

لا رتياد صالات الجيم واللياقة دوره في بناء صورة الجسم لدى الرياضي.  
Going to the gym and fitness halls has a role in building the body image of the athlete.

<sup>1</sup> أسماء سليمان، <sup>2</sup> فتني مونية.

<sup>1</sup> جامعة أمحمد بوقرة بومرداس، [s.sma@univ-boumerdes.dz](mailto:s.sma@univ-boumerdes.dz)، <sup>2</sup> جامعة الجزائر 3،

[fetni.mounia.nouri@gmail.com](mailto:fetni.mounia.nouri@gmail.com)

معلومات عن البحث:	ملخص:
تاريخ الاستلام: 2020/01/23 تاريخ القبول: 2020/04/04 تاريخ النشر: 2020/06/13 الكلمات المفتاحية: صالات الجيم واللياقة، صورة الجسم.	هدفت دراستنا تحت عنوان لا رتياد صالات الجيم واللياقة دور في بناء صورة الجسم لدى الرياضي إلى معرفة الدور الذي تلعبه صالات الجيم من خلال المداومة على التدريب داخلها والاستمرار في الذهاب إليها ، وخاصة في ما يمكن أن يحققه الممارس ويكتسبه من صورة عن ذاته وعن طبيعة وشكل جسمه حيث كانت عينة بحثنا تتكون من (10) ممارسين انخرطوا داخل قاعة تدريب لكمال وتابعا تدريبهم باستمرار داخل الصالة لمدة تفوق 5 أسابيع وقمنا بالقياس القبلي بواسطة مقياس صورة الجسم المعد من طرف الدكتور "نافع سفيان" وبعد انتهاء المدة المحددة ب6 أسابيع أجرينا القياس البعدي من ثم المعالجة الإحصائية فالمناقشة حيث أسفرت عن النتائج التي تؤكد أنه لا رتياد صالات الجيم واللياقة دور في بناء صورة الجسم وخاصة من خلال إدراك المظهر الخارجي من طرف الممارسين ومن الأبعاد الجوهرية التي تحققت أيضا البعد الصحي الذي يعتبر مكون لصورة الجسم الذي يكمن في خلو الفرد من العاهات والتشوهات.
<b>Keywords:</b> Gym and fitness halls, body image	<b>Abstract</b> Our study under the heading of going to gym and fitness halls aimed at a role in building the body image of the athlete to know the role the gym halls play by constantly training inside and continuing to go to it, especially in what the practitioner can achieve and acquire from a picture of himself where our research sample consisted Of (10) practitioners, we continuously trained inside the hall for a period of more than 5 weeks, and we performed the pre-measurement by body image scale prepared by Dr. Nafi Sufyan. After the end of the specified period of 6 weeks, we conducted the post-measurement from the statistical treatment, then the discussion resulted in the results that confirm that to Gym and fitness access to a gymnasium has a role in building body image by practitioners and from the intrinsic dimensions that

## 1. مقدمة:

أصبحت الرياضة في عصرنا الحالي ومع التطور العلمي القائم في المجال الرياضي أنها ثقافة لكل فرد يعيش حياة كباقي البشر في أرجاء المعمورة بحيث يسعى كل فرد منا إلى تطوير هذه الثقافة الرياضية لمعرفته المسبقة بما تقدمه من فوائد جما وخاصة من الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية وكيفية الارتقاء بهذه الأفكار الرياضية وتطبيقها في أمر الواقع والتركيز على الهدف الذي يطمح إليه من خلال وجود هذه الأفكار وترتيبها وتنظيمها من قبل مختصين في المجال، وهناك ارتباط وثيق بين الثقافة الرياضية واحتوائها للجانب الصحي وانعكاسه على جسم الإنسان بالإضافة إلى الجانب النفسي وانعكاسه على سلوك الفرد في حياته، والجانب الاجتماعي وطريقة تعامل الشخص مع مختلف أطراف وشرائح المجتمع.

نرى ويتبين لنا من خلال الدراسة أن هذا الفرد ما يجول بخاطره من كيفية عمل ميكانيزمات وخاصة في المجتمعات المتقدمة، طريقة تعامله مع الموظفين في العمل ومع المجتمع الرياضي كفرد فاعل وكل في مجتمعه الذي يمثله وهذا كله راجع إلى عمل وفق نظم مقننة على الفطرة والمسئول عليها هو العقل البشري الذي تتعكس أوامره على مخرجاته من أعمال وادعاءات ومظهر وطريقة تعامل يقوم بها الجسم البشري بأعضائه المختلفة منها ما يظهر مباشرة ومنها رمزياً.

وجب علينا خلال هذا التعامل أن نتصور أن أي فرد منا له مجموعة من الإدراكات والمعتقدات حول أفكار يريد أن يطبقها لتساعده في وجود راحة نفسية وصحة جسدية وتعامل اجتماعي وخاصة أوقات الفراغ وفقاً لنظام ترويحي والترويج هو نوع من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية (بن صيفية، وآخرون، 2019، ص3).

## لارتياح صالات الجيم واللياقة دوره في بناء صورة الجسم لدى الرياضي.

والذي أسدلت عليه الستار الدراسة هو كيفية وجود العلاقة التي تربط بين مفاهيم على مستوى الذهن (العقل) و انعكاسها على الفرد لتحقيق ما يطمح إليه بحيث تمثل الصورة الجسمية واحدة من الادراكات التي تفرق الكثير من أفراد المجتمعات وفي مضمون هذه الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه تتضمن مجموعة من الأبعاد مثل بعد المظهر الخارجي الذي يميز نمط الجسم الذي يشير إلى مورفولوجيا الجسم أي الشكل التكويني والبنائي له، ويعبر عنه بثلاث أرقام الأول يشير إلى النحافة والثاني إلى العضلة والثالث إلى السمنة (عسلي، وآخرون، 2017، ص361).

وبعد صحي في وجود تكامل بين مختلف أعضاء الجسم إذ نعلم إن مفاصل جسد الإنسان تتألف من عظمتين أو أكثر تتحرك كالمرفق والكتف أو ساكنة كالمجممة، والجسد بحاجة ماسة للحركة سواء جريا أو مشيا أو تسلقا لأن الجسم الخامل هدف سهل لألوان من الأمراض أكثرها السكري وضغط الدم والسمنة فالمفاصل تحتفظ بمرونتها مع كل تحرك (حميدش، 2019، ص150).

وبعد أيضا حركي يتمثل في توازن مختلف أعضاء الجسم أثناء الحركة وتناسقها، بحيث يكون هناك إبداع حركي ويظهر في شكل استجابات حركية تعبر عن قدرات الفرد الإبداعية وهو مقدرة الفرد على أداء حركات تتميز بالطلاقة والمرونة والأصالة الحركية. (عبابسة، وآخرون، 2018، ص55). وفي دراسة قامت بها نادي شافي وآخرون سنة 2013 بعنوان "أثر برنامج تدريبي على التكوين الجسمي والسعة الهوائية لدى الاطفال المصابين بالسمنة بتونس " دراسة تجريبية أجريت على عينة تتكون من 28 طفل، يتراوح سنهم بين (12/14 سنة) قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كلتا المجموعتين شاركتا في درس التربية البدنية والرياضية، هدفت الدراسة إلى معرفة هل للبرنامج التدريبي مدته 16 أسبوع بواقع أربع حصص في الأسبوع ولمدة 60د في كل حصة بالإضافة إلى درس التربية البدنية والرياضية وبدون تدخل حماية

غذائية أثر ايجابي على التكوين الجسمي والسعة الهوائية لدى المصابين بالسمنة، أهم نتيجة توصلوا إليها: تحسن دال في السعة الهوائية، مؤشر كتلة الجسم، نسبة كتلة دهون الجسم ومحيط الخصر لدى العينة التجريبية وعدم وجود تحسن لدى المجموعة الضابطة بالنسبة لجميع المتغيرات قيد الدراسة. (بقشوط، وآخرون، 2019، ص288). والدراسة التي قام بها عطاالله الوخش معنونة بدور النشاط البدني الرياض في بناء صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط والتي نوقشت سنة 2014/2019 وهدفت الدراسة التعرف على ما هو دور النشاط البدني الرياضي في إعطاء صورة عن المظهر الخارجي للتلميذ، ولتحقيق الأهداف التي يصبوا إليها واستعمل مقياس صورة الجسم من إعداد نافع سفيان واستخدم الأساليب الإحصائية التي تحقق ما يطمح إليه حيث كانت كالأتي معامل الارتباط "بيرسون واختبار كاي تربيع" وتمثلت عينة بحثهم 200 تلميذ موزعين على مجموعة من متوسطات مدينة الجلفة، حيث توصل الباحث بعد تحليل ومناقشة النتائج التي أسفرت عليها عملية المعالجة الإحصائية للبيانات المأخوذة من أفراد العينة إلى أن للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في بناء صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط وذلك من خلال الممارسة الفعالة له. (أسماء، 2016، ص35).

وأصبح في تفكير أي فرد لا يرتاح لمظهره وثقل حركته وتدهور حالته الصحية والخوف المبكر من تأثير وزيادة وزنه وخاصة مرض العصر ألا وهو السمنة التي تؤثر بشكل عام على مختلف الأبعاد المذكورة، انه يجب عليه وجود حل لهذه المشكلة وهو اختيار أسلوب للتخلص من هذه المعضلة بحيث تمثل صالات الجيم واللياقة واحدة من الأساليب للخروج من تفكير يلزم الفرد في وجود حل يؤمن له إدراك ذات جسمية لا باس بها في ذهنه.

هنا نطرح التساؤل التالي: هل لارتياد صالات الجيم واللياقة دور في بناء صورة الجسم لدى الفرد الممارس؟  
التساؤلات الجزئية:

- هل لارتياد صالات الجيم واللياقة دور في بناء بعد المظهر الخارجي؟
  - هل لارتياد صالات الجيم واللياقة دور في بناء بعد الأداء الحركي؟
  - هل لارتياد صالات الجيم واللياقة دور في بناء بعد الصحة؟
- II. الطريقة وأدوات:

#### 1- العينة وطرق اختيارها.

**عينة البحث:** وتمثل عينة بحثنا بعض من الممارسين في صالات الجيم حيث كان عددهم (10) ممارس من مجموع (50) رياضي ويمثل العدد (10) عينة البحث وهي بنسبة 20% من المجموع الكلي للمجتمع وقد تم اختيار العينة بالطريقة الغير العشوائية القصدية.

#### 2- إجراءات الدراسة:

2-1 - **المنهج المتبع:** تم اختيار المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، فهو الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم. (بن سالم، وآخرون 2018، ص208).

#### 2-2 - المتغير التابع: صورة الجسم.

**المتغير المستقل:** ارتياد (الذهاب) لصالات الجيم واللياقة.

#### 2-3 - مقياس صورة الجسم: أعد هذا المقياس "الدكتور نافع سفيان"، أعد

بالاعتماد على مقياس صورة الجسم ومفهوم الذات منها: مقياس الذات الجسمية "جسمي كما أراه" من إعداد "محمد حسن علاوي" «ومقياس تنسي "tenese" لمفهوم

الذات ومقياس نيلسون وألن "Nelson et Allen" للرضا الحركي. (الوخش، 2014، ص73).

4-2 - اختبار ت لعينتين مرتبطتين Paired Samples t-test SPSS

### III. النتائج:

الجدول رقم (01): يمثل اختبار الفروق T.test لعينة الدراسة بين الاختبار القبلي والبعدي في بعد المظهر الخارجي.

عدد العينة	اختبار ت	درجة الحرية	احتمال المعنوية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
10	-5.46	9	0.000	0.05	توجد فروق

عرض نتائج الجدول: من خلال الجدول السابق نلاحظ من الجدول أعلاه لاختبار الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لبعده المظهر الخارجي لعينة البحث من مرتادي صالات الجيم واللياقة الذي بلغ عددهم  $N=10$  بحيث بلغت  $T=-5.46$  عند مستوى دلالة  $a=0.05$  واحتمال معنوية  $sig=0.000$  فبمقارنة هذين القيمتين نجد أن  $sig$  أقل من  $a=0.05$  إذ نقول إنه توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في بعد المظهر الخارجي لمرتادي صالات الجيم واللياقة.

الاستنتاج: إذن الفرض القائل لارتداد صالات الجيم واللياقة دور في بناء بعد المظهر الخارجي تحقق طبقاً للتحليل الإحصائي.

الجدول رقم (02): يمثل اختبار الفروق T.test لعينة الدراسة بين الاختبار القبلي والبعدي في بعد الأداء الحركي.

عدد العينة	اختبار ت	درجة الحرية	احتمال المعنوية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
10	-0.88	9	0.39	0.05	لا توجد فروق

عرض نتائج الجدول: من خلال الجدول السابق نلاحظ من الجدول أعلاه لاختبار الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لبعء الأداء الحركي لعينة البحث من مرتادي صالات الجيم واللياقة الذي بلغ عددهم  $N=10$  بحيث بلغت  $T=-0.88$  عند مستوى دلالة  $a=0.05$  واحتمال معنوية  $sig=0.39$  فبمقارنة هذين القيمتين نجد أن  $sig$  أكبر من  $a=0.05$  إذ نقول أنه لا توجد فروق بين الاختبار القبلي و البعدي في بعء الأداء الحركي لمرتادي صالات الجيم واللياقة.

الاستنتاج: إذن الفرض القائل لارتياد صالات الجيم واللياقة دور في بناء بعء الأداء الحركي لم تحقق طبقا للتحليل الإحصائي.

**الجدول رقم (03):** يمثل اختبار الفروق T.test لعينة الدراسة بين الاختبار القبلي والبعدي في بعء الصحة

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	احتمال المعنوية	درجة الحرية	اختبار ت	عدد العينة	النتائج
توجد فروق	0.05	0.01	9	-3.27	10	

عرض نتائج الجدول: من خلال الجدول السابق نلاحظ من الجدول أعلاه لاختبار الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لبعء الصحة لعينة البحث من مرتادي صالات الجيم واللياقة الذي بلغ عددهم  $N=10$  بحيث بلغت  $T=-3.27$  عند مستوى دلالة  $a=0.05$  واحتمال معنوية  $sig=0.39$  فبمقارنة هذين القيمتين نجد أن  $sig$  أقل من  $a=0.05$  إذ نقول إنه توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في بعء الصحة لمرتادي صالات الجيم واللياقة.

الاستنتاج: إذن الفرض القائل لارتياد صالات الجيم واللياقة دور في بناء بعء الصحة تحقق طبقا للتحليل الإحصائي.

**الجدول رقم (04):** يمثل اختبار الفروق T.test لعينة الدراسة بين الاختبار القبلي والبعدي في مقياس صورة الجسم.

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	احتمال المعنوية	درجة الحرية	اختبار ت	عدد العينة	النتائج
توجد فروق	0.05	0.000	9	5.59	10	

عرض نتائج الجدول: من خلال الجدول السابق نلاحظ من الجدول أعلاه لاختبار الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس صورة الجسم لعينة البحث من مرتادي صالات الجيم واللياقة الذي بلغ عددهم  $N=10$  بحيث بلغت  $T=5.59$  عند مستوى دلالة  $a=0.05$  واحتمال معنوية  $sig=0.000$  فمقارنة هذين القيمتين نجد أن  $sig$  أقل من  $a=0.05$  إذ نقول أنه توجد فروق بين الاختبار القبلي و البعدي في صورة الجسم لمرتادي صالات الجيم واللياقة .

#### IV. المناقشة:

قد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (01)، (03)، الخاصة ببعدي المظهر الخارجي وبعد الصحة والنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(04) إلى أن ارتياد صالات الجيم واللياقة يساهم في بناء صورة الجسم لدى الممارسين وذلك من خلال كون أن التعود على الذهاب إلى الصالة والتدريب المنتظم إضافة إلى التمارين الخاصة يساهم في تنمية المظهر الخارجي والجانب الصحي لديهم يذكر (إدريس خوجة، جوان 2019، ص75) أن تأثير الأنشطة البدنية وبشكل ايجابي على بعض المؤشرات الفسيولوجية التنفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ويذكر(العطري والراوي، 2018، ص62) إن البرنامج التدريبي المقترح للتلاميذ يملك كل المقومات وهو فعال ليعتمد لتوفير الصحة كالنمو السوي للفرد والحد من البدانة وحسن سير الوظائف العضوية والتي تعفي النفس من



## لارتياد صالات الجيم واللياقة دوره في بناء صورة الجسم لدى الرياضي.

كل قلق وتشعرها بالثقة في الأداة الجسدية. وبالتالي تحقيق البناء السليم لصورة الجسم وهذا من خلال الممارسة الفعلية، وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية في الجدول رقم (04) كانت تشير إلى  $\text{sig}(0.000)$  ومستوى الدلالة  $(0.05)$   $\alpha$  فبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية  $\text{sig}(0.000)$  المتحصل عليها في الجدول رقم (04) بمستوى الدلالة  $(0.05)$   $\alpha$  نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية أقل من  $(0.05)$   $\alpha$  وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن "لارتياد صالات الجيم واللياقة دور في بناء صورة الجسم لدى الممارسين.

عدم وجود دور واضح لارتياد صالات الجيم واللياقة في بناء بعد الأداء الحركي وهذا طبقا للتحليل الإحصائي الذي أكد انعدام فروق واضحة تعزى للاختبار البعدي في بعد الأداء الحركي وهذه النتيجة ترجع إمكانية عدم تحققها لعدة أسباب نذكر منها:

- عدم إدراك الأداء الحركي من طرف الممارس بسبب ضيق الصالة للممارسين من جهة ومن جهة أخرى انعدام الكفاية للممارس من أفكار رياضية تمكنه من الحكم عن نفسه فيما يخص أدائه الحركي

- أيضا يمكن أن ترجع للهدف الذي ارتاد من أجله الصالة وهو اكتساب مظهر خارجي أو اكتساب صحة أي انه لا يسعى إلى الوصول إلى تعلمات مناسبة من خلال خياله الحركي ولا يريد أداء حركي مشوق ولا يريد حركات تظهر جمال جسمه - هناك أيضا سبب وجيه يمكن أن يكون عائق في تعلم بعض المهارات الحركية داخل صالة الجيم وهو مدرب الصالة الذي يركز على التمارين التي تهدف لخفض الوزن الزائد أو تمارين هدفها إحداث تضخم عضلي وخاصة للنحفاء.

## V . خاتمة:

مما لا شك فيه أن لكل بحث نهاية تجيب على ما يصبو إليه الباحث وفقا لأهدافه التي وضعها إذ كانت أغلب نتائج بحثنا تتفق والفرضيات التي وضعناها بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث، وتطبيق مقياس صورة الجسم على العينة، وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائيا والمناقشة ومقارنتها مع الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة توصلنا في حدود عينة الدراسة إلى استنتاج أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية له دور في بناء صورة الجسم لدى مرتادي صالات الجيم واللياقة وذلك من خلال الالتزام بالحصص الأسبوعية للتدريب. وارتداد صالات الجيم واللياقة لها دور في بناء بعد المظهر الخارجي لدى الممارسين وذلك من خلال إعطاء الرياضي المظهر اللازم والملئم سواء بالنسبة له أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه أو بالنسبة للوسط الرياضي الذي يتفاعل معه عدم وجود دور واضح لارتداد صالات الجيم واللياقة في بناء بعد الأداء الحركي وهذا طبقا للتحليل الإحصائي الذي أكد انعدام فروق واضحة تعزى للاختبار البعدي في بعد الأداء الحركي، أيضا صالات الجيم واللياقة لها الدور البارز في بناء بعد الصحة لدى الممارسين وذلك في ظل إسهامها الكبير في حصول الفرد على الصحة الجيدة، وأهم ما نوصي به من خلال جملة هذه النتائج أن تعمم نوادي اللياقة وصالات الجيم لما لها من دور ايجابي في حفظ الصحة النفسية والجسدية بتنشيد المنشآت الرياضية واجبارية احتوائها على صالة تقوية عضلية ونوادي مماثلة أيضا دعم الشباب المتخصص في هذا المجال وخاصة المؤهلين منهم مثل طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في إنشاء مشاريعهم الخاصة ودعمهم على تشييد منشأة تحوي صالات الجيم واللياقة .

## VI. الإحالات والمراجع:

- 1- عطا الله الوحش، (2014). دور النّشاط البدني الرياضي في بناء صورة الجسم لدى تلاميذ الطّور المتوسّط (11-15 سنة)، رسالة ماستر، جامعة الجلفة، الجزائر.
- 2- أسماء سليمان، (2016). دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضيي الكاراتي، رسالة ماستر، جامعة المسيلة، الجزائر.
- 3- عسلي حسين وآخرون، (2017). دراسة تحليلية لتركيب ونمط الجسم لرياضي النخبة كأساس للانتقاء والتوجيه (الجودو، كرة السلة، الكرة الطائرة)، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 14.
- 4- طه العطري، رياض الراوي، (2018). اقتراح برنامج تدريبي موجه لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، المجلة العلمية والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15، العدد 01.
- 5- عبابسة حسام الدين وآخرون، (2018). الصفات الإبداعية وعلاقتها ببعض قدرات الابداع الحركي لدى التلاميذ 10-120 سنة، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15، العدد 02 خاص.
- 6- بن سالم سالم وآخرون، (2018). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال، المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15، العدد 03.
- 7- بن صيفية لحسن وآخرون، (2019). واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16، العدد 02 مكرر.
- 8- منيرة حميدش، (2019). ثقافة اللاعنف في الأوساط الرياضية: الواقع والمأمول، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16، العدد 01.

9-بقشوط أحمد وآخرون، (2019). أثر برنامج تدريبي هوائي على بعض المتغيرات الأنتروبومترية والتكوين الجسمي لدى المراهقات ذات الوزن الزائد في عمر (15-18)، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16، العدد 02 مكرر.

10-إدريس خوجة رضا محمد، (2019). أثر بعض الأنشطة البدنية على بعض العناصر البدنية الصحية وانعكاسها في تحسين بعض المؤشرات التنفسية لمرضى الربو، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16، العدد 01.