



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب:.....

رقم التسلسل:.....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

دراسة تقييمية لتخصص الثقافة البدنية في معهد علوم تقنيات

النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة من وجهة الطلبة

إعداد الطالب :

أجيزت بتاريخ: جوان 2021

✓ حضري مُجد رمزي

من قبل اللجنة التالية :

(الدرجة العلمية - أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) رئيسا

الأستاذ: بكاي اساعيل

(الدرجة العلمية - أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) مشرفا

الأستاذ: تقيق جمال

(الدرجة العلمية - أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) مصححا

الأستاذ: بركات حسين

السنة الجامعية: 2020 / 2021م



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب:.....

رقم التسلسل:.....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

دراسة تقييمية لتخصص الثقافة البدنية في معهد علوم تقنيات

النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة من وجهة الطلبة

إعداد الطالب :

أجيزت بتاريخ: جوان 2021

✓ حضري محمد رمزي

من قبل اللجنة التالية :

(الدرجة العلمية - أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) رئيسا

الأستاذ: بكاي اسمايل

(الدرجة العلمية - أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) مشرفا

الأستاذ: تقيق جمال

(الدرجة العلمية - أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) مصححا

الأستاذ: بركات حسين

السنة الجامعية: 2020 / 2021م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أهداء:

أهدي ثمرة جهدي لهذا العمل المتواضع

إلى كل من :

الوالدين الكريمين، أطال الله في عمرهما وبارك فيه؛
فلهما الفضل الكبير لما وصلنا اليه اليوم ووصولي لمرتبة علمية " ماستر "
في التعليم العالي

أهدي أيضا إلى كل الأصدقاء وزملاء الدراسة ،

وأهدي إلى كل عائلتي الأعزاء؛ الذين كان لهم الفضل الكبير في مساندتهم لي ،

إلى جميع أساتذتي الكرام؛ ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي
أهديها إلى كل أحبتي في الله، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون،
وفي أصعدة كثيرة
أقدم لكم هذا العمل، وأتمنى أن يحوز على رضاكم.



حضري محمد رمزي



شكر و عرفان

نحمد لله أولاً الذي هدانا وأكملنا هذه العمل المتواضع، ثم الصلاة والسلام على خير نبي للحق هدى وعلى آله وصحبه أجمعين ومن اهتدى به ثانياً أما بعد:

أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد، ولو بكلمة تشجيع في إنجاز هذه المذكرة ونخص بالذكر الأستاذ " تقيق جمال" وعائلته ورحمة على روح والدته، كما نشكر جميع أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة

وشكراً جزيلاً لكل من نسيه قلبي وتذكره قلبي

لكم مني جزيل الشكر والاحترام



رقم الصفحة	العنوان
	البسمة
أ	إهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
ت	قائمة الجداول
ث	ملخص
01	مقدمة
الفصل الأول مدخل لدراسة	
05	الإشكالية
06	الفرضيات
06	أهداف الدراسة
07	أهمية الدراسة
07	تحديد المفاهيم والمصطلحات
07	النظريات الأساسية المفسرة للإشراف التربوي
11	خلاصة:
الفصل الثاني الدراسات السابقة	
13	الدراسات السابقة والمشاهدة
18	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث الجانب التطبيقي	
28	تمهيد
29	منهج الدراسة
29	مجالات الدراسة

فهرس المحتويات

30	الدراسة الاستطلاعية
30	الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة
31	الخصائص السيكومترية للمقياس
32	مجتمع الدراسة :
32	عينة الدراسة وكيفية اختيارها
32	الطريقة الإحصائية
35	خلاصة
الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
37	عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضيات
41	تحليل نتائج الفرضيات
44	الاستنتاج العام
45	الاقتراحات والتوصيات
46	قائمة المراجع والمصادر
49	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
31	الجدول رقم (01): يبين ثبات استبيان عن طريق ألفا كرونباخ	.1
33	جدول رقم (02) يبين تقسيم العينة وعدد الاستمارات الموزعة	.2
36	الجدول رقم (03) لحساب المتوسط النظري لقياس تقييم الطلبة في كل محور :	.3
37	الجدول رقم (04) يبين تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع .	.4
38	الجدول رقم (05) يبين تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع.	.5
38	الجدول رقم (06) يبين تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع.	.6
40	الجدول رقم (07) يبين تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع.	.7

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
34	الشكل رقم (1) يمثل تقسيم العينة وعدد الاستمارات الموزعة	.1

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم لتخصص الثقافة البدنية في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة من وجهة الطلبة ، حيث تكونت عينة دراستنا من (34) طالب سنة ثالثة ليسانس كمال الأجسام بالمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة، وقد كان اختيارنا للعينة قصديا وتم استعمال المنهج الوصفي في الدراسة واستعمال الحزم الإحصائية في عملية التفريغ من خلال برنامج الحزم الإحصائية " SPSS " نسخة 20 وقد تم حساب صدق وثبات الاستبيان للتأكد من صلاحيته حيث أظهرت النتائج ما يلي :

مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع .

مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع.

مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية منخفض.

مستوى تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع.

كلمات مفتاحية: الثقافة البدنية، كمال الأجسام، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة،

الطلبة

Abstract :

This study aimed to evaluate the physical culture specialization at the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities, University of Ouargla from the students' point of view. The use of the descriptive approach in the study and the use of statistical packages in the unloading process through the statistical packages program "SPSS" version 20. The validity and reliability of the questionnaire were calculated to ensure its validity. The results showed the following:

The level of student evaluation in the security and safety axis is high.

The level of evaluation of students in the field of training programs is high.

The level of student assessment in the field of nutrition is low.

The level of teaching bodybuilding specialization from the point of view of students is high.

Keywords: physical culture, bodybuilding, Institute of Science Techniques of Physical and Sports Activities, University of Ouargla, students

مقدمة

مقدمة :

تعتبر الثقافة البدنية خاصة رياضة (كمال الأجسام) من أهم المواضيع التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين والعلماء في الميدان الرياضي خاصة أن اليوم تعد ثقافة المجتمع هي المسؤولة عن الأنماط السلوكية والاتجاهات الفكرية السائدة في المجتمع ؛ لذا فإن تغيير الثقافة أساس التغيير الإيجابي الذي يحقق الأهداف التي يسعى إليها المجتمع، بالتالي تكون مواجهة مثل هذه التنظيمات على المستوى الفكري والتربوي والديني، انطلاقاً من فكرة أن الإرهاب قد يقتل فرداً، أما الإرهاب الفكري من المؤكد أنه يؤدي مجتمعا كاملاً¹.

في حين تعتبر ممارسة النشاطات البدنية والرياضية من أهم الأنشطة التي تهتم بالتوازن الطبيعي والفعال خاصة لدى طلبة المعاهد الرياضية، فهي تحرص على تنشئتهم في أحسن وأفضل منشا عليه من القوة الجسم وسلامة البدن ومظاهر الصحة والحيوية لكي يصلوا في النهاية إلى تحقيق الانسجام والجمال كما تمكنهم من التأقلم و التكيف مع مجتمع وتجعل قادرا على تشكيل حيات وتساعد على مسايرة تقدم العصر وتطوره².

وعليه فتخصص الثقافة البدنية وبالضبط تخصص كمال الأجسام الذي نحن بصدد دراسته تتطلب دراسته دراسة تقييم من وجهة نظر الطلبة معهد التربية البدنية والرياضية ومنه تم التطرق إلى هذا الموضوع لتوضيحه .

وأخيراً من خلال ما تم سبأه تم تقسيم دراستنا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي حيث انطلقنا في الجانب النظري إلى كل من الفصل التمهيدي والذي اشتمل على : الإشكالية التي من خلالها أردت الوصول إلى نتائج حول دراستي، وأهداف، أهمية الدراسة وشرح أهم المصطلحات الغامضة نوعاً ما ثم تطرقت إلى أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة، وأما الفصل الثاني يتضمن الدراسات السابقة والتعليق عليها، أما الجانب التطبيقي يتضمن فصلين، الفصل الأول يتضمن منهجية البحث والفصل الثاني يتضمن عرض وتحليل النتائج وتفسير ومناقشة الفرضيات التي تم الاعتماد عليها في دراستنا .

1أمل عبد الفتاح شمس وهاني محمد زكريا، دور الثقافة الرياضية في تحقيق(الأمن الفكري، والتنمية البشرية المستدامة)، بحث مقارن على عينة من الشباب، مجلة كلية التربية -

جامعة عين شمس، العدد الخامس والعشرون، الجزء الرابع، 2019، ص147.

2 بوشمال هاجر، مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم تقنيات نشاطات بدنية ورياضية . دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر بسكرة . ، ماستر، 2018/2019.

الجانب النظري

الفصل الأول:

- الإشكالية
- الفرضيات
- مصطلحات ومفاهيم حول الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة

الإشكالية:

موضوع الثقافة البدنية من أهم المواضيع والتي تعتبر من المواضيع النادرة للتطرق إليها كونه موضوع صعب إلمام به خاصة أنه يتمحور حول (كمال الأجسام) كتخصص وهو جديد في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة، لذلك تعد الثقافة البدنية هي التي تعمل على كمال الجسماني للطلاب الجامعي وتعني كمال الأجسام بالانجليزية body building رياضة أو لعبة رياضية غير معترف بها من قبل اللجنة الاولمبية الدولية وهي ضمن عدة رياضات منضوية برت لواء رابطة الألعاب العالمية الدولية ، ومن أهم هذه الألعاب البولنج بلياردو الايكيدو الهوكي الكاراتيه التزج على الماء.

مبدأ هذه الرياضة كمسابقة هو استعراض عضلات الجسم البشري وفق قواعد معينة تمنح عليها نقاط يأخذ على أساسها المشاركون في مسابقاتها ترتيبهم النهائي تنازليا حيث يحصل على اللقب من يأخذ اقل عدد من النقاط 1.

حيث تعدّ رياضة كمال الأجسام أحد الرياضات التي تعمل على تقوية العضلات وزيادة حجمها وتضخيمها، الأمر الذي يعطي الشخص مظهراً جذاباً وعضلاتٍ مفتولة، وهو الجسم المثالي الذي يطمح غالبية الناس امتلاكه، فلا يقتصر أداء التمارين الرياضية المختلفة على التخلص من الدهون وحرق السعرات الحرارية والشحوم في مناطق الجسم المختلفة، بل تعدّ التمارين وفي مقدمتها تمارين كمال الأجسام أحد الطرق لاكتساب القوام الممشوق والعضلات الكبيرة²، ونظرا لحداثة هذا التخصص بالمعهد وبمرور سنتين كون هذا التخصص (كمال الأجسام) يتسم بالجديّة في المعهد قررنا إجراء دراسة تقييمية لتوضيح هدف دراستنا، كما لا ننسى ما أشارت إليه العديد من الدراسات منها التي لاحظ وجود تقارب كبير مع دراستنا حيث تناولت متغير الثقافة البدنية ومن أهم الدراسات التي دعمت دراستنا والتي تناولت متغير الثقافة البدنية (كمال الأجسام) منها :

لعيفة مولود سيف الدين، عباجة يوسف ، حيدر غازي إسماعيل، عمور سارة وسي طيب زينب والتي كان الفضل لها كبيرا في خدمت مذكرتنا وموضوعنا .

وبناء على ما تم توضيحه مما تطرقنا إليه فقد جاءت هذه الدراسة لتقييم تدريس تخصص كمال الأجسام (ثقافة بدنية)

من وجهة نظر طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لذلك تم طرح التساؤل التالي:

1لعيفة مولود سيف الدين، أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعب كمال الأجسام الهواة (24 . 21 سنة) دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة بالمسيلة، لنيل ماستر، جامعة محمد بوضياف مسيلة، منشورة، 2017/2018، ص15.
2 كمال الأجسام/ https://ar.wikipedia.org/wiki/كمال_الأجسام

❖ ما مستوى تقييم تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر الطلبة؟

ويندرج تحت هذا السؤال تساؤلات التالية:

. ما هو مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة؟

. ما هو مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب؟

. ما هو مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية؟

. ما هو مستوى تقييم الطلبة في مجال النظري للتخصص؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

مستوى تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع.

الفرضيات الجزئية:

. مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع .

. مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع.

. مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع.

أهداف الدراسة:

لكل دراسة هدف محدد غاية من أجل البحث عن حلول تساعدنا في تعديل أو تحسين مشكلة دراستنا لذلك كانت

أهداف دراستنا كما يلي:

. معرفة مستوى تقييم تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة المعهد في التخصص كمال الأجسام بالمعهد

كونه تخصص جديد.

. معرفة مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة بالمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة.

. معرفة أيضا مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب بالمعهد.

. معرفة مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية بالمعهد.

أهمية الدراسة:

لدراستنا أهمية كبيرة كونها تدرس ظاهرة حساسة جدا (الثقافة البدنية) حيث تتمثل أهمية دراستنا في ما يلي :

. الوصول إلى نتائج علمية تساعد الطلبة الجدد المقبلين على تخرج مستقبلا.

. إثراء المكتبات الجامعية بالدراسات التي يحتاجها الطلاب المقبلين على التخرج مستقبلا لكلا المستويين (ليسانس و

ماستر) .

. محاولة الإلمام بالمعلومات حول موضوع دراستنا كونه موضوع حديث وجديد بالمعهد.

. تقديم اقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها الطلبة مستقبلا أو الأفراد على حد سواء.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الثقافة :

اصطلاحا:

وهي: النسيج المتكامل من الخصائص المميزة للسلوك المكتسب التي يشترك فيها أفراد مجتمع معين 1.

وهي أيضا: تلك المجموعة من القيم ذات الطابع المادي والمعنوي والأفكار والمواقف والرموز التي يبرزها أفراد ثقافة ما نحو

مختلف نواحي حياتهم والتي يتم تطويرها وإتباعها بواسطة أفراد هذا المجتمع والتي تشكل أنماطهم السلوكية والاستهلاكية التي تميزهم

عن أفراد تابعين لثقافات أخرى أصلية أو فرعية 2.

إجرائيا:

فهي بذلك كل القيم والأفكار والمواقف والرموز والعادات والتقاليد التي تؤثر على الفرد ويتأثر بها من خلال

استجابته لموقف معين في المجتمع.

1عناي بن عيسى، سلوك المستهلك - عوامل التأثير البيئية - الجزء الاول، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر، طبعة 2003، ص 112.113
2 محمد إبراهيم عبيدات، سلوك المستهلك - مدخل استراتيجي-، دار وائل للنشر، عمان - الأردن -، الطبعة الثانية، 1998، ص 376 .

الثقافة البدنية:

اصطلاحاً:

لها عدة تعريفات منها الزيادة الزاخرة للخبرة الإنسانية من خلال الأنشطة الرياضية والتي تؤدي بدورها إلى فهم وتقدير أفضل للبيئة التي يجد فيها الأفراد أنفسهم جزءاً منها¹.

ويقصد بالثقافة البدنية هي كمال الأجسام وتعني باللغة الإنجليزية Bodybuilding وهي لعبة رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين. مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة، والتحديد، والوضوح، ولون الجلد) حيث يمنح سبعة حكام نقاطاً للمتنافسين يأخذون على أساسها مراكزهم تنازلياً، حيث يحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط².

إجرائياً:

هي الكمال الجسماني للطالب بالمعهد مما تحقق له الرضا عن جسده وعن ما توصل إليه بفضل تدريبات من طرف الأساتذة التخصص.

معاهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

إجرائياً:

يقصد به في دراستنا معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة .

الطالبة:

لغة:

كما ورد في قاموس Larousse بأن الطالب هو من يزاوّل محاضرات بالجامعة أو مؤسسة تعليم العالي³.

1 حسن أحمد الشافعي . التربية الرياضية وقانون البيئة . الإسكندرية : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ب د ن ط، 2001، ص 76.

2 كمال الأجسام، 12:13، 2021/03/24، https://ar.wikipedia.org/wiki/كمال_الأجسام

3 canada, le petit dictionnaire de la langue française monrele canada 1992, p. 368

اصطلاحاً:

وهو الفرد الذي اختار مواصلة الدراسة الأكاديمية والمهنية، ويأتي إلى الجامعة محملاً معه جملة القيم وتوجيهات صقلتها المؤسسات التربوية الأخرى والجامعة من المفروض أن تحضره للحياة العليا¹.

إجرائياً:

وهم الطلبة الذين يتلقون تكوينهم الأكاديمي الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية وفق نظام LMD سنة 2021/2020 والخاضعين لتخصص كمال الأجسام.

¹ محمد إبراهيم، دور التربية في مستقبل الوطن العربي. عمان: دار مجدلاوي ط1 2003، ص 223/222.

خلاصة:

لقد كان هذا الفصل كبداية ومدخل للدراسة وذلك بتوضيح كل الخطوات منها : الفرضيات، الأهمية والأهداف، وتحديد النظريات المفسرة، والمصطلحات الدراسية وذلك بغية توضيح البس وعدم إيضاح الظاهرة المراد قياسها ألا وهي الثقافة البدنية (كمال الأجسام) .

الفصل الثاني:

- الدراسات السابقة
- تعليق على الدراسات السابقة

الدراسات السابقة والمشاهدة:

إن أي دراسة إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت متغير دراستنا بالشرح والتحليل، أو دراسة بعض جوانبه وبذلك يتم أخذها كدراسة سابقة يستفاد منها في الدراسات الجديدة وتتمثل في:

● الخاصة بالثقافة البدنية

الدراسة الأولى : لعيفة مولود سيف الدين (2018/2017)

تحت عنوان أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الأجسام الهواة (2421 سنة) دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة بالمسيلة، حيث تهدف إلى

معرفة مدى اثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كمال الأجسام الهواة (21-24 سنة)، وقد كانت عينة قصدية (غير عشوائية) متكونة من مجموعتين: المجموعة الضابطة تضم 05 لاعبين المجموعة التجريبية تضم 05 لاعبين من نادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة (المسيلة)، وقد استخدم منهج التجريبي، وقد تم استخدام القياسات والاختبارات في أدوات جمع البيانات، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية لدى لاعبي كمال الأجسام الهواة (2421 سنة).

-تبين أن استخدام الشدة القريبة من القصوى والقصوى أثناء التدريب تساهم في تطوير القوة العضلية القصوى.

-أحدثت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تطور ملحوظ في القوة العضلية القصوى.

-استخدام المنهج العلمي وآراء العلماء في الوحدات التدريبية المقترحة من اجل الوصول إلى الأهداف المرجوة¹.

¹لعيفة مولود سيف الدين، أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الأجسام الهواة (21 - 24 سنة) دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة بالمسيلة، لنيل ماستر، جامعة مجد بوضياف مسيلة، منشورة، 2018/2017..

الدراسة الثانية : عباجة يوسف

"اثر المكملات الغذائية (كرياتين) على القوة القصوى لدى رياضي كمال الأجسام الشباب (2421) سنة ذكور، حيث تم استخدام المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة عشوائية، نادي كمال الأجسام bulc myg laidnom 12 رياضي انقسمت إلى 6 تجريبي، 6 ضابطة، وقد تم اعتماد على الاختبارات والطرق الإحصائية، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:
. المكملات الغذائية (كرياتين) تؤثر على القوة القصوى لرياضي كمال الأجسام، وقد تم اقتراح:

. احترام الوقت بين الغذاء والتدريب، 03 ساعات

-توفير طاقة مكتسبة متوازنة مع الطاقة المفقودة.

-استعمال طريقة التدريب التكراري في تنمية القوة القصوى

-لتنمية القوة القصوى يجب التدريب بأوزان ثقيلة بتكرارات صغيرة

-تناول الكرياتين كمكمل غذائي أثناء التدريب أثناء التدريب بالقوة القصوى

-الاهتمام بفترة الشباب خاصة الفئة ما ب٢ 24 - 21 سنة

الدراسة الثالثة: حيدر غازي إسماعيل،

تحت عنوان اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات

الأرضية لدى الناشئين، حيث هدفت إلى :

-اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.

-الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ب٢ الاختبارات القبلية والبعدي لكل من المجموعتين

التجريبية.

-الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية ومتطلبات الخاصة في لاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وقد تم استخدام المنهج التجريبي، وقد تم اختيار عينة من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجمناستيك لفئة الناشئين وتم اختيار العينة بطريقة عمدية.

أما الأدوات المستخدمة في الدراسة فقد كانت:

-الاختبارات والمقاييس.

-الاختبارات المهارية.

-الاستبيان.

وقد توصلت الدراسة للنتائج:

. تتفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعي البحث.

. لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرامج التقليدية فاعلية في كل من العناصر(القوة الانفجارية للرجلين القوة المتميزة بالسرعة للرجلين والسرعة الانتقالية و التوازن المتحرك).

الدراسة الرابعة: عمور سارة وسي طيب زينب (2016/2017)1

تحت عنوان ريبورتاج مصور حول تأثير الادوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني بمستغنام، حيث هدفت الى : التوعية ضد الآثار السلبية لاستخدام تلك الأدوية المنمية للعضلات، والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة. قمنا بهذه العملية من خلال:

الأشخاص: اللاعبون، صاحب القاعة، صاحب المحل) المتجر(، الطبيب، الصيدلي.

أي لاعبو رياضة كمال الأجسام والمتناولون للأدوية المنمية للعضلات والأطباء

¹ عمور سارة وسي طيب زينب، ريبورتاج مصور حول تأثير الادوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني بمستغنام، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغنام، ماستر منشورة ، 2016/2017.

المختصون وأصحاب قاعات الرياضة.

2. الأماكن: قاعة الرياضة، المتجر، مكتب الطبيب، مكتب الصيدلي.

وكانت عبارة عن ريبورتاج مصور، يتضمن تأثير الأدوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة كمال الأجسام.، المدة 16:34 : دقيقة، دامت مدة التصوير شهرين كاملين.

مستعملين كاميرا رقمية من نوع HD و Projecteur و Pied و Appareil Photo

ومن نتائجها:

.زيادة عدد مرات التنفس فتجعله أقوى و أعمق مما يقوي عضلات التنفس إضافة إلى تقوية عضلة القلب.

-الزيادة في إفراز العرق مما يخلص الجسم من المواد الضارة به وتفتح الشهية وتساعد على الهضم وتمنع الإمساك وتزيد الثقة بالنفس.

. وقيام الجسم والرياضة بهذه الأدوار لا يكون عبثا وإنما عن طريق استعمال أدوية وهرمونات تساعد على ذلك سواء أكانت هذه المواد صناعية أو طبيعية أو كيميائية .وهي بدورها مصنفة إلى عدة أصناف من بينها عقاقير وإبر وأقراص تباع في محلات مخصصة من طرف اختصاصي أيضا في ذلك المجال.

. ويتخذ أغلبية اللاعبين هرمون "الستيرويد" حيث يعتبر منشطا مضادا للخصائص الذكورية مثل نمو الأحبال الصوتية وزيادة خشونة الصوت إلى غير ذلك.

.كما تعمل هذه الأدوية على القيام بعدة أدوار ايجابية من بينها:

-زيادة الشهية وتقوية بنية العظام مما يزيد من خلايا الدم الحمراء.

-تطوير وصيانة الخصائص الذكورية.

-تحفيز وتكوين العضلات وبالتالي زيادة حجم الألياف العضلية وقوة العضلات.

واستخدام جرعة عالية من هذه المنشطات تضاعف أيضا مما يؤدي إلى انخفاض إجمالي الدهون في الجسم وإلى نقص في الوزن و هذا ما يفسر استخدامها لدى الكثير من النساء.

كما أن تناول هذه الأدوية من قبل اللاعبين الذين توقفوا عن ممارسة هذه الرياضة والذين أصبح لديهم إدمان عليها ولا يستطيعون التوقف عن تناولها لأن ذلك يولد لديهم الإحساس بالخمول والإرهاق وكثرة النوم والإحباط والكآبة مما يضطره لاستخدام هذه المواد مرة أخرى طلباً للنشاط وتحسين المزاج.

ولهذا نستطيع القول أن لهذه الأدوية سلبيات وأضرار بليغة قد تؤدي إلى الموت حيث أن تعاطي هذه المركبات يؤدي إلى:

-تدني القدرة على الإنجاب إضافة إلى الصلع المبكر والتأثير على الكبد والجلد وخاصة الأدوية التي تأخذ عن طريق الفم والتي تؤدي إلى ارتفاع إنزيمان الكبد و حب الشباب إضافة إلى تأثيرها على القلب والأوعية الدموية بمعنى ارتفاع في ضغط الدم وظهور الأورام السرطانية لمن يمتلك الإصابة بها أو كانت موجودة سابقاً وغير ظاهرة عنده.

التعليق على الدراسات السابقة:

توجد العديد من الدراسات المتعلقة بدراسة تقييمية لتخصص الثقافة البدنية في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة من وجهة الطلبة وتم اختيار البعض منها لتكون دراسات مشابهة لدراستنا هذه.

وسوف نقوم بتقييم موجز لهذه الدراسات من خلال توضيح أوجه الاختلاف والتشابه وذلك بدراسة النقاط التالية: من حيث الأهداف، العينات، الأدوات المستخدمة وأهم النتائج المتوصل إليها.

أوجه الاختلاف

• الأهداف:

تمثلت الدراسات السابقة التي تم عرضها في متغيراتها فمعظم الدراسات تهدف إلى معرفة تخصص الثقافة البدنية مثلاً:

. لعيفة مولود سيف الدين (2018/2017)

حيث تهدف إلى معرفة مدى اثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كمال الأجسام الهواة (21-24 سنة)،

عباجة يوسف

حيث هدفت إلى معرفة أثر المكملات الغذائية (كرباتين) على القوة القصوى لدى رياضي كمال الأجسام الشباب (2421) سنة ذكور،

. حيدر غازي إسماعيل،

حيث هدفت إلى :

اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.

-الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بث الاختبارات القبلية والبعدي لكل من المجموعتين

التجريبية.

-الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية ومتطلبات الخاصة في لاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

. عمور سارة وسي طيب زينب (2017/2016)1

تهدف إلى مدى تأثير الأدوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني بمستغام، حيث هدفت إلى :

التوعية ضد الآثار السلبية لاستخدام تلك الأدوية المنمية للعضلات، والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة.

• من حيث العينة

. لعيفة مولود سيف الدين (2018/2017)

وقد كانت عينة قصدية (غير عشوائية)متكونة من مجموعتين: المجموعة الضابطة تضم 05 لاعبين المجموعة التجريبية تضم

05 لاعبين من نادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة (المسيلة)،

. عباجة يوسف : تم اختيار عينة عشوائية، نادي كمال الأجسام bulc myg laidnom 12 رياضي انقسمت إلى 6

تجريبي، 6 ضابطة،

¹ عمور سارة وسي طيب زينب، ريبورتاج مصور حول تأثير الادوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني بمستغام، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغام،

مستر منشورة ، 2017/2016.

. حيدر غازي إسماعيل،

وقد تم اختيار عينة من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجمناستيك لفئة الناشئين وتم اختيار العينة بطريقة عمدية.

. عمور سارة وسي طيب زينب (2017/2016) 1

الأشخاص: اللاعبون، صاحب القاعة، صاحب المحل (المتجر)، الطبيب، الصيدلي.

أي لاعبو رياضة كمال الأجسام والمتناملون للأدوية المنمية للعضلات والأطباء

المختصون وأصحاب قاعات الرياضة.

• من أدوات جمع البيانات

. لعيفة مولود سيف الدين (2018/2017)

وقد تم استخدام القياسات والاختبارات في أدوات جمع البيانات.

. الدراسة الثانية : عباجة يوسف

وقد تم اعتماد على الاختبارات .

. حيدر غازي إسماعيل،

أما الأدوات المستخدمة في الدراسة فقد كانت:

-الاختبارات والمقاييس.

-الاختبارات المهارية.

. عمور سارة وسي طيب زينب (2017/2016) 2

¹ عمور سارة وسي طيب زينب، نفس المرجع.

² عمور سارة وسي طيب زينب، نفس المرجع.

وكانت عبارة عن ريبورتاج مصور، يتضمن تأثير الأدوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة كمال الأجسام،، المدة 16:34 : دقيقة، دامت مدة التصوير شهرين كاملين.

مستعملين كاميرا رقمية من نوع HD و Projecteur و Pied وAppareil Photo

• من حيث النتائج:

. لعيفة مولود سيف الدين (2017/2018)

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

. هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية لدى لاعبي كمال الأجسام الهواة (2421 سنة).

. تبين أن استخدام الشدة القريبة من القصوى والقصوى أثناء التدريب تساهم في تطوير القوة العضلية القصوى.

. أحدثت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تطور ملحوظ في القوة العضلية القصوى.

. استخدام المنهج العلمي وأراء العلماء في الوحدات التدريبية المقترحة من اجل الوصول إلى الأهداف المرجوة.

. عباجة يوسف

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

. المكملات الغذائية (كرياتين) تؤثر على القوة القصوى لرياضي كمال الأجسام، وقد تم اقتراح:

. احترام الوقت بين الغذاء والتدريب، 03 ساعات

-توفير طاقة مكتسبة متوازنة مع الطاقة المفقودة.

-استعمال طريقة التدريب التكراري في تنمية القوة القصوى

-لتنمية القوة القصوى يجب التدريب بأوزان ثقيلة بتكرارات صغيرة

-تناول الكرياتين كمكمل غذائي أثناء التدريب أثناء التدريب بالقوة القصوى

-الاهتمام بفعلة الشباب خاصة الفعلة ما بئ 24 - 21 سنة

. حيدر غازي إسماعيل،

وقد توصلت الدراسة للنتائج:

. تتفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

. لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرامج التقليدية فاعلية في كل من العناصر(القوة الانفجارية للرجلين القوة المتميزة بالسرعة للرجلين والسرعة الانتقالية و التوازن المتحرك).

عمور سارة وسي طيب زينب (2016/2017)

ومن نتائجها:

. زيادة عدد مرات التنفس فتجعله أقوى و أعمق مما يقوي عضلات التنفس إضافة إلى تقوية عضلة القلب.

-الزيادة في إفراز العرق مما يخلص الجسم من المواد الضارة به وتفتح الشهية وتساعد على الهضم وتمنع الإمساك وتزيد الثقة بالنفس.

. وقيام الجسم والرياضة بهذه الأدوار لا يكون عبثا وإنما عن طريق استعمال أدوية وهرمونات تساعد على ذلك سواء أكانت هذه المواد صناعية أو طبيعية أو كيميائية .وهي بدورها مصنفة إلى عدة أصناف من بينها عقاقير وإبر وأقراص تباع في محلات مخصصة من طرف اختصاصي أيضا في ذلك المجال.

. ويتخذ أغلبية اللاعبين هرمون "الستيرويد" حيث يعتبر منشطا مضادا للخصائص الذكورية مثل نمو الأحيال الصوتية وزيادة خشونة الصوت إلى غير ذلك.

. كما تعمل هذه الأدوية على القيام بعدة أدوار ايجابية من بينها:

-زيادة الشهية وتقوية بنية العظام مما يزيد من خلايا الدم الحمراء.

-تطوير وصيانة الخصائص الذكورية.

-تحفيز وتكوين العضلات وبالتالي زيادة حجم الألياف العضلية وقوة العضلات.

واستخدام جرعة عالية من هذه المنشطات تضاعف أيضا مما يؤدي إلى انخفاض إجمالي الدهون في الجسم وإلى نقص في الوزن و هذا ما يفسر استخدامها لدى الكثير من النساء.

كما أن تناول هذه الأدوية من قبل اللاعبين الذين توقفوا عن ممارسة هذه الرياضة والذين أصبح لديهم إدمان عليها ولا يستطيعون التوقف عن تناولها لأن ذلك يولد لديهم الإحساس بالحمول والإرهاق وكثرة النوم والإحباط والكآبة مما يضطره لاستخدام هذه المواد مرة أخرى طلبا للنشاط وتحسين المزاج.

ولهذا نستطيع القول أن لهذه الأدوية سلبيات وأضرار بليغة قد تؤدي إلى الموت حيث أن تعاطي هذه المركبات يؤدي إلى:

-تدني القدرة على الإنجاب إضافة إلى الصلع المبكر والتأثير على الكبد والجلد وخاصة الأدوية التي تأخذ عن طريق الفم والتي تؤدي إلى ارتفاع إنزيمان الكبد و حب الشباب إضافة إلى تأثيرها على القلب والأوعية الدموية بمعنى ارتفاع في ضغط الدم وظهور الأورام السرطانية لمن يمتلك الإصابة بها أو كانت موجودة سابقا وغير ظاهرة عنده.

أوجه التشابه:

لقد كانت الدراسات السابقة لها إيجابيات وتشابه في نقاط كثيرة من دراستنا من بينها من خلال عينة الدراسة وهي الخاصة بكمال الأجسام، أيضا من خلال المنهج المتبع فلها أهمية كبيرة في اختيارنا للمنهج وهو المنهج الوصفي، أيضا في أدوات جمع البيانات فقد كانت الاستمارة أداة جمع بيانات دراستنا .

خلاصة:

لقد تم توضيح في هذا الفصل مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع بحثنا والتي تناولت متغيرات دراستنا وكونها استفدنا منها في عرضنا للجانب النظري التي تم الاعتماد عليها في تفسيراتنا وتحليلنا للفرضيات التي تم الاعتماد عليها من اجل الوصول إلى نتائج جد دقيقة أكثر مصداقية لبحث.

الجانب

التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

- منهج الدراسة
- مجالات الدراسة
- الدراسة الاستطلاعية
- الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة
- الخصائص السيكمترية للمقياس
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة وكيفية اختيارها
- الطريقة الإحصائية

تمهيد:

سيتم التعرض في هذا الفصل لكل من المنهج، مجالات الدراسة والأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة أيضا التطرق للخصائص السيكومترية للمقياس ومجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها، الطريقة الإحصائية، قبل التطرق إلى الجانب التطبيقي لحساب الفرضيات محل دراستنا بالتفسير والتحليل وكذلك وصف أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج فرضيات دراستنا .

منهج الدراسة:

ونظرا لتنوع وطبيعة موضوع دراستنا ومن خلال ما تم عرضه في إشكالية الدراسة توضح لنا أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك مساهمته في وضع دراسة تقييمية لتخصص الثقافة البدنية في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة من وجهة الطلبة.

ونظرا للمتغيرات دراستنا تم تطبيق المنهج الوصفي باعتباره " هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية. 1 ".
فقد تم استخدامه لأنه الأنسب في دراسة متغيرات دراستنا.

مجالات الدراسة:

1- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة على طلبة تخصص كمال الأجسام والبالغ عددهم 34 طالب بالمعهد حيث تم عرض الاستبيان كأداة لجمع المعلومات في ملاحق مذكرتنا، حيث تم التوزيع عليهم استمارات دراستنا من خلال إيميل الخاص ومواقع التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) الخاص ببعض الطلبة .

2- المجال الزمني:

امتددا مجال زمننا من خلال فترتين التاليتين :

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (من ديسمبر 2019 إلى غاية فيفري 2021).

- أما المجال الخاص من الجانب التطبيقي فيمتد من (فيفري إلى غاية ماي) تم توزيع الاستبيانات الخاصة بعينة دراستنا .

3- المجال البشري:

تمثل مجتمع الدراسة في 34 طالب سنة ثالثة ليسانس تخصص كمال الأجسام بالمعهد بوقلة التي تم ذكرهم في قائمة الاسمية في الملاحق .

¹ احسان مُجد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982، ص157.

الدراسة الاستطلاعية:

وهي أول خطوة قمنا بها حيث قمت بتوزيع أداة جمع البيانات التي تم إعدادها لقياس متغيرات دراستنا وفرضيات التي تم التطرق إليها في بادئ الأمر على طلبة التربية البدنية والرياضية سنة ثالثة ليسانس تخصص كمال الأجسام، حيث الدراسة الاستطلاعية كدراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث¹.

وقد تم أخذ عينة بلغ عددها حوالي (10) من الطلبة والتي تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية وتم اختيارهم من نفس المجتمع.

الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة:

وصف الاستبيان

إن استخدام الاستبيان أفضل تقنية مختصرة لجمع البيانات والمعلومات على عينة دراستنا واختصار الوقت نظرا للظروف الصعبة التي نمر بها نتيجة انتشار جائحة كورونا، حيث قمنا ببناء استبيان حيث يتضمن:

المحور الأول: تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع وفيه (10.1) بنود

المحور الثاني: تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع يتضمن (8.1) بنود .

المحور الثالث: . تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع وفيه (6.1) بنود .

حيث اعتمدت على مقياس سلم ليكارت الخماسي والمقسم كما يلي : موافق / موافق أحيانا / غير موافق .

تحكيم الاستبيان

لقد قمنا بعملية تعديل وتحكيم الاستبيان في المعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة، وقد تم إرفاقه في قائمة الملاحق بجدول خاص بالأساتذة الذين تم تحكيمهم للاستبيان.

حيث قدموا آرائهم ونظرتهم حول جميع بنود الاستبيان والتي تقيس متغيرات دراستي حيث تم رفض محور الخاص بتقييم الطلبة في مجال النظري للتخصص مرتفع حيث أنه لا يخدم موضع دراستي وبنوده لا تقيس ما تم اقتراحه في تغيير الفرضية الخاصة به.

¹ مفتي إبراهيم حمادي، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي 2008، ص 292.

الخصائص السيكومترية للمقياس

قبل اللجوء إلى الدراسة الأساسية لا بد من التطرق لقياس الخصائص السيكومترية لعينة دراستنا والتي تعد دراسة استطلاعية قبل اللجوء إلى التطبيقية وذلك من خلال التأكد من (صدق و ثبات الاستمارة) فقط للتأكد من صلاحية الاستمارة للدراسة أو من أجل قياس ما وضعت لقياسه.

فقد تم حساب كل من :

أولا/ الثبات وصدق مقياس

أ/ الثبات:

- التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ): بالنسبة للاستبيان :

ولقد تم حساب ثبات الاستبيان والمقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير

معدل ارتباطات العبارات فيما بينها للمقياس ككل، حيث قدر استبيان بما يلي :

الجدول رقم (01): يبين ثبات استبيان عن طريق ألفا كرونباخ

ثبات استبيان عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	كل بنود الاستبيان
24	0.839	

حيث نلاحظ كما هو مبين بالجدول أعلاه أن استبيان كان معامل ألفا كرونباخ بـ (0.839) قيمة عالية وهي تدل على أن هذا الاستبيان ثابت، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

ب - صدق المقياس

وهو أيضاً مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار¹ .

$$\bullet \text{ معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر بـ الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر بـ 0.839 والذي يساوي ناتجة 0.915.

من خلال ما عرضه يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا من خلال نتائج المتحصل عليها.

• صدق المحكمين:

وهو نوع ثاني من الصدق نلجأ إليه في حالة استخدامنا للاستبيان كأداة للدراسة فلا بد من عرضها على أساتذة في التخصص أو خبراء أو باحثين لتكيفها والنظر إليها في بنودها لاعتمادها في دراستنا حيث تم عرضنا بالنسبة للاستبيان على (03) أساتذة في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة وقد تم إرفاق جدول الخاص بالأساتذة في الملاحق.

¹ أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003، ص 90 .

مجتمع الدراسة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص كما الأجسام للسنة الجامعية (2021/2020) والتي كانت مجموعهم 34 طالب ومقسمين على فوجين وقد تم إرفاق في قائمة الملاحق القائمة الاسمية الخاصة بهم .

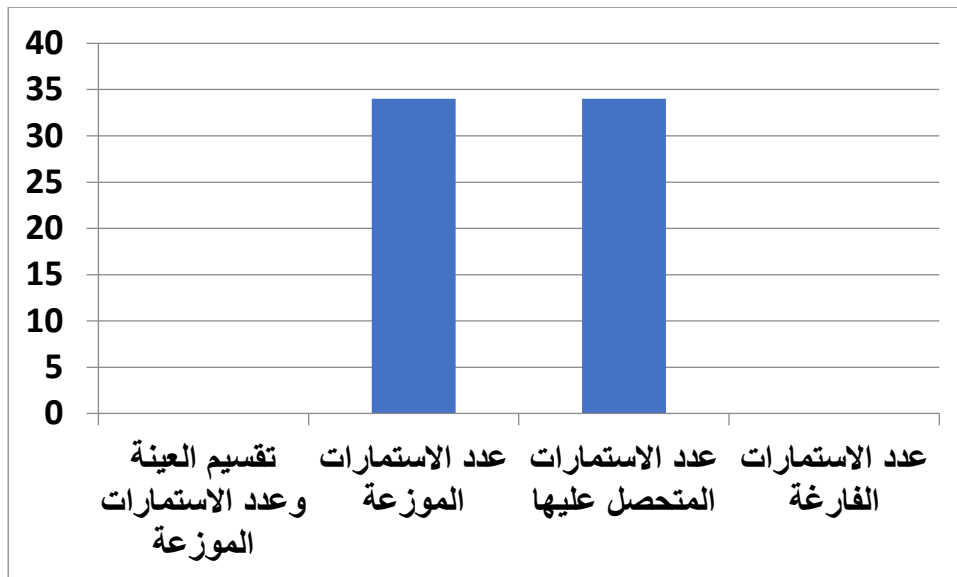
عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تعد العينة جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز عمله الميداني وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، حيث اشتملت على (34) طالب سنة الثالثة ليسانس تخصص كمال الأجسام.

والجدول أسفله يوضح حساب العينة بالضبط كما هو موضح في : الجدول رقم (02) لحساب العينة وعدد الاستثمارات الموزعة .

جدول رقم (02) يبين تقسيم العينة وعدد الاستثمارات الموزعة

تقسيم العينة وعدد الاستثمارات الموزعة	
34	عدد الاستثمارات الموزعة
34	عدد الاستثمارات المتحصل عليها
00	عدد الاستثمارات الفارغة



الشكل رقم (1) يمثل تقسيم العينة وعدد الاستثمارات الموزعة

الطريقة الإحصائية:

لقد تم تحليل بيانات دراستنا من خلال برنامج الحزم الإحصائية " spss " 20 v وقد تم حساب كل من ألفا كرونباخ ،

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات، واختبار (T) لعينة واحدة والتي تم فيه لقياس تقييم الطلبة حسب محاور الاستبيان.

وقد تم توضيح ذلك من خلال جداول إحصائية والتي سيتم عرضها في الجانب التطبيقي لمناقشة الفرضيات وتحليلها

وتفسيرها التي انطلقنا منها في الفصل الأول.

خلاصة:

تم التعرض في هذا الفصل لكل من المنهج المستخدم ثم الدراسة الاستطلاعية قبل التطبيقية وتعد إحدى خطوات المهمة في البحث العلمي وفي إعداد الدراسة علمية دقيقة بهدف الوصول إلى التفسير والتحليل الفرضيات في الفصل التطبيقي الموالي .

الفصل الرابع:

- عرض ومناقشة وتحليل النتائج
- الاستنتاج العام
- الاقتراحات والتوصيات

الفصل الرابع:

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضيات

للإجابة على هذه الفرضية والفرضية التي تليها تم تحديد المتوسط النظري لتقييم الطلبة في محاور ككل للاستبيان قياس

حسب الجدول التالي :

الجدول رقم (03) لحساب المتوسط النظري لقياس مستوى تقييم الطلبة في كل محور :

تقسيم	المتوسط النظري (أكبر بديل - أصغر بديل)/مج البدائل	المتوسط النظري أو المتوسط الفرضي
محور الأمن والسلامة (10-1)	$2.66 = 3/13$ $10 * 2.66$ $26.66 =$ بالتدوير	27
محور برامج التدريب (8-1)	$2.66 = 3/13$ $8 * 2.66$ $21.33 =$ بالتدوير	21
محور مجال التغذية (6.1)	$2.66 = 3/13$ $6 * 2.66$ $16.00 =$ بالتدوير	16
محاور ككل (24.1)	$2.66 = 3/13$ $24 * 2.66$ $63.84 =$ بالتدوير	64

*ملاحظة: بعد حسابنا للمتوسط النظري أو الفرضي كخطوة أولى قبل الشروع في تقييم لكل محور لدى الطلبة لا بد من معرفة قيم

متوسط النظري حيث يمكننا في ما بعد من معالجة النتائج في برنامج SPSS لكل من الفرضيات الخاصة بالدراسة حيث يمثل

المتوسط النظري لكل محور :

محور الأمن والسلامة: 27 / محور برامج التدريب: 21 / محور مجال التغذية: 16

عرض وتفسير الفرضية الجزئية الأولى : مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع .

الجدول رقم (04) يبين مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع .

المتغير	حجم العينة	متوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ddi	T	Sig	قرار
محور الأمن والسلامة	34	27	44,77	3,03	33	42 ,651	0.01	دال عند 0.01

تفسير:

من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه رقم (04) كانت نتيجة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على محور الأمن والسلامة تبين أن المتوسط الحسابي 44,77 وهو أعلى من النظري والمقدر بـ 27 بناءً عليه فإن تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع وهذا ما أكدته قيم Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمة "T" بالنسبة للمقياس ككل 42,651 وهي قيمة موجبة وبالتالي تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01 وعموماً تم قبول فرضية البحث القائلة " مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثانية : مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع.

الجدول رقم (05) يبين مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع.

المتغير	حجم العينة	متوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ddi	T	Sig	قرار
مجال برامج التدريب	34	21	42,63	3,35	33	41,162	0.01	دال عند 0.01

تفسير :

من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه رقم (05) كانت نتيجة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مجال برامج التدريب تبين أن المتوسط الحسابي 42,63 وهو أعلى من النظري والمقدر بـ 21 بناءً عليه فإن تقييم الطلبة في محور مجال برامج التدريب مرتفع وهذا ما أكدته قيم Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمة "T" بالنسبة للمقياس ككل 41,162 وهي قيمة موجبة وبالتالي تقييم الطلبة في محور مجال برامج التدريب مرتفع وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01 وعموماً تم قبول فرضية البحث القائلة " مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع."، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة : مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع.

الجدول رقم (06) يبين مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع.

المتغير	حجم العينة	متوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ddi	T	Sig	قرار
مجال التغذية	34	16	15,52	2,65	33	38,240	0.04	غير دال عند 0.05

تفسير:

من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه رقم (06) كانت نتيجة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مجال برامج التدريب تبين أن المتوسط الحسابي 15,52 وهو أقل من النظري والمقدر بـ 16 بناء عليه فان تقييم الطلبة في محور مجال التغذية منخفض وهذا ما أكدته قيم Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمة "T" بالنسبة للمقياس ككل 38,240 وهي قيمة سالبة وبالتالي تقييم الطلبة في محور مجال التغذية منخفض وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وعموماً تم رفض فرضية البحث القائلة " مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

عرض وتفسير الفرضية العامة : مستوى تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع.

الجدول رقم (07) يبين مستوى تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع.

المتغير	حجم العينة	متوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ddi	T	Sig	قرار
محاور ككل	34	64	79,74	2,77	33	49 ,861	0.03	دال عند 0.05

تفسير:

من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه رقم (07) كانت نتيجة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على جميع محاور الاستبيان تبين أن المتوسط الحسابي 79,74 وهو أكبر من النظري والمقدر بـ 64 بناءً عليه فإن تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع وهذا ما أكدته قيم Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمة "T" بالنسبة للمقياس ككل 49 ,861 وهي قيمة موجبة وبالتالي تقييم الطلبة في مستوى تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وعموماً تم قبول فرضية الدراسة القائلة بتدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع.، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

تحليل نتائج الفرضيات

تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى : مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع .

من خلال نتائج الجدول أعلاه رقم (04) كانت نتيجة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على محور الأمن والسلامة تبين أن المتوسط الحسابي 44,77 وهو أعلى من النظري والمقدر بـ 27 بناءً عليه فإن تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع وهذا ما أكدته قيم Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمة "T" بالنسبة للمقياس ككل 42,651 وهي قيمة موجبة وبالتالي مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01 وعموماً تم قبول فرضية البحث القائلة " مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع " .

وقد أرجعت إلى كون أن طبيعة المكان (المعهد) يهتم بجميع إجراءات الوقاية والأمن خلال تدريبات ودراسة طلبة كمال الأجسام وذلك بحرص مديره على تطبيق هذه الإجراءات أيضاً تطبيق بروتوكول صحي بسبب انتشار فيروس كورونا بورقلة بكثرة مما تطلب تطبيق أشد لسلامة طلبة من جهة وأساتذة المعهد وعمالها من جهة أخرى.

أيضاً دليل على أنه مرتفع ترجع إلى قلة الإصابات الخطيرة في هذا التخصص كونه يطبق من طرف أستاذ ذو كفاءة عالية ولديه خبرة كبيرة في الميدان مما ترجع بالإيجاب على طلبة تخصص كمال الأجسام بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية للطلبة من طرف مدرب المادة.

وفي الأخير يمكننا القول أن نظرة الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع.

تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية : مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع.

من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (05) كانت نتيجة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مجال برامج التدريب تبين أن المتوسط الحسابي 42,63 وهو أعلى من النظري والمقدر بـ 21 بناءً عليه فإن تقييم الطلبة في محور مجال برامج التدريب مرتفع وهذا ما أكدته قيم Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمة "T" بالنسبة للمقياس ككل 41,162 وهي قيمة موجبة وبالتالي تقييم الطلبة في محور مجال برامج التدريب مرتفع وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01 وعموماً تم قبول فرضية البحث القائلة " مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع " .

وقد أرجعت هذه النتيجة إلى اتفاق عديد من الدراسات التي تناولت متغير دراستي بالتفصيل منها ما ذهبت إليه دراسة لعيفة مولود سيف الدين (2018/2017) حول أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعب كمال الأجسام الهواة (2421 سنة) دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة بالمسيلة والتي أقرت هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية لدى لاعبي كمال الأجسام الهواة (2421 سنة)، وتبين أن استخدام الشدة القريبة من القصوى والقصوى أثناء التدريب تساهم في تطوير القوة العضلية القصوى، أيضا أحدثت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تطور ملحوظ في القوة العضلية القصوى، بالإضافة إلى الاعتماد على استخدام المنهج العلمي وأراء العلماء في الوحدات التدريبية المقترحة من اجل الوصول إلى الأهداف المرجوة، أيضا راجع الى خضوع الطلبة إلى البرامج التدريب المقترحة في تخصص كمال الأجسام بدرجة كبيرة جدا إثر تعاليم مدرب المادة المتخصص كل هذا بغرض الاهتمام وزيادة فعالية هذه التمارين التدريبية وانعكاسها بالإيجاب على طلبة كمال الأجسام بالمعهد مما تحقق نتائج ايجابية هذه الأخيرة تركت المجال للطلبة بإعطاء رأيهم حول هذه البرامج التدريبية حيث جاءت قيم مرتفعة.

وفي الأخير يمكننا القول أنه مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع.

تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة : مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع.

من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه رقم (06) كانت نتيجة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مجال برامج التدريب تبين أن المتوسط الحسابي 15,52 وهو أقل من النظري والمقدر بـ 16 بناء عليه فان تقييم الطلبة في محور مجال التغذية منخفض وهذا ما أكدته قيم Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمة "T" بالنسبة للمقياس ككل 38,240 وهي قيمة سالبة وبالتالي تقييم الطلبة في محور مجال التغذية منخفض وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وعموما تم رفض فرضية البحث القائلة " مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع".

وقد أرجعت هذه العلاقة إلى عامل عدم الاهتمام بالجانب التغذية راجع إلى عدم احترام الوقت بين الغذاء والتدريب، 03 ساعات، عدم توفر لبعض الطلبة لإمكانية توفير وتناول تناول الكرياتين كمكمل غذائي أثناء التدريب أثناء التدريب بالقوة القصوى...

وهذا ما وافقت دراسة عباجة يوسف اثر المكملات الغذائية (كرياتين) على القوة القصوى لدى رياضي كمال الأجسام الشباب (2421) سنة ذكور، حيث تم استخدام المنهج التجريبي حيث توصلت إلى أن المكملات الغذائية (كرياتين) تؤثر على القوة القصوى لرياضي كمال الأجسام، أيضا ما ذهبت إليه عمور سارة وسي طيب زينب (2017/2016) تحت عنوان ريبورتاج مصور حول تأثير الأدوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني بمستغاثم، حيث هدفت إلى : التوعية ضد الآثار السلبية لاستخدام تلك الأدوية المنمية للعضلات، والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة والتي جاءت لمنع تناول هذه المكملات الغذائية فهي تضر بصحة رياضي كمال الأجسام.

وفي الأخير يمكننا القول أنه مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع.

تحليل ومناقشة الفرضية العامة : مستوى تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع.

من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (07) كانت نتيجة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على جميع محاور الاستبيان تبين أن المتوسط الحسابي 79,74 وهو أكبر من النظري والمقدر بـ 64 بناء عليه فان تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع وهذا ما أكدته قيم Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمة "T" بالنسبة للمقياس ككل 861,49 وهي قيمة موجبة وبالتالي تقييم الطلبة في تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وعموما تم قبول فرضية الدراسة القائلة تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع".

وقد أرجعت هذه العلاقة إلى عامل اهتمام الطلبة المعهد بدراسة هذا التخصص من جهة لكمال أجسامهم وتمتعهم بالصحة والقوة الجسدية وثانيا للإلمام العجز والنقص في جسم طلبة كمال الأجسام، أيضا لفت الانتباه لأهمية هذا التخصص مستقبلا وعدم تكليف الطالب لاستخدامه خارج المعهد وبأسعار باهظة الأثمان في القاعات كمال الأجسام نظرا للمستوى المعيشي الذي يعيشه مجتمعنا والذي يتميز به طلبة الجنوب أيضا لفت الانتباه للطلبة المقبلين على نيل شهادة البكالوريا بالتسجيل في المعاهد الرياضية وفي هذا التخصص، أيضا تحقيق نقطة أفقرة إيجابية لمعهدنا كونه ما يتمتع به أغلبية طلاب تخصص كمال الأجسام ببنية قوية وسليمة .

وفي الأخير يمكننا القول أن مستوى تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع.

الاستنتاج العام :

بعد مناقشة النتائج وتحليلها عن طريق جداول إحصائية والمتحصل عليها في عملية التفسير والمتعلقة بـ (انعكاس ايجابي للأساليب الإشرافية المستعملة في ظل جائحة كورونا على العملية التدريسية)، نستنتج من خلال ما سبق النتائج التالية:

من خلال نتائج الجدول أعلاه رقم (04) قبول فرضية البحث القائلة " مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع "، وبالتالي تحققت الفرضية.

من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (05) تم قبول فرضية البحث القائلة " مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع " وبالتالي تحققت الفرضية.

من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه رقم (06) تم رفض فرضية البحث القائلة " مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع " وبالتالي لم تتحقق الفرضية.

من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (07) عموماً تم قبول فرضية الدراسة القائلة مستوى تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع " وبالتالي تحققت الفرضية.

الاقتراحات والتوصيات:

- من خلال النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات التي تزيد من دراستنا تتمثل كما يلي التالية:
- محاولة دراسة تخصص كمال الأجسام وانعكاسها على العملية التدريسية مع متغيرات جديدة مثل : مع مواد تدريسية أخرى، أيضا مع متغير الإقامة خارج الولاية، بالإضافة إلى المؤهل العلمي قديم أم جديد.....، من المتغيرات التي تؤثر بدرجة كبيرة
- الاهتمام بتدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر أساتذة المعهد في للتخصص كمال الأجسام بالمعهد كونه تخصص جديد داخل الولاية وخارجها .
- . الاهتمام بكل من: الأمن والسلامة والتغذية بالنسبة للاعبين كمال الأجسام في جميع المعاهد .
- الاهتمام ببرامج التدريب والخاصة بكمال الأجسام للاستفادة من نتائجها وتطبيقها في معاهدنا الجامعية.
- محاولة إدراج دراسات أخرى لأهمية الثقافة البدنية كونه موضوع حديث لم يتداول بكثرة.
- محاولة إلقاء الضوء حول أهمية البرامج التدريبية التي يخضع لها رياضي كمال الأجسام من طرف خبراء مختصين في إعداد البرامج وذو كفاءات عالية مما تنعكس بالإيجاب.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

باللغة العربية:

1. إحسان مُجَّد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982
2. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003.
3. أمل عبد الفتاح شمس وهاني مُجَّد زكريا، دور الثقافة الرياضية في تحقيق (الأمن الفكري، والتنمية البشرية المستدامة)، بحث مقارن على عينة من الشباب، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، العدد الخامس والعشرون، الجزء الرابع، 2019
4. بوشمال هاجر، مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم تقنيات نشاطات بدنية ورياضية. دراسة ميدانية بجامعة مُجَّد خيضر بسكرة. ، ماستر، 2018/2019.
5. حسن أحمد الشافعي . التربية الرياضية وقانون البيئة . الإسكندرية : مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ب د ن ط، 2001
6. عمور سارة وسي طيب زينب، تحت عنوان ريبورتاج مصور حول تأثير الادوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني بمستغانم، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، ماستر منشورة ، 2016/2017.
7. عمور سارة وسي طيب زينب، تحت عنوان ريبورتاج مصور حول تأثير الادوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني بمستغانم، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، ماستر منشورة ، 2016/2017.
8. عنابي بن عيسى، سلوك المستهلك - عوامل التأثير البيئية - الجزء الاول، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر، طبعة 2003
9. لعيفة مولود سيف الدين، أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الأجسام الهواة (21 . 24 سنة) دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة بالمسيلة، لنيل ماستر، جامعة مُجَّد بوضياف مسيلة، منشورة، 2017/2018
10. لعيفة مولود سيف الدين، أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الأجسام الهواة (21 . 24 سنة) دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة بالمسيلة، لنيل ماستر، جامعة مُجَّد بوضياف مسيلة، منشورة، 2017/2018..
11. مُجَّد إبراهيم عبيدات، سلوك المستهلك - مدخل استراتيجي - ، دار وائل للنشر، عمان - الأردن - ، الطبعة الثانية، 1998

12. مُجَدِّ إبراهيم، دور التربية في مستقبل الوطن العربي .عمان :دار مجدلاوي ط1 2003.

13. مفتي إبراهيم حمادي، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي 2008

من الأنترنت

14. https://ar.wikipedia.org/wiki/كمال_الأجسام، 2021،12:13/03/24.سا.

15. canada, le petit dictionnaire de la langue francaise monrele canada 1992

16. https://ar.wikipedia.org/wiki/كمال_الأجسام

قائمة

الملاحق

الملحق رقم (01): الخاص بقائمة المحكمين للاستمارة

الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم واللقب	الرقم
قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر أ	قيس فضل	1
قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر أ	مصطفى عياد	3
قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر أ	قادري تقي الدين	4

الملحق رقم (02) : الاستبيان المعد في الدراسة

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

عزيزي الطالب:

في إطار إعداد مذكرة ماستر حول " دراسة تقييمية لتخصص الثقافة البدنية في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة من وجهة الطلبة" ولهذا نتشرف بأن نطلب من سيادتكم المحترمة أن تحكموا هذا الاستبيان بكل صدق وموضوعية ونعدكم أن إجاباتكم ستكون بسرية تامة وستستخدم البحث العلمي فقط .

ملاحظة:

نرجوا منكم الإجابة بكل دقة، وذلك بوضع علامة (X) في الخانات المناسبة لإجاباتكم مع العلم أن الإجابة تكون في خانة واحدة فقط حتى تتناسب مع سلم البدائل وتقبلوا منا جزيل الشكر والتقدير.

المحور الأول: البيانات الديمغرافية

• السن:.....

• المستوى العلمي : ليسانس أولى ماستر.

• التخصص الفردي جماعي.

الرقم	العبارات	موافق	موافق أحيانا	غير موافق
1.	هل لك علم أن كافة الألعاب البدنية تتوفر على معايير الأمن			
2.	هل بممارستك لرياضة كمال الأجسام تحقق لك السلامة			
3.	هل بممارستك لرياضة كمال الأجسام تنمي مفهوم الوقاية لديك			
4.	هل ممارستك لكمال الأجسام تساعدك في تحقيق الأمن			
5.	هل أثناء قيامك بممارسة لرياضة الكمال الأجسام تزيد من كفاءة أعضائك الوظيفية في الجسم وبالتالي تحقيق سلامة جسمك من الأمراض			
6.	هل البرامج المقترحة من طرف أساتذتك في تدريبك في رياضة ممارسة كمال الأجسام تزيد قوتك الجسمية وبالتالي إحساسك بالأمن			
7.	هل تكسبك ممارسة رياضة كمال الأجسام بعض القيم الأمنية			
8.	هل أثناء امتلاكك لثقافة بدنية تشعرك بالأمن ذاتي			
9.	هل أثناء امتلاكك لثقافة بدنية تشعرك بالرضا عن كمال جسمك			
10.	هل لديك قدر كبير من الأمن والوقاية عند ممارستك لرياضة كمال الأجسام			

المحور الثاني: . تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع .

المحور الثالث: تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع.

الرقم	العبارات	موافق	موافق أحيانا	غير موافق
1.	هل تشعر أن وجودك بالمعهد يمكنك من الشعور بقوة تدريبات الموجودة فيه			
2.	هل يمكنك من خلال ممارستك لرياضة كمال الأجسام الاستفادة من البرامج التي يقترحها أساتذتك بالمعهد			
3.	هل تشعر أن كمالك من الناحية الجسمية محل اهتمام أساتذتك بالمعهد وبالتالي إمكانية تطبيق برامج تدريبية من خلالك كأخذك كعينة			
4.	هل يمكنك من خلال استشارة أساتذة خارجيين والاستفادة من البرامج التكميلية لكمال الأجسام وتطبيقها بالمعهد الذي تدرس فيه			
5.	هل اهتمامك بالبرامج التدريبية ومتابعتها تزيد من كمال جسمك			
6.	هل الاهتمام بالكمال الأجسام لمدرين القائمين بالعملية التدريبية تزيد من ثقتك بتطبيق برامجهم التدريبية المقترحة من طرفهم			
7.	هل البرامج المقترحة من طرف الأساتذة الرياضيين بالمعاهد خاضعة للمراقبة قبل عملية التطبيق			
8.	هل الوسائل المتوفرة بالمعهد تمكنك من كمال جسمك			

المحور الرابع: . تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع.

قائمة الملاحق

الرقم	العبارات	موافق	موافق أحيانا	غير موافق
1.	هل من خلال الوجبات التي يتم تسطيحها من طرف خدمات الإطعام بالاقامات كافية لكمال جسمك			
2.	هل الوجبات الإطعام تحتوي على جميع الحيريات الكافية لزيادة كمال جسمك			
3.	هل تخضع خدمات الإطعام إلى برامج لزيادة قوة لاعبي رياضة كمال الأجسام			
4.	هل يمكن من خلال برامج التغذية الممنوحة للطلاب من تمتع جسمه بالكمال			
5.	هل يمكن إتباع برنامج مخصص للتغذية السليمة من خلال لاعب كمال الأجسام خارج ما هو متفق عليه في خدمات الإطعام			
6.	هل نظرتك للتغذية كافية لتمتعك بالصحة الجيدة وكمال جسمك			

الملحق رقم (03): الخاص بمخرجات SPSS 20V

لقياس ثبات عن طريق ألفا كرونباخ

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	10	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

ثبات لمحاو ككل : عن طريق ألفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,839	24

عرض وتفسير الفرضية الجزئية الأولى : مستوى تقييم الطلبة في محور الأمن والسلامة مرتفع .

T-TEST

/TESTVAL=27

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=د_ك_ا_س

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type
محور الامن والسلامة	34	44,77	3,03

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 27		
	t	ddl	Sig. (bilatéral)
السلوك العنفي	42,651	33	,001

عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثانية : مستوى تقييم الطلبة في مجال برامج التدريب مرتفع.

T-TEST

/TESTVAL=21

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=د_ك_ب_ت

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type
محور الامن والسلامة	34	42,63	3,35

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 21		
	t	ddl	Sig. (bilatéral)

محور برامج التدريب	41,162	33	,001
-----------------------	--------	----	------

عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة : مستوى تقييم الطلبة في مجال التغذية مرتفع.

T-TEST

/TESTVAL=16

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=د_ك_ت

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type
التغذية	34	15,52	2,65

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 16		
	t	ddl	Sig. (bilatéral)
التغذية	-38,240	33	,004

عرض وتفسير الفرضية العامة : مستوى تدريس تخصص كمال الأجسام من وجهة نظر طلبة مرتفع.

T-TEST

/TESTVAL=64

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=د_ك_ا

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type
محور الأمن والسلامة	34	79,74	2,77

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 64		
	t	ddl	Sig. (bilatéral)
محور برامج التدريب	49,861	33	,003