

رياضة كمال الأجسام و مدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين

الأستاذ: مهدي سحساحي، جامعة باتنة، الجزائر

الملخص:

إن رياضة كمال الأجسام حق للجميع يجب أن يمارسوه لكي يحصل كل فرد منا على جسم جميل وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا، ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية. هذه الرياضة أصبحت شائعة جدا وعالمية ويتسابق الشباب إليها لما لها من فوائد جسدية ونفسية عديدة، قصد الحصول على جسم جميل ومتناسق وقوي أصبح من أكثر المطالب عند المراهقين، فأصبح المقصد الأول والأكثر طلبا لإشباع هذا الميول هو رياضة كمال الأجسام لما توفره من أسباب الحصول على صورة الجسم التي يرغبها المراهق وأيضا سهولة 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، كل هذه العوامل جعلتني أهتم بدراسة هذه الظاهرة.

Résumé:

L'art de la construction du corps humain devient dans la première classe du savoir-vivre, toutes les personnes ont le droit de pratiquer la musculation pour avoir un corps élégant puis elle donne une fortification aux muscles du corps et une croissance, une amélioration positive pour les organes intérieurs. Celui qui pratique cette discipline aura le plaisir de vivre en bonne forme. Cette dernière à une réputation dans le monde entier et tous les jeunes veulent le pratiquer pour avoir un corps élégant et fort. Elle est devenue la plus demander par les adolescents pour avoir ce corps de rêve, il faut que les adolescents la pratiquent puisque elle reflète l'image du corps. Ces a cause de tous c'est facteurs qui me poussent a étudier ce phénomène.

مقدمة:

كلنا يعلم أن الكفاية البدنية في هذا العصر أصبحت 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 كمال الأجسام حق للجميع يجب أن يمارسوه لكي يحصل الفرد منا على جسم جميل، وكذلك فهي تزيد 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.

فالنشاط الرياضي الترويحي 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 كمال الأجسام لما توفره من أسباب الحصول على صورة الجسم التي يرغبها المراهق في أسرع وقت وأيضا سهولة 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.

ارتأينا القيام بهذا البحث والذي يتناول الإقبال على رياضة كمال الأجسام لدى المراهقين ومدى انعكاسه على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

لهذه الفئة، وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لأننا نرى بأنه توجد علاقة بينهما سواء كانت من جانب الترويح عن النفس وملأ الفراغ، أو من الجانب الآخر وهو الرغبة في الحصول على الجسم الجميل أو ما يعرف بصورة الجسم.

التساؤل العام:

هل لرياضة كمال الأجسام علاقة بممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل شغل اوقات الفراغ والترويح عن النفس من الاسباب التي تدفع بالمراهقين الى ممارسة رياضة كمال الاجسام؟.

2. هل الرغبة في الحصول على ذات جسمية مرتفعة من بين العوامل التي تؤدي بالمراهقين إلى اختيار ممارسة رياضة كمال الأجسام؟.

أهداف البحث:

1. معرفة واقع ممارسة رياضة كمال الأجسام عند فئة المراهقين.

2. استخراج العوامل والأسباب التي تدفع بالمراهقين إلى اختيار ممارسة هذا النوع من الرياضة.

3. توضيح المفاهيم والفوائد الناتجة عن ممارسة رياضة كمال الأجسام في المجتمع وخاصة عند المراهقين.

ضبط المصطلحات اجرائيا:

1. النشاط:

هو عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة⁽¹⁾.

2. النشاط البدني الرياضي:

عرفه قاسم "حسن حسين" بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصر فعال في أعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع⁽²⁾.

3. الترويح:

يعبر مفهوم الترويح عن الظرف الانفعالي الذي يستشعره الإنسان، وينتج من الإحساس بالرضا والوجود الطيب، ويتصف بالإجادة والإنجاز، والانتعاش والقبول والنجاح والقيم الذاتية والسرور وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات كما يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية واستجلاب التغذية الراجعة، وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ ومقبولة اجتماعيا⁽³⁾.

4. الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامج العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات⁽⁴⁾.

5. كمال الأجسام:

يرى "جيلبار أندري" أن كمال الأجسام هي رياضة مشتقة من الثقافة البدنية. تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكامل، سليم، قوي، جميل، قادر على تحمل جميع محاك الحياة⁽⁵⁾.

6. المراهقة:

يقول "محمد الزعبلوي" المراهقة هي المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة، وهي تتوسط بين الصبا والشباب، وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو، البدني والعقلي والاجتماعي⁽⁶⁾.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

تعتبر رياضة كمال الأجسام من بين أهم أنواع الرياضة التي يفضلها المراهق لتحسين صورة جسمه وهي وسيلة فعالة للاستمتاع بوقت الفراغ والترويح عن النفس.

الفرضيات الجزئية:

1. يمارس المراهق رياضة كمال الأجسام من أجل شغل أوقات الفراغ والترويح عن النفس.

2. رغبة المراهق في الحصول على جسم مثالي (صورة الجسم) يرى فيه ذاته من أسباب اختياره ممارسة رياضة كمال الاجسام.

الجانب النظري:

1. متغير النشاط الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافات الرياضي التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضرورياتها تلقائيا، ضمانا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والسباحة والرمي والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاميا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر

الأمم، وأصبحت عنوانا لكفاح الإنسان ضد الزمن وذلك ليبلغ أعلى المستويات في الأداء والمهارة.

1.1 أثر النشاط البدني في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى وأشد أنواع المعرفة فائدة للمراهقين هو ما يتصل بجسمه، وخصوصا ما يتعلق بحركته، هناك أمور أخرى تؤثر في جسم المراهق، منها التغذية والراحة، ولكن لو جربنا الأمر لوجدنا أن الحركة هي الأهم، وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الأدلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى قليل الحركة، خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون الصداع والإرهاق ومن الأمراض الروماتيزمية، والعصبية والقلبية، وليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات فمعظم المراهقين قليلو الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود وعلى مدى قصير.

وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي عند المراهق حتى يتسنى له إيجاد كل الأمراض والعلل التي غالبا ما تصيب جسده⁽⁷⁾.

2. متغير الترويح:

يدور معنى كلمة الترويح في أصلها اللغوي على السعة والانبساط و إزالة التعب و رجوع النشاط إلى الإنسان، وإدخال السرور على النفس بعد العناء، ويقال: رجل أريحي أي واسع الخلق نشيط، وأراح الرجل أي رجعت له نفسه بعد الإعياء⁽⁸⁾.

ومن هذه التعاريف السابقة نستطيع أن نلاحظ أن الترويح نشاط اختياري يحدث أو يمارس في وقت الفراغ وينتج عنه شعور أو إحساس ذاتي بالسرور أو

الراحة أو الرضا النفسي، أي أنها تحدد مفهوم الترويح على أنه نشاط اختياري سار لوقت الفراغ دون التعرض لنوع وطبيعة هذا النشاط ودون تحديد هدف للنشاط الترويحي سوى السرور أو المتعة.

2.2 الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامج العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات.

وترى "عطيات محمد الخطاب" أن الترويح الرياضي أو رياضات وقت الفراغ والترويح كما يطلق عليها في البلدان الاشتراكية من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية الصحية والعقلية والاجتماعية.

ويرى إبراهيم فهم " أن الأنشطة الترويحية لا يمكن أن تشفي الأمراض العضوية، أما الأمراض التي تنشأ عن اضطراب أو كسل في وظائف أعضاء الجسم، مثل بعض الحالات كالإمساك والصداع والعصبية التي تتفاقم بسبب أعباء الحياة العصرية ومطالبها، فقد يخفف من حدتها كلعب التنس، أو ركوب الخيل، أو صيد السمك، أو السباحة وما إليها.

وكخلاصة للتعريف السابقة فان الترويح الرياضي هو النشاط الذي يمارسه الإنسان ويعتمد فيه على أي جزء من أجزاء الجسم سواء بالحركة أو الانتقال وتكون طبيعته حركية أي أن هذا النشاط موجه للجسم وأجهزته الحيوية ويأخذ نفس الطبيعة كما هو في الترويح النفسي، وهو نشاط يختاره الإنسان اختيار ذاتي بمحض إرادته دون أن يتأثر بأي ضغوط خارجية قد تؤثر عليه بالاختيار بهدف تنمية أبعاده الشخصية شريطة أن يمارس في وقت الفراغ.

3. رياضة كمال الأجسام في الجزائر:

قبل الاستقلال لم تكن هناك ممارسة حقيقية لرياضة كمال الأجسام غيرها من الرياضات الأخرى، أما بعد 1962 بدأت هذه الرياضة في الانتعاش على يد بعض المهاجرين القادمين من أوروبا. وخاصة بعد إنشاء الاتحادية الجزائرية لرفع الأثقال، وترأس فرع الثقافة البدنية السيد: "بن شويبا عبد الرحمان" في نوفمبر 1962، وأول مشاركة للرياضيين الجزائريين كانت في جوان 1963 ببريطانيا في بطولة العالم لرابطة كمال الأجسام.

فقد شارك فيها أربعة رياضيين وهم "مختاري أحمد، لمداني عصام، مصطفىاوي طاهر، لمبارك احمد" واستطاعت هذه الرياضة جلب اهتمام عدد كبير من الشباب خاصة في المدن، ثم تم توقيف هذه النشاطات ابتداء من سنة 1972 من طرف وزارة الشباب والرياضة بتأثير من الروس من أجل توجيه الشباب إلى الرياضات الأخرى ثم إعادة بعثها من جديد على يد السيد "مختاري أحمد" وهو تقني سامي في الرياضة، وشرعت الاتحادية في تنظيم دورات تكوينية للمدربين والحكام حيث تعد الاتحادية حوالي 25 رابطة تضم أكثر من 1000 قاعة عبر كامل الوطن منها أكثر من 100 قاعة في العاصمة.

1.3 مفهوم رياضة كمال الأجسام:

يختلف الكثيرون في تعريف هذه الرياضة، فالبعض يطلق عليها كمال الأجسام لما يراه من وصول اللاعب إلى كمال نسي في جسمه والبعض الآخر يعرفها برياضة جمال الأجسام لأن هناك جمالا نسبيا أيضا حسب نظرته إلى جسمه، وإن كلا اللفظين "كمال وجمال" لفظان معنويان نسبيا ليس لهما معان معينة، فالكمال شيء وهمي إذا ما وصلنا إليه، والجمال أمر نسبي أيضا يختلف في تقديره باختلاف نفسية المقدر ذاته ومن شخص لآخر، كذلك من شعب لآخر ومن مجتمع لآخر. والجمال ليس صورة عامة خارجية ولكن هو إحساس ذاتي ينبع من أعماق نفوسنا⁽⁹⁾.

يقول "جورج لومبار" رياضة كمال الأجسام هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى مثل (السرعة، المداومة، المرونة...) (10).

ويرى "جيلبار أندريو" أن كمال الأجسام هي رياضة مشتقة من الثقافة البدنية، تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكامل، سليم، قوي، جميل، قادر على تحمل جميع محاك الحياة.

ويشير سعيد عثمان إلى أدق وأوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة.

وخلاصة للتعريف السابقة يمكن القول بأن رياضة كمال الأجسام هي رياضة تعتمد على التقوية وتبحث عن الحجم الكبير للعضلات مع تناسبها، وهي تستعمل الثقافة البدنية في مختلف طرقها (11).

الجانب الميداني:

1. المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع قد وجدنا ان المنهج الوصفي هو الانسب للدراسة، وهذا النوع خطوة متقدمة في البحث ، فيما تكشف الدراسات الوصفية في معظمها عن ماهية الظاهرة والظواهر المختلفة (12).

2. حدود الدراسة:

1.2 الحدود البشرية: اشتملت عينة البحث على ممارسي رياضة كمال الأجسام، والذين تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة من جنس الذكور لأن الإناث لا يمارسون هذا النوع من الرياضة بهاته المنطقة.

2.2 الحدود المكانية:

روعي في اختيار العينة على أن تشمل المنخرطين في نوادي كمال الأجسام المنتشرة عبر تراب ولاية "باتنة" والمعتمدة من طرف الرابطة الولائية لبناء الأجسام والحمل بالأثقال، كانت موزعة على 10 قاعات لكمال الأجسام.

3.2 الحدود الزمانية:

تمت البداية في العمل شهر ديسمبر 2011 ووضع اللمسات الأخيرة والانتها في بداية شهر ماي 2012.

3. عينة الدراسة:

كانت عينة بحثنا قصدية لأنها الانسب لموضوع بحثنا والتي تستخدم عموماً في الدراسات الاستطلاعية التي تتطلب القياس، او اختيار الفرضيات المحدودة، خاصة اذا كان مجتمع البحث غير مضبوط الابعاد وبالتالي فلا يوجد اطار دقيق يمكن من اختيار العينة عشوائياً، ففي مثل هذه البحوث يلجأ الباحث لاختيار مجموعة من الوحدات التي تلائم اغراض بحثه، ويسمى هذا النوع من العينات بالعينة الغرضية أو القصدية أو بعينة الصدفة⁽¹³⁾.

وقد تم اختيار العينة من الفئة العمرية (15-18 سنة)، من الممارسين لرياضة كمال الأجسام و المنخرطين في قاعات كمال الأجسام والتي تقدر بـ 150 رياضي، حيث اشتملت عينة البحث على 150 رياضي، 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. ادوات الدراسة:

1.4 الاستبيان:

1.1.4 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، وللمجيب الحرية في الإجابة، حيث تم صياغة 15 سؤالاً كلها خاصة بالإجابة على الفرضية الأولى.

2.1.4 توزيع وجمع الاستبيانات:

بعد التأكد من صدق الاستبانة وثباتها حصل الباحث على إذن بالتوزيع من الجهات المعنية، ثم تم توزيعها بشكل رسمي من طرف الباحث نفسه للرياضيين داخل قاعات كمال الأجسام، كذلك وجود الباحث شخصياً مع المستجوبين يضمن على البحث الأهمية والجدية في نظرهم، بحيث يوضح أي نقطة غامضة في الأسئلة المطروحة في الاستبيانات، ولقد تم جمع الاستبيانات من طرف الباحث بعد أسبوع من توزيعها.

3.1.4 صدق الاستبيان:

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 سؤالاً.

2.4 المقياس:

استخدم الباحث مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم " Image du corps" صممه محمد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه، وهو مقياس يصلح للأفراد اللذين يزيد سنهم على 14 سنة فما فوق. يهدف هذا الاختبار إلى قياس الفرضية الجزئية الثانية، وبالتالي إعطاء مفهوم لتصور الفرد نحو جسمه.

وقد تمت صياغة المقياس تحت عنوان "أمارس رياضة كمال الأجسام من اجل جسم..."

1.2.4 وصف المقياس:

يتكون المقياس من 15 صفة وعكسها ويتم تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس. الدرجة العالية تشير إلى المفهوم العالي للذات الجسمية والدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للذات الجسمية. حيث يطلب من المبحوث وضع تقديراته بأسرع وقت ممكن لأننا نريد انطباعاته الأولى نحو الصفات المذكورة.

ويجب المبحوث على كل عبارة في المقياس كما يلي:

بدرجة كبيرة. بدرجة متوسطة. بدرجة قليلة. لا هذا ولا ذاك.

وقد عبر "حسن علاوي" عن حالة الصورة الجسمية في (15) درجة ايجابية تقابلها (15) درجة سلبية، فالعبارات السلبية تشير إلى وجود مفهوم سلبي حول صورة الجسم وهي تنحصر ما بين (1 إلى 3 درجات)، أما العبارات الايجابية والتي تشير إلى مفهوم مرتفع و ايجابي حول صورة الجسم و هي تنحصر ما بين (5 إلى 7 درجات)، و هناك درجة وسطى تأخذ الرقم (4) أي لا تتجه لا للإيجاب و لا للسلب.

2.2.4 ثبات الاختبار:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة تطبيق 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) .

$$\text{حيث } r = \frac{\text{مج (س - س) (ص - ص)}}{\sqrt{\text{مج (س - س)}^2 \times \text{مج (ص - ص)}^2}}$$

فوجدنا $r = 0.83$ وهو معامل مرتفع و بالتالي مقبول.

وبالتالي معامل الصدق الذاتي هو $r = 0.83 = 0.91$

5. المعالجة الإحصائية:

المعادلات الاحصائية المستعملة في البحث :

- التكرار. - معامل الارتباط.
 - النسبة المئوية. - اختبار مربع كاي (χ^2).
 - المتوسط الحسابي. - الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات
- تحليل نتائج الدراسة:

1. تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

وضع هذا الاستبيان تحديدا لدراسة الفرضية الفرعية الأولى التي انطلقت من فكرة مفترضة تقول أن المراهقون يمارسون رياضة كمال الأجسام من أجل شغل وقت الفراغ والترويح عن النفس، ومن هذا المنطلق وبجسب ما ورد من إجابات تؤكد على أن وقت الفراغ الذي يعاني منه المراهقون خاصة في وقتنا الحالي، أصبح يشكل عائقا كبيرا لهم.

فممارستهم لرياضة كمال 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 كمال الأجسام يمكن أن تؤدي إلى تطوير إيجابي في أنماط سلوكهم اتجاه الآخرين، لأنهم يمارسون هذا النوع من الرياضة من أجل الترويح عن النفس وتحسين صورة جسمهم متجنين 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 (15-21 سنة) تشهد تغيرا مستمرا على عدة مستويات فعلى المستوى النفسي وجدنا من بعض النتائج أنها تؤكد على أن رياضة كمال الأجسام تساعدهم 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 مع بعضهم البعض 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 كمال الأجسام تأخذ النصيب الأكبر من هذه الأنشطة لأنها في نظرهم الأنسب، ربما لأنها تعتبر إحدى طرق العلاج النفسي لمركبات النقص، خاصة على مستوى القصور البدني، وهذا

ما يجعلنا نعتقد أن الغالبية العظمى من المراهقين لا تعارض فكرة أن يكون لديهم جسم جميل وقوي (الصورة الجسمية) يرون فيه أنفسهم، وهذا ما سنتطرق إليه في دراستنا الموالية للفرضية الفرعية الثانية من بحثنا هذا.

وفي الأخير ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة (1،2،3،4،7،9) نستطيع اتخاذ قرار بالقول أن الفرضية الفرعية الأولى قد تحققت أي أن المراهق يمارس رياضة كمال الأجسام من أجل شغل وقت الفراغ والترريح عن النفس.

2. تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

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.

❖ نتائج الدراسة:

- وقت الفراغ من أكثر مشكلات العصر التي يتعرض لها المراهقون.
- الحاجة إلى النشاط البدني والرياضي الترويحي أصبحت أكثر من ضرورة في وقتنا الحالي.
- رياضة كمال الأجسام أصبحت من بين الرياضات التي يفضل المراهق ممارستها خلال أوقات فراغه.
- الترويح وملاً الفراغ من دوافع اختيار المراهق لرياضة كمال الأجسام.
- المراهقون لديهم رغبة كبيرة في الحصول على صورة جميلة لأجسامهم.
- رياضة كمال الأجسام أصبحت تجلب عددا كبيرا من الممارسين وخاصة من المراهقين.
- العامل النفسي والضغط النفسية التي تفرضها مرحلة المراهقة من أسباب اختيار هذه الفئة لرياضة كمال الأجسام.
- تغيرت النظرة السلبية تجاه رياضة كمال الأجسام بعدما كانت تعرف برياضة (الجمال البلاستيكي)، إلى رياضة محبوبة تمارسها كل فئات المجتمع.
- رياضة كمال الأجسام أصبحت تنعكس إيجابيا على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة المراهقين.

❖ المقترحات:

- ضرورة الاهتمام بالمرهقين خلال أوقات فراغهم عن طريق توفير الرعاية والمتابعة، وذلك بإشراكهم في مختلف المناشط الرياضية ذات الطابع الترويحي.
- ترسيخ المفاهيم والفوائد الناتجة عن ممارسة رياضة كمال الأجسام في المجتمع، وخاصة عند المرهقين، كونها تسهم بشكل كبير في شغل أوقات الفراغ.
- إنشاء جمعيات رياضية ذات طابع رياضي ترويحي محض تقوم بمتابعة المرهقين وتوعيتهم بكيفية الاستغلال الأمثل لأوقات فراغهم.
- إعطاء رياضة كمال الأجسام المكانة التي تستحقها موازاة مع باقي الرياضات وهذا بتوفير جميع الإمكانيات مادية كانت أو بشرية.
- تكوين مدربين متخصصين في رياضة كمال الأجسام، يكون لديهم إلمام جيد بعلم النفس، لأن نسبة كبيرة من مرتادي قاعات كمال الأجسام من المرهقين.
- الحد من ظاهرة الافتتاح العشوائي لقاعات كمال الأجسام من طرف أشخاص دخلاء على هذه الرياضة، مما قد يؤدي بالمجتمع إلى تكوين نظرة سلبية قد تضر بسمعة رياضة كمال الأجسام.
- وضع قواعد وقوانين للأنخراط في نوادي كمال الأجسام من أجل التخلص من ظاهرة الانضمام العشوائي، الشيء الذي قد يعود بالسلب على قيمة هذه الرياضة.
- اعتماد المراقبة الطبية المستمرة على مستوى قاعات كمال الأجسام، خاصة فئة المرهقين من أجل تجنب استهلاك المنشطات وتوعيتهم بأهمية التغذية الطبيعية في بناء الأجسام.

▪ وضع برامج تدريبية خاصة بفئة المراهقين تتماشى ومتطلبات نموهم.

الخاتمة:

لا يمكن إغفال مكانة الترويح وأنشطة وقت الفراغ التي أصبحت تزداد رسوخا في مجتمعنا يوما بعد يوم فلم يعد الترويح ترفا هامشا في حياتنا، بل الاحتياج إليه يكاد يكون يوميا لتنشيط البدن واكتساب الصحة والعافية والشعور بالرضا والإشباع والقبول على كافة المستويات السلوكية للشخصية الإنسانية.

ولأن الحركة والنشاط أصبحت من أهم مظاهر الحياة، فإن أغلب الدراسات تشير إلى أن رياضة كمال الأجسام ليست قاصرة على بناء الجسم واستعراضه، ولكنها تهدف إلى ما هو أعظم وأسمى من ذلك. فهي تكسب من يمارسها جسما سليما وصحة جيدة، وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم أجهزته الداخلية وهذا غاية ما تصبوا إليه النفس البشرية، ورياضة كمال الأجسام تكسب من يمارسها مستوى عال من الكفاءات النفسية كالثقة والاتزان النفسي والقدرة على التحكم في النفس وانخفاض التوتر والتعبيرات العدوانية ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة.

فهذه الرياضة أصبحت تشكل مقصدا كبيرا لفئة المراهقين، فمن شأنها أن تساهم في القضاء على كل ما يعانونه من أحاسيس بالخمول والترخي والكسل، بالإضافة إلى أن المهارات الحركية عند المراهقين تكون غير دقيقة. وهنا يعود أيضا لسوء استغلالهم لأوقات فراغهم.

ولقد اتضح لدى المراهق أنه كلما كان لديه إحساس مرتفع بذاته الجسمية، ازدادت ثقته بنفسه واستقراره النفسي واطمئنانه للحياة، وتمتع بأوقات سعيدة مع نفسه ومع الآخرين ونجح في خلق صداقات جديدة وتوطيد العلاقات الاجتماعية.

ونستخلص أخيرا من بحثنا هذا الأهمية الكبيرة لرياضة كمال الأجسام في شغل أوقات الفراغ، وعلاقتها الوطيدة بالممارسة الرياضية الترويحية عند المراهقين بالخصوص.

❖ هوامش البحث

- (1) Raymond Boudon et autres : Dictionnaire de sociologie, la rousse, Paris, 1990.
- (2) قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في مجال التربية، مطابع بغداد، 1990.
- (3) أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- (4) محمد محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط5، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2007.
- (5) Gilbert Andrieu : Force et Beauté, presse universitaires de Bordeaux, 1992.
- (6) محمد السيد الزعبلأوي: المراهق المسلم، مكتبة التوبة، المملكة العربية السعودية، 1998.
- (7) وليام مارتز، رالف بيتر، تعريب خليل زروق: المراهقة والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر، بيروت، ب.ت.
- (8) ابن منظور: لسان العرب، ط2، دار صادر، بيروت، ب.ت.
- (9) مختار سالم: بناء الأجسام، ط6، مكتبة المعارف، بيروت، 1987.
- (10) George Lambert : la musculation « le guide de l'entraîneur », ED, Vigot, Paris, 1985.
- (11) خالد هيكل: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط2، مكتبة الفيروز، القاهرة، 2004.
- (12) محمد زياد عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، دار الشروق، الجزائر، 1983.
- (13) رشيد زرواتي: مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى، الجزائر، 2007.