

المراهقون ورياضة بناء الأجسام من منظور جمالي لياقي وترويحي

Teenagers and bodybuilding from the aesthetic, fitness and recreation perspectives

د. مهدي سحساحي¹، د. مروان جوبر²، د. هشام بن بوزة³¹ جامعة باتنة 2 m.sahsahi@univ-batna2.dz² جامعة باتنة 2 m.djoubar@univ-batna2.dz³ جامعة باتنة 2 h.benbouza@univ-batna2.dz

تاريخ النشر: 2021/06/03

تاريخ القبول: 2021/02/09

تاريخ الاستلام: 2021/01/01

المخلص:

لقد أصبح المراهقون في وقتنا الحالي يعانون كثيرا من الفراغ ويجدون صعوبة بالغة لقضاء هذه الأوقات وبالمقابل توجد فئة أخرى من المراهقين ترى في الأنشطة الترويحية خاصة ذات الطابع البدني والرياضي المتنافس الوحيد لصرف المقدار الزائد من الطاقة التي أذالم يتم استغلالها في الوجه الصحيح قد تؤثر عليهم وعلى حياتهم الشخصية بالسلب. ومن خلال ملاحظتنا الميدانية لواقع ممارسة رياضة بناء الأجسام كنشاط بدني ترويحي عند فئة المراهقين، وجدنا أن هناك إقبالا كبيرا لهذه الفئة على ممارسة هذا النوع من الرياضة ولو على حساب الأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى رغم كثرتها وتنوعها.

لذا ارتأينا القيام بهذه بدراسة هذه الظاهرة والقيام بزيارة ميدانية لعدد من قاعات رياضة بناء الأجسام من أجل الاطلاع عن قرب على دوافع اقبال هذه الفئة الى هذا النوع من الرياضة وما هي الغايات والاهداف من ذلك.

- الكلمات المفتاحية: المراهقة، بناء الاجسام، الترويح، صورة الجسم.

Abstract:

Adolescents nowadays suffer from a lot of emptiness and find it very difficult to spend these times. On the other hand, there is another group of adolescents who see recreational activities, especially of a physical and athletic nature, as the only outlet to spend the extra amount of energy that if not properly exploited may affect them and Their personal lives are negative.

And through our field observation of the reality of practicing bodybuilding sport among adolescents, we found that there is a great demand for this category to practice this type of sport, even at the expense of other recreational sports activities, despite their abundance and diversity.

The thing that made us study this phenomenon and make a field visit to a number of gymnasiums in order to get a closer look at the reasons for this category heading to this type of sport and what are the goals and objectives of that.

- Keywords : Adolescence, bodybuilding, recreation, body image.

1- الجانِب النظري:

1-1- مقدمة واشكالية الدراسة:

لقد وهب الله عز وجل الإنسان قواما حسنا بقوله تعالى "لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم" (سورة التين، الآية 04)، و قال الله تعالى في الخلق والإبداع والاعتدال "يا أيها الإنسان ما عرك بربك الكريم * الذي خلقك فسواك فعدلك" (سورة الانفطار الآية 06، 07). إن الكفاية البدنية في هذا العصر الحديث من أهم العوامل التي تجعل الفرد ممتازا في جميع أعماله وألعابه الرياضية، ونحن في احتياج إلى هذه الكفاية لاكتساب الجسم مناعة ضد الأمراض وقامة ممشوقة تدل على الصحة والقوة والشخصية الجذابة لكي نحيا حياة سعيدة، لأن فن تدريب الجسم البشري ووسائل تحقيق كماله وجماله وإصلاح عيوبه البدنية، والقضاء على أمراضه أصبح الآن في المقام الأول من الثقافة المرغوبة وعلوم الحياة العصرية الهامة، وأصبح له اهتمام بالغ الشأن في مختلف مراحل النمو وفي سبيل التمتع باكتساب المعلومات اللازمة للحصول على حياة سعيدة وناجحة من الناحية الجسمية والعقلانية والوجدانية.

إن رياضة بناء الأجسام حق للجميع يجب أن يمارسوه لكي يحصل الفرد منا على جسم جميل، وكذلك في مزيد عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية، وهذه الرياضة تمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة.

فمراهق اليوم أصبح يتعرض للفراغ والضجر والملل، مما قد يدفع به إلى طريق الانحراف والابتعاد عن جادة الحق والصواب، ولا شك أن أنواع الترويح كثيرة ومتنوعة ولعل أهم هذه الأنواع التي أصبحت تجلب المراهقين إليها هو الترويح الرياضي أو النشاط البدني الرياضي الترويحي، وهذا النوع أصبح شائعا جدا وعالميا ويتسابق الشباب إليه لما له من فوائد جسدية ونفسية عديدة، فالحصول على جسم جميل ومتناسق وقوي أصبح من أكثر المطالب عند المراهقين ولو على حساب الأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى، فأصبح المقصد الأول والأكثر طلبا لإشباع هذا الميول هو رياضة بناء الأجسام لما توفره من أسباب الحصول على صورة للجسم التي يرغبها المراهق في أسرع وقت وأيضا لسهولة ممارسة هذه

الرياضة وكونها في متناول الجميع، على الرغم من أن الأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى سواء كانت جماعية أو فردية قد توفر هذا المطلب بصورة غير مباشرة.

ومن هنا نجد ان الفرد صاحب القوام الجيد غالبا ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية بينما قد يشعر الشخص صاحب القوام المشوه بالاكنتاب والانطواء على نفسه، وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الانشطة الرياضية (عباس الرملي وآخرون، 2013، ص19). من هذا المنطلق تبلورت فكرة دراسة هذا الموضوع حيث لاحظنا في الآونة الاخيرة اهتماما متزايد من شريحة كبيرة من المجتمع الا وهي فئة المراهقين بمظهرهم الخارجي، فبمجرد خروج المراهق من مرحلة الطفولة ومع اتساع نظرتة للمجتمع وتركيباته يصبح اكثر اهتماما بصورته وبملامحه الجسمية، فيجد في رياضة بناء الاجسام الغاية التي يصبوا اليها، كون هذه الرياضة متاحة لجميع الفئات وهي من انواع الرياضات التي تحقق المراد منها سواء على الصعيد البدني او النفسي، خاصة وانها غير مرتبطة بتوقيت تدريب معين لأنها مرتبطة أساسا بالأوقات الحرة، اي انه يستطيع ممارستها خلال اوقات فراغه ويجد فيها الحرية على التعبير والترويح عن نفسه وفي نفس الوقت البحث على تطوير مفهومه لذاته البدنية. من خلال هذا الطرح يتبادر الى الذهن التساؤل التالي:

ما هي درجة تأثير ممارسة رياضة بناء الاجسام على المراهقين من منظور جمالي لياقي وترويحي؟

2-1- التساؤلات:

- هل يتأثر مفهوم المراهقين لرياضة بناء الاجسام تبعا لبعده المظهر الجسدي؟
- هل يتأثر مفهوم المراهقين لرياضة بناء الاجسام تبعا لبعده اللياقة البدنية؟
- هل يتأثر مفهوم المراهقين لرياضة بناء الاجسام تبعا لبعده الترويح وشغل أوقات الفراغ؟

3-1 الفرضيات:

- يتأثر مفهوم المراهقين بالإيجاب نحو رياضة بناء الأجسام تبعا لبعده المظهر الجسدي.
- يتأثر مفهوم المراهقين بالإيجاب نحو رياضة بناء الاجسام تبعا لبعده اللياقة البدنية.
- يتأثر مفهوم المراهقين بالإيجاب نحو رياضة بناء الاجسام تبعا لبعده الترويح وشغل أوقات الفراغ.

3-1 أهمية الدراسة:

- التعرف على واقع ممارسة رياضة بناء الأجسام عند فئة المراهقين.
- التطرق الى أسباب ودوافع اقبال المراهقين لاختيار ممارسة رياضة بناء الاجسام.
- تقديم رياضة بناء الأجسام على أنها رياضة لديها منهجيتها التدريبية وقواعدها وقوانينها كباقي الرياضات الاخرى.
- القيمة العلمية التي تضيفها هذه الدراسة للبحث العلمي فيما يخص العلاقة التي تربط المراهقين ورياضة بناء الاجسام.
- يعد هذا البحث من ضمن الدراسات النفسية والاجتماعية التي تتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع الا وهي فئة المراهقين.

4-1 اهداف الدراسة:

- استخراج العوامل والأسباب التي تدفع بالمراهقين إلى اختيار ممارسة هذا النوع من الرياضة.
- توضيح المفاهيم والفوائد الناتجة عن ممارسة رياضة بناء الأجسام في المجتمع وخاصة عند المراهقين.
- معرفة واقع ممارسة رياضة بناء الأجسام عند فئة المراهقين.
- إمكانية التماس تأثير إيجابي لدى المراهقين نحو ممارسة رياضة بناء الاجسام تبعاً لبعدها المظهر الجسدي.
- إمكانية التماس تأثير إيجابي لدى المراهقين نحو ممارسة رياضة بناء الاجسام تبعاً لبعدها اللياقة البدنية.
- إمكانية التماس تأثير إيجابي لدى المراهقين نحو ممارسة رياضة بناء الاجسام تبعاً لبعدها الترويح وشغل أوقات الفراغ.

5-1 مصطلحات الدراسة:

1-5-1 المرحلة العمرية المراهقة:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة، وهي سن التغيير مشتقة من adolescence وتعني باللغة اللاتينية grandir ومعناه كبر ونمى، أي الخروج من مرحلة الطفولة المتأخرة والاقتراب من مرحلة النضج (خالد مريشيش، مجادي، 2012، ص88).

هي القدرة الانتقالية الانفعالية بين الطفولة والرشد والتي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية بالإضافة إلى تغيرات الوجدانية لهذه التغيرات بحيث تنطلق عملية المراهقة من مرحلة الكمون، وهي بهذا تعتبر بداية ثانية لانطلاقة جديدة لعمليات النمو من جهة، كما تعتبر عودة قوية لمشاكل النمو التي تتوارث مؤقتا أثناء مرحلة الكمون من جهة أخرى. وهكذا تبدأ المراهقة وكأنها عملية استيقاظ من مرحلة الكمون المتسمة ببطء النمو وهدوئه واختفاء المشاكل مؤقتا، مما يؤدي إلى كشف الغطاء على المشاكل والصراعات، وتعتبر فترة المراهقة مرحلة يعيد فيها الشخص النظر في خبراته السابقة، كما تؤدي في نفس الوقت إلى اصطدامه بعالم الواقع واكتساب خبرات جديدة يضيفها إلى رصيده السابق (بافة عبد الله، 2019، ص 21).

1-5-2 بناء الأجسام:

يختلف الكثيرون في تعريف هذه اللعبة فالبعض يطلق عليها لعبة كمال الأجسام لما يراه من وصول اللاعب إلى كمال نسبي في جسمه والبعض الآخر يعرفها بلعبة جمال الأجسام لأن هناك جمال نسبيا أيضا حسب نظرته إلى جسمه، إلا أن كلا اللفظين "كمال وجمال" لفظان معنويان نسبيا ليس لهما معان معينة، فالكمال شيء وهي إذ ما وصلنا إليه والجمال أمر نسبي أيضا يختلف في تقديره باختلاف نفسية المقدر ذاته ومن شخص لآخر وكذلك من شعب لشعب ومن مجتمع لآخر، والجمال ليس صورة عامة خارجية ولكن هو احساس ذاتي ينبع من أعماق نفوسنا، وهنا يحسن تسمية هذه الرياضة بفعاليتها لا بنتيجتها، فالأفضل تسميتها "بناء الاجسام" وهو ما اخذته معظم الدول كتسمية لهذه الرياضة (مختار سالم، 1987، ص 16).

فبناء الأجسام هي رياضة الهدف منها زيادة حجم العضلات وتقاطيعها، وتزداد مطاولة العضلات فيها فضلا عن قوتها رغم كون القوة العضلية ليست هي المستهدف الأساسي، لكن يسعى لاعب بناء الأجسام للتدريب بطرق ومبادئ خاصة في تدريب القوة العضلية للحصول على أقصى حجم عضلي مع أدنى مستوى لشحوم الجسم، ويستخدم اللاعبون غالبا تمارين العزل لتبدوا عضلاتهم واضحة للعيان مع تطور التناظر العضلي لأجسامهم، وهي تعتمد على برنامج تدريبي يستخدم الأثقال الحرة والأجهزة لتغيير شكل الجسم وتكوينه (محمود جابر، البدوي، 2005، ص 363-364).

اما "قيلوم" "Guillaume" فيقول ان رياضة بناء الاجسام هي من انواع الرياضات التي تلي المطلوب منها، او بمعنى اخر هي نشاط بدني يهدف الى بناء الجسم عن طريق مبادئ ومنهجية تدريب منتظمة لجميع عضلات الجسم من خلال التدريب المنتظم لجميع عضلات الجسم عن طريق الاعتماد على مبادئ أساسية في التدريب ووفقا لمعايير تقييم المنافسة التي تعتمد في غالبيتها على الكتلة والتقاسيم والتماثل العضلي (Guillaume Vallet, 2013, p48).

ويقول "جون سيانتي" "Jean Cianti" إذا مورست رياضة بناء الاجسام بالشكل والمنهج الصحيح فإنها تعطي لممارستها الصحة والفعالية والقوة لأنها في اخر المطاف، رياضة تساعد ممارسها على البقاء في لياقة بدنية جيدة، وهي وسيلة حياة تجعل ممارسها يبحث على اقصى قدراته البدنية (Jean Cianti, 1987, p12).

وكخلاصة للتعاريف السابقة يمكن القول بأن رياضة بناء الأجسام هي رياضة تعتمد في جوهرها على عديد الصفات كالقوة واللياقة البدنية والتضخيم العضلي كل حسب الهدف المنشود من طرف الممارس ولديها قواعدها ومنهجيتها الخاصة في التدريب والتغذية وطرق الاسترجاع كغيرها من الرياضات الأخرى، والهدف منها هو الوصول بالرياضي الى أعلى وأرقى درجات الكمال والجمال الجسدي عن طريق ابراز قوة بدنه وعضلاته ومستوى لياقته العامة.

3-5-1 الترويح:

حتى نطلق لفظ ترويح على النشاط الإنساني يجب أن يتصف ببعض الصفات، أولها أن يتم خلال وقت الفراغ للفرد وليس في ساعات العمل أو قضاء احتياجات الحياة اليومية كذلك أن يمارس الفرد النشاط خلال وقت الفراغ بإرادته الحرة وأن يكون ممتعا يجلب له السرور، كما يجب أن تلتزم أنشطة الفرد الترويحية بالتنظيم القيمي والقانوني وتتم بشكل لا يتناقض معه (خير الدين علي موسى، الهلالي، 2005، ص39).

وهو تلك الأوجه من النشاط والخبرات التي تنتج من وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته، واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية، (سديرة سعد، 2014، 152).

4-5-1 صورة الجسم:

هي الصورة الذهنية لمفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البنيان، وتتحدد هذه الصورة لعوامل شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الاجزاء للجسم، والشكل العام

للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم. فصورة الجسم تتكون في سن مبكرة وتتأثر بالخبرة الحياتية، وتكون نتيجة تفاعلات مع الناس والعالم حولنا (بسملة حملة، 2018، ص 08، 09).

6-1 الدراسات السابقة والمشابهة:

1-6-1 دراسة أوليفي بولي "Olivier Pauly":

تحت عنوان تحت عنوان رياضة كمال الأجسام عند الطفل والمراهق (لماذا، متى، كيف): لقد ركز "أوليفي" في دراسته على الطفل والمراهق وخصائصهما المورفولوجية والفيزيولوجية، حيث أكد أن رياضة كمال الأجسام عند هذه الفئة لا تزال موضوعا حساسا وأثير حولها جدل كبير كما أجريت حولها العديد من الدراسات والبحوث فبرزت العديد من الأفكار والآراء التي خرجت بصورة قبيحة حول رياضة كمال الأجسام عند الشبان. لكن بعد العديد من التجارب الميدانية التي أجراها "أوليفي" وبفضل تطور المعارف العلمية حول هذا الميدان و بالاعتماد على خبرته الطويلة في هذا المجال خرج بهذه الدراسة الدقيقة والهادفة، وكان الغرض الأساسي من ذلك هو شرح متى يبدأ عمل التقوية العضلية وبأي نوع من التمارين التي تصلح لهذه العملية وما هو المخطط الواجب إتباعه وعلى أي أهداف يتم تسطيره.

فكان بحثه هذا همزة وصل بطريقة كرونولوجية انطلاقا من الأساسيات في تدريب القوة حتى الوصول للأداء بطريقة صحيحة في رياضة كمال الأجسام وباستعمال معايير الأمان مع الاحترام الدقيق لخصائص تنمية القوة عند المراهقين والاطفال حيث قدم بحثه في 200 تمرين مطور ومتكيف مع طبيعة الأطفال والمراهقين (Olivier Pauly, 2007).

2-6-1 دراسة جامعة "ستافورد شاير انجلترا":

تحت عنوان "القلق من شكل الجسم اجتماعيا"

تمحورت الدراسة حول قيام مجموعة من الباحثين من جامعة "ستافورد شاير" بإنجلترا بسؤال 35 من ممارسي رياضة كمال الاجسام و31 من قليلي التجربة والممارسة في رياضة كمال الاجسام و23 ممن يقومون برفع الاثقال لإتمام مقياس كمال الاجسام، وقد وجد الباحثون ان ممارسي رياضة كمال الاجسام كانوا اقل قلقا من شكل اجسامهم من المجموعة الاخرى التي قلما تمارس رياضة كمال الاجسام والمجموعة التي تقوم برفع الاثقال، وأن هذا

القلق الطبيعي لأي رياضي وسوف يزول تدريجيا مع الاستمرار في الممارسة (عالم الرياضة، 1991، ص 40).

1-6-3 دراسة "مورينو" "Moreno" وآخرون:

تحت عنوان "إدراك الذات البدنية عند المراهقين الاسبان: تأثير كل من الجنس والمشاركة في الانشطة البدنية"، كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل تأثير كل جنس (ذكور واناث) ومستوى المشاركة في الانشطة البدنية على ادراك الذات البدنية عند المراهقين في اسبانيا، وقد كانت عينة الدراسة من 2330 تلميذ متوسط اعمارهم 14.8 سنة، وقد اظهرت النتائج تأثير كل من الجنس والممارسين وغير الممارسين، حيث ان الذكور الممارسين للرياضة كان لهم درجة اعلى في ادراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور والاناث الذين لا يمارسون اي نشاط بدني خارج المدرسة، في حين كان للإناث اللواتي تمارسن نشاطا بدنيا رياضيا خارجيا فقد كان لهن درجات اعلى في ابعاد المقياس من الاناث الغير ممارسات، كما اظهرت النتائج فروقا بين قيمة الذات البدنية وحجم ومستوى المشاركة في الانشطة البدنية. حيث ان الذين يمارسون الرياضة مرة واحدة في الاسبوع كان لهم درجة اقل في بعد الكفاءة الرياضية والحالة البدنية والقوة بالمقارنة مع الذين يمارسون انشطة رياضية أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع. (J. Moreno, Eduardo, Cervello, 2005, p15-16).

- أهم ما توصلت اليه الدراسات السابقة والمشابهة من نتائج:

- النشاط الرياضي له دور مهم في تكوين صورة الجسم والوعي بالصفات البدنية.
- يمارس المراهقون الانشطة الرياضية وخاصة منها كمال الاجسام لعدة اعتبارات، منها الترويح عن النفس والتقليل من التوتر النفسي ولغرض الجمالية واللياقة البدنية.
- المراهقون الممارسون للأنشطة البدنية يتمتعون بالثقة بالنفس والرضا عن الذات، اما المراهقون الغير ممارسون فليدبرهم تقدير سلبي لذواتهم.
- ممارسة رياضة كمال الاجسام تساهم في ملئ اوقات الفراغ وتنمي ايجابيا مفهوم الذات.

2- الجانب التطبيقي:

1-2 الدراسة الاستطلاعية:

من اجل الشروع النهائي في الدراسة الميدانية للبحث وتطبيق أدوات البحث تم القيام بالدراسة الاستطلاعية على مستوى قاعات اللياقة البدنية وبناء الاجسام المنتشرة عبر تراب ولاية باتنة وهذا بالأخذ بعين الاعتبار القاعات المعتمدة من طرف الرابطة الولائية لبناء

الأجسام والحمل بالقوة والفتنس، وأيضا القاعات التي تحتوي على كامل التجهيزات الأساسية وأيضا الكادر الاداري والتدريبي، وهذا من اجل إدراك معالم الدراسة وجمع بياناتها والتعرف على الظروف التي سيتم فيها اجراء البحث ميدانيا سواء من ناحية الإمكانيات البشرية او حتى المادية.

2-2 المنهج المستخدم:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج (محمد أزهر السماك وآخرون، 1980، ص 42). وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختيار لم يكن عشوائيا بل جاء نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين (عمار بوحوش، ذنبيات، 1995، ص 129-130).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي، 2007، ص 334).

حيث روعي في اختيار العينة على أن تشمل المنخرطين في نوادي اللياقة البدنية وبناء الأجسام المنتشرة عبر تراب ولاية "باتنة" والمعتمدة من طرف الرابطة الولائية لبناء الأجسام والحمل بالأثقال، والذين تكون أعمارهم اقل من 18 سنة من جنس الذكور لأن الإناث الذين يمارسون هذه الرياضة في هذا العمر بالذات قليلة جدا مقارنة بالذكور.

حيث اشتملت عينة البحث على مجموعة من الممارسين تم اختيارهم بطريقة عشوائية كانت موزعة على 10 قاعات لكمال الأجسام ولا يمكن تحديد نسبة هذه العينة بدقة لأن العدد الإجمالي للمجتمع الأصلي في تغير دائم بسبب الإقبال والانسحاب المستمر للممارسين على هذا النوع من الرياضة.

4-2 متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث

بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته.

1-4-2 المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع وهنا المتغير المستقل هو المنظور الجمالي اللياقى والترويحي.

2-4-2 المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر تبعاً لمتغير مستقل وهنا المتغير التابع هو رياضة بناء الأجسام.

5-2 ادوات الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على أداتين لجمع المعلومات وهي الاستبيان وهذا من اجل قياس متغير الترويح والشطر الثاني الا وهو متغير الصورة الجسمية واللياقة البدنية فقد تم استعمال مقياس خاص بذلك كما هو موضح فيما يلي:

1-5-2 الاستبيان:

إن الاستبيان وسيلة من وسائل جمع المعلومات وهو حسب تعريف "ينتو وقرافيز": "وسيلة اتصال أساسية بين مستجوب ومستجوب"، يحتوي على مجموعة من الأسئلة الخاصة بالمشاكل التي تنتظر من المستجوب أن يعطينا حولها معلومات" (R. Pinto, M. Grawitz, 1969, p53)، وتمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع معلومات جديدة ومستمدة مباشرة من المصدر، والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث لا يمكن أن يجدها في المكتبة (عمار بوحوش، 1990، ص38).

أ- نوع الاستبيان المستعمل:

استخدم الباحث الاستبيان (نصف مفتوح)، حيث يتكون من مجموعة من الأسئلة منها مغلقة تتطلب من المجيب اختيار الإجابة المناسبة لها ومجموعة أخرى من الأسئلة مفتوحة، وصمم هذا الاستبيان خصيصاً للإجابة على الفرضية الثالثة.

ب- توزيع وجمع الاستبيانات:

بعد التأكد من صدق الاستبيان وثباته حصل الباحث على إذن بالتوزيع من الجهات المعنية ثم تم توزيعها بشكل رسمي على الرياضيين داخل قاعات كمال الأجسام، كذلك وجود

الباحث شخصيا مع المستجوبين يضيفي على البحث الأهمية والجدية في نظرهم بحيث يوضح أي نقطة غامضة في الأسئلة المطروحة.

ج- صدق الاستبيان:

إن صدق القياس المستخدم في البحث، يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله أو الصفة المراد قياسها (قيس ناجي، بسطويسي، 1990، ص 87). ولقد رأى الباحث أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان، حيث تم عرض أسئلة الاستبيان الموجه للرياضيين على مجموعة من المحكمين وهذا لتقدير مدى صدقه في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله، وبناء على ما ورد من ملاحظات قام الباحث بتعديل صياغة العبارات واستبعاد بعضها أو دمجها حتى خرجت في شكلها النهائي لتصبح 15 سؤال.

2-5-2 المقياس:

استخدم الباحث مقياس صورة الجسم صممه محمد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه، وهو مقياس يصلح للأفراد اللذين يزيد سنهم على 14 سنة فما فوق (محمد حسن علاوي، 1998، ص 131)، يهدف هذا الاختبار إلى قياس الفرضية الجزئية الأولى والثانية باعتبارهما يمثلان ويعبران على جميع ابعاد وصفات الصورة الجسمية وبالتالي كل عبارات المقياس، ومنه إعطاء مفهوم لتصور الفرد نحو جسمه.

أ- وصف المقياس:

يتكون المقياس من 15 صفة وعكسها ويتم تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس، الدرجة العالية تشير إلى المفهوم العالي لبعدها من ابعاد الصورة الجسمية والدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض لنفس البعد حيث يطلب من المبحوث وضع تقديراته بأسرع وقت ممكن لأن الباحث يريد انطباعاته الأولى نحو الصفات المذكورة، ويجب المبحوث على كل عبارة في المقياس كما يلي:

* بدرجة كبيرة * بدرجة متوسطة * بدرجة قليلة * لا هذا ولا ذلك.

وعكس هذه الصفات في الجهة المقابلة أي الصفة او البعد العكسي. وقد عبر "حسن علاوي" عن حالة الصورة الجسمية في (15) درجة ايجابية تقابلها (15) درجة سلبية، فالعبارات السلبية تشير إلى وجود مفهوم سلب حول صورة الجسم وهي تنحصر ما بين (1 إلى 3 درجات)، أما العبارات الايجابية والتي تشير إلى مفهوم مرتفع وايجابي حول صورة الجسم

وهي تنحصر ما بين (5 إلى 7 درجات)، وهناك درجة وسطى تأخذ الرقم (4) أي لا تتجه لا للإيجاب ولا للسلب.

ب- ثبات وصدق الاختبار:

تم حساب ثبات الاختبار بتطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه، حيث تم اختيار مجموعة من الممارسين تتكون من 10 افراد وزع عليهم المقياس و اعيد توزيعه بعد 10 ايام و بتطبيق معادلة (معامل الارتباط "بيرسون") (محمد حسن علاوي، رضوان، 2000، ص180).

2-6 عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

2-6-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيتين الأولى والثانية:

بعد القيام بالمعالجة الإحصائية لمقياس الصورة الجسمية "حسن علاوي" وجدنا أن المتوسط الحسابي لدرجات الصورة الجسمية عند الممارسين مقدر بـ (93.98)، وهو مرتفع مقارنة بالدرجات المتحصل عليها حيث وجدنا أن أعلى درجة هي (105) وأقل درجة هي (60) أي أن مفهوم الذات الجسمية لدى أفراد العينة تأخذ منحى إيجابي.

وتم استخدام اختبار(ت) للدلالة الإحصائية لمعامل الثبات فوجدناها تساوي (4.22) وهي أكبر من القيمة الجدولة والمقدرة بـ (0.632) عند درجة الحرية (8) ومستوى دلالة (0.01).

وبالتالي يمكن تأكيد وجود فروق دالة إحصائية والتي تؤكد على أن أفراد العينة لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم ويتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم، ولأكثر توضيح وفهم للنتائج المحصل عليها قمنا باستخدام طريقة "الربيعيات" حيث حددنا الدرجات المتحصل عليها في 3 مجالات.

فكان المجال الأول منحصرًا بين درجتى [15-45] وهو يمثل صورة جسمية منخفضة، أما المجال الثاني المنحصر بين [46-74] يمثل صورة جسمية متوسطة، أما المجال الثالث فيقع

بين [76-105] وهو يمثل صورة جسمية مرتفعة، ثم قمنا باستخراج النقطة الصفرية للمجالات الثلاثة والمقدرة بـ (60) وهو ما يعني أن جميع الدرجات المتحصل عليها تتجه نحو الارتفاع، كون النقطة الصفرية هي نفس قيمة أصغر درجة متحصل عليها من خلال نتائج الاختبار، وهذا معناه أن رياضة كمال الأجسام تكون لدى ممارسيها صورة إيجابية ومرتفعة جدا نحو أجسامهم، يرون فيها أنفسهم أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم.

ونستنتج من هذه النسب أن المراهقون الممارسون لرياضة بناء الأجسام لديهم صورة إيجابية حول هذه الرياضة كونها تزيد من شعور الفرد نحو جسمه فتزيد ثقته بنفسه وتحسن طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذاتهم، وهو ما يتوافق مع دراسة "أوليفي بولي ودراسة مورينو" في أن الممارسة المستمرة والمنظمة للتمارين الرياضية على شكل تمارين لياقة بدنية وتقوية عضلية لها دور أساسي في تحسين المظهر الجمالي واللياقة للمراهق وبالتالي تكوين صورة إيجابية للمراهق اتجاه نمط جسمه وذاته، ومن خلال ما تم تقديمه نستطيع القول ان الفرضيتين الفرعيتين الأولى والثانية قد توصلنا الى الغرض والهدف الذي لأجله تمت صياغتهما.

2-6-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

بما أن الاستبيان صمم لقياس الفرضية الفرعية الثالثة وهو متكون من مجموعة كبيرة من الأسئلة التي لا يمكن عرض نتائجها كاملة لذا سوف يتم الاستدلال بمجموعة موجزة من الأسئلة التي تخدم مباشرة غرض الفرضية وتحليل مضمونها.

السؤال 01:

تنقسم الأنشطة الترويحية الى عدة اقسام منها الرياضية والفنية والثقافية... في رايك ما هو النشاط الترويحي الذي ترغب في ممارسته في وقت فراغك؟
الهدف من طرح السؤال: الهدف من طرح هذا السؤال هو التعرف على النوع المفضل من الأنشطة الترويحية التي يرغبها المراهق في وقت فراغه.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	الدلالة
رياضية	99	66%	76.44	2	0.01	9.21	توجد دلالة
فنية	15	10%					
ثقافية	36	24%					
المجموع	150	100%					

جدول رقم (1) يمثل أنواع النشاطات الترويحية التي تمارس في وقت الفراغ

تحليل النتائج:

يلاحظ من خلال هذا الجدول الذي يوضح أنواع النشاطات الترويحية التي تمارس في وقت الفراغ أن النسبة الكبيرة من المبحوثين والمقدرة بـ (66%) تؤكد على أنهم يفضلون الأنشطة ذات الطابع الرياضي على الأنشطة الأخرى والتي كانت نسبتها متقاربة حيث تحصلت الأنشطة الثقافية على (24%) مقابل (10%) للأنشطة الفنية. ومنه نلاحظ عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (2) أن χ^2 المجدولة هي (9.21) بينما χ^2 المحسوبة هي (76.44)، ومنه χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة، وهو ما يؤكد على وجود دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى التي تؤكد على أن الأنشطة الرياضية هي المفضلة للترويح عن النفس. ومنه نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق في النتائج بين المبحوثين ونرفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق بين المبحوثين وإنما تعود للصدفة.

السؤال 02:

من بين الأنشطة الرياضية والبدنية المتنوعة هل تميل إلى ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات فراغك؟

الهدف من طرح السؤال: يهدف هذا السؤال إلى معرفة ما إذا كان المراهقون يفضلون ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات فراغهم أم لا؟

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	الدلالة
نعم	126	84%	69.36	1	0.01	6.64	توجد دلالة
لا	24	16%					
المجموع	150	100%					

جدول (2) يمثل مدى الإقبال على ممارسة رياضة بناء الأجسام في وقت الفراغ.

تحليل النتائج:

يلاحظ من خلال الجدول الذي يوضح مدى الإقبال على ممارسة رياضة بناء الأجسام في وقت الفراغ أن الأغلبية الكبرى من المبحوثين والمقدرة نسبتهم بـ (84%) يؤكدون على

تفضيلهم لممارسة رياضة بناء الأجسام في أوقات فراغهم، مقابل نسبة (16%) ممن صرحوا بأنهم لا يفضلون ممارسة رياضة بناء الأجسام في كامل وقت فراغهم. ومنه نلاحظ عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (1) أن χ^2 الجدولة هي (6.64) بينما χ^2 المحسوبة هي (69.36)، ومنه χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة، وهو ما يؤكد على وجود دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى التي تؤكد على تفضيل ممارسة رياضة بناء الأجسام في وقت الفراغ. ومنه نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق في النتائج بين المبحوثين وترفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق بين المبحوثين وإنما تعود للصدفة.

السؤال 03:

حسب رأيك هل ترى أن ممارسة رياضة بناء الأجسام وسيلة إلى الترويج وملأ الفراغ ام المشاركة في المنافسات الرسمية؟
الهدف من طرح السؤال: يهدف السؤال إلى معرفة الغاية من ممارسة رياضة بناء الأجسام (الترويج وملأ الفراغ، المشاركة في المنافسات الرسمية).

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	الدلالة
الترويج وملأ الفراغ	102	68%	19.44	1	0.01	6.64	توجد دلالة
المشاركة في المنافسات الرسمية	48	32%					
المجموع	150	100%					

جدول رقم (3) يمثل الغاية من ممارسة رياضة بناء الأجسام

تحليل النتائج:

يلاحظ من خلال الجدول الذي يوضح الغاية من ممارسة رياضة بناء الأجسام عند المراهقين، فوجد أن الأغلبية من المبحوثين والمقدرة نسبتهم بـ (68%) يؤكدون على ممارسة بناء الأجسام من أجل الترويج وملأ الفراغ بينما المشاركة في المنافسات الرسمية تحصلت

على نسبة أقل وهي تقارب النصف (32%). إذن نقول بأنه عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (1) نجد أن χ^2 المجدولة هي (6.64) بينما χ^2 المحسوبة هي (19.44)، ومنه χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة، وهو ما يؤكد على وجود دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، ومنه نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق في النتائج بين المبحوثين ونرفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق بين المبحوثين وإنما تلك الفوارق ترجع للصدفة.

خلاصة نتائج الاستبيان:

وضع هذا الاستبيان تحديدا لدراسة الفرضية الفرعية الأولى التي انطلقت من فكرة مفترضة تقول أن مفهوم المراهقين تجاه ممارسة رياضة بناء الأجسام يتأثر بالإيجاب تبعا لبعده الترويح وشغل أوقات الفراغ، ومن هذا المنطلق وبحسب ما ورد من إجابات تؤكد على أن وقت الفراغ الذي يعاني منه المراهقون خاصة في وقتنا الحالي أصبح يشكل عائقا كبيرا لهم، فممارستهم لرياضة بناء الأجسام توفر لهم متنفسا ملائما لأنهم يعتبرونها مهمة جدا خاصة في مرحلتهم العمرية لأنها تساعد إلى حد بعيد في احتوائهم من المحيط الخارجي الذي قد يؤثر على استغلالهم لوقت فراغهم بالسلب وهي رياضة ترسخ رغباتهم وهواياتهم وهو ما لمسناه من إقبالهم المكثف على هذا النوع من النشاط البدني، فرياضة بناء الأجسام يمكن أن تؤدي إلى تطور إيجابي في أنماط سلوكهم اتجاه الآخرين، لأنهم يمارسون هذا النوع من الرياضة من أجل الترويح عن النفس وتحسين صورة جسمهم متجنبين بذلك قيم الفوز والهزيمة التي تميز معظم أنواع الرياضة الأخرى.

وفي استعراضنا لمختلف النتائج المحصل عليها من الاستبيان فقد أكد أفراد العينة على أهمية الأنشطة البدنية الترويحية في حياتهم كون المرحلة العمرية التي يعيشونها تشهد تغيرا مستمرا على عدة مستويات فعلى المستوى النفسي وجدنا من بعض النتائج أنها تؤكد على أن رياضة بناء الأجسام تساعد على التنفيس والترويح عن النفس وهي توفر لهم نوعا من التداوي النفسي والبدني وتجعلهم يعبرون على مشاعرهم وأحاسيسهم لأنها وسيلة لتحقيق الكفاية البدنية وهي تساهم بشكل كبير في تحقيق التوافق النفسي مما يزيد من مقدرتهم على مواجهة التحديات وتعطيهم دفعا قويا نحو الإنجاز على مختلف المستويات (علمية- علمية).

أما من الناحية الاجتماعية فقد أكدت معظم الإجابات على أن هذا النوع من الرياضة يلقي

مكانة اجتماعية محترمة الشيء الذي زاد من إقبال المراهقين عليها لأن ممارستها تتسم بنوع من العدالة والتكافؤ الاجتماعي (رياضة جماهيرية)، وهي تساهم في عمليات الاندماج الاجتماعي من خلال العلاقات التي تربط المراهقين خلال الحصص التدريبية. ومن خلال ما تقدم من عرض وتحليل ومناقشة للإجابات المطروحة من قبل عينة البحث التي تؤكد في معظمها على ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي لمواجهة إشكالية وقت الفراغ وأن رياضة بناء الأجسام تأخذ النصيب الأكبر من هذه الأنشطة لأنها في نظرهم الأنسب وهو ما يتوافق إلى حد كبير مع دراسة جامعة "ستافورد شاير بإنجلترا.

-الاستنتاج العام:

من خلال ما تقدمت به الدراسة من تحليل نظري لمعطيات البحث وصولاً إلى الجانب التطبيقي الذي تناول عينة البحث والإجراءات المستخدمة باستعمال المعالجة الإحصائية توصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- عند مقارنة نتائج الفرضية الفرعية الأولى والتي تنص على: أن مفهوم المراهقين يتأثر بالإيجاب نحو رياضة بناء الأجسام تبعاً لبعدها المظهر الجسمي.

حيث أن نتائج الفرضية جاءت إيجابية ومعناه أن الفئة المستهدفة في البحث لا وهي فئة المراهقين تحسنت على درجات مرتفعة في هذا البعد وهو ما يؤكد صحة وتحقيق الفرضية الفرعية الأولى.

- عند مقارنة نتائج الفرضية الفرعية الثانية والتي تنص على: أن مفهوم المراهقين يتأثر بالإيجاب نحو رياضة بناء الأجسام تبعاً لبعدها اللياقة البدنية.

حيث أن نتائج الفرضية جاءت إيجابية ومعناه أن الفئة المستهدفة في البحث لا وهي فئة المراهقين تحسنت على درجات مرتفعة في هذا البعد وهو ما يؤكد صحة وتحقيق الفرضية الفرعية الثانية.

- عند مقارنة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة والتي تنص على: أن مفهوم المراهقين يتأثر بالإيجاب نحو رياضة بناء الأجسام تبعاً لبعدها الترويح وشغل أوقات الفراغ.

حيث أن نتائج الفرضية جاءت إيجابية ومعناه أن الفئة المستهدفة في البحث لا وهي فئة المراهقين تحسنت على درجات مرتفعة في هذا البعد وهو ما يؤكد صحة وتحقيق الفرضية الفرعية الثالثة.

خاتمة:

من خلال ما تم طرحه خلال اطوار هذا البحث الذي أراد منه صاحبه ان يوضح فيه للقراء سواء من فئة الأكاديميين او القراء العامة صورة واقعية لظاهرة نعيشها في وقتنا الحالي الا وهي الاقبال المتزايد على قاعات بناء الاجسام واللياقة البدنية من كافة أطراف المجتمع مترافقة مع الانتشار المتزايد لهذه القاعات على مستوى الاحياء والتجمعات السكنية حتى أصبحت تتفوق في عددها على المنشآت الرياضية الأخرى باختلاف تخصصاتها. حيث تمت الدراسة على فئة مهمة من المجتمع الا وهي فئة المراهقين من خلال محاولة معرفة دوافع وأسباب ممارستهم لهذا النوع من الرياضة وهذا عن طريق وضع اداتي قياس لهذا الغرض تمثلتا في تصميم استبيان وتطبيق مقياس لغرض الحصول على نتائج من اجل التأكد من صحة الفرضيات التي صممها الباحث لأجل الوصول الى نتائج دراسته.

فجاءت النتائج بعد اجراء تحليل المحتوى النظري للبحث وصولا الى الجانب التطبيقي الذي تناول عينة البحث والأدوات المستخدمة باستعمال الوسائل الإحصائية توصل الباحث الى ان الفرضيات قد تحققت وبنسبة عالية حيث ان المراهق توجد بينه وبين رياضة بناء الاجسام روابط أساسية لا يمكنه الاستغناء عنها من خلال ممارسته لهذه الرياضة الا وهي أولا: جمالية صورته الجسمية التي تتجلى في نمط الكتلة العضلية التي أصبحت احسن مما كانت عليه واستقامة قوامه وتغير ملامحه الجسمية، ثانيا: لياقته البدنية والتي تتمثل في تحسن مستوى صفاته البدنية كالقوة والمقاومة والمداومة، دون اهمال الرابط الثالث الذي لا يقل في فائدته واهميته عن سابقه وهو انه يرى في هذه الرياضة استقرارا نفسيا واجتماعيا عن طريق شغل أوقات فراغه التي يعاني منها كثيرا خاصة في عصرنا هذا مما يسمح له بالترويح عن نفسه وإخراج المكبوتات والضغوط التي تفرض عليه من طرف المرحلة التي يعايشها.

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- القرآن الكريم: سورة الانفطار: الآية 06-07.
- 2- القرآن الكريم: سورة التين: الآية 04.
- 3- عباس الرملي وآخرون: تربية القوام، دار الفكر العربي، القاهرة، 2013.
- 4- محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1980.

- 5- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 6- خير الدين علي موسى، عصام الهلالي: الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- 7- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
- 8- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 9- قيس ناجي، بسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1990.
- 10- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 11- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 12- مختار سالم: بناء الاجسام، مكتبة المعارف، ط6، بيروت، 1987. - محمود جابر، امباب فوزي البدوي: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- البحوث و المجالات:**
- 1- بافة عبد الله: تطوير القوة المميزة بالسرعة ودورها في تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة، أثر برنامج تدريبي فترتي منخفض الشدة مقترح على لاعبي صنف الاشبال (دراسة ميدانية على فريقي الجيل الصاعد ونادي شباب بلدية الاغواط)، مقال منشور، مجلة الابداع الرياضي، المجلد رقم (10) العدد (02) مكرر جزء (03)، جامعة المسيلة، الجزائر، 2019.
- 2- خالد مرشيش، مفتاح مجادي: أهمية التخطيط ودوره كطريقة حديثة للوصول الى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة اليد للمراهقين، مقال منشور، مجلة الابداع الرياضي، العدد (07)، جامعة المسيلة، الجزائر، 2012.
- 3- سديرة سعد: دور النشاط الرياضي الترويحي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا للممارسين للنشاط البدني المكيف، مقال منشور، مجلة الابداع الرياضي، العدد (13)، جامعة المسيلة، الجزائر، 2014.
- 4- مجلة عالم الرياضية: العدد 270، بيروت، لبنان، 1991.

5- بسمة حملة: صورة الجسم لدى المراهقات المصابات باضطراب الأكل، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أم البواقي، 2018.
المراجع باللغة الأجنبية:

1- Guillaume Vallet : l'imaginaire collectif du bodybuilding, un recours au passé, revue STAPS n° (101), France, 3/2013.

2- Jean Cianti : le grand livre du culturisme, cours complet de bodybuilding, édition de vecchi, paris, 1987.

3- J.Moreno,

Eduardo,Cervello : Physical self-perception in Spanish adolescent effects of gender and involent in Physical activity, Jornal of human movment studies, n°48, 2005.

4- Olivier Pauly : Musculation pour L'enfant et l'adolescent, ED Amphora, Paris, 2007.

5- R. Pinto, M. Grawitz : Méthodes des sciences Sociales, éd Dalloz, Paris, 1969.