من شأنه أن يساعد في:

- التخطيط الأفضل لتحسين أوضاع هذه الفئة.
- وضع الحلول المناسبة والممكنة لمصادر وسلبيات التي تؤثر على الصلابة النفسية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في كون معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام من شأنه أن يرفع من مردودهم الرياضي.

5- الكلمات الدالة في الدراسة

5-1 الصلابة النفسية:

صلابة النفسية: تعرفها كوباز (Kobasa, 1997,1) بأنها: سمة رئيسية من سمات الشخصية تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استثمار كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة؛ كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه؛ ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، التحكم، التحدي. وهو التعريف الذي تبنته الباحثة. أما إجرائية فهي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها رياضي كمال الاجسام عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية .

5-2- الالتزام النفسي:

يعتبر مكون من اكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر المقاومة لمثيرات المشقة وقد أشار "جونسون" و" سارسون" 1978 الى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب كما أشار "هينك" إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاكاة والتمريض وطب الأسنان ويرى مخيمر 1997 بأن الالتزام نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

5-3- التحكم النفسي:

ترى كوبازا أن التحكم اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو

الأساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة ويشير " فلوكمان " إلى أن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها.¹

5-4- التحدي:

تعرفه كوبازا (1983) بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه جديداً لأمه وثقته بنفسه وسلامته النفسية بينما يعرفه مخيمر 1997 انه اعتقاد الشخص بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو امر مثير وضروري لنمو اكثر من كونه تهديد، مما يساعده الاستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية.²

5-5- كمال الأجسام

. كمال الأجسام:

هي كلمة مركبة من كمال، وأجسام.

(أ) كمال:

- لغة: مصدر كمل، تمام.

- اصطلاحاً: Body Building ترجمته الحرفية تفيد بناء الأجسام وهو برنامج تدريبي يستخدم الأثقال الحرة أو الأجهزة لتغيير شكل الجسم وتكوينه.

(ب) الأجسام:

- لغة: جمع جسم، وتعني جسد.³

- الإجرائي: رياضة كمال الأجسام هي رياضة تعتمد على التقوية وتبحث عن الحجم الكبير للعضلات وتناسقها.¹

¹ زينب نوفل أحمد راضي الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، ماجستير الجامعة الاسلامية ، غزة .2008، ص 56.

² -7 عليوي محمد زهير راضي ، العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الاعاقة الحركية ،رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، قسم التربية الرياضية ، جامعة فلسطين ، 2013، ص 26.

³ سهيل حسيب سماحة، معجمي الحي، ط1، منشورات مكتبة سمير، 1984، ص 611.

الدراسات السابقة:

دراسات حول الصلابة النفسية:

الدراسة الأولى : كوبازا وآخرون، : **Bokassa et al (1982)** بعنوان الصلابة النفسية ودورها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية. تكونت عينة الدراسة من (209) من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي. طبقت مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد "راهي"، ومقياس الصحة والمرض من إعداد "وايلر وماسودا وهولمز"، ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية، ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لمقياس الالتزام، ومقياس الأمن، ومقياس المعرفة.

حيث توصلت الباحثة إلى نتائج أشارت إلى أن الصلابة النفسية لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، وكذلك تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية .

دراسة 'هل واخرون (Hull et al. 1987) كان هدفها معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وبين كل من التقدير الذات والاكنتاب والاتجاهات نحو الذات على عينة من الطلاب بلغ عددهم (138).

¹ محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة و التحمل العضلي، منشأة المعارف، الإسكندرية 2005، ص 6.

كشفت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط سالب بين الصلابة والاكنتاب، كما توصلت أيضا إلى وجود ارتباط موجب بين الصلابة وتقدير الذات الايجابي، وان الأشخاص الأقل صلابة اكثر نقدا لذواتهم واكثر شعورا وتعميما لخبرات الفشل.

دراسة سعيدة فاتح 2015: الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي ومعرفة مستوى كل من الالتزام ، التحدي، التحكم من أبعاد الصلابة النفسية لديهن وتكونت عينة الدراسة من 60 امرأة مصابة بسرطان الثدي من مستشفى الحكيم سعدان - بسكرة - واختيرت العينة بطريقة قصدية ، وتم إتباع المنهج الوصفي واستخدام وتوصلت إلى النتائج التالية spss17 مقياس الصلابة النفسية لمخيمر 2002 كما استخدمت الاساليب الإحصائية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي مستوى متوسط من الصلابة النفسية.

دراسة فؤاد صبيبة وآخرون 2017: الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من مريضات سرطان الثدي : هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى مريضات سرطان الثدي، ومستوي الصلابة النفسية لدى مريضات سرطان الثدي في محافظة اللاذقية واشتملت عينة البحث على 112 مريضة مصابة بسرطان الثدي في محافظة اللاذقية عام 2017 وقد استخدم المنهج الوصفي وتم تطبيق مقياسين هما الصلابة النفسية والرضا عن الحياة وتوصلت النتائج إلى:

أن مستوى الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى مريضات سرطان الثدي جاءت بدرجة متوسطة.



الفصل الثاني

الصلابة النفسية



تمهيد :

الفرد في حياته إلى العديد من الضغوطات التي لا مفر منها ، فقد أصبح على الفرد أن يتعامل معها ... ويسايرها باعتبارها أمر محتوم عليه، وهذا ما قد يسبب له اضطرابات على الصعيد الصحي والنفسي ومن هنا اتجهت الدراسات الحديثة إلى الاهتمام أكثر بدراسة نقاط القوة والعوامل التي تساعد الفرد على هذه الضغوط فهي تقف عائق أمام تحقيق الفرد لرغباته ودوافعه، حيث تختلف قدرة الأفراد في تحمل هذه المشاق فمنهم من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بصلابة نفسية حيث تعتبر هذه الأخيرة أحد أهم أسباب وصول الفرد إلى درجة عالية من الاستقرار النفسي، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى معرفة مفهوم ونشأة الصلابة النفسية إضافة إلى أهم نظرياته وخصائصها.

1 - مفهوم الصلابة النفسية :

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى "كوبازا" بحيث عرفت الصلابة النفسية بأنها مجموع السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق الأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهها عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ويفسرها بمنطق وموضوعية ويتعايش معها على نحو إيجابي وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي الالتزام والتحكم والتحدى ان الصلابة النفسية هي ترحيب الفرد وتقبله لتغيرات او الضغوط التي يتعرض ويشير لها، حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر او كواق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط¹.

وتشير " كوبازا 2002 " إلى أن الصلابة النفسية هي صفة عامة من صفات الشخصية تظهر في معايشة الفرد خبرات في مرحلة الطفولة يتم تعزيزها².

مفهوم الصلابة النفسية:

تعنى القوة والشدة، وفي الرأي: أصر عليه. واتفق ابن منظور (1999، 297) مع هذا التعريف: صلب الشيء صلابة فهو صلب، وصلب أي شديد³.

التعريف الاصطلاحي للصلابة :

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (kopaza,1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، ولقد تعددت التعريفات والمعاني المتعلقة بالصلابة النفسية على النحو التالي :

¹ السيد باهي فؤاد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي 2008، ص 23.

عرفتها بوخالفه نقلاً عن مادي بأنها "نمط من المواقف والمهارات التي توفر الشجاعة والاستراتيجيات المناسبة لتحويل الظروف الصعبة والمحن إلى فرص للنمو والتطور وتعزيز الأداء والقيادة والسلوك والصحة النفسية"¹.

كما تعرفها مادي (Maddi,2004) بأنها: بناء مكون من ثلاثة مركبات كالتالي الإلتزام، والتحكم، والتحدي تعمل معا على تحويل الظروف الضاغطة، أو المجهدة إلى فرص للنمو وتزى البيدقار(2011) بأنها "قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه للمعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة الاجتماعية".

ويُعرفها بروكس (Brooks,2005) بأنها: "قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط، والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات".

وتعرفه كلاً من كوبازا وبيمز (Kobasa & Pimes, 1982 &1986) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد بفعالية وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية، ومنطقية، ومتعايش معها على نحو إيجابي.

ويشير العتيبي (2008) بأنها: نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بوسعه أن يكون له تحكُّم فيما يلقاه من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له.²

¹ عبد الصمد، فضل ابراهيم، لصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طالب الدبلوم العام بكلية التربية بالمينا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 12 ، العدد 4 ، مصر، 2002، ص59

كما يرى أنتوفسكي (Antonovski) الصلابة النفسية بأنها: مصدر مقاومة يمكن من خلالها معالجة الآثار المحتملة للضغط .

عرفها (طه، 2009) بأنها قوة الإرادة أو العزيمة المتمكنة في الإصرار ومواصلة الكفاح والمثابرة وثبات الفرد وقوته وصلابته في مواجهة الشدائد والضغوط، فلا ينهار تحت وطئتها، أو يضعف أو يستكين لها، وإصرار الفرّج على موقفه من الأمور، حتى لو خالفه معظم الناس، مع صعوبة إثائه عن موقفه هذا، وقوة بنا الفرد النفسي، وسلامته النفسية، وتكامل شخصيته، بحيث يؤدي كل ذلك إلى صعوبة إصابته بالاضطراب النفسي، واحتمال الفرد للضغوط النفسية والصدمات والظروف الصعبة دون أن تتال من اتزانه النفسي ووزانته.¹ ويشير الها، حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر او كواق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط .

وتشير " كوبازا 2002 " إلى أن الصلابة النفسية هي صفة عامة من صفات الشخصية تظهر في معايشة الفرد خبرات في مرحلة الطفولة يتم تعزيزها.

تعد الصلابة النفسية من المتغيرات الإيجابية الدالة على مقاومة الضغوط والشعور بالأزمات والإحباطات، وكثيرا ما يتعض الشباب لمثل تلك الضغوط والأزمات و مشكلات الحياة، فالشعور بالصلابة النفسية يجعل الفرد يتوقع الكفاءة والقدرة على مواجهة الضغوط والأزمات الحياتية² فالصلابة النفسية اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. تمثل الصلابة النفسية نمطا معرفيا وانفعالية وسلوكية من مقاومة الضغوط، وتعد أحد أهم أساليب المواجهة الفعالة للضغوط. فهي تؤثر في التقييم المعرفي للفرد، للحدث الضاغط وما

¹ مفتاح محمد عبد العزيز، مقدمة في علم نفس الصحة، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 2010، ص 123

ينطوي عليه من تهديد لأمنه النفسي واستقراره الانفعالي وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر في تقييم الفرد الأساليب المواجهة لديه لذلك الموقف الضاغط. فالصلابة النفسية تبعا لـ "كوبازا" و"مادي" تؤدي إلى تغيير الإدراك المعرفي للأحداث اليومية: فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية يرون أحداثهم اليومية والشاقة بصورة واقعية وتفاعلية، كما تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد إلى حالة من الإجهاد المزمن.

2- نشأة مفهوم الصلابة النفسية : كانت بداية نشأة مفهوم الصلابة النفسية سنة 1974 عندما جلب أحد طلاب الدكتور مادي في الدراسات العليا موضوع تم نشره بمجلة الأسرة بعنوان تجنب الضغوطات هي الوسيلة الفاعلة للوقاية من الآثار السلبية للضغوطات والصعوبات وهذا الموضوع يتعارض مع رأي الدكتور مادي الذي يزعم بأنه من الممكن أن تكون التغيرات محفزة لبعض الناس أما البعض.

الآخر فالتغير قد يسبب له ضغوط وصعوبات الأمر الذي دعا إلى تسليط الضوء على الفروق الفردية ترجع البداية الحقيقية في نشأة مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا أثناء إعدادها رسالة دكتوراه سنة 1988 وفي أبحاثها التي استكملت فيها الأبعاد المختلفة للصلابة النفسية والمتغيرات المرتبطة بها¹.

3- أبعاد الصلابة النفسية :

توصلت كوبازا إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي كالتالي:

1- الالتزام : يعتبر مكون من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر المقاومة لمثيرات المشقة وقد أشار "جونسون" و" سارسون" إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب كما أشار "هينك" إلى أهمية هذا المكون لدى

¹ مفتاح محمد عبد العزيز، مرجع سابق، ص124

من يمارسون مهنة شاقة كالمحاكاة والتمريض وطب الأسنان ويرى مخيمر 1997 بأن الالتزام نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

2- التحكم : ترى كوبازا أن التحكم اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو الأساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة ويشير " فلوكمان " إلى أن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها.

3- التحدي : تعرفه كوبازا (1983) بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه جديداً لأنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية بينما يعرفه مخيمر 1997 أنه اعتقاد الشخص بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري لنمو أكثر من كونه تهديد، مما يساعده الاستكشاف البيئية ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية.¹

4- خصائص صلابة النفسية:

حصر نايلون 1995 خصائص الصلابة النفسية فيما يلي الإحساس بالالتزام اتجاه المبادئ والقيم التي يتبناها الفرد والدفاع عنها الاعتقاد بالسيطرة أي الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الموافقة التي تحصل في حياته وهو وحده قادر على التحكم في بيئته والتأثير فيها الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة ورفع التحدي امام ما يمكن أن يواجه الفرد في حياته مع اعتبار أنها بمثابة فرصة للنماء والتطوير وليست محطة له.

من خلال معرفة خصائص ذوي صلابة نفسية تبين أن هناك نوعين من الخصائص:

4-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة: لديهم إنجاز أفضل ذوي وجهة داخلية

للضبط أكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة أكثر مباداة ونشاط وذوي دافعية أفضل.

¹ السوالمه، عائشة؛ الصمادي، أحمد عبد المجيد، فعالية العلاج الواقعي الجمعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق

الحالة لدى الحوامل، المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مج. 8، ع. 4 (2012)، ص 88

4-2- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

فهم يشعرون بأن لأمعنى لحياتهم وأنهم بلا هدف ، ضعف في مواجهة الأحداث ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية وليس لديهم اعتقاد بضرورة الارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم في بيتهم ، كما انهم سريعي الغضب والحزن ويميلون إلى الاكتئاب والقلق.

5- النظريات المفسرة للصلابة النفسية والدراسات المنبثقة عنها:

5-1 نظرية سوزان كوبازا 1979: اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية ، تمثلت أسس النظرية في آراء بعض العلماء امثال "فرانكل وماسلو وروجرز " والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد او المعنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة ، ويعد نموذج لازورس من أهم النماذج التي اعتمدت :

عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل حددها في ثلاثة عوامل رئيسية هي البيئة الداخلية للفرد.

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3- الشعور بالتهديد والإحباط.

ذكر لازورس ان حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف واعتباره خططا قابلة للتعايش تشمل الإدراك . الثانوي وتقديم لقدرته الخاصة وتحديد لمدى كفاءته في تناول المواقف الصعبة فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة امر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند الازورس توقع حدوث الفرد سواء البدني او النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر او الضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل؛ وترتبط هذه العوامل

الثلاثة ببعضها البعض فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للموقف كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ويؤدي¹.

الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي إلى تقييم بعض الخصال الشخصية كتقدير الذات وطرح كوبازا (1979) الافتراض الأساسي لنظريتها بعد أن أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة، ومن خلال دراستها توصلت إلى أن الارتباط القائم بين الصلابة النفسية والوقاية من الأمراض أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بالأكثر نشاطا ومبادرة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا وأكثر صمودا ومقاومة الأعباء الحياة وأشد واقعية وإنجاز وسيطرة وقدرة على التفسير.²

5-2 نموذج فنك (1993) المعدل لنظرية كوباسا : لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الاصابة باضطرابات احد نماذج الحديثة ، الذي اعاد النظر لنظرية كوباسا وحاول وضع تعديلات لها وهذا النموذج قدمه فنك وقد تم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف " بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من جهة اخرى" وذلك على عينة قوامها 167 جنديا اسرائيليا واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة وقام بقياس متغير الصلابة والادراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي اعطاها للمشاركين والتي بلغت 6 اشهر وبعد انتهاء الفترة التدريبية توصل فنك الى ارتباط مكوني الالتزام والتحكم بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتباط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض

¹ عبد الصمد، فضل ابراهيم، لصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طالب الدبلوم العام بكلية التربية بالمينا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 12 ، العدد4 ، مصر، 2002، ص54

² مجدي، محمود فهم، بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة البحوث النفسية والتربوية 2-

الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة استراتيجية ضبط الانفعال كما ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على انه اقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش وقام فنك بإجراء دراسة ثانية وذلك عام 1995 لها نفس اهداف الدراسة الأولى وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين ايضا ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة 4 اشهر وبعد الانتهاء منها تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى فطرح فنك نموذجه.

6- فوائد الصلابة النفسية:

الاجتماعية : إن نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة واتخاذ القرارات وحل المشكلات المناسبة ، والمبادأة والاستكشاف والاقترام والتحدي لكي يكون أكثر صلابة وشعورا بالقيمة والفاعلية ولتكوين صلابة نفسية لديهم.

البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية: يجب أن تركز هذه البرامج على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة النفسية من خلال العمل على تنمية باقي القدرات النفسية وكذا المحافظة على التوازن النفسي والصحة النفسية العلاقات مع الآخرين : إن الصلابة النفسية عندما تتفاعل مع المساندة الاجتماعية من خلال إشعار الفرد أنه وسط جماعة وأن هناك تكافل وكذا تدفعه الى تبني قيم الجماعة والمحافظة عليها فإن الآثار السلبية للضغوط النفسية تقل كثيرا عند الفرد وتزيد الثقة والالتزام الأخلاقي تجاه الذات والآخرين مجالات أخرى تفيد الصلابة النفسية ومكوناتها الالتزام والتحكم في الكثير من المجالات منها على سبيل المثال التخلص من الوزن الزائد، مقاومة الأمراض الجسمية وسرعة الشفاء التغلب على الفشل سواء كان فشل في ... العلاقات او في العمل.¹

¹ عباس ، مدحت ، الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية، مجلد 26، 2010، ص77.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل توصلنا إلى أن متغير الصلابة النفسية له قدرة على إنشاء جدار دفاع نفسي يعين الفرد على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة وتجعل منه شخصية قوية ، شديدة الاحتمال تستطيع ان تقاوم الضغوط والتخفيف من آثارها السلبية كما أنها تجعل الفرد قادرا على التحكم في مشاعره وحل مشكلاته وله القدرة على الالتزام والتحدي ليصل إلى مرحلة التكيف ان تقوم الضغوط والتخفيف.



الفصل الثالث

رياضة كمال الاجسام



1. تعريف رياضة كمال الأجسام:

رياضة كمال الأجسام تشمل جميع العمليات التي تتطوي على تنمية أو الحفاظ على كتلة العضلات والأداء¹، وتعرف بأنها جميع الطرق والوسائل لتحسين القوة مع أو بدون صفة بدنية أخرى².

إن الجاهل أو الغير عارف يمكن أن يعرف رياضة كمال الأجسام على أنها نشاط يعمل على نمو العضلات بواسطة أوزان وأثقال آلات خاصة³.

وتعرف أيضا بأنها مجموعة من الأساليب موجهة لتطوير أداء نشاط معين بصفة بدنية من خلال تكرار منهجي ومنظم التمارين مع حمولات اضافية⁴.

ويعطي كل من نيكولاس ديون ويانيك غادين Nicolas Dyon et Yannick Gaden أربعة تعريفات وهي كالآتي:

- هي عمل العضلات فوق مستواها العالي.
- هي كل الطرق والوسائل لتحسين قوة العضلات سواء أن كانت مرتبطة أو غير مرتبطة بنشاط بدني.
- هي كل سبب قادر على تغيير وتشويه الجسم في حالة السكون أو الحركة.
- هي واحدة من ستة عناصر اللياقة البدنية السرعة المقاومة التحمل الرشاقة والمرونة، ويعبر عنها من خلال شدتها واتجاهها وفكرة تطبيقها.

¹ Patrik Seners; orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de la soi; édition vigot; Paris; 2003; p 245.

² Jean Ferré et Philippe Lerou; réussir préparation aux diplomes d'éducation sportif; édition amphora; Paris; 2003; p 48.

³ Antoine Thepaut; les APS en licence STAPS; édition Musson; Paris; 2004; p123.

⁴ Et renforcement musculaire de sportif, édition amphora; Paris 2005; P08 Nicolas Dyon et Yannick Gaden; Musculation

ومن خلال ما سبق يمكن إعطاء تعريف لرياضة كمال الأجسام، فرياضة كمال الأجسام هي رياضة لنمو الجسد البشري عن طريق برنامج تمارين وتدريبات باستعمال أجهزة أو بدونها، إضافة إلى تغذية سليمة، ويظهر ذلك في زيادة حجم الكتلة العضلية أو القوة العضلية أو الحفاظ على عضلات الجسم كما هي.

2- لمحة تاريخية:

إن الحديث عن تاريخ رياضة كمال الأجسام لا يمكن فصله عن تاريخ البشرية بصفة عامة وتاريخ الرياضة بصفة خاصة، فقبل بزوغ فجر الحضارة الإنسانية عرف الإنسان مدى أهمية قوة العضلات وصحتها وكان يعرف أنه يمكن تطوير العضلات عن طريق رفع الأثقال فمذ ما يقارب 400 سنة قبل الميلاد كان الأشوريون والبابليون والصينيون يتمرنون باستعمال الأثقال كما تدل عليه بعض الرسومات الأشخاص يتمرنون باستخدام الأدوات في الأهرامات.

لكن اليونانيون والرومان تفوقوا على باقي الحضارات في الرياضة عامة والتدريب باستعمال الأثقال خاصة وما نسميه اليوم بالتقوية، كان يعرف لدى اليونان باسم الجمباز وكان يمارسها الرياضيون الذين يودون المشاركة في الألعاب الرياضية أو الانضمام إلى المدارس العسكرية كما يعتبرون أول من استخدم المزايا المساعدة على تصحيح الأخطاء عند التمرينات أما وسائل التدريب (Les halteres، Les barres) فبدأت تستعمل مع الحضارة الرومانية التي أولت اهتماما كبيرا لتقوية العضلات¹.

وبعد أول ظهور لبناء الأجسام سنة 1811 على يد "فريدريك لودويج جان" من روسيا حيث كان يدرب رجاله بواسطة الجمباز، وتقوية ضعاف البنية بواسطة أثقال خفيفة، حيث منع نابليون "جميع أنواع الرياضات لأنها كانت حكرا إلا على الجنود.

¹ السائحي عبد الحميد، طبراخ ابراهيم: تأثير تعاطي المنشطات على الصحة النفسية و الجسمية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، الجزائر، ص94-95.

1-2 رياضة كمال الأجسام العربية

تأسست الاتحادات العربية منطوية تحت مظلة اتحادات رفع الأثقال في كل من مصر والعراق وسوريا، لبنان الأردن والسعودية، وهي الدول التي كانت رائدة في هاتين الرياضتين، ثم ما لبثت تباعاً أن انفصلت كمال الأجسام عن رفع الأثقال وتأسست اتحادات خاصة بها في كل من الأردن والإمارات وقطر والبحرين، مصر وسوريا والعراق. ليبيا وعمان واليمن. ولازالت في بعض الدول تتدرج تحت اتحاد مشترك مع رفع الأثقال.

وقد تأسس الإتحاد العربي لكمال الأجسام بالقاهرة سنة 1990 ونظم أول بطولة له في نفس المدينة سنة 1992 ولقد برز أكثر من لاعب عربي على الأصعدة المحلية والعربية والعالمية خلال مسيرة كمال الأجسام العربية وكان منهم: مليح عليوان (لبنان) - عبد الحليم الجندي (مصر) - محمود جرشة (الأردن).¹

2-2 رياضة كمال الأجسام في الجزائر:

قبل الاستقلال لم تكن هناك ممارسة الرياضة كمال الأجسام حقيقة كغيرها من الرياضات، فبعد 1692 بدأت هذه الرياضة في الانتعاش على يد بعض المهاجرين القادمين من أوروبا، خاصة بعد إنشاء الإتحادية الجزائرية لرفع الأثقال و ترأس فرع الثقافة البدنية السيد "بن شريان عبد الرحمان" في نوفمبر 1962، وأول مشاركة للرياضيين الجزائريين كانت في جوان 1965 ببريطانيا في بطولة العالم الرابعة لكمال الأجسام، وشارك فيها أربع رياضيين (مختاري أحمد المداني عصمان مصطفىاوي طاهر المبارك أحمد) واستطاعت هذه الرياضة جلب اهتمام عدد كبير من الشباب.

خاصة في المدن ثم تم توقيف هذا النشاط ابتداء من 1972 من طرف وزارة الشباب والرياضة بتأثير من روسيا من أجل توجيه الشباب إلى رياضات أخرى ، ثم تم إعادة بعثها من جديد على يد السيد مختاري أحمد (تقني سامي في الرياضة) وشرعت الإتحادية في

¹ السائحي عبد الحميد، طبراخ ابراهيم، المرجع السابق، ص86.

تنظيم دورات تكوينية للمدربين و الحكام حيث تعد الاتحادية على حوالي 25 رابطة نظم أكثر من 1000 قاعة عبر كامل الوطن منها أكثر من 100 قاعة بالجزائر العاصمة

3- خصائص رياضة كمال الأجسام:

الرياضة كمال الأجسام حسب أنطوان تيبو Antoine Thepaut أربعة خصائص وهي كالتالي:

- التدرج في الحمولة أثناء المزاولة أو التدريب.
- الخصوصية في الأجهزة والمعدات.
- التنوع في الأساليب والطرق لهذه الرياضة.
- بساطة التقنيات يجعل أي نشاط في متناول الجميع.¹

4- أصناف رياضة كمال الأجسام:

رياضة كمال الأجسام في إطارها التطبيقي تصنف إلى قسمين أساسيين من الأساليب والطرق وهما:

- 1- وجود حمولات وشحنات إضافية.
 - 2- بدون وجود حمولات وشحنات إضافية.
- إذ يمكن أن نبين من خلال هاته الأصناف نوعين من التمارين:
- حمولات موجهة.
 - حمولات غير موجهة.

فقط التمارين التي تستعمل فيها أجهزة خاصة تنتمي إلى هذين الصنفين هما:

¹ Antoine Thepaut; Opcit; 118

| صنفين من الأساليب في رياضة كمال الأجسام | |
|--|--|
| بدون حمولات وشحنة إضافية هناك ثلاثة أنواع. | حمولات وشحنات إضافية هناك ثلاثة أنواع. |
| 1- خلال الحركة التقليدية وحدة الجسم يعطي مقاومة على سبيل المثال. | 1- الاستعانة بوزن الأداة : - دمبل . (haltere) - قصيرة. |
| - سباق :الأعضاء الداخلية (شحنة داخلية). - إن فعل تغيير في الأنشطة أو الأفعال الحركية يساعد على التطور والنمو. 2- حركات خاصة : - وضعية المضخة (Pompe) من أجل عمل الأعضاء العلوية عضلات البطن (Abdominaux) من أجل الجذع . القفز (Bondissement) . من أجل عمل الأطراف السفلية حمولة حرة هذه المجموعة من التمارين تسمح بعمل المجموعة العضلية بصورة هادئة ودافعة 3.طبيعية : تتفد باستعمال واستغلال ما هو موجود في الشكل الطبيعية مثل :سباق الرمل أو الشاطئ . | - تمارين بواسطة الذراعين. - عمود بالقرص (barre a desque) . - طويل. - نارين الذراعين. - هذه الآلات تستلزم معرفة خاصة بتقنيات استعمال لتجنب مخاطر الإصابة باستعمال أجهزة وآلات خاصة للحصول على كتلة عضلية (شحنة موجهة). -أجهزة المحور. -رفع حمولة عن طريق السحب أو الدفع بقضيب متصل بمحور بحيث يكون هناك : -وظيفة واحدة: مجموعة عضلية واحدة . - وظيفة متعددة: مجموعة متعددة من العضلات. - أجهزة الكام : جهاز أو أجهزة مصممة مع عجلة بيضوية لإحداث مقاومة متغيرة بواسطة هذه الأجهزة |

| | |
|--|---|
| | <p>المساعدة على :</p> <p>- التعرف على طبيعة العمل لا تحتاج لتعلم التقنية وضع الممارس في ظروف أمنية جيدة .</p> <p>- توجيه الأعمال .</p> <p>- افتراض مقاومة ناجمة عن شريك أو أجسام مرنة أو التي توفرها الطبيعة مثل :سباق في الشاطئ أو في الماء أو في الثلج وهذا مانسميه أو له سمة طبيعية (حمولة حرّة)¹ .</p> |
|--|---|

جدول رقم (01) يبين أصناف رياضة كمال الأجسام

من خلال ما سبق يمكن القول أن رياضة كمال الأجسام تعتمد على الحمل (الوزن والأثقال) والوضع (الأوزان والأثقال)، والرفع (الأوزان والأثقال)، عن طريق الصعود و النزول والرفع والحمل والدفق والسحب بواسطة أدوات وأجهزة مساعدة هذا من جهة ،ومن جهة أخرى الاعتماد على الطريقة الكلاسيكية التي يكون فيها الاعتماد على الجسم البشري مثل وضعية المضخة الأداء التمارين وهذا كله يصب في تنمية وتطوير القوة الجسدية .

¹ 'Antoine Thépaut; Opcit; p118 .

5- أهداف رياضة كمال الأجسام:

يمكن أن نميز خمسة أهداف لرياضة كمال الأجسام وهي :

5-1 الهدف الإنمائي: بجرعة جيدة تساعد على تنمية نمو الأطفال الصغار والمراهقين.¹

هذا الهدف الوحيد الذي يجب متابعته ومواصلته مع أطفال المدارس الابتدائية و المتوسطة، بحيث يخلق عادات صحية واكتسابهم المعارف اللازمة حتى يتمكنوا بأنفسهم من التحضير لاحقا بأهداف مختلفة .

5-2 الهدف التدريبي: يتعلق بالرياضي في إطار تحضيراته البدنية ،وأیضا يتعلق بوجود

نية تنمية القدرات الكامنة اعتمادا على التخصص وهذا ليس لهدف المدرسة .ومع ذلك في سن معين وابتداء من مستوى معين من المدرسة يمكن للطلاب الوصول وهذا يقابل الاختصاص " يوسع ويقود بطريقة ذاتية على نحو متزايد مشروع تدريبي "من المكون المهني لبرامج الثانوية .

5-3 هدف المحافظة (الصيانة): هذا بعد مرحلة التمدرس، وهو الأكثر متابعة من

أغلبية الكبار، هناك توجيه، وتنمية النشاط الجسمي من جانب الاعتناء بأنفسنا² .

5-4 هدف الوقاية والعناية بالصحة: تعتبر رياضة كمال الأجسام بمثابة الوافي

الممتاز للمفاصل من الأمراض، وكذا حول المفاصل مثل الالتهابات الوترية .

5-5 هدف المظهر الخارجي: هذا الهدف لديه علاقة بصورة الجسم بصورة الجسم في وقتنا

الحالي ضرورة اجتماعية، ويمكن لرياضة كمال الأجسام أن تعالج هذا المطلب.³

¹ Alain Renault; musculation pratique; édition amphora; Paris:2001; p08

² Alain Renault; Op.cit. ;p 08

³ Nicolas Dyon et Yannick Gaden; Op.cit. ; p08

6- مميزات ممارسة رياضة كمال الأجسام :

إن كلمة بناء الأجسام عند سماعها تثير العديد من التصورات والأفكار فالبعض يرى أن تكون في لياقة بدنية جيدة وتملك قواما رشيقا، أما البعض فيراها وسيلة لزيادة الوزن أو إنقاصه، أما الأغلبية فتري أنها رياضة تكون فردا عملاقا يملك عضلات ضخمة مفتولة وقامة معتبرة وأوردة بارزة وغياب الشحوم في الجسم.

ومن هنا يمكن أن نتساءل لماذا يريد الفرد أن يصبح أحد هؤلاء؟ نجد الجواب عند البطل أرنو الد شوارزنيغر بطل العالم 7 مرات حيث قال في الوقت الذي تتخذ قرار بتغيير هيئتك المورفولوجية بواسطة تمارين رياضية مع وجبة غذائية موزونة حتى ولو كنت تود إبراز عدد معين من العضلات على مستوى الصدر والذراعين فقط أو إنقاص حجمك فأنت تمارس رياضة كمال الأجسام.¹

إذن فكل من يستطيع الحصول على صحة جيدة وقوام متزن عن طريق ممارسة هذه الرياضة وموارد دخول المسابقات، فما عليه إلا الاعتماد قدراته الذاتية وإرادته وما تتميز به الرياضة أنك تختار طريقك بنفسك سواء في التدريب، أو في التغذية من أجل منع هيئتك على حساب مزاجك .

وخلاصة القول أن كمال الأجسام تقدم حولا لمعظم المشاكل الموجودة في المجتمع اليوم كزيادة الوزن أو إنقاصه أو اكتساب جسم مثالي بالإضافة إلى اكتساب لياقة بدنية وصحة جسدية والنفسية و العقلية.

¹ السائحي عبد الحميد و طبراغ ابراهيم، المرجع السابق ، ص 99 .

7- القواعد التدريبية لرياضة كمال الأجسام : هناك العديد من القواعد التدريبية نذكر منها
7-1 القاعده الأولى :

- التدريب النوعي: هو مجموعة من التمارين المتداخلة بعدة أشكال يكون كل منها أي جميعها وحدة تدريبية تستخدم لغرض التقطيع، والكثافة العضلية، وتكون في فترة قبل المنافسة.

إن منهاج التدريب النوعي يؤكد على أهمية اختزال الوقت لغرض زيادة عملية احتراق السعرات الحرارية ففي ، الوقت الذي تكون عليه فترة التوقف للراحة بين كل 60-90 ثانية خلال فترة الإعداد العام التي تخلو من المسابقات الهامة ، يصبح المعدل الزمني بالثواني محصور بين 15-20 ثانية خلال الفترة التحضيرية ، لذا يتوجب لهذه القاعدة التدريبية على التخلي عن التحميل العالي ، واستخدام أوزان مناسبة مع الزيادة في السعة الحاصلة في حجم التكرارات¹.

7-2 لقاعدة الثانية :

- القاعدة الهرمية: إنها أكثر الأنظمة التدريبية استخداما وأيضاً أكثرها صعوبة، ولغرض إيضاح هذه الطريقة لابد من الإشارة إلى أن خلال موسم ما بعد التدريبات حيث التركيز على التمارين الأساسية لغرض إعداد الأبطال إعدادا بدنيا فان التركيز يتم عن طريق تنمية جميع العضلات الرئيسية بشكل عام، حيث يستلزم الأمر أقصى قوة الدفع. إن التقنية الهرمية تشكل تتابع لخطه مزوج الزيادة الحاصلة في حجم الثقل مع استمرارية في قلة التكرارات بشكل متساوي للطريقة الهرمية في الأوزان المستخدمة ضمن التمارين المنفردة أو مع بقية التمارين المساعدة أو ثلاثة أو أكثر.

¹ WWW.baghdad4ever.net/vb/baghdad25756.html

7-3 القاعدة الثالثة :

-القاعدة التنافسية: عندما يكون مؤشر التطور العضلي للبطل عموما قد توصل الى حاجز معين من النمو تستوجب الضرورة هنا استخدام هذه القاعدة وتلك طبقا لمدى الحاجة لها، وهي ضرورية في التدريب خاصة خلال فترات الإعداد ويعتمد على استخدام التحميل العالي بعد الإحماء الجيد وبنسبة 85-95% من مقدار القوة القصوى للاعب لتحقيق أعلى انجاز و بتكرار لا يزيد عن 6 تكرارات .

7-4 القاعدة الرابعة :

- قاعدة التكرارات الإجبارية : خلال موسم الإعداد حيث التركيز الكبير لمعالجة أساسية المجاميع العضلية زيادة الجسم وحجم العضلات باستخدام الأوزان الثقيلة حيث شكل التكرارات الإجبارية جزء منها بل وأساسي ويدرج في كل التمارين تقريبا ويمكن توضيح ذلك.

1- تكرار الشدة الابتدائية و المتوسطة 70% 85 %

2- تكرار الشدة العالية 85% 100 %.

3- تكرار الشدة القصوى 100%¹ .

8. مخاطر ونصائح في رياضة كمال الأجسام:

8-1 المخاطر: يعتقد الرياضيون بناء العضلات وكمال الأجسام يتمان بالتركيز على برنامج التمارين الرياضية فقط وإهمال جانب السلامة و الوقاية أثناء ممارسة هذه الرياضة، وهذا الاعتقاد خاطئ حيث أن نجاح برنامج بناء العضلات يرتبط بمستوى العام للرياضيين بقواعد السلامة، حيث تحصل العديد من الحوادث في قاعات رياضة كمال الأجسام بين الشباب وتكون معظم الإصابات في أسفل الظهر والرقبة والكتف والركبة.

¹ www.baghdad4ever.net;Opcit.

الإصابات الحادة والاجهادية لرياضة كمال الأجسام:

الإصابات الحادة تتعلق بالأوجاع في أسفل الظهر.

الإصابات الاجهادية هي :

- التهاب الأوتار المزمنة التي تتطور في الحجم العضلات.

- إنحباس عصب الزند الحساس .

- التهاب أوتار الكتف.

- التهاب الأوتار المحيطة بالصابونة

- الأوجاع المزمنة في أسفل الظهر¹ .

2-8 الوقاية من إصابات رياضة كمال الأجسام :

الوقاية من إصابات أسفل الظهر :

- تجنب حني الجذع كثيرا إلى الأمام ، أو مده إلى الوراء .

- شد عضلات البطن واستعمال الحزام يساعدان كثيرا في المحافظة على الوضعية وثباتها أثناء التمارين .

- المحافظة على ثني بسيط للركبتين أثناء كافة التمارين .

- تجنب تمارين ثني الفخذ على البطن .

- المحافظة على قوة جيدة لعضلات الظهر الخلفية، وأداء التمارين المناسبة لها بعد تمارين عضلات البطن .

- تجنب تمارين دوران الجذع إلا في حالة نشاط رياضي يتطلب قوة في عضلات البطن المائلة الجانبية واستبدالها بالتمارين الجانبية .

الوقاية من إصابات الرقبة :

أقيصر يمينا، أخطار رياضة كمال الأجسام، مجلة أليزا، العدد28، دار الشباب، نوفمبر 2005،ص08¹

في أغلب الأحيان لا تحتاج عضلات الرقبة إلى تمارين خاصة بها إن كثير من التمارين المركبة تقوي كثيرا عضلات الرقبة الخلفية والجانبية.

تجنب التمارين التي تستعمل فيها اليدين خلف الرقبة وينصح بأدائها أمام الوجه والرقبة .

الوقاية من إصابات الكتف:

- لا تتجاهل أبدا أي وجع في الكتف .
- تجنب تمارين رفع الذراعين في وضع تدويري داخلي .
- تقوية العضلات التدويرية الخارجية للكتف لتقليل نسبة مجمل إصابات الكتف .
- الإبقاء على ليونة العضلات التدويرية الداخلية للكتف¹.

الوقاية من إصابات الركبة :

- تجنب الحركات السريعة والدائرية خاصة في حال التمارين المركبة.
- لا تتن الركبة أكثر من تسعين درجة في أي تمرين.
- إبقاء الركبة في نفس الخط مع القدم، تجنب ثني الركبة خلال التمارين إلى الخارج يمكن استعمال بعض الرباطات للمساعدة.

9 - نصائح في الممارسة :

1-9 نصائح في الحركة :

- تطبيق التمرين يجب أن يكون على مجال نطاق حركة المفاصل .
- تجنب الصدمات للمفاصل .
- في المواقف التعليمية يجب احترام كل من مبادئ علم وظائف الأعضاء والتشريح .
- التقليل من وقت التنشيط الشهيق "(انقطاع النفس في الوقت الذي يكون فيه الجهد في مرحلة قصوى)².

¹ قيصر يمين، المرجع السابق، ص08.

² 'Alain renauld; Opcit;p08

- تجنب الحركات في نفس السرعة، بل على العكس يجب السيطرة على وتيرة الحركة في المرحلة التحضيرية، والتسريع خلال المرحلة الرئيسية .

- أهمية تنسيق الإيقاع و الإدارة .

9-2 نصائح في الحصص التدريبية :

تختلف مكونات التدريب وفقا للأهداف الرئيسية المرجوة :

- عدد السلاسل .

- عدد التكرارات .

- الحمولة المستعملة .

- يجب شرب الماء في كل 10 إلى 15 دقيقة .

مع الملاحظة وتدوين كل هذا في دفتر الملاحظات.

10. فوائد في رياضة كمال الأجسام :

تعتبر رياضة كمال الأجسام من أفضل الرياضات من حيث الفوائد التي تتعلق بالحفاظ

صحة الجسم والفوائد النفسية نذكر منها ¹:

1.10 الفوائد البدنية :

- تسمح بزيادة كتلة القلب على حساب الدهون في الجسم .

- تقوية القلب والأوعية الدموية والنظام القلبي الدوراني.

- تحارب زيادة الوزن.

- لها دور كبير وفعال في مواجهة مشكل الكولسترول عن طريق الزيادة في الكولسترول

الجيد (HDL) ، وتثبيط الكولسترول السيئ (LDL)

- مكافحة مرض هشاشة العظام والواقع أن كثافة العظام ترتبط مع كتلة العضلات.

¹ مشاري بن حمد دخيل، المرجع السابق، ص143

2.10 الفوائد النفسية :

1.2.10 الثقة بالنفس واثبات الذات :

إن الإحساس بالقوة و الهيئة المورفولوجية التي تدل على صحة وقوة الفرد وحالة تناسق القوام وتنامي القوة العضلية للفرد تجعله يضع نفسه في خانة الأقوياء وتولد حالة توازن نفسي لدى الفرد وإحساس بالأمن وبالإضافة إلى الاهتمام الذي يوليه المجتمع بهذه الفئة باعتبارهم كمارسين للرياضة بصفة عامة، بالإضافة إلى الجانب الجمالي كما أن الإحساس يسيطر كليا على عضلاته وهذا ما يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس .

2.2.10 كمال الأجسام كرياضة عقلية :

إن تنمية العضلات بشكل كبير يجعل الفرد يشعر بها وفي حدود كل عضلة تجعل من كمال الأجسام رياضة عقلية مشابهة لليوغا في بعض الخصائص كتنمية الروابط الموجودة بين الروح والجسد ،فلا يكفي أن تنظيم إلى قاعة التدريب والتمرن بواسطة الأثقال وإتباع حمية معينة دون التركيز على تدريبك والإحساس بالعضلة وهي تقبض ثم ترتخي للوصول إلى النتائج العالية ،فالصلة العميقة التي تربط بين الروح وكل وظائف الجسم هي خاصية ممارسة هذه الرياضة.¹

11. التغذية في رياضة كمال الأجسام :

رياضي كمال الأجسام بحاجة إلى نظام غذائي بدرجة عالية من التخصص والواقع أن هؤلاء الرياضيين يحتاجون لسعيرات حرارية ما بين 500 إلى 1000 سعرة حرارية لضمان نمو العضلات وهذه النسبة من البروتينات، والكربوهيدرات والدهون وهي تختلف تبعا لاختلاف الأهداف يتم توفير كمية الغذاء الرياضي من 5 إلى 7 وجبات في اليوم، القيمة تقسم على فترات منتظمة وعادية ما بين 2 إلى 3 ساعات في اليوم، هذا يسمح لتحسين

¹ السائحي عبد الحميد، طبراخ ابراهيم، المرجع السابق، ص 100 .

امتصاص العناصر الغذائية ويزيد من معدل التمثيل القاعدي، وهذا المنهج يطبق أيضا بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في إنقاص السمنة .

1.11 الكربوهيدرات : تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات

لأنها سريعة الاحتراق، وتوجد في الفاكهة والعسل والحبوب والبطاطا والأرز والخبز.¹ تناول وجبة غذائية كربوهيدراتية يمكن تحللها بسرعة في الأمعاء إلى سكر بسيط (غلوكوز)، وهذا هو المصدر الأول للطاقة في البدن وأبرز الأغذية المفيدة هنا الخبز الأبيض، أو خبز القمح رقائق الذرة، الذرة الصفراء، أو البطاطا المشوية بالفرن، قبل ساعتين من أداء التمارين كما يجب الأخذ بعين الاعتبار إمداد الجسم باحتياطي الكربوهيدرات، وإلا سوف تتوقف عملية تجديد النشاط في تلك العضلات وعليه فإنه ينصح بما يلي :

إعطاء وجبة تعويض غذائي بعد ساعتين من التمرين بحيث تحتوي على عصائر أو المشروبات الغنية بالكربوهيدرات، مثل عصير الفاكهة الطازج والبسكويتات الغنية بالقمح الضمان ترطيب البدن ومد الجسم بالوقود الكربوهيدراتي.

2.11 البروتينات :

توصي الأبحاث الحديثة بأن يتناول أبطال رفع الأثقال ما يتراوح ما بين 1.2 إلى 1.5 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الرياضي، فلو أن وزن الرياضي هو 70 كلغ فإنه يحتاج إلى تناول 105 غرام من البروتين ، وهذا يوازي 10% من السعيرات الإجمالية الوجبة غذائية قيمتها الحرارية أربعة آلاف سعر حراري وبفضل التنوع في مصادر البروتين من الغذاء فالجسم يحتاج إلى عناصر البروتين الأساسية بمقدار معين، ولكن الزيادة منه في الجسم تتحول إلى دهون داخل الجسم ولا تؤدي إلى بناء العضلات، كما أن تفكيك العناصر البروتينية و تحليلها للتخلص منها يرهق الكليتين وأهم مصادر البروتين هي:

- لحوم البقر. - السمك. - الحليب. - الدجاج . - البيض / اللبن.

¹ مشاري بن حمد دخيل، أجسامكم تحتاج هذه الوصفة السرية، مجلة عالم الغذاء، العدد 4، دار المدني، اكتوبر 1998، ص142.

3.11 الدهون :

تعتبر الدهون مصدرا غنيا بالطاقة لأنها تحتاج قدرا من الطاقة يفوق المصدر الكربوهيدراتي أو البروتيني مرتين أو أكثر بحيث نجد وسعيرات حرارية ل 1 غ مقابل 4 سعرات للسكريات والبروتينات فلقد أصبح معروفا أن تمارين رفع الأثقال لا تنفع في تحويل الشحوم إلى نسيج عضلي ولا بد للرياضي أن يضع نصب عينه هدفا واحدا هو خفض نسبة الشحوم في البدن والمستوى الجيد الذي ينصح به الخبراء هو من 15 إلى 25%¹.

4.11 الفيتامينات والمعادن :

يجب توفير كمية من الفيتامينات، والمعادن الآن في هذا النوع من الرياضات يتطلب استهلاك يومي لهذين العنصرين .

1.4.11 فيتامين: B1 يوجد بكثرة في مختلف الأغذية من أصل الحيواني والنباتي ويعتبر مخام القمح والخميرة الجافة أغنى المصادر له، كما يوجد في الطبقة الخارجية (القشرة) بالحبوب والجوز واللوز والبندق وتتراوح متطلبات اليومية بين 1.5 الى 3 ملليغرام للبالغين وفقا لدرجة النشاط ومن بين وظائفه نذكر:

- وظيفة رئيسية في عملية أيض الكربوهيدرات .
- التخلص من حمض اللبن.²

2.4.11 المغنيزيوم: مهم جدا للرياضات التي تتطلب القوة ، وقوة التحمل ويلعب دورا

كبيرا في :

- إنتاج الطاقة .
- تخزين الكرياتين.

¹ Emmanuel Leguard; musculation et fondamentaux; édition amphora; Paris;2007;p232

² علي محمد جلال الدين، فيزيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية، المركز العربي للنشر، ط2، القاهرة، 2004، ص156 .

- سيرورة السيالة العصبية .

5.11 المكملات الغذائية: هي تركيبة مستخلصة من مكونات طبيعية (حيوانية ونباتية) وهي منتجة جاهزة بمختلف الأشكال والأحجام (أقراص كبسولات سائل مساحيق) ومن بين فوائدها:

- إمداد الجسم بالطاقة.

- إعادة بناء الخلايا التالفة.

- زيادة المقطع الفسيولوجي للألياف.

- كسب قوة عضلية .

- زيادة التحمل وزيادة مطاولة الجهاز الدوري التنفسي.

- سرعة الاستشفاء بعد الجهد البدني.

- تعزيز من التمثيل الغذائي وتزيد قوة المناعة.

لقد أثبتت الكرياتين كفاءتها لكن إذا اقترنت مع نظام غذائي متوازن وتدريب مناسب المكملات الغذائية المكونة من البروتينات والكربوهيدرات تساعد على تضخم العضلات، وخاصة إذا تم تناولها قبل و بعد أداء التمارين.¹

إن الرياضي المتحمس لبناء العضلات عليه تنظيم خطة غذائية ناجحة تتماشى مع برامج التمارين، أي نجاح لبناء العضلات يرتبط بمستوى إلمام الرياضيين بنوعية الغذاء المطلوب، والمقدار المفضل والأوقات الملائمة لتناوله، بهدف إمداد الجسم بالغذاء الكامل استعداداً لإنجاز التمارين.

¹ 'Emmanuel Leguard; Opcit;p235.

11-6 تدريب أنواع القوة العضلية:

11-6-1 تنمية القوى العظمى:

شدة المجهود عالية جدا ما يعادل 75-100% ما يعادل الاستطاعة القصوى للرياضي للحالة التدريبية، 60-75% بالنسبة إلى النشئ، أن يكون حجم المجهود منخفض، أي أن يكون عدد مرات التكرار للتمرين من 1 إلى 7 مرات حسب وزن الأثقال المستخدمة في التدريب¹، فترة الراحة بين المجموعات وأخرى من التمارين كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية من 3 إلى 5 دقائق.

11-6-2 تنمية تحمل القوة:

- أن تكون شدة المجهود أي وزن الأثقال المستخدمة من 50-70% من استطاعة الرياضي القصوى.

- أن يكون عدد مرات التكرار للراحة كثير 50-75% أكبر عدد ممكن لمرات التكرار للتمرين بالنسبة إلى الرياضي.

11-6-3 تنمية القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة). هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهارا لقوة بأسرع وقت ممكن، في القوة السريعة القدرة على التغلب على مقاومات تتطلب سرعة عالية من الانقباضات عضلية، والهدف من تدريبات القوة السريعة هو تطوير المجاميع العضلية التي تعمل بشكل ئيسي.

11-6-4 تنمية القوة الانفجارية: يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية

على إخراج أقصى انقباض عضلي مرة واحدة وبأسرع زمن ممكن.

معني تدريبات القوة الانفجارية القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الإنقباض العضلي، والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عمل المجاميع

¹ ابرباش حسان، صلاح لخضر، داودي رضوان، طرق التدريبية البدنية و التعلم المهارات الحركية في الجباز، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008، ص15-16 .

العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء وهناك نوعين من تدريب القوة الانفجارية.

11-6-5 مبادئ تنمية القوة:

- يجب زيادة الأوزان في التدريب تماشياً مع تقدمه في التعلم، وإتقان التكتيك.
- يجب عند التدريب بالأنثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيماً.
- حصة التمارين الخاصة مع تقدم في العمر.¹

¹ برياش حسان، صلاح لخضر، داودي رضوان، المرجع السابق، ص 16 .



الجانِبُ المِبدَانِي





الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية



تمهيد:

لكل دراسة أو بحث علمي أسسا منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث والدراسة، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية، ومما لا شك فيه أن تقديم أي بحث في علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه، فعلى الباحث أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية توظيفها في بحثه.

ونحن في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث، والحصول على نتائج علمية مشبعة بإسناد علمي يمكن الوثوق به، كما يمكننا تعميمها على بقية مجتمع البحث، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إذا اتبع صاحب الدراسة، منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها الخ¹.

إذا لا يخفى على أي باحث على ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، ولما كان المقياس الخاص بالصلابة النفسية هو أحد الأدوات المعتمدة عليها فقد قمنا بصياغة أسئلة الاستبيان حول موضوع:

قياس مستوى الصلابة النفسية لدى رياضي ممارسي رياضة كمال الأجسام بولاية الأغواط

إذا كان الغرض منها هو التحقق من إشكالية وفرضيات الموضوع وكذلك التعرف على مدى وضوح الأسئلة بصفة عامة، وقياسها للشيء المطلوب قياسه، والتعرف على الأسئلة التي يمكن أن تسبب إحراج للمستجوبين، أو يحاولون تفاديها، هذا لإعادة صياغتها من جديد كي لا تؤثر على مصداقية الأجوبة.

وأفادت هذه الدراسة في التعرف على بعض الأشياء الإيجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة نذكر البعض منها:

- التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- غموض بعض الأسئلة مما جعلنا نعيد صياغتها.
- وجود بعض الأخطاء الواردة في الأسئلة مما دفعنا إلى حذفها .
- بعد بعض الأسئلة عن موضوع الدراسة مما دفعنا أيضا إلى إعادة صياغتها .
- التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.

¹ ناصر ثابت، "أضواء على الدراسة الميدانية"، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984، ص74

2- المنهج المتبع:

المنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه، ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والهدف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها، ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي اليها الباحث نظرا لتعدد الظواهر والمفاهيم والعلاقات التي تتطوي عليها العلوم الإنسانية يجعل أمر معالجتها أصعب، حيث أن تعقيد الظاهرة الإنسانية لا يعني استحالة بحثها.

وهذا بطبيعة الحال انطلاقا من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث، والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقا من موضوع دراستنا.

فإن المنهج الوصفي التحليلي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث، وهي دراسة ميدانية في بعض قاعات ممارسة رياضة كمال الاجسام بولاية الاغواط حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو مجال من المجالات المهمة في الموضوع الا وهو " قياس مستوى الصلابة النفسية لدي رياضي ممارسي رياضة كمال الاجسام بولاية الاغواط

الذي سنحاول في بحثنا هذا في تحديد العلاقة بين عناصرها بغرض توضيح مدى تأثيره الإيجابي أو السلبي، على هذا العنصر. واستجابة الطبيعة هذه الدراسة اعتمدنا المنهج الذي يعرف بأنه تصور دقيق للعلاقات المتبادلة وكما يعرف ايضا المنهج الوصفي على أنه استقصاء عن ظاهرة من الظواهر قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وضبطها كميًا قصد جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها، وبالتالي اخضاعها الى دراسة عملية ودقيقة.¹

¹ عمار بحوش: "دليل الباحث وكتابة الرسائل"، الجزائر، 1995، ص 129

كما يعرف ايضا على انه: "الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة او موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو لتحقق من صحة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها"¹.... الخ. كما عرفه بشير صالح الرشيدي بأنه: المجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج او تعميمات على الظاهرة او الموضوع الذي هو محل البحث².... الخ

3- متغيرات البحث:

- 3-1 المتغير المستقل(السبب) وهو الذي يخدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في بحثنا وهو الصلابة النفسية
- 3-2 المتغير التابع(النتيجة :) وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا هو رياضة كمال الاجسام

4- مجتمع الدراسة وعينتها :

4-1:مجتمع الدراسة :

¹ محمد شفيق زكي، "البحث العلمي الخطوات والمنهج الإعداد البحوث الاجتماعية"، المكتب الجامعي، مصر، 1985، ص84

² بشير صالح الرشيدي، المناهج البحث التربوي"، دار الكتاب الحديث، 2000، ص 59

ان مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد اقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث مجموع من ممارسي رياضة كمال الاجسام .

4-2 عينة الدراسة:

تعتبر العينة في البحوث الوصفية اساس عمل الباحث، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي، وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا، كما تعتبر عنصر هام في المرحلة التطبيقية هذا ما جعل عملية تحديدها عملية حساسة ودقيقة، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي وصدقه¹.

5- مجالات البحث:

5-1 المجال الزمني:

بعد تلقي الموافقة على البحث، من الأستاذ المشرف، فقد تم اختيار عينة البحث في شهر ماي 2022 بعدها تم توزيع المقياس الخاص بالصلابة النفسية ببعض قاعات ممارسة رياضة كمال الاجسام بولاية الاغواط من اجل الشروع في العمل التطبيقي.

5-2 المجال المكاني:

لقد اجريت الدراسة الميدانية، على مستوى قاعات ممارسة رياضة كمال الاجسام بولاية الاغواط

6- أدوات الدراسة

قصد الوصول إلى حلول اشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات البحث، لزم اتباع انجع الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

* الدراسة النظرية:

¹ سامي عريفش وآخرون: "مناهج البحث العلمي وأساليبه"، ط2، دار مجدلوي للنشر، عمان، سنة، 1999، ص 67 68.

التي يصطلح عليها بـ "المعطيات الببليوغرافية" أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، التي يدور محتواها حول الموضوع¹.

مقياس الصلابة النفسية : اعد هذا المقياس عماد محمد احمد مخيمر 2002 يتكون في الأصل من 47 بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد هي :

1- الالتزام: وتقيسه 16 بنداً.

2- التحكم: وتقيسه 15 بنداً وإضاف الباحث الحالي (1، د بشير معمرية) اليه بنداً واحداً وهو رقم 47 فصار عددها 16 بنداً.

3- التحدي: وتقيسه 16 بنداً وصار عدد البنود كلها 48 بنداً يجاب عنها بأسلوب تقريرى
تصحيح المقياس:

اربع بدائل هيا: لا وتنال صفر، قليلا وتنال درجة واحدة ، متوسطا وتنال درجتين ، كثيرا وتنال 3 درجات، وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر و144 وارتفاع درجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية.

• اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (48-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية للمفحوص منخفض.

• اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية للمفحوص متوسط.

• اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110-144) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية للمفحوص مرتفع.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

¹ سامي محمد ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة ، ب ط عمان - الاردن ، 2000، ص 82.

استخدمنا طريقتين لحساب صدق وثبات الأداتين على عينة التقنين (ن = 05) التي تم اختيارها من بعض رياضيي كمال الأجسام ببعض قاعات التدريب في مدينة الأغواط وتمثل النتائج في ما يلي:

أولاً- حساب صدق المقياس: وقد استخدمت الصدق التمييزي لحساب صدق الأداة

✓ الصدق التمييزي : استخدمت طريقة المقارنة الطرفية على عينة التقنين، وذلك بالنسبة للاستبيان ككل وأبعاده الثلاثة. وقد استخدمت النسبة التائية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي أد (27%) الأعلى والأدنى من الوسيط والجدول التالي يوضح قيم (ت):
جدول رقم (01) : يوضح قيم معامل الصدق التمييزي لمقياس الصلابة النفسية

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | القيم الإحصائية | | العدد | مجموعة المقارنة | البعد |
|------------------|-------------|-----------------|--------|-------|-----------------|---------------|
| | | ع | م | | | |
| 0.05 | 130.01 | 5.15 | 56.72 | 05 | أعلى من الوسيط | الالتزام |
| | | 5.40 | 35.5 | 05 | أدنى من الوسيط | |
| 0.05 | 13.6 | 1.62 | 52.09 | 05 | أعلى من الوسيط | التحدي |
| | | 5.79 | 34.27 | 05 | أدنى من الوسيط | |
| 0.05 | 17.31 | 2.49 | 36.81 | 05 | أعلى من الوسيط | التحكم |
| | | 3.22 | 21.40 | 05 | أدنى من الوسيط | |
| 0.05 | 15.62 | 15,59 | 233 | 05 | أعلى من الوسيط | الدرجة الكلية |
| | | 22,45 | 139.86 | 05 | أدنى من الوسيط | |

يتضح من خلال الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

(0.05) بين (27%) الأعلى والأدنى من الوسيط على أبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل، حيث نجد أن قيم " ت " المحسوبة كلها أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تقدر قيمتها ب 2.09 مما يؤكد القدرة التمييزية للمقياس وأبعاده.

ثانياً- ثبات الأداة: تم استخدام ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح نتائج معامل الثبات بالنسبة للمقياس :

جدول رقم (02) : يوضح قيم معامل الثبات لاستبيان الصلابة النفسية

| البعد | ألفا كرونباخ | مستوى الدلالة |
|---------------|--------------|---------------|
| الالتزام | 0.837 | 0.05* |
| التحدي | 0.774 | 0.05* |
| التحكم | 0.792 | 0.05* |
| الدرجة الكلية | 0.944 | 0.05* |

يتضح من خلال الجدول السابق أن المقياس يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات الذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج معاملات ألفا كرونباخ والتي تقترب قيمها كلها من القيمة 1، كما أنها دالة عند مستوى الدلالة (0,05)

طريقة التطبيق : يمكن تطبيق المقياس بطريقة فردية أو جماعية اما في بحثنا هذا فقد قمنا بتطبيقه بطريقة فردية، اذ قمنا بمقابلة كل حالة على حدى وقمنا بشرح بنود المقياس وقراءة وشرح الأسئلة والمفردات حيث استدعى الأمر ذلك.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

المتوسط الحسابي، النسب المئوية، كاف تربيع، معامل كرومباخ، الانحراف المعياري.

خلاصة الفصل :

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى المنهج المتبع وطريقة القيام بالجانب الميداني لدراستنا وذلك من خلال الشرح والتفصيل في خطوات الدراسة كأدوات الدراسة وعينة الدراسة واهم حدود هذه الدراسة وذلك بغية الوصول الى نتائج موضوعية قابلة للتحليل والمناقشة.



الفصل الخامس

عرض تحليل ومناقشة نتائج الدراسة



1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية على وجود مستوى متوسط في التحكم النفسي لدى رياضيي كمال الأجسام

تحليل نتائج فقرات البعد الاول : التحكم النفسي

| يتبع | مستوى القبول | افونلاحا | المعياري | الوسط الحسابي | التكرار والنسب المئوية | | | اسيمقال | محللر |
|------|--------------|----------|----------|---------------|------------------------|--------|---------|---------------|-------|
| | | | | | ادنز | اايااا | ابالذ | | |
| 01 | متوسط | 0.72 | 2.21 | 11 | 14 | 05 | التكرار | 01 | |
| | | | | 36.7 | 46.7 | 16.7 | النسبة | | |
| 03 | متوسط | 0.70 | 1.84 | 5 | 15 | 10 | التكرار | 02 | |
| | | | | 16.7 | 50 | 33.3 | النسبة | | |
| 05 | متوسط | 0.71 | 1.71 | 04 | 13 | 13 | التكرار | 03 | |
| | | | | 13.3 | 43.3 | 43.3 | النسبة | | |
| 06 | منخفض | 0.66 | 1.31 | 03 | 15 | 12 | التكرار | 04 | |
| | | | | 10 | 50 | 40 | النسبة | | |
| 02 | متوسط | 0.79 | 1.94 | 08 | 12 | 10 | التكرار | 05 | |
| | | | | 26.7 | 40 | 33.3 | النسبة | | |
| 04 | متوسط | 0.73 | 1.77 | 05 | 13 | 12 | التكرار | 06 | |
| | | | | 16.7 | 43.3 | 40 | النسبة | | |
| | متوسط | 0.71 | 1.79 | 36 | 82 | 62 | التكرار | الدرجة الكلية | |
| | | | | 22.24 | 43.3 | 34.43 | النسبة | | |

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات spss

التعليق:

نلاحظ من خلال متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا البعد أنها تشكل قبولاً متوسطاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد التحكم 1.79، بانحراف معياري قدره 0.79.

و جاءت العبارة الأولى في الترتيب الأول من خلال الأهمية النسبية بمتوسط حسابي (2.21) و بنسبة قبول متوسطة و بانحراف معياري يقدر بـ (0.72) وتلتها في الترتيب الثاني العبارة الخامسة من حيث الوزن النسبي بمتوسط حسابي (1.94) والتي نسبة قبول متوسطة، و بانحراف معياري يقدر بـ (0.79) والذي ينتمي إلى الفئة (من 1.67 الى 2.32) .

وجاءت العبارة الثانية في الترتيب الثالث من حيث الوزن النسب بمتوسط حسابي (1.84) والتي نسبة قبول متوسطة ، و بانحراف معياري يقدر بـ (0.70) والذي ينتمي إلى الفئة (من 1.67 الى 2.32)

أما في الترتيب الرابع فكانت العبارة السادسة بمتوسط حسابي قدره 1.77 و انحراف معياري قيمته 0.73، و بنسبة قبول متوسطة

وفي الاخير جاءت العبارتين الثالثة والرابعة في المرتبتين الخامسة والسادسة على الترتيب بمتوسطين حسابيين قيمتهما 1.71 و 1.31 و انحرافين معياريين قيمتهما 0.71 و 0.66، و بنسبتي قبول متوسطتين لكلا العبارتين.

حيث أن التحكم اعتقاد الممارس لرياضة كمال الأجسام مدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث في حياته اليومية التي يعيشها وخلال ممارسته للرياضة وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه الممارس لرياضة كمال الأجسام نحو الأساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها.

1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية على وجود مستوى متوسط في الالتزام النفسي لدى رياضيي كمال الأجسام

تحليل نتائج فقرات البعد الاول : الالتزام النفسي

| الترتيب | مستوى القبول | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | التكرار والنسب المئوية | | | اس يصفها | مقلل |
|---------|--------------|-------------------|---------------|------------------------|-------|-------|----------|---------------|
| | | | | اندر | اتحاد | ابانة | | |
| 01 | متوسط | 0.72 | 2.21 | 11 | 14 | 05 | التكرار | 01 |
| | | | | 36.7 | 46.7 | 16.7 | النسبة | |
| 03 | متوسط | 0.70 | 1.84 | 5 | 15 | 10 | التكرار | 02 |
| | | | | 16.7 | 50 | 33.3 | النسبة | |
| 05 | متوسط | 0.71 | 1.71 | 04 | 13 | 13 | التكرار | 03 |
| | | | | 13.3 | 43.3 | 43.3 | النسبة | |
| 06 | منخفض | 0.66 | 1.31 | 03 | 15 | 12 | التكرار | 04 |
| | | | | 10 | 50 | 40 | النسبة | |
| 02 | متوسط | 0.79 | 1.94 | 08 | 12 | 10 | التكرار | 05 |
| | | | | 26.7 | 40 | 33.3 | النسبة | |
| 04 | متوسط | 0.73 | 1.77 | 05 | 13 | 12 | التكرار | 06 |
| | | | | 16.7 | 43.3 | 40 | النسبة | |
| | متوسط | 0.71 | 1.79 | 36 | 82 | 62 | التكرار | الدرجة الكلية |
| | | | | 22.24 | 43.3 | 34.43 | النسبة | |

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات spss

التعليق:

نلاحظ من خلال متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا البعد أنها تشكل قبولاً متوسطاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد التحكم 1.79، بانحراف معياري قدره 0.79.

و جاءت العبارة الأولى في الترتيب الأول من خلال الأهمية النسبية بمتوسط حسابي (2.21) و بنسبة قبول متوسطة وبانحراف معياري يقدر بـ(0.72) وتلتها في الترتيب الثاني العبارة الخامسة من حيث الوزن النسبي بمتوسط حسابي (1.94) والتي نسبة قبول متوسطة، وبانحراف معياري يقدر بـ(0.79) والذي ينتمي إلى الفئة (من 1.67 الى 2.32) .

وجاءت العبارة الثانية في الترتيب الثالث من حيث الوزن النسب بمتوسط حسابي (1.84) والتي نسبة قبول متوسطة ، وبانحراف معياري يقدر بـ(0.70) والذي ينتمي إلى الفئة (من 1.67 الى 2.32)

أما في الترتيب الرابع فكانت العبارة السادسة بمتوسط حسابي قدره 1.77 وانحراف معياري قيمته 0.73، وبنسبة قبول متوسطة

وفي الاخير جاءت العبارتين الثالثة والرابعة في المرتبتين الخامسة والسادسة على الترتيب بمتوسطين حسابيين قيمتهما 1.71 و 1.31 وانحرافين معياريين قيمتهما 0.71 و 0.66، وبنسبتي قبول متوسطتين لكلا العبارتين.

يعتبر الالتزام من اهم مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر المقاومة لمثيرات المشقة التي يتعرض لها الممارس لرياضة كمال الأجسام التي قد تؤدي الى ظهور بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وإلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة فالالتزام نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. ليكون لنا التفسير أن الالتزام جاء بنسبة متوسطة لدى افراد

العينة من ممارسي رياضة كمال الاجسام بولاية الاغواط حيث يعتبر العنصر مهم للغاية في مجال الصلابة النفسية التي تمثل في ابعادها الالتزام والتحكم والتحدي.

1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية على وجود مستوى متوسط في التحدي النفسي لدى رياضيي كمال الأجسام

تحليل نتائج فقرات البعد الاول : التحدي النفسي

| مقررا | اس يمحال | التكرار والنسب المئوية | | | الوسط الحسابي | المعياري | افونلاحا | مستوى القبول | يتبقرال |
|---------------|----------|------------------------|-------|-------|---------------|----------|----------|--------------|---------|
| | | ابالذ | انباذ | انز | | | | | |
| 01 | التكرار | 05 | 14 | 11 | 2.21 | 0.72 | متوسط | 01 | |
| | النسبة | 16.7 | 46.7 | 36.7 | | | | | |
| 02 | التكرار | 10 | 15 | 5 | 1.84 | 0.70 | متوسط | 03 | |
| | النسبة | 33.3 | 50 | 16.7 | | | | | |
| 03 | التكرار | 13 | 13 | 04 | 1.71 | 0.71 | متوسط | 05 | |
| | النسبة | 43.3 | 43.3 | 13.3 | | | | | |
| 04 | التكرار | 12 | 15 | 03 | 1.31 | 0.66 | منخفض | 06 | |
| | النسبة | 40 | 50 | 10 | | | | | |
| 05 | التكرار | 10 | 12 | 08 | 1.94 | 0.79 | متوسط | 02 | |
| | النسبة | 33.3 | 40 | 26.7 | | | | | |
| 06 | التكرار | 12 | 13 | 05 | 1.77 | 0.73 | متوسط | 04 | |
| | النسبة | 40 | 43.3 | 16.7 | | | | | |
| الدرجة الكلية | التكرار | 62 | 82 | 36 | 1.79 | 0.71 | متوسط | | |
| | النسبة | 34.43 | 43.3 | 22.24 | | | | | |

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات spss

التعليق:

نلاحظ من خلال متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا البعد أنها تشكل قبولاً متوسطاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد التحكم 1.79، بانحراف معياري قدره 0.79.

و جاءت العبارة الأولى في الترتيب الأول من خلال الأهمية النسبية بمتوسط حسابي (2.21) و بنسبة قبول متوسطة و بانحراف معياري يقدر بـ (0.72) وتلتها في الترتيب الثاني العبارة الخامسة من حيث الوزن النسبي بمتوسط حسابي (1.94) والتي نسبة قبول متوسطة، و بانحراف معياري يقدر بـ (0.79) والذي ينتمي إلى الفئة (من 1.67 الى 2.32) .

وجاءت العبارة الثانية في الترتيب الثالث من حيث الوزن النسب بمتوسط حسابي (1.84) والتي نسبة قبول متوسطة ، و بانحراف معياري يقدر بـ (0.70) والذي ينتمي إلى الفئة (من 1.67 الى 2.32)

أما في الترتيب الرابع فكانت العبارة السادسة بمتوسط حسابي قدره 1.77 و انحراف معياري قيمته 0.73، و بنسبة قبول متوسطة

وفي الاخير جاءت العبارتين الثالثة والرابعة في المرتبتين الخامسة والسادسة على الترتيب بمتوسطين حسابيين قيمتهما 1.71 و 1.31 و انحرافين معياريين قيمتهما 0.71 و 0.66، و بنسبتي قبول متوسطتين لكلا العبارتين.

حيث جاءت النتيجة متوسطة بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه جديد لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية وهو اعتقاد الشخص بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو امر مثير و ضروري لنمو اكثر من كونه تهديد، مما يساعده الاستكشاف البيئية ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية.

1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نصت الفرضية على وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الأقدمية في الممارسة

- حساب الفروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لعامل الأقدمية في الممارسة

الجدول رقم (07): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق في الصلابة

النفسية تبعا لعامل الأقدمية في الممارسة الرياضية

| القيم المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة " ت " | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الدلالة الإحصائية |
|---------------------|--------------------|----------------------|------------|----------------|----------------------|----------------------|
| أقل من 05 سنوات | 33.5714 | 6.99660 | 0.746 | 27 | 0.000 | دال احصائيا |
| أكثر من 05 سنوات | 35.0455 | 34.0455 | | | | |

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات spss

التحليل الاحصائي :

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للصلابة النفسية عند الرياضيين ذوو سنوات الممارسة الأقل من 05 سنوات قدر ب 33.5714 والمتوسط الحسابي عند الرياضيين ذوو سنوات الممارسة الأكثر من 05 سنوات قدر ب 35.045 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 27 بلغت 0.746 والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0,000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رياضيي كمال الأجسام تعزى لعامل الأقدمية في الممارسة لصالح ذوو الممارسة الأكثر من 05 سنوات.

1-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

نصت الفرضية على وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير

السن

- حساب الفروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لعامل السن

الجدول رقم (07): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق في الصلابة

النفسية تبعا لعامل السن

| القيم المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة " ت " | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الدلالة الإحصائية |
|---------------------|--------------------|----------------------|------------|----------------|----------------------|----------------------|
| من 18 الى 25 سنة | 33.5714 | 7.99660 | 0.746 | 27 | 0.000 | دال احصائيا |
| أكثر من 25 سنة | 35.0455 | 35.0455 | | | | |

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات spss

التحليل الاحصائي :

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للصلابة النفسية عند الرياضيين ذوو السن من 18 الى 25 سنة قدر ب 33.5714 والمتوسط الحسابي عند الرياضيين ذوو السن الأكثر من 25 سنة قدر ب 35.045 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 27 بلغت 0.746 والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0,000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رياضيي كمال الأجسام تعزى السن لصالح الرياضيين الذين سنهم أكثر من 25 سنة



الخطبة



الخاتمة

من خلال ما تم عرضه والتوصل اليه من نتائج حول مستوى الصلابة النفسية لدى رياضي كمال الاجسام بولاية الاغواط من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية الالتزام والتحكم والتحدي فإننا نستخلص إلى أن الصلابة النفسية هي اكثر من ضرورة عند ممارسي الرياضة بصفة عامة وكمال الاجسام بصفة خاصة والتي تؤثر بشكل كبير على حياة الفرد ومعاشه النفسي .

حيث جاءت النتائج كالتالي:

نلاحظ من خلال متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا بعد التحكم أنها تشكل قبولاً متوسطاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعء التحكم 1.79، بانحراف معياري قدره 0.79.

نلاحظ من خلال متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا بعد الالتزام أنها تشكل قبولاً متوسطاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعء التحكم 1.79، بانحراف معياري قدره 0.79.

نلاحظ من خلال متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا بعد التحدي أنها تشكل قبولاً متوسطاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعء التحكم 1.79، بانحراف معياري قدره 0.79.

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رياضيي كمال الأجسام تعزى لعامل الأقدمية في الممارسة لصالح ذوو الممارسة الأكثر من 05 سنوات.

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رياضيي كمال الأجسام تعزى السن لصالح الرياضيين الذين سنهم أكثر من 25 سنة



قائمة

المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع



الملاحق



الملاحق

قائمة الصلابة النفسية:

عماد مخيمر احمد 2002

الاسم: العمر

المهنة

الحالة الاجتماعية.....:

المستوى الاقتصادي.....

تعليمات: فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة ، اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة × تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا وذلك حسب انطباق العبارة عليك، اجب عن كل العبارات.

| العبارات | لا | قليلا | متوسطا | كثيرا |
|--|----|-------|--------|-------|
| 1. مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فتى استطيع تحقق أهدافي | | | | |
| 2. اتخذ قرار شيء بنفسى ولا تمشى على من مصدر خارجى | | | | |
| 3. اعتقد أن متعة الحياة تكمن فى قدرة الفرد على مواجهة تحديتها | | | | |
| 4. قيمة الحياة تكمن فى ولاء مبادئ قيمه | | | | |
| 5. عندما اشيع خططى المستقبلية أكون مشاكا من قدرته على تنفيذها | | | | |
| 6. اقتحم المشكلات لحها ولا انتظر حدوثها | | × | | |
| 7. معظم أوقاتي استثمرها فى أنشطة ذات معنى وفائدة | | | | |
| 8. نجاحى فى أمور حياتى يعتمد على جهدى وليس على الصدفة والحظ | | | | |
| 9. لى حب استطلاع ورغبة فى معرفه الجديد | | | | |
| 10. أعتقد أن لى حياتى كفاح وعمل وليست حظا وفرصا | | | | |
| 11. أعتقد أن الحياة التى ينبغى أن تعاش هى التى تتطوى على تحديات والعمل على مواجهتها. | | | | |
| 12. لى مبادئ وقيم التزام بها وأحافظ عليها | | | | |
| 13. أعتقد أن الشخص الذى يفشل يعود ذلك الى أسباب تكمن فى | | | | |

الملاحق

| | | | | شخصيته |
|--|--|--|--|---|
| | | | | 14. لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهى من حل أي مشكلة |
| | | | | 15. لدي هدف أتمسك بها وأدافع عنها |
| | | | | 16. أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي |
| | | | | 17. عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي وقدراتي |
| | | | | 18. أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي |
| | | | | 19. أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح |
| | | | | 20. أكون مستعد بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات |
| | | | | 21. أبادر بالوقوف الى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة |
| | | | | 22. أعتقد أن العمل.....الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي |
| | | | | 23. عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى |

الملاحق
