



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - ورقلة -

رقم الترتيب:

رقم التسلسل:

مذكرة مكملة مقدمة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام
- لدى طلبة الثالثة ليسانس -

إعداد الطالب:

دبه محمد بولرباح

أجيزت ونوقشت يوم: 2021/06/14

لجنة المناقشة:

| الاسم و اللقب | الدرجة العلمية | الجامعة الأصلية | الصفة |
|---------------|----------------|---------------------------|-----------------|
| بركات حسين | أستاذ محاضراً | جامعة قاصدي مرباح "ورقلة" | رئيساً |
| تقيق جمال | أستاذ محاضراً | جامعة قاصدي مرباح "ورقلة" | مشرفاً و مقرباً |
| زرور محمد | أستاذ محاضراً | جامعة قاصدي مرباح "ورقلة" | مناقشاً |

السنة الجامعية 2021/2020



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - ورقلة -

مذكرة مكملة مقدمة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام
- لدى طلبة الثالثة ليسانس -

إعداد الطالب:

دبه محمد بولرباح

أجيزت ونوقشت يوم: 2021/06/14

لجنة المناقشة:

| الاسم و اللقب | الرتبة العلمية | الجامعة الأصلية | الصفة |
|---------------|----------------|---------------------------|------------------|
| بركات حسين | أستاذ محاضراً | جامعة قاصدي مرباح "ورقلة" | رئيساً |
| تقيق جمال | أستاذ محاضراً | جامعة قاصدي مرباح "ورقلة" | مشرفاً و مقروياً |
| زرور محمد | أستاذ محاضراً | جامعة قاصدي مرباح "ورقلة" | مناقشاً |

السنة الجامعية 2020/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

باسم الله الرحمان الرحيم

[وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك

الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما]

صدق الله العظيم

(سورة الإسراء- الآية 34)

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجه فتحت عيناى عليه، إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وكان لي درع الأمان أحتمي به في ظل الزمان وتحمل عبئ الحياة.

إليكما والداى الغاليان.

إلى جميع إخوتي كبيرا وصغيرا، حسام، أنفال، تقي الدين.

وعائلة " دبه "

إلى كل من ساهموا في تنوير فكري منذ نعومة أظفاري

إلى كل الأصدقاء وزملاء الدرب (مصطفى، فاتح، سيفو، صلاح، إبراهيم، نزييم، ياسين)

إلى الذين ساعدوني في انجاز هذا العمل المتواضع، أخص بالذكر أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة – ورقلة -

شكر و عرفان

قال تعالى: [واذا تأذنت ربك لنئن شكرته لأزيدنكم ولئن كفرته إن عذابي لشديد]

صدق العظيم - سورة إبراهيم الآية 07.

قال صلى عليه وسلم: [من لم يشكر الناس لم يشكر]

أولاً وقبل كل شيء نشكر عز وجل الذي وفقنا وقدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع

والذي نرجو أن يكون عملاً نافعاً لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال كما نتقدم

بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرفه تحقيق جمال الذي أشرفه على هذا العمل منذ البداية

والذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته السريفة وحسن متابعتة لنا

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل المتواضع.

إلى زملائنا الذين وقفوا على نجاحي و عون العبد مادام العبد في عون أخيه وفي الأخير نتقدم

بالشكر الواسع إلى أوليائنا الأعماء وإلى كل من علمنا حوقاً من الابتدائي إلى الجامعة.

كما نتوجه بالشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة مسبقاً لتكرمهم لمناقشة

هنا العمل المتواضع أفا دننا من علمهم وجرأهم كل خير.

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|---------------|--|---------------|
| | الجدول 01: بعض خصائص عضلات الجسم. | .1 |
| | الجدول رقم (02): يبين توزيع العينة | .2 |
| | الجدول رقم (03): يبين ثبات الاختبار عن طريق ألفا كرونباخ | .3 |
| | الجدول رقم (04) يبين نتائج إمكانية بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى عينة الدراسة للمحور الأول الاختبار | .4 |
| | الجدول رقم (05) يبين نتائج إمكانية بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى عينة الدراسة للمحور الثاني الاختبار | .5 |
| | الجدول رقم (06) يبين نتائج إمكانية بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى عينة الدراسة للمحور الثالث الاختبار | .6 |
| | الجدول رقم (07) يبين نتائج إمكانية بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى عينة الدراسة للمحور الرابع الاختبار | .7 |
| | الجدول رقم (08) يبين نتائج الفروق الإحصائية في استجابات طلبة رياضة كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن | .8 |

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام . لدى طلبة الثالثة ليسانس -، حيث تكونت عينة دراستنا من (34) طالب سنة ثالثة في رياضة كمال الأجسام بالمعهد 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 الاختبار للتأكد من صلاحية الاختبار، حيث أظهرت النتائج ما يلي :

- يمكن بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلبة رياضة كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن

كلمات مفتاحية: بناء اختبار معرفي، رياضة كمال الأجسام، طلبة الثالثة ليسانس....

Abstract :

This study aimed to build a cognitive test in the sport of bodybuilding - among the third BA students -, where our study sample consisted of (34) third year students in the sport of bodybuilding at the Institute in Ouargla, and our selection of the sample was intentional and the descriptive approach was used in the study and the use of statistical packages In the process of unloading through the statistical packages program "SPSS" version 20, the validity and reliability of the test were calculated to ensure the validity of the test, as the results showed the following:

- A cognitive test in bodybuilding can be built for third-year BA students at the Institute of Sciences and Techniques of Sports and Physical Activities at the University of Ouargla
- There are statistically significant differences between the average responses of bodybuilding students about the cognitive outcome due to the age variable.

Key words: Building a cognitive test, Bodybuilding, Third BA students

....

فهرس المحتويات

| الصفحة | المحتوى |
|--------|--|
| | شكر وتقدير |
| | إهداء |
| | ملّخص الدراسة باللغة العربية |
| | ملّخص الدراسة باللغة الفرنسية |
| | فهرس المحتويات |
| | فهرس الجداول |
| | مقدمة |
| | مدخل عام: الإطار العام للدراسة |
| | 1. تحديد إشكالية الدراسة |
| | 2. أسباب اختيار الدراسة |
| | 3. أهمية الدراسة |
| | 4. أهداف الدراسة |
| | 5. فرضيات الدراسة |
| | 6. الدراسات السابقة |
| | التعليق على الدراسات السابقة |
| | 7. حدود الدراسة |
| | 8. الضبط المفاهيمي لمتغيرات الدراسة |
| | الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة |
| | الفصل الأول: الاختبار المعرفي |
| | تمهيد |
| | 1. تعريف الجانب المعرفي |
| | 2. أهمية الجانب المعرفي في التربية البدنية والرياضية |
| | 3. علاقة الجانب المعرفي بالجانب الحركي |

| | |
|---|---|
| الفصل الثاني: رياضة كمال الأجسام | |
| | تمهيد |
| | 1. تعريف رياضة كمال الأجسام |
| | 2. تاريخ لعبة كمال الأجسام |
| | 3. الأنماط الجسدية |
| | 4. هياكل الجسم |
| | 5. أهمية رياضة كمال الأجسام |
| | 6. آثار رياضة كمال الأجسام على ممارستها |
| | 7. مبادئ رياضة كمال الأجسام |
| | خلاصة |
| الفصل الثالث: منهج الدراسة و إجراءاتها الميدانية | |
| | تمهيد |
| | 1. منهج الدراسة |
| | 2. مجالات الدراسة |
| | 4. عينة الدراسة وخصائصها |
| | 5. الدراسة الاستطلاعية |
| | 6. الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة |
| | 7. الخصائص السيكومترية للاختبار |
| | 1. الأساليب الإحصائية المستخدمة |
| الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج | |
| | 1. عرض و تحليل و مناقشة النتائج |
| | 2. تحليل و مناقشة فرضيات الدراسة |
| | 3. مناقشة عامة |
| | 4. الاقتراحات والتوصيات |
| | قائمة المراجع |
| | قائمة الملاحق |

مقدمة

مقدمة:

مع تزايد الاهتمامات المعاصرة نحو تأكيد الهوية الأكاديمية للتربية البدنية والرياضة كنظام أكاديمي وحقل معرفي متميز، ظهرت نزعات مهيمنة برز فيها الجانب المعرفي بكل ثقته، وعمد الباحث ونفي كل علم من علوم التربية الرياضية والبدنية إلى وضع اختبارات معرفية وتحصيلية لهذا العلم فظهرت اختبارات معرفية في علم النفس الرياضي وعلم اجتماع الرياضة ووظائف أعضاء النشاط البدني وعلم الحركة والتعلم والإدارة الرياضية والتدريب الرياضي من خلال الإطار المعرفي لكل منها.

ويعد الإطار المعرفي الرياضي أهم جوانب الثقافة الرياضية التي تراكمت خبراتها وأدواتها ونظمها وقواعدها عبر آلاف السنين ومن خلال خبرة ملايين من البشر مارسوا الرياضة وعمدوا إلى تطويرها وتأصيلها لذا لمتعد المعرفة، إلى أن صارت ذات بنية معرفية لها نظرياتها ومبادئها ومفاهيمها ومصطلحاتها الخاصة الرياضية مجرد ناتج فرعي أو ما كان يطلق عليه تعليم مصاحب أو مرتبط في منهج التربية البدنية والرياضية وإنما أصبحت علما أساسيا وأحد الموضوعات التي تعتبر مادة للمناقشة، المبنية على القياس والاختبارات بكافة أنماطها وأغراضها ومنها اختبارات التحصيل المعرفي وهي إحدى المقاييس العقلية المعرفية التي تستعمل بأشكالها المختلفة.

وللارتقاء بمستوى المعرفة الرياضية وجب وجود مقاييس واختبارات تحدد مقدار التطور الحاصل لتحديد مستوى فهم الطالب الرياضي لتخصصه وموادها لتعليمية ولتشخيص مواطن القوة والضعف لديه وغيرها من استخدامات أخرى، لذا ظهرت اختبارات معرفية وتحصيلية جديدة من خلال البحث والإرشاد.

ونظراً للأهمية الكبيرة للاختبارات التحصيلية باعتبارها وسيلة لتحديد مستويات الطلاب، إلا أن معظمها يفتقر للموضوعية لقصورها في تحديد وإعطاء النتائج بدقة، ومن هنا وجب إتباع الاتجاه الذي

يتميز بالموضوعية وكيفية اختيار الاختبارات التحصيلية المناسبة سواء من أسئلة مقالية أو موضوعية، هذه الأخيرة التي تعتبر من بين أفضل أنواع التقويم التربوية لاعتبارات عملية ولأنها تساعد في عمليات اتخاذ القرارات وتطوير الناتج المعرفي لذا تم الاعتماد على بعض أنواعها التي تتصف بالدقة، الموضوعية، كثرة الاستخدام وكفايتها في قياس أهداف بسيطة وأخرى مركبة في مختلف المواضيع الدارس

يسعى الكثير من الأشخاص للحصول على الجسم المثالي، والذي يجعله ذو شكل جذاب ومميز، ولذلك يقوم الكثير من الأشخاص بعمل العديد من الصفات المختلفة، والمتعددة، والتي تساعده في الحصول على العضلات القوية، وممارسة الرياضة الخاصة بكمال الأجسام، هي واحدة من ضمن أنواع الرياضة التي أصبحت منتشرة بشكل كبير في جميع أنحاء العالم، وذلك لأنها تجعل العضلات مختلفة في المظهر ومن حيث القوة أيضاً، وهذا الأمر الذي يميز الكثير من الأشخاص عن غيرهم، وتعرف هذه الرياضة بكمال الأجسام لأن من خلالها الجسم لا يحتوي على كميات كبيرة من الدهون في حين أن العضلات تكون قوية وكبيرة في الحجم.

إن رياضة كمال الأجسام حق للجميع إذ يمارسها الفرد بهدف الحصول على جسم جميل، وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونموًا وتناسقًا ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية، وهذه الرياضة تمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة.

إن المعرفة الرياضية تقوم على أساس حقائق علمية مكتوبة على شكل برامج وخطط وقواعد وقوانين عامة ومفاهيم ومبادئ، ويعمل رجال التربية البدنية والرياضية على إيصال هذه المفاهيم إلى الأفراد سواء كانوا طلبة مدارس أو جامعات أو لاعبين أو حكام مدربين أو إداريين رؤساء أو قادة وحتى نتأكد ونتفحص مستوى المعرفة التي وصل إليها هؤلاء كان لابد أن نقوم وحتى تجري عملية التقويم لابد أن نقيس ومن هنا جاءت أهمية الاختبارات والمقاييس المعرفية في المجال البدني الرياضي ويشير رضوان وعلاوي (1991) إلى أن القياس في المجال الرياضي يدلنا على مقدار التغير الذي يحدث بالنسبة لصفة من الصفات أو سمة من السمات وهو يقتصر على قياس أو اختبار تلك الصفة في حدود ما هو قائم أي نحن نقيس ما نحن عليه الآن لنعرف أين نحن.

ولأن مجال المعرفة في التربية البدنية والرياضة كبير جداً لزم الأمر علينا أن نحدد هذه المعرفة لذا سوف نتناول المعرفة في مجال رياضة كمال الأجسام وذلك كون هذه الرياضة تطورت على المستوى العالمي وعلى المستوى المحلي وواكب هذا التطور التعديل والتغيير في القوانين والأنظمة التي تحكمها.

لذا فإن دراستنا انصبت على موضوع هام جداً والمتمثل في " بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام "، وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا وبعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة إلى:

المدخل العام: سنتطرق فيه إلى الإشكالية المطروحة، و الفرضيات، أهمية الدراسة، الهدف منها، حدود الدراسة، الدراسات السابقة، وكذلك الضبط المفاهيمي لمتغيرات الدراسة.

• **الجانب النظري:** والذي سيشمل الخلفية النظرية للدراسة. ويحتوي على فصلين:

✓ الفصل الأول: الاختبار المعرفي.

✓ الفصل الثاني: رياضة كمال الأجسام.

• **الجانب التطبيقي:** وسيشمل الدراسة الميدانية للبحث، ويتضمن فصلين هما:

✓ الفصل الثالث: منهج الدراسة و إجراءاتها الميدانية.

✓ الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

وفي الأخير سنتطرق إلى: خاتمة عامة.

الجانب النظري

مدخل عام: الإطار العام للدراسة

1. تحديد إشكالية الدراسة

2. أسباب إختيار الدراسة

3. أهميّة الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. فرضيات الدراسة

6. الدراسات السابقة

1. تحديد إشكالية الدراسة:

إن أهم أهداف التربية هو عملية إعداد الطالب إعدادًا جيدًا للتغلب على المشكلات التي تعترضه في حياته المستقبلية، وتزويده بالمعلومات والمهارات التي تفيده في حياته وفي تعويده على التفكير السليم والمنظم لذلك فإن طلبة اليوم وقدراتهم الأساسية تمثل مستقبل الشعوب من حيث تقدمها ورفاهيتها، والمهارات البدنية والرياضية هي القاعدة الأساسية لهذا الهرم، وتعتبر الممارسة الرياضية من المواضيع المعالجة بكثرة من قبل العلماء في الميدان، باعتبارها سلوكًا فعليًا للممارسة فهو لا يظل سلوكًا بعيدًا عن بقية السلوكيات الفردية والجماعية التي تتعلق بشتى الجوانب الاجتماعية، الثقافية، النفسية، الصحية والأخلاقية، لأن الممارسة الرياضية توفر للطفل المراهق الراحة الجسمية والنفسية، باعتبارها تعبير عن ما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد لم تمنح لهو لفرصة لإثبات النفس، أو هو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي وحر¹.

تعتبر الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية أساساً يعتمد عليه لتقييم العديد من الأمور المرتبطة بالمناهج الدراسية التي تطرحها إدارة كلية التربية الرياضية كون اللياقة البدنية أساساً تبنى عليه العديد من الأمور التدريبية من مهارات أساسية وخطط اللعب وتطور الأداء البدني والمهاري والخططي والتركيز على أهمية الجانب المعرفي العلمي².

وفي العصر الحاضر نشاهد الثورة العلمية والمعرفية في مجال الصحة وما آلت إليه التطورات التقنية من قلة الحركة والتي بدورها أدت إلى انتشار العديد من أمراض العصر، من هنا لاحظنا غياب الاختبارات التي تقيس الحصيلة المعرفية للطلبة في مجال رياضة كمال الأجسام والتي بدورها لا تعطي أي مؤشر عن

¹ أمل رشيد عايش، وداد يوسف محمد، أثر درس التربوي الرياضية في التحصيل الدراسي لدى طالبات الرابع علمي، مجلة الفتح، العدد 51، (د.س)، ص 317.

² وليد أحمد الرحلة، الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد 34، 2007، ص 636.

امتلاك الطلبة لهذه الحصيلة التي تعتبر الأساس الذي تعتمد عليه الممارسة الرياضية، من هنا جاءت هذه الدراسة لتكون عوناً للعاملين في مجال التدريس وواضعي الخطط الدراسية للتركيز على هذا الجانب في حالة عدم امتلاك الطلبة لهذه المعرفة وتدعيمها والمحافظة عليها في حالة امتلاكها وكذلك لالقاء الضوء على المستوى المعرفي للطلبة.

وعليه يمكن صياغة التساؤل الرئيسي على النحو التالي :

كيف يُبنى اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام وفق معايير قياس تناسب مجتمع الدراسة؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل يمكن بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد علوم

وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة.

2. هل توجد فروق في الحصيلة المعرفية في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية لمتغير السن؟

2. أسباب إختيار الدراسة

إنّ لإختيار هذا الموضوع للدراسة عدّة مبررات علمية وعملية والتي تجمع على أن الاختبارات المعرفية

في مجال الرياضة أصبحت من بين الموضوعات التي تجذب الباحثين، ولقد صاحب هذا الإهتمام تزايد عدد

الدراسات الساعية الى فهم ووصف هذه الدراسة، فضلا عن تحديد سمات وخصائص مساراتها المستقبلية، لهذا

تتمثل الأسباب التي تقف وراء اختيار الموضوع في ما يلي:

✓ شعور الباحث بأهمية الموضوع وضرورة البحث فيه.

✓ الرغبة في التعرف على الحصيلة المعرفية لدى الطلبة عن قرب في مجال التربية البدنية، والتي جذبت اهتمام الكثير من الباحثين، ولذلك قمنا بهذه الدراسة للتعرف على مستوى الحصيلة المعرفية لدى الطلبة الجامعيين في مجال رياضة كمال الأجسام.

3. أهمية الدراسة:

إن الاختبار المعرفي المتوقع بناؤه في هذا البحث سوف يسهم في:

- ✓ التعرف على نقاط القوة والضعف في الجانب المعرفي لرياضة كمال الأجسام لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة.
- ✓ استخدام هذا الاختبار في قياس التحصيل الدراسي المعرفي لطلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة.
- ✓ يمكن أن يفيد الطلاب والمدرسين لهذه الرياضة حتى والمسؤولين عن إعداد وتطوير مناهج رياضة كمال الأجسام من خلال مراعاتهم لهذا الاختبار.

4. أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- ✓ دراسة الحصيلة المعرفية في رياضة كمال الأجسام عند طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- ✓ التعرف إلى الفروق في مستوى المعرفة في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

5. فرضيات الدراسة:

بعد التطرق لإشكالية الدراسة وتساؤلاتها يمكننا صياغة الفرضيات التالية:

1. يمكن بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد علوم

وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة"

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلبة رياضة كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى

لمتغير السن

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة (حتاملة، 2002) التي هدفت إلى التعرف على الحصيلة المعرفية لمدرربي ولاعبي كرة الطائرة في الأردن، حيث اشتملت العينة على (60) لاعباً من أندية الدرجة الأولى ويمثلون ستة أندية وعلى (30) مدرباً من العاملين في تدريب كرة الطائرة في الأردن، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته للدراسة، وقد تم بناء اختبارين منفصلين أحدهما للمدربين والآخر للاعبين تضمن كل منهما أسئلة في (التاريخ والقانون والإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والبعد التدريبي)، وقد أظهرت النتائج أن الحصيلة المعرفية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الأردن ذات درجة منخفضة أقل من (50%)، في حين أن الحصيلة المعرفية لدى المدربين كانت لديهم جيدة تراوحت نسبة تحصيلهم ما بين (79% و 70). وأظهرت النتائج أن مستوى التحصيل الأكاديمي والخبرة لهما الأثر الكبير في مستوى المعرفة بين اللاعبين والمدربين.

رغم اختلاف عينة البحث بين دراستنا وهذه الدراسة واختلاف نوع الرياضة المدروسة، إلا أننا استفدنا

منها في الجانب النظري بشكل كبير.

الدراسة الثانية: قام (مصطفى، 1993) بدراسة هدفت إلى بناء اختبار في رياضة الجودو لطلاب كلية

التربية الرياضية للبنين في القاهرة وتحديد مستويات المعرفة في رياضة الجودو لدى الطلاب، وقد اشتملت

عينة الدراسة على طلبة الصف الثاني في منهاج رياضة الجودو في الكلية لعام (1991-1992) وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته دراسته

وقد أظهرت النتائج إمكانية قياس الجانب المعرفي في رياضة الجودو لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين في القاهرة وقد تراوح معامل الثبات بين 0.81-0.87 ومعامل الصدق بين 0.93-0.98.

تناولنا هذه الدراسة كدراسة سابقة (رغم اختلاف عينة البحث و نوع الرياضة) لمقارنة نتائج الدراستين.

الدراسة الثالثة: قام (مبيضين، 1990) بدراسة هدفت إلى بناء اختبار معرفي لطلبة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وقد اشتملت عينة الدراسة على (60) طالباً وطالبة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم بناء الاختبار المعرفي بصورتين متكافئتين اشتملتا على ستة أبعاد وبواقع (150) عبارة صيغت بطريقة الاختيار من متعدد وقد أظهرت النتائج أن الاختبار المعرفي الذي تم تصميمه في كرة اليد لطلبة التخصص ذو معاملات إحصائية عالية يمكن الاعتماد عليه في قياس معلومات الطلاب.

استقدينا من هذه الدراسة خاصة لتطرقها إلى إجراء اختبارات معرفية للطلبة بالرغم من اختلاف نوع الرياضة المدروسة.

الدراسة الرابعة: دراسة تجريبية (بن سميثة العيد، قزوز محمد) بعنوان " دراسة مقارنة بين متناولي المنشطات والمتغذيين طبيعياً في رياضة كمال الأجسام، حيث أجريت هذه الدراسة على بعض لاعبين النخبة لرياضة كمال الأجسام في الجزائر، هدف البحث إلى التعرف على الفرق في نمو حجم عضلات الجسم بين رياضيين متناولي المنشطات والمتغذيين طبيعياً في رياضة كمال الأجسام، والتعرف على التأثيرات السلبية الجانبية جراء تناول المنشطات، استخدم الباحثين المنهج التجريبي، وشملت العينة (10) رياضيين، (05) يتناولون المنشطات، و (05) يتغذون طبيعياً، وتم تطبيق البرنامج الكلي لتناول المنشطات للعينة الأولى لمدة ستة أشهر واستجوا بأن نتائج الاختبارات الطبية القلبية كانت كلها في الحدود الطبيعية لدى كلتا المجموعتين.

ساعدتنا هذه الدراسة في إثراء هذا البحث خاصة في موضوع رياضة كمال الأجسام، كما تشابهت عينة دراستنا وعينتهم.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق تنوع الدراسات التي أجريت في هذا المجال ما بين دراسات أجريت لبناء اختبار للمدربين وأخرى للاعبين في مجتمعات وبيئات مختلفة، ولذا استفادت هذه الدراسة من تلك الدراسات في بعض المفاهيم النظرية وفي بناء وتقنين الاختبار إلا أنها تميزت عنها في بيئتها ومجتمعها.

وقد كانت معظم الدراسات وصفية اعتمدت سواء المنهج الوصفي التحليلي أو المقارن كما استخدمت الاستبيانات، وقد استهدفت في معظمها فئة الشباب كونها الفئة الأكثر تماسا مع موضوع البحث.

7. حدود الدراسة:

حدود بحثية: تقتصر الدراسة الحالية على محاولة بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة الثالثة ليسانس بجامعة ورقلة.

حدود زمنية: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة الممتدة بين شهر فيفري 2021 إلى غاية شهر جوان 2021.

حدود مكانية: أجريت هذه الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة.

حدود بشرية: طلبة السنة الثالثة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

8. الضبط المفاهيمي لمتغيرات الدراسة:

. الاختبار المعرفي: هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات، تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته من أجل استظهار واسترجاع ومعالجة مدركات الفرد للمعلومات¹.

. رياضة كمال الأجسام:

التعريف اللغوي: كمال: (اسم) مصدر كَمَلَ، كَمِلَ وكمال الأجسام تعني بناء الجسم عن طريق ممارسة التمارين البدنية وإتباع نظام غذائي معين.

التعريف الاصطلاحي: يقول "جورجلومبار" رياضة كمال الأجسام هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية. والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى مثل (السرعة المداومة المرونة).

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.

¹ مستور علي ابراهيم الفقيه، بناء اختبار معرفي لحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، السعودية، (د.س)، ص 04.

ويري "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 الحياة¹.

¹ عمروني بشير، خلال كسيلة، واقع التغذية لدى رياضي كمال الأجسام، مذكرة ليسانس، جامعة البويرة، 2017، ص 06.

الخلافة

النظرية للدراسة

الفصل الأول:

الاختبار المعرفي

تمهيد:

تعد الحصيـلة المعرفية من المصطلحات المسلم بها في مجتمعات المعرفة الحديثة التي تشهد ازدهارًا اقتصاديًا و اجتماعيًا و رياضياً، لذا حضت بعناية الباحثين و اهتمامهم كونها تسهم في مساعدة الأفراد على فهم القضايا المحيطة بهم.

وتعتبر الحصيـلة المعرفية من أهم الأمور التي يجب على المدرب والرياضي الإلمام والمعرفة بها، والتي تساعد على رفع مستوى الرياضي، و تساعد المدرب أيضًا على وضع الخطط التدريبية والتعليمية المهارية والخطية بطريقة أفضل للوصول إلى مستويات رياضية متقدمة فأشار العديد من الباحثين إلى أهميتها.

8. تعريف الجانب المعرفي:

يعرفه "سُنجر"، "بأنه ذلك المجال الذي يشتمل على المهارات والقدرات العقلية للتلاميذ، كالمعارف وقابليتها للشرح، ومعتمدة في ذلك على أهداف تعليمية معينة. ويعرفه "لوتري"، "بأنه المجال الذي يتضمن التعلم المشكلات المرتبطة بالأهداف والمواد والطرق والإجراءات والقواعد، نقاط الإرشاد، وغيرها من المجالات المرتبطة بالتلميذ مشيرين إلى أن التقويم يجب أن يتم في غضون تلك العمليات. ويوضح "محمود عنان" نقلا عن "وليامز Williams" أن المجال المعرفي هو أول مجموعة من الصفات والسمات التي توصل المعرفة وتعمقها، والتي تأخذ شكل المهارات المتعددة والأبعاد التي تعتمد على التفكير، من أجل تسجيل واسترجاع ومعالجة الفرد للمعلومات¹.

9. أهمية الجانب المعرفي في التربية البدنية والرياضية:

يشير المفكر التربوي "فينيكس" "phinex" إلى أن من أعراض الانحلال الحضاري المعاصر أن فصلت الجوانب الفكرية للتربية والتعليم فصلا واضحا عن الجوانب البدنية، مع أن التربية البدنية من حيث المبدأ تتيح أفضل فرصة للتقدم الشخصي ككل عندما منسجما، ذلك عن طريق المباريات التي يجري فيها الذكاء والمهارة والخيال الجمالي، والحساسية الاجتماعية، الهدف الخلقى خلال قنوات من النشاط البدني المجدي الهادف . ولقد أفاض "هارة" في الإشارة بقيمة المجال المعرفي للرياضة والتربية البدنية، مشيرا إلى أنه قد ثبت أن تدريب وتعليم القدرات العقلية المعرفية يعتبر جزءا لا يمكن الاستغناء عنه في مراحل تعلم الرياضة، وأنجح المدربين هم من تنبهوا إلى أهمية الجانب المعرفي العقلي وخططوا لإكساب المعارف النظرية للمتعلمين.

ويذهب "علاوي" مذهب "هارة" في تأكيده على قيم المجال المعرفي العقلي للنشاط الرياضي، مشيرا إلى أن المعرفة والفهم تساعد الرياضي على حسن تحليل المواقف المختلفة، وانتقاء أفضل الاختيارات والحلول لمواجهة متطلبات

¹ أحسن أحمد، نظم قبول حديث مقترح لمعاهد التربية البدنية والرياضة يحدد بعض مستويات المترشحين بدنيا، مهاريا، نفسيا ومعرفيا دراسة مسحية أجريت على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة مستغانم، دس، ص 79.

هذه المواقف والإسراع في تنفيذها خلال المنافسات . ومن الضروري أن تضطلع المدرسة بتلقين معلومات التربية البدنية من منطلق قيامها بمسؤولية تنمية النشء بشكل شمولي، إذ لا بد من إكساب التلاميذ نواحي المعرفة الأساسية والمفاهيم والمبادئ العلمية التي تستند عليها عملية اكتساب المهارات الحركية والأنشطة كما يجب أن يلموا بالنظم والقواعد التي تحكم أطر ممارسة النشاط الرياضي والتي يجب أن يلتزموا بها . ومن هنا نعتقد أن السبيل إلى تكامل تحقيق الحاجات التي تستكمل نمو الفرد فسيولوجيا ونفسيا وعضويا واجتماعيا هو المعرفة التامة والتفهم المناسب للمهارات المكونة للنشاط الرياضي الممارس وكذلك إدراك القيم الكامنة وراء هذه الممارسة . وكما نعلم فإن نظريات التعلم الحركي تتضمن قبل المرحلة التثبينية، والمرحلة الآلية، ما يسمى بالمرحلة المعرفية، حيث تبرز هذه المرحلة ضرورة تقديم معارف ومعلومات مباشرة وغير مباشرة عن النشاط الممارس إلى الفرد المتعلم، لأن ممارسة النشاط وإتقانه لا يمكن أن تتم دون ذخيرة من المعرفة تساعد على ذلك.

وهنا يجب التنويه إلى أن قياس الحصائل الرياضية يتضمن المجالات التالية¹:

1. **الحصائل المعرفية**: وتتضمن التعريف بالمعلومات الأساسية، والأداء الحركي الصحيح وقواعد الأمن والسلامة وطرق وأساليب الممارسة، وكذلك بعض المعلومات المرتبطة بالصحة البدنية والجماعة وتنمية القدرة على التحصيل.

2. **الحصائل البدنية والمهارية**: تتضمن تحقيق مستوى من اللياقة البدنية، والكفاءة الوظيفية وبناء القوام السليم الخالي من الانحرافات والعيوب القوامية، واكتساب قدرات الإدراك الحركي، والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية وأساليب ممارستها.

¹ أحسن أحمد، مرجع سابق، ص 79 – 80.

3. **الحصائل الوجدانية:** وتتضمن إشباع الحاجات والميول، واكتساب الاتجاهات والقيم والسلوكيات الاجتماعية، والتكيف الشخصي والاجتماعي مع الآخرين، واكتساب السمات الشخصية الايجابية.

10. علاقة الجانب المعرفي بالجانب الحركي:

يقرر المفكر التربوي "بول وودرينج Woudring" أن عمليات التعلم تتضمن بشكل عام استجابات من المتعلمين، ولكن كل الاستجابات في صورتها تأخذ الشكل البدني، ولذا فإنه من الصعب وضع حدود فاصلة بين التربية البدنية والتربية العقلية. ويرى "جيمس أوليفر Oliver" أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي، هي علاقة وثيقة للغاية، بل في الواقع، من المستحيل الفصل بينهم، إلا أن ذلك يحدث لتسهيل الدراسة والبحث والمناقشة وعرض البيانات، كمحاولة اصطناعية لتقسيم هذه المجالات إلى فروع . ويؤكد كارول وآخرون Carrol 1978، "أن المجال المعرفي وثيق الصلة بالمجال الحركي ولعل ما يؤكد ذلك، تسمية أول مراحل تعلم المهارة الحركية بالمرحلة المعرفية، وهذا الفصل في المجالات الثلاثة إنما يهدف إلى التحديد والدقة في القياس لما تحصل عليه المتعلمون، كما يعين المدرس على تنويع وشمول وتكامل محتوى المنهج الدراسي واختيار الاستراتيجيات المناسبة للتدريس . ويرى فيتسبوسنر Posner- Fitis أن المرحلة المعرفية تعد أهم مراحل اكتساب المهارة الحركية، وهي تتصل بالمجال المعرفي اتصالاً وثيقاً، فبالإضافة إلى نموذج الأداء، يكتسب المتعلم المهارات المعرفية التالية¹:

¹ أحسن أحمد، مرجع سابق، ص 80 – 81.

- معرفة متى يؤدي الواجب.
- معرفة متى يتم انجازه.
- تقرير ما يعمل في الأداء.
- معرفة ما يعمل بعد الأداء.

ويؤكد "جابر عبد الحميد" أنه غالباً ما تسود العمليات الإدراكية والمعرفية في بداية التدريب على الواجبات الحركية، ولذا ينبغي تقديم المعلومات الأساسية عن المهارات للتلميذ على نحو سليم.

الفصل الثاني:

رياضة كمال الأجسام

تمهيد:

أصبحت الرياضة في يومنا هذا حقيقة اجتماعية لا جدل فيها تأخذ أكثر فأكثر مكان لإنسان هذا القرن، فالممارسين للرياضة في ازدياد مستمر و يكرسون أنفسهم لها بغية الوصول إلى أهداف مختلفة: كإزالة الإرهاق البدني، الوصول إلى أحسن لياقة بدنية، إنقاص الوزن... الخ، ومن تلك الرياضات نجد رياضة كمال الأجسام التي تعتبر من أكثر الرياضات صعوبةً من حيث الدراسات و الأدلة العلمية، وذلك بسبب تعدد أساليبها، فهي رياضة تطوير للجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لإحداث التوازن في الجسد و بالتالي تحسين المظهر الخارجي بزيادة العضلات المفتولة وتقويتها، وهي كذلك رياضة يستفيد منها الجسم بشكل كبير بحيث يصبح الإنسان ذو قوة و جاذبية و لياقة.

2. تعريف رياضة كمال الأجسام:

يشير سعيد عثمان إلى أدق و أوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني

على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة...¹

رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتوازن

المحتوى الجسدي (البطن، الظهر، الصدر، اليد، الرجل) و باقي الأعضاء لتحسين الشكل المظهري و

زيادة العضلات المفتولة والنامية للجسد والمنتشرة و الموزعة بالجسم.²

3. تاريخ لعبة كمال الأجسام:

تعود تقاليد ممارسة رفع الأحجار إلى مصر القديمة واليونان وتطور رفع الأثقال الغربي في أوروبا من عام

1880 إلى عام 1953، ولكن في وقتها لم يكن التركيز على اللياقة البدنية وكان الأشخاص الذين يتحدون

بعضهم البعض غالباً بطون كبيرة وأطراف دهنية، تم تطوير كمال الأجسام في أواخر القرن التاسع عشر

من قبل يوجين ساندو والذي يعتبر الآن الأب الروحي لكمال الأجسام، حيث سمح للجماهير بالاستمتاع

بمشاهدة اللياقة البدنية في عروض أداء العضلات، كما كان له الفضل في اختراع وبيع أول معدات التمرينات

مثل الدمبل الآلية والبكرات وأشرطة التوتر، كان ساندو مثالياً ويعتبر معيار لأبعاد الجسم المثالي بالقرب من

التمثيل اليونانية والرومانية القديمة، تم الحكم فيما بعد على جسد الرجال من خلال توافقتهم مع هذه النسب.³

¹ خالد هيكال، الطريق الصحيح لصحة و بناء الأجسام، مكتبة فيروز، ط2، القاهرة، 2014، ص 09.

² أحمد سعد أحمد، بناء الأجسام و تقنيات التدريب و أخطار المنشطات، دار دجلة، عمان، ط01، 2012، ص 16-17.

³ تاريخ لعبة كمال الأجسام على الموقع: <https://arabianbodybuilding.com/ar-intl/article/>، تم الاطلاع في: 2021/03/06.

يبدأ التاريخ الحديث لرياضة كمال الأجسام من عام 1980 حيث انتشرت صالات الجيم واتباع الطرق العلمية الحديثة في بناء العضلات، وانتشار البطولات، والتي فتحت المجال للشهرة من خلال التمثيل وظهور الأبطال من أصحاب رياضة كمال الأجسام مثل سلفستر ستالون.

ومن أبطال فترة الثمانينيات هو لي هانيي وفاز في بطولة مستر أولمبيا من سنة 1984-1991 الذي سرق اللقب من أرنولد وحطم الرقم القياسي في الفوز في بطولة مستر أولمبيا في تلك الفترات.

لعب أرنولد في هذه الفترة الدور المهم في تطور هذه اللعبة بعد تأسيس بطولة باسمه أرنولد كلاسيك وظهور المجالات الرياضية مثل **Flex Muscle Fitness** وغيرها من المجالات التي تركز على إظهار كل ما يخص كمال الأجسام وفي هذه الفترات ومن بعد انتشار أجهزة الكمبيوتر ظهر أول المواقع الخاصة برياضة بناء الأجسام هو **Bodybuilding.com**¹.

4. الأنماط الجسدية:

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاثة أنماط تميز جسم الإنسان هي:

لقد اتفقت معظم الدراسات حول أنماط الأجسام على الأنماط أن الأنماط الأولية ثلاثة وهي²:

Ectomorphe النمط النحيف.

Mésomorphe النمط العضلي.

¹ تاريخ و تطور رياضة كمال الأجسام منذ القدم إلى وقتنا هذا، على الموقع: /تطور-تاريخ-رياضة- /كمال-

الاجسام/https://bodybuildingarabs.com، تم الاطلاع في: 2021/03/06.

² محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج02، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص 87.

Endomorphe النمط السمين.

1.3. مميزات الأنماط الجسمية: ثلاثة وهي¹:

أ. الأنماط الأولية:

- **النمط السمين:** وفي هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نموًا بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويفبطني وصدري متضخم، وما يميز هذا النمط هو أنه يتميز بالرخاوة وكثرة الدهن في المناطق المختلفة مثل خلف العضد وسمانة الساق وأسفل لوح الكتف وأعلى بروز العظم الحرقفي، كما يتميز بكبر الرأس واستدارته وقصر الرقبة وسمكها، واستمرار نمو الثديين نتيجة للترسب الدهني، والجلد رخو وناعم، والأرجل ثقيلة وقصيرة، والأكتاف ضعيفة، والحوض عريض ولديه بطئ شديد في رد الفعل.

- **النمط النحيف:** هو الدرجة التي تغلب فيه النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفًا ذا عظام طويلة رقيقة وعضلات ضعيفة النمو، ويتميز هذا النمط بنحافة الوجه مع بروز الأنف، ذو بنية جسماني رقيق وهزيل، والعظام صغيرة وبارزة والرأس كبير نوعًا ما مع رقبة طويلة ورقيقة، والصدر طويل وضيق مع استدارة الكتفين وطول ملحوظ في الذراعين والأرجل، ويبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة إلا من بعض عضلات قليلة، ويملك سرعة عالية في رد الفعل وحدة الحركات.

- **النمط العضلي:** صاحب هذا النمط صلب في مظهره الخارجي، وعظامه كبيرة وسميكة، وعضلاته نامية وعظام الوجه بارزة والرقبة طويلة وقوية، الأكتاف عريضة وعظام الترقوة ظاهرة، وعضلات المنكبين بارزة وقوية، كما يتميز بكبر اليدين، طولاً لأصابع، تكتل عضلات منطقة الجذع، والخصر نحيف، الحوض ضيق والردفين ثقيلة وقوية.

¹محمد صبحي حسنين مرجع سابق، ص 81.

ب. الأنماط الثانوية عند شيلدون:

- **النمط الخلطي:** هو خليط من المكونات الأولية الثلاثية (سمين، عضلي، نحيف) في مختلف مناطق الجسم، ويعبر هذا النمط عن عدم الإنسجام بين مختلف مناطق البنيان الجسمي كأن يكون الرأس والرقبة لمكون بدني على حين أن الأرجل تمت لمكون بدني آخر، ويعرف بكونه خليط غير منسق أو غير مستو من المكونات الأولية الثلاثة في مختلف مناطق الجسم.
- **النمط الأنثوي:** يتضمن هذا النمط امتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الآخر، فالحاصلين على درجات عالية في هذا النمط من الذكور يملكون جسمًا لينًا وحوضًا واسعًا وعجيزة عريضة بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنثوية، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه، يعرف هذا النمط بكونه امتلاك بنيان جسمي يتميز بخصائص ترتبط عادة بالجنس الآخر.
- **النمط النسيجي:** أكثر الأنماط الثانوية أهمية وأكثرها زئبقية، ويشبه الشخص المرتفع الدرجة في هذا المكون به "الحيوانالنقي" ويتدرج هذا النمط من النسيج الجسدي الخشن حتى الرقيق جدًا، ويعد هذا النمط مقياسًا للرضا الجمالي، فيما يتعلق بخشونة النسيج الجلدي، يعرف بكونه "تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التي هي الفرد نفسه"، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم.
- **النمط الواهن:** يتميز هذا النمط ببناء جسمي ضعيف وطويل، وهو نمط مماثل للنمط الذي توصل له كرتشمير Kretschmer من قبل وأطلق عليه اللقب النمط الوهن أو المعتل، فأصحاب هذا النمط من الأفراد النحاف ذو الصدر المسطحة والتميزين بطول القامة بالنسبة لأوزان.
- **النمط المتضخم:** وهو نمط يظهر فيه تضخم هائل في الجسم، ولكن هذا تضخم غير وظيفي في البنيان الجسمي.

ج. النمط سيئ التكوين:

هو نمط سيئ التكوين، أو الأساس المنخفض للمكون النسيجي السابق الإشارة إليه، ولا يتدخل مع النمط الخلطي، رغم كونه يتضمن أنماط مختلفة في مناطق مختلفة من الجسم.

- **النمط الضامر:** ضمور ناشئ عن قصور نسيج أو عضو (اللابلازما)، والمعنى الحرفي يعني عدم الإكتمال أو نقص فيالنمو وبشكل عام فإن البنية الجسمية لهذا النمط توجه حدوث تلف يرجع إلى التجمد أو التعرض لبعض القوى المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة.

- **نمط المدى النصفي:** هو المدى النصفي لنمط الجسم الوسطى الذي تتراوح معدلات تقديره على مقياس النقاط السبعة 4 درجات، بين 3 نمط نقطة الرجل البدين هو نمط يدل به " شيلدون " على ثبات النمط الجسمي، كأن يكون نمط "سمين، عضلي" في البداية، ثم يشاهد نحيلًا ورياضيا في أواخر المراهقة وبداية النضج، ولكن بمرور الزمن يعود إلى نمطه الأصلي حيث يصبح سمينًا جدًا ومستديرًا وهذه هي النقطة¹.

5. هياكل الجسم:

يتكون هيكل جسم الإنسان من ثلاثة عناصر رئيسية تكون مسؤولة مباشرة عن حركته، و نشاطه، ديمومة تفاعله مع متطلبات الحياة هذه العناصر:

- العظام .
- العضلات.
- الأعصاب.

¹ أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط01، مصر، دار الفكر العربي، ص 199.

ستتناول هذه العناصر وجهة نظر من الناحية التدريبية بصورة خاصة في بناء الأجسام إذا سوف لا ندخل في التفاصيل الدقيقة¹.

أ- الهيكل العظمي:

هو الذي يكون هيكل الجسم و يبلغ عدد العظام 206 في جسم الإنسان فهي تشبه لحد كبير شبكة قضبان الحديد في المباني إذ يمكنها أن تتحرك في اتجاهات مختلفة.

يختلف الهيكل العظمي للرجل عنه للمرأة , فهناك فرق في الحجم فالهيكل العظمي للرجل اكبر من هيكل الأنثى، علما بأن هذه الحقيقة لا يبدو أن لها أهمية وظيفية كبيرة، و إن الفرق من الناحية التركيبية هو بين عظام الورك لكل منهما، فعظم الورك بالنسبة للمرأة أكثر اتساعا كما أن الزاوية عند مقدمة الحوض هي اكبر من الرجل أيضا و غرض هذه الظاهرة لكي تقوم المرأة بوظيفتها الطبيعية في احتواء الجنين أثناء الحمل.

➤ وظائف العظام:

- الدعم والثبات.
- الحماية.
- الحركة.
- خزن بعض العناصر الرئيسية.

➤ توزيع العظام على أقسام الجسم:

- عظام الجمجمة: عظام القحف 8، عظام الوجه 14، عظام صغره في الأذن 6.
- عظام العمود الفقري:فقرة العنقية 7، فقرات الصدرية 12، الفقرات القطنية 5.

¹ منصور جميل خلف العنبيكي، التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد، ط1، دار شموع الثقافة، 2002، ص19.

- عظام الأطراف العليا: الترقوة 2، الزند 16، لوح الكتف 2، الرسغ 16، العضد 2، مشط 10، الكعبرة 2، السلاميات 28.

- عظام الأطراف السفلي: الحوض 2، الفخذ 2، الظية 2، الرسغ 14، الرضفة 2، المشط 10، القصبة 2، السلاميات 28¹.

ب- الهيكل العصبي:

يتكون الجهاز العصبي من أنسجة عصبية متنوعة و يعبر الليف العصبي أو الخلية العصبية وحدة بناء الجهاز العصبي، و الألياف العصبية نوعين أساسين هما:

- الأعصاب الحسية.

- الأعصاب الحركية.

يتكون الليف العصبي من جسم الليف و هو الجزء الكبير من الليف و الذي يحتوي على النواة و يتركب الليف أيضا من التفرعات و عن طريقها تحصل عملية استقبال الإشارات الحسية من المحيط الخارجي بواسطة مستقبلات معينة تتوزع في كافة أنحاء الجسم لتنتقل تلك الإشارات الى المراكز العصبية في النخاع الشوكي، أما الجزء الثالث من الليف في فهو المحور الذي ينقل الإشارات.

إن النوع الثاني من الأعصاب هي الأعصاب الحركية التي عن طريقها تنتقل الحوافز و الأوامر من المركز العصبي إلى العضلات وبشكل أدق إلى الألياف العضلية للقيام بالمهام الحركية والميكانيكية المطلوبة.

¹ منصور جميل خلف العنكبي، مرجع سابق، ص 21.

تشير بعض المصادر أن هناك حوالي 1/2 مليون ليف عصبي في جسم الإنسان مسؤول عن تحفيز أكثر 250 مليون ليف عضلي في كافة أنحاء الجسم لهذا يكون الليف العصبي مسؤول عن ألياف عضلية و تصل إلى 2000 ليف عضلي، وهذا نجده في البعض و عضلة الساق التوأمة.

إن مستوى التعصيب يعتمد على العضلة ووظيفتها و مستوي السيطرة الذي يتطلبه عملها و ليس على كبر حجمها فحجم الوحدات الحركية متباين، وبعض العضلات الهيكلية تقوم بأعمال دقيقة كعضلات العين مثلا حيث تتكون من وحدات حركية صغيرة و كثيرة العدد لكي تؤمن تلك الوحدات السيطرة الدقيقة في هذه المنطقة الحساسة¹.

ت- الهيكل العظمي:

الجهاز العضلي هو الجهاز الذي يستطيع الإنسان أن يتحرك من خلاله كما يمارس النشاطات اليومية في الحياة، يعتبر الجهاز العضلي هو المسؤول عن تحريك أعضاء الجسم، ويشمل جسم الإنسان على حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعا للعمل الذي تقوم به، ومن أساسيات البناء والوظيفة للنظام العضلي هو أن لكل عضلة وظيفة وعمل معينة تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها من قبض أو بسط، أو تقريب أو تبعيد للجزء المتصل به من الجسم، وأحيانا تشترك مجموعة من العضلات معا لتؤدي وظيفة محددة².

➤ دور الجهاز العضلي:

- تحريك الجسم على النحو السابق.
- حمايته من الصدمات.
- العضلات تنتج الحرارة الداخلية.

¹ منصور جميل خلف العنكي، مرجع سابق، ص 06.
² علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط 02، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004، ص 06.

- تحريك الطعام خلال الجهاز الهضمي.
 - دفع الهواء إلى الرئة خلال عملية التنفس.
 - تحريك اللسان كي ينطق بالكلام.
 - تسهم على المحافظة على ضغط الدم عند مستواه المطلوب عن طريق انقباض الشرايين وارتخائها.
 - المحافظة على توازن الجسم وتوازن أعضائه بعضها البعض.
 - وضع العضلات في حالة استعداد دائم للاستجابة لأية إشارة أو تنبيه يصلها من المخ¹.
- **مكونات الجهاز العضلي:** يتكون الجهاز العضلي من ثلاثة أنواع من العضلات:
- العضلات الإرادية.
 - العضلات اللاإرادية.
 - العضلات القلبية.

¹ علي جلال الدين، مرجع سابق، ص 08.

| العضلات الهيكلية | العضلات الملساء | العضلات القلبية | |
|------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| شكل أليافها | أسطوانية الشكل | مغزلية | أسطوانية متفرغة |
| عدة أنوية | عدة أنوية | الليف يحتوي على نواة | نواة واحدة |
| شكلها تحت المجهر | مخططة عرضيا | غير مخططة | مخططة |
| تحكم الإنسان | إرادية | لا إرادية | لا إرادية |

الجدول 01: بعض خصائص عضلات الجسم.

المصدر¹: علي جلال الدين.

➤ المقطع الفيسيولوجي للعضلة:

العضلة هي نسيج ليفي قابل للانقباض والانبساط في جسم الإنسان، وهي الجزء المسؤول عن حركة الكائن الحي، يتكوّن الجسم البشري من حوالي 650 عضلة، وهي تشكل حوالي نصف وزن جسم الإنسان، في هذا المقال سنتحدث عن مفهوم العضلات.

تتكون العضلة من مجموعة من الحزم العضلية، وكل حزمة تتكون من مجموعة من الألياف العضلية التي تتميز بأنها طويلة ورفيعة وتُسمى بالساركوبلازم، وهي عبارة عن سيتوبلازم الليفة العضلية. يشار إلّا أنّ الوضع

¹علي جلال الدين، ، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط 02، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004، ص 26.

الطبيعي للعضلة يكون في حالة الانبساط، والوضع الآخر هو وضع الانقباض، حيث يقل طول العضلة، مما يؤدي إلى حدوث تحرك في العظمتين الملاصقتين لهذه العضلة¹.

➤ أنواع الألياف العضلية:

الألياف العضلية الحمراء: تتميز بقابليتها القليلة للتعب كما تنتج عن استثارها انقباضات عضلية تتميز بالقوة و البطء ولفترات طويلة كعضلات البطن و عضلة الاخمعية.

الألياف العضلية البيضاء: فإنها تتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب كعضلات الرأس الفخذية.

➤ خصائص العضلات: تتميز بالخصائص التالية²:

- الاستثارة الكهربائية.
- إنقباض.
- التمدد، وهذا يعني إمتداد دون تمزق.
- مرونة، يستعيد طوله وشكله الأصلي بعد الانكماش أو التمدد.

6. أهمية رياضة كمال الأجسام:

رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد والجسم عن طريق التدريبات الحركية والتمارين العملية من أجل الحصول على القدرات التي منها القوة الجسدية و المرونة الحركية و التناسق العضلي والتلاؤم الشكلي من أجل تحسين المظهر والشكل من أجل زيادة الصحة والعافية والتعبير عنها تعبيراً واقعياً مرئياً لتتنقل أسرار

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ص 94.

² عمروني بشير، خلال كسيلة، مرجع سابق، ص 41.

الجسد وهي العضلات المتواجدة بالباطن التي لا تظهر إلا بجهد، وتدريب، وتمارين، وحركة، وعمل، واستمرار لتجسد مدا التعب واستنزاف العرق وضياح الوقت بما ينفع عن طريق ما يستخرج من الجسد (العضلات)¹.

7. آثار رياضة كمال الأجسام على ممارستها:

- استمرارية عملية الهدم و البناء للأنسجة و المكونات التركيبية للألياف العضلية مما يزيد من نشاطها.
- زيادة ضخ الدم و المكونات الغذائية إلى العضلات.
- زيادة حجم الألياف العضلية و ما ينتج عنها من قوة و نشاط.
- المحافظة على قوة و مرونة المفاصل الجسمية بصورة عامة و العمود الفقري بصورة خاصة.
- زيادة كمية الاستهلاك القصوى للأوكسجين Vo2max.
- استمرار نشاط الأجهزة الحيوية كالقلب و الدوران و التنفس.
- استمرار نشاط الأجهزة و الغدد الأخرى.
- لها آثار إيجابية من الناحية النفسية على اللاعب².

¹ منصور جميل، التدريب في بناء الأجسام، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط 01، 2006، ص 57.
² منصور جميل، خلف العنكبى، التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد، ط 01، دار الشموع الثقافية، 2002، ص 18.

8. مبادئ رياضة كمال الأجسام:

أ. مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي الديناميكي أو ثابت (ونوع الإنقباض العضلي) المركزي، اللامركزي و طريقة الأداء سريع، بطيء(و نوع القوة المطلوبة الانفجارية، المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وهذا يتطلب وسائل و أجهزة أثقال متنوعة.

يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها. و كلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة¹.

ب. مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة ميلو المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ ميلو في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، و كلما كبر العجل أصبح ميلو أكثر قوة و في النهاية أصبح قادرا على رفع العجل و هو كامل النمو، و قد كان هذا التدريب مثلا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد.

فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم و عندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر و هكذا².

¹ كمال درويش، محمد صبحي حسانين، الجديدي في التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مجلد 01، ط 01، القاهرة، 1984، ص 46.
² ألبرت فوركاسل، كمال الأجسام، ترجمة مركز التعريب و البرمجة، ط 1، دار العربية للعلوم، لبنان، 1993، ص 113.

وفي مجال تدريب القوة بالأنقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو مجموعة عضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتادة عليها، و يتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم و عندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل¹.

ج. مبدأ التكيف:

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب:
و من مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:

- التحسن في التنفس ووظائف القلب و الجهاز الدوري و كمية الدفع القلبي.
- التحسن في التحمل العضلي و القوة و القدرة.
- زيادة الحجم العضلية.
- التحسن في صلابة العظام و قوة الأربطة و الأوتار و الأنسجة الضامة².

و لكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح و كفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته و الاهتمام به خلال تقدم التدريب.

د. مبدأ التدرج:

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف و قد ينهار بدنياً و عقلياً، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجياً مع إعطاء الجسم وقتاً كافياً للتكيف، و لهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة

¹ مختار سالم، تدريب الأنقال لصناعة الأبطال، دار و مكتبة المعارف، مجلد 01، ط 01، 1989، ص1.

² قاسم حسن، بسطويسي أحمد، التدريب العضلي الايزومتري، ط 01، القاهرة، 1979، ص 135.

أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالانتقال بأكثر من 5% أسبوعيا و لعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطئ أي جعل معدل التقدم بطيئا¹.

¹محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي، الموسوعة العلمية للمصارعة ج3 تدريب الأثقال.

خلاصة:

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الأنماط الجسدية ومميزاتها، وهياكل الجسم، وأهمية رياضة كمال الأجسام، وآثارها على على ممارستها، ومبادئها، ومن خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن رياضة كمال الأجسام هي رياضة تعني بالأبدان مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، وهي إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، والمرونة.

الجانِب

التطبيقي:

الفصل الثالث: منهج الدراسة و إجراءاتها

الميدانية

تمهيد

منهج الدراسة

عينة الدراسة وخصائصها

أدوات الدراسة

الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد

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 .

1. منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك مساهمته في بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام. لدى طلبة الثالثة ليسانس - لدى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة.

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 كأنسب لمعرفة كيفية بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام وفق معايير قياس تناسب مجتمع الدراسة، وهل هناك فروق في الحصيلة المعرفية في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2. مجالات الدراسة:

1- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة، وقد تم ارفاق قائمة اسمية للطلبة السنة الثالثة ليسانس في رياضة كمال الأجسام والتي تم عرض بناء الاختبار كأداة لجمع المعلومات في ملاحق مذكرتنا، حيث تم التوزيع عليهم استمارات دراستنا كاختبار من خلال إيميل الخاص ومواقع التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) الخاص ببعض الطلبة نظرا للأوضاع السيئة انتشار ووباء كورونا وصعوبة انتقال.

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 (الاختبار) الخاصة بعينة

دراستنا لدى طلبة.

3- المجال البشري:

تمثل مجتمع الدراسة في 34 طالبة رياضة كمال الأجسام للسنة الثالثة بالمعهد ورقلة والتي تم ذكرهم في الملاحق .

¹أحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمنهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982، ص157.

3. عينة الدراسة وخصائصها

• مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلبة السنة الثالثة ليسانس لرياضة كمال الأجسام لدى معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة، والذي بلغ عددهم (34) طالب بالمعهد مقسمة في فوجين تم ارفاقهم بالقائمة الاسمية في قائمة الملاحق في مذكرتنا للسنة الجامعية 2022/2021 م من مجتمع البحث.

الجدول رقم (02): يبين توزيع العينة

| النسبة المئوية | التكرارات | الاختبار |
|----------------|-----------|-------------------------|
| 100% | 34 | عدد الاستثمارات الموزعة |
| | 34 | المسترجعة |

4. الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت في توزيع الاختبار على طلبة كمال الأجسام للسنة الثالثة بالمعهد ورقلة حيث تعد 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) طلبة والتي تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية وتم اختيارهم من نفس المجتمع .

5. الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة:

• وصف الاختبار

¹مفتي إبراهيم حمادي، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي 2008، ص292.

حيث قمنا ببناء اختبار حول بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام . لدى طلبة الثالثة ليسانس - لدى معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة .

حيث اعتمدت على محاور

- I- **محور التغذية:** حيث تضمن البنود من (9.1) مقسمة على سلم ليكارت ثنائي أو ثلاثي على حسب البدائل المقترحة في البند، بعدد 9 بنود.
- II- **محور منهجية التدريب:** حيث تضمن البنود من (21.13) مقسمة على سلم ليكارت ثنائي على حسب البدائل المقترحة في البند، بعدد 9 بنود.
- III- **محور ألعاب القوى:** حيث تضمن البنود من (27.22) مقسمة على سلم ليكارت ثنائي على حسب البدائل المقترحة في البند، عدد البنود 6.
- IV- **محور الأمن والسلامة في كمال الأجسام:** حيث تضمن البنود من (34.28) مقسمة على سلم ليكارت ثنائي أو ثلاثي على حسب البدائل المقترحة في البند، بعدد 7 بنود.

• تعديل الاختبار

لقد قمنا بعملية تحكيم الاختبار وتقديمه لأساتذة في نفس تخصصي وفي نفس المعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة، وقد تم إرفاقه في قائمة الملاحق بجدول خاص بالأساتذة الذين تم تعديلهم وتحكيمهم للاختبار.

حيث قدموا بإعطائنا آرائهم ونظرتهم حول الاختبار المعد للدراسة حيث أقرروا أن جميع بنود الاختبار تقيس متغيرات دراسية ألا وهي (بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام . لدى طلبة الثالثة ليسانس -).

وقد تم التحليل المقياس من خلال الحزم الإحصائية " spss " v20.

6. الخصائص السيكومترية للاختبار

قبل اللجوء إلى الدراسة الأساسية لابد من التطرق لقياس الخصائص السيكومترية لعينة دراستنا والتي تعد دراسة استطلاعية قبل اللجوء إلى التطبيقية وذلك من خلال التأكد من (صدق أو ثبات الاختبار) فقط للتأكد من صلاحيتها أو من أجل قياس ما وضعت لقياسه.

فقد تم حساب كل من :

• أولاً/ الثبات وصدق مقياس

أ/ الثبات:

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

ولقد تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات الاختبار فيما بينها للاختبار ككل، حيث قدر اختبار بما يلي :

الجدول رقم (03): يبين ثبات الاختبار عن طريق ألفا كرونباخ

| ثبات استبيان عن طريق ألفا كرونباخ | | |
|-----------------------------------|--------------------|-------------------|
| عدد العبارات المقياس ككل | معامل ألفا كرونباخ | كل محاور الاختبار |
| 31 | 0.839 | |

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

ثانياً/ الصدق

ب - صدق الاختبار

وهو أيضا 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 الاختبار 1 .

أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003، ص90 .

• معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر به الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر بـ 0.839 والذي يساوي

نتيجة 0.915.

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

صدق المحكمين:

وهو نوع ثاني من الصدق نلجأ إليه في حالة استخدامنا للاختبار كأداة للدراسة فلا بد من عرضها على أساتذة في التخصص

لتحكيما والنظر إليها في بنودها التي تم اعتمادها في دراستنا حيث تم عرضنا بالنسبة للاختبار على (03) أساتذة في معهد علوم و

تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة وقد تم إرفاق جدول الخاص بالأساتذة في الملاحق.

7. الأساليب الإحصائية المستخدمة

لقد تم تحليل بيانات دراستنا من خلال برنامج الحزم الإحصائية " spss " v20 وقد تم حساب كل من ألفا كرونباخ ، معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات، واختبار (ت) لقياس الفروق للفرضية الجزئية، أيضا المتوسطات والانحراف المعياري.

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

التي انطلقنا منها في الفصل الأول.

الفصل الرابع:

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تحليل و مناقشة فرضيات الدراسة

الاقتراحات و التوصيات

مناقشة عامة

5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتفسير الفرضية الجزئية الأولى : يمكن بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة.

الجدول رقم (04) يبين نتائج إمكانية بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى عينة الدراسة

للمحور الأول الاختبار

ن = 34

| رقم السؤال | (1) | | (2) | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | كا ² المحسوبة |
|-------------------------|--------|---------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------------|
| | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | | | |
| أ- محور التغذية: | | | | | | | |
| 1 | 34 | 100 | 00 | 00 | 0.48 | 1.36 | *6.69 |
| 2 | 4 | 11.76 | 88.23 | 30 | 0.50 | 1.45 | *4.65 |
| 3 | 31 | 91.17 | 8.82 | 3 | 0.40 | 1.79 | *10.07 |
| 4 | 0 | 00 | 100 | 34 | 0.47 | 1.66 | *9.11 |
| 5 | 20 | 58.82 | 41.17 | 14 | 0.49 | 1.43 | *5.67 |
| 6 | 34 | 100 | 00 | 00 | 0.47 | 1.34 | *7.86 |
| 7 | 30 | 88.23 | 11.76 | 4 | 0.39 | 1.81 | *33.90 |
| 8 | 18 | 52.94 | 47.05 | 16 | 0.47 | 1.34 | *7.86 |
| 9 | 12 | 35.29 | 64.70 | 22 | 0.47 | 1.67 | *9.46 |

*قيمة كا² الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 1

يوضح جدول (04) التكرارات والنسب المئوية وكذلك الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي

وقد كانت كا² المحسوبة لأسئلة المحور الأول محور التغذية، حيث يتبين أن الأسئلة أرقام (1-9)، كانت ذات دلالة

إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 1.

مقدمة

الجدول رقم (05) يبين نتائج إمكانية بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى عينة الدراسة

للمحور الثاني الاختبار

ن = 34

| رقم | (1) | | (2) | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | كا ² المحسوبة |
|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|-----------------|-------------------|--------------------------|
| | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | | | |
| محور منهجية التدريب: | | | | | | | |
| 13 | 25 | 73.52 | 9 | 26.47 | 1.50 | 0.50 | *2.19 |
| 14 | 4 | 11.76 | 30 | 88.23 | 1.59 | 0.49 | *9.11 |
| 15 | 34 | 100 | 00 | 00 | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 16 | 4 | 11.76 | 30 | 88.23 | 1.66 | 0.47 | *9.11 |
| 17 | 34 | 100 | 00 | 00 | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 18 | 31 | 91.17 | 3 | 8.82 | 1.34 | 0.47 | *7.86 |
| 19 | 34 | 100 | 00 | 00 | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 20 | 32 | 94.11 | 2 | 5.88 | 1.34 | 0.47 | *7.86 |
| 21 | 34 | 100 | 00 | 00 | 1.79 | 0.40 | *12.07 |

*قيمة كا² الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 1

يوضح جدول (05) التكرارات والنسب المئوية وكذلك الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي

وقيمة كا² المحسوبة لأسئلة المحور الأول محور منهجية التدريب، حيث يتبين أن الأسئلة أرقام (13-21)، كانت

ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 1.

مقدمة

الجدول رقم (06) يبين نتائج إمكانية بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى عينة الدراسة

للمحور الثالث الاختبار

ن = 34

| رقم | (صح - خطأ) | | (لا أعرف) | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | كا ² المحسوبة |
|--------------------------|------------|--------|-----------|--------|-----------------|-------------------|--------------------------|
| | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | | | |
| محور ألعاب القوى: | | | | | | | |
| 22 | 34 | 100 | 00 | 00 | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 23 | 20 | 58.82 | 14 | 41.17 | 1.43 | 0.49 | *5.67 |
| 24 | 34 | 100 | 00 | 00 | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 25 | 34 | 100 | 00 | 00 | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 26 | 34 | 100 | 00 | 00 | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 27 | 25 | 73.52 | 9 | 26.47 | 1.50 | 0.50 | *2.19 |

*قيمة كا² الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 1

يوضح جدول (06) التكرارات والنسب المئوية وكذلك الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي

وقيمة كا² المحسوبة لأسئلة المحور الأول محور ألعاب القوى ، حيث يتبين أن الأسئلة أرقام (22-27)، كانت

ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 1.

مقدمة

الجدول رقم (07) يبين نتائج إمكانية بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى عينة الدراسة

للمحور الرابع الاختبار

ن = 34

| الرقم | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | كا ² المحسوبة |
|---|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|-----------------|-------------------|--------------------------|
| | ن | ت | ن | ت | ن | ت | ن | ت | | | |
| محور الأمن والسلامة في كمال الأجسام: | | | | | | | | | | | |
| 28 | 15 | 44.11 | 10 | 29.41 | 9 | 26.47 | / | / | 1.80 | 0.57 | *10.36 |
| 29 | 30 | 88.23 | 4 | 1.76 | / | / | / | / | 1.81 | 0.39 | *33.90 |
| 30 | 34 | 100 | 00 | 00 | / | / | / | / | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 31 | 34 | 100 | 00 | 00 | / | / | / | / | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 32 | 34 | 100 | 00 | 00 | / | / | / | / | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 33 | 34 | 100 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 1.79 | 0.40 | *12.07 |
| 34 | 10 | 29.41 | 18 | 52.94 | 4 | 11.76 | 2 | 5.88 | 1.57 | 0.36 | *8.46 |

*قيمة كا² الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 3

يوضح جدول (07) التكرارات والنسب المئوية وكذلك الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي

وقيمة كا² المحسوبة لأسئلة المحور الأول محور الأمن والسلامة في كمال الأجسام، حيث يتبين أن الأسئلة

أرقام (22-28)، كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 3.

عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلبة رياضة كمال

الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن

الجدول رقم (08) يبين نتائج الفروق الإحصائية في استجابات طلبة رياضة كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية

تعزى لمتغير السن

| المتغير | حجم العينة | السن | | | | ddi | T | Sig | قرار |
|--------------|------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------|------|------------------|------|
| | | من 21 سنة (18) | | أكثر من 26.22 سنة | | | | | |
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | | |
| المقياس كمال | 34 | 4,03 | 0,31 | 0,50 | 33 | 0,354 | 0,00 | غير دال عند 0.05 | |

تفسير

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) في جميع بنود الاستبانة قيمة دالة إحصائية حيث جاءت أكبر من مستوى الدلالة 0.05،

وهذا يعني أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

$(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات استجابات طلبة رياضة كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن

(من 21 سنة / أكثر 26.22 سنة) لصالح أكبر متوسط للفئة (21 سنة) .

6. تحليل ومناقشة فرضيات الدراسة

تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى: يمكن بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة السنة

ثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة.

من خلال ما تم عرضه وتوضحه في جدول (04) التكرارات والنسب المئوية وكذلك الانحراف

المعياري والمتوسط الحسابي وقيمة χ^2 المحسوبة لأسئلة المحور الأول محور التغذية ، حيث يتبين أن الأسئلة

أرقام (1-9)، كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 1، أيضا ما يوضح جدول

(05) التكرارات والنسب المئوية وكذلك الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي وقيمة χ^2 المحسوبة لأسئلة

المحور الثاني محور منهجية التدريب، حيث يتبين أن الأسئلة أرقام (10-18)، كانت ذات دلالة إحصائية

عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 1، بالإضافة الى يوضح جدول (06) التكرارات والنسب المئوية

وكذلك الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي وقيمة χ^2 المحسوبة لأسئلة المحور الثالث محور ألعاب القوى

، حيث يتبين أن الأسئلة أرقام (19-24)، كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات

حرية 1، كما أن ما يوضح جدول (07) التكرارات والنسب المئوية وكذلك الانحراف المعياري والمتوسط

الحسابي وقيمة χ^2 المحسوبة لأسئلة المحور الرابع محور الأمن والسلامة في كمال الأجسام، حيث يتبين

أن الأسئلة أرقام (25-31)، كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 ودرجات حرية 3.

من خلال ما سبق وما تم عرضه نستنتج أنه راجع الى كون طلبة ليسانس سنة ثالثة لرياضة كمال الأجسام يتبعون برنامج

مسطر من طرف أستاذ المادة بعد استشارة من طرفه في البرنامج المطبق من طرفهم، أيضا كون البرنامج الغذائي يتوفر على جميع سعيرات

التي يتطلبها الجسم في رياضة كمال الأجسام بالإضافة الى كون تقسيم وجبات الغذائية من 4 الى 5 وجبات في اليوم مع الاضافة الى

مكمل غذائي (بروتين).

أيضاً ذهب معظم استجابات أفراد عينة الدراسة الى كون أن منهجية التدريب لها دور كبير في امكانية بناء الاختبار المعرفي ذلك راجع الى خضوع طلبة للبرنامج تدريبي مخصص من طرف أستاذ الحصة حيث كان مقسم مرة واحدة في الأسبوع لمدة ساعة ونصف أي ما يقارب 6 ساعات في الشهر بالمعهد بورقلة حيث تم استغلالها حسن استغلال من طرف مدرب لرياضة كمال الأجسام لضمان تنمية وتحسين جسم الطالب رياضي في كمال الأجسام ، وبالتالي حسن استعمال منهجية تدريبية خاضعة لمعايير ومضبوطة بالوقت تمكن من اكتساب الطالب للجسم الرياضي المطلوب.

بالإضافة إلى أن اعتماد المعهد على نوع رياضة كمال الجسم والتي تتميز من ألعاب القوى بالمعهد مكنه من زيادة فعالية جلب الطلبة لهذا التخصص الجديد الذي ظهر في 2019 مما تم استقطاب الطلبة إليه.

أيضاً لا ننسى مدى أهمية الأمن والسلامة في كمال الأجسام كونها تكرارا للإصابات تؤدي إلى عزول الطالب عن ممارسة هذه الرياضة وبالتالي عدم تمتعه بجسم سليم وقوي ذو معايير متفق عليها في رياضة كمال الأجسام، كما أن حرص المدربين في رياضة كمال الأجسام بالمعهد أن تكون الإصابات خفيفة من الدرجة الثالثة التي يمكن علاجها بالمعهد على يد مدرب المادة دون تنقل إلى المستشفى .

مثلا : أثناء الإصابة عن في الكتف حيث كانت تكرارها 18 وطريقة علاجها يكون عن طريق رباط اليد كاملة نحو الصدر مع وضع الثلج على مستوى الإصابة مع تركه لمدة أسبوع للراحة، أما فيما يخص الظهر فيطلب منه الخضوع للراحة وعدم ممارسة نشاطات رياضة كمال الأجسام حتى الشفاء،

ومن المعروف أن رياضة كمال الأجسام هي رياضة جد مهمة في الحياة فهي مكلفة من جهة مثلا : إتباع برنامج غذائي خاص، تناول البروتينات كمكملات غذائية، إضافة إتباع إرشادات المدربين الخاصة بإتباع تمارين معينة باهظة الأثمان، ونظرا أن رياضة كمال الأجسام يطلق عليها مقولة هي (رياضة الأغنياء يعشقها الفقراء).

وبالتالي يمكن القول أنه يمكن بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة السنة الثالثة

ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة.

تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلبة رياضة كمال

الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن

من خلال ما تم سياقه في الجدول الخاص بمتغير السن أنقيمة (T) فيجميعينود الاستبانهيقيمةدالة إحصائياً حيث جاءت أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذايعنيأنهتوجدفروقذاتدلالة إحصائيةعندمستوىدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات استجابات طلبة رياضة كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن (من 21 سنة / أكثر 26.22 سنة) لصالح أكبر متوسط للفئة (21 سنة) .

من خلال ما سبق وما تم عرضه نستنتج أنه راجع إلى كون رياضة كمال الأجسام مؤخراً قد انتشر بكثرة مما أدى إلى جلب أكبر عدد ممكن من الطلبة ذوي 21 سنة لهذا التخصص كمال الأجسام نظراً لعاجابهم بكمال جسم مدرب المادة وشعورهم بالنقص كمال الجسم مما يجبرهم على ممارسة هذه الرياضة لإخفاء هذا العجز وهذا النقص، أيضاً رغبة القوية لدى طلبة معهد الرياضة بورقلة في القاء نظرة عليهم (نظرة الاعجاب) مما يجبر باقي الطلبة الآخرين سواء المقبلين على التخصص أو الذين نالوا شهادة البكالوريا على تسجيلهم بالمعاهد الرياضية .

بالإضافة إلى أن هذه الرياضة (رياضة كمال الأجسام) تمنح للفرد جسم رياضي أقل تعرضاً للأوبئة والأمراض وتمنع من إعطاء العمر الحقيقي للفرد مما تتركه يتميز دائماً بفترة الشباب.

وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلبة رياضة كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن.

7. مناقشة عامة

بعد مناقشة النتائج وتحليلها عن طريق جداول إحصائية والمتحصل عليها في عملية التفسير والمتعلقة بـ (الاختبار المعرفي في

رياضة كمال الأجسام لدى طلبة ثالثة ليسانس)، نستنتج من خلال ما سبق النتائج التالية:

من خلال نتائج عرض وتحليل الفرضية الأولى والقائلة بـ "يمكن بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لدى

طلبة السنة ثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية في جامعة ورقلة"، بعد مناقشة

وتفسير النتائج المتوصل إليها من خلال الجدول رقم (4,5,6,7) جاءت دالة وبالتالي تحققت الفرضية،

من خلال نتائج عرض وتحليل الفرضية الثانية والقائلة بـ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلبة رياضة

كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن"، يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (8) حيث أقروا بوجود دلالة وبالتالي

تحققت الفرضية،

8. الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات التي تزيد من دراستنا تتمثل كما يلي التالية:

- محاولة دراسة الاختبارات المعرفية وانعكاسها على العملية التدريسية عند لاعبي كمال الأجسام.
- محاولة دراسة الاختبارات المعرفية ودمجها مع متغيرات أخرى تخدم لاعبي كمال الأجسام .
- إعطاء أهمية أكثر بالمجال المعرفي كأحد أهداف التربية البدنية والرياضية خاصة في التعليم العالي.
- محاولة إلقاء الضوء حول أهمية اختبارات المعرفية ودراستها بأساليب أخرى مثل مستوى المعرفي لرياضي لاعبي كمال الأجسام بالمعهد بورقلة .

- محاولة إدراج المعالجين النفسانيين الرياضيين في المعاهد الرياضية لمدى أهميتهم في نصائحهم ومتابعتهم للطلبة لرياضيين في كمال الأجسام .

- دعم تخصص رياضة كمال الأجسام بالمعاهد أكثر واعتبارها مجالاً علمياً وفتح تخصصات خاصة به في أول تسجيل بالمعاهد.
- الاستفادة من كل الاختبارات المعرفية التي تم التطرق إليها سابقاً خارج الولاية واستغلال نتائجها لزيادة تحسين هذه الرياضة بالمعهد .

وفي الأخير نأمل أن تكون دراستنا هذه بداية لدراسات أخرى أكثر تعمقا خاصة بالنسبة للمتغير بناء الاختبارات المعرفية ومحاولة النظر إليها من زوايا أخرى أي دراستها بمتغيرات أخرى خلاف إلى ما تطرقت إليه في دراستنا.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

باللغة العربية:

1. أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط1، مصر، دار الفكر العربي،
2. احسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982،
3. أحسن أحمد، نظم قبول حديث مقترح لمعاهد التربية البدنية والرياضة يحدد بعض مستويات المترشحين بدنياً، مهارياً، نفسياً ومعرفياً دراسة مسحية أجريت على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة مستغانم، دس،
4. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003.
5. أحمد سعد أحمد، بناء الأجسام و تقنيات التدريب و أخطار المنشطات، دار دجلة، عمان، ط01، 2012،
6. ألبرت فوركاسل، كمال الأجسام، ترجمة مركز التعريب و البرمجة، ط1، دار العربية للعلوم، لبنان، 1993،
7. أمل رشيد عايش، و داد يوسف محمد، أثر درس التربوي الرياضية في التحصيل الدراسي لدى طالبات الرابع علمي، مجلة الفتح، العدد 51، (د.س)،
8. تاريخ لعبة كمال الأجسام على الموقع: <https://arabianbodybuilding.com/ar-intl/article/> تم الاطلاع في: 2021/03/06.
9. تاريخ و تطور رياضة كمال الأجسام منذ القدم إلى وقتنا هذا، على الموقع: /تطور-تاريخ-رياضة- / كمال-الاجسام/<https://bodybuildingarabs.com/>، تم الاطلاع في: 2021/03/06.
10. خالد هيكل، الطريق الصحيح لصحة و بناء الأجسام، مكتبة فيروز، ط02، القاهرة، 2014، 09.
11. علي جلال الدين، ، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط 02، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004،
12. عمروني بشير، خلال كسيلة، واقع التغذية لدى رياضي كمال الأجسام، مذكرة ليسانس، جامعة البويرة، 2017،
13. قاسم حسن، بسطويبي أحمد، التدريب العضلي الايزومتري، ط 01، القاهرة، 1979،
14. كمال درويش، محمد صبحي حسانين، الجديد في التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مجلد01، ط 01، القاهرة، 1984،

15. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي، الموسوعة العلمية للمصارعة ج3 تدريب الأثقال.
16. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي،
17. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002،
18. مختار سالم، تدريب الأثقال لصناعة الأبطال، دار و مكتبة المعارف، مجلد 01، ط 01، 1989،
19. مستور علي ابراهيم الفقيه، بناء اختبار معرفي لحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، السعودية، (د.س)،
20. مفتي إبراهيم حمادي، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي 2008،
21. منصور جميل خلف العنكي، التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد، ط01، دار شموع الثقافة، 2002،
22. منصور جميل، التدريب في بناء الأجسام، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط 01، 2006،
23. منصور جميل، خلف العنكي، التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد، ط 01، دار الشموع الثقافة، 2002،
24. وليد أحمد الرحاطة، الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد 34، 2007،

قائمة

الملاحق

الملحق الأول : الخاص بقائمة المحكمين للاستمارة

| الجامعة | الدرجة العلمية | الاسم واللقب | الرقم |
|-------------------|----------------|-----------------|-------|
| قاصدي مرباح ورقلة | دكتوراه | قيس فضل | 1 |
| قاصدي مرباح ورقلة | دكتوراه | مصطفى عياد | 3 |
| قاصدي مرباح ورقلة | دكتوراه | قادري تقي الدين | 4 |

الملحق الثاني : الخاص بقائمة

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيز الطالب:

تحية طيبة وبعد،،

نحن نقوم بعمل اختبار حول (الاختبار المعرفي في رياضة كمال الأجسام لدى طلبة ثالثة ليسانس) ويتضمن هذا الاختبار عبارات تقيس موضوع دراستنا، وهذه الاسئلة التي تم وضعها غرضها الوحيد خدمت البحث العلمي فقط.

لذلك نرجو من سيادتكم الاجابة حول بنود اختبارنا وذلكبوضع علامة (√) أمام كل عبارة في الاختيارات الموجودة كبدائل لبنود اختبارنا.

وتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام لسيادتكم.

البيانات الديمغرافية

أكثر من 26 22 سنة

السن: من 21 سنة

1- محور التغذية:

1- هل تتناول الوجبات في ساعات محددة؟

لا

نعم

2- ما هو نوع الوجبات التي تتناولها؟

مركزة

عادية

3- هل تراعي كمية السرعات الحرارية في الأكل؟

لا

نعم

4- هل تناولت منشطات من قبل؟

لا

نعم

5- هل إمكانياتك المادية تسمح لك بتوفير متطلبات الرياضة من مستلزمات غذائية؟

أحيانا

لا

نعم

6- هل الاختلال في التوازن الغذائي يؤثر على ممارستك لرياضة كمال الأجسام؟

لا

نعم

7- هل وجبة الفطور تلعب دورا قبل ممارستك لرياضة كمال الأجسام صباحا؟

لا

نعم

8- هل تناولت من قبل:

مكملات غذائية

مشروبات الطاقة

لا شيء مما ذكر

9- هل استخدمت المكملات الغذائية عن طريق وصفة طبية؟

لا

نعم

II- محور منهجية التدريب:

10. هل لديك معرفة بقوانين رياضة كمال الأجسام؟

لا

نعم

11. هل يتم استبدال تمارينك المعتادة بأخرى من وقت لآخر؟

لا

نعم

12. هل تأخذ فترة راحة بين جولات التدريب؟

لا

نعم

13. هل تؤثر قلة النوم على لياقتك البدنية؟

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | لا | <input type="checkbox"/> | نعم |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|

14. هل تقوم بتمارين الاحماء بشكل مناسب وصحيح؟

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | لا | <input type="checkbox"/> | نعم |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|

15. هل تقوم برفع الأثقال بشكل تصاعدي؟

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | لا | <input type="checkbox"/> | نعم |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|

16. هل تتجنب تمارين رفع الذراع في وضع تدويري داخلي؟

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | لا | <input type="checkbox"/> | نعم |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|

17. هل تتجنب الحركات السريعة والدائرية؟

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | لا | <input type="checkbox"/> | نعم |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|

18. هل تمارس هذه الرياضة بوجود مدرب مختص

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | لا | <input type="checkbox"/> | نعم |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|

محور ألعاب القوى:

19. هل لديك معرفة بتاريخ ألعاب القوى؟

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | لا | <input type="checkbox"/> | نعم |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|

20. كم تستغرق مدة التمرين الواحد لكمال الأجسام؟

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

لا

نعم

21. أين جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة؟

مصر

اليونان

22. هل ترى أن ألعاب القوى تخضع لاستخدام الآلات بالمعهد

لا

نعم

23. هل يخضعك مدربك في هذه المادة إلى إتباع برنامج محدد لألعاب القوى

لا

نعم

24. هل يراعي مدربك للفروقات المعرفية للطلبة أثناء ممارستكم لرياضة كمال الأجسام

لا

نعم

محور الأمن والسلامة في كمال الأجسام:

25. هل لديك معرفة في كيفية تلافي الاصابات وعلاجها؟

نعم

لا

نعم

26. هل تعرضت من قبل لإصابات عند التدريب؟

لا نعم

27. هل تهتم ببرامج التأهيل البدني والصحة العلاجية؟

لا

نعم

28. هل يؤثر الروتين التدريبي سلباً على عملية البناء العضلي؟

لا

نعم

29. هل تؤثر النفسية السلبية على عملية البناء العضلي؟

لا

نعم

30. هل أنت ملم بقواعد السلامة عند ممارسة رياضة كمال الأجسام؟

غير

لا

نعم

31. حسب رأيك، أين تكون معظم إصابات رياضي كمال الأجسام؟

الورك

الرقبة

الكتف

الظهر

الملحق الثالث: القائمة الاسمية للطلبة السنة الثالثة ليسانس لكمال الأجسام (2021/2022)

جامعة
جامعة



معهد علوم و تقنيات النخاطام البدنية و الرياضية
قسم نخاطام التربية البدنية و الرياضية
السنة الثالثة التبرية و علم حرفة

المعمورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة لاسنح مبراج ورقلة



معهد علوم و تقنيات النخاطام البدنية و الرياضية
قسم نخاطام التربية البدنية و الرياضية
السنة الثالثة التبرية و علم حرفة

ورقة الخ



| الرقم | رقم التسجيل | اللقب | الإسم |
|-------|-------------|--------|-----------------|
| 01 | 17D1020166 | بودراع | صلاح الدين |
| 02 | 17D1020086 | بوصولة | أم |
| 03 | 16D1020067 | بوغزة | رياض |
| 04 | 17D1020123 | بويحيى | محمد الأمين |
| 05 | 17D1020199 | حريز | جاير |
| 06 | 17D1020205 | حفار | صالح |
| 07 | 17D1020103 | زهواني | لجيب |
| 08 | 17D1020034 | زوييري | يوسك |
| 09 | 17D1020163 | زيدان | محمد |
| 10 | 17D1020121 | سمدة | فريد |
| 11 | 17D1020058 | سمان | محمد عبد الوهاب |
| 12 | 17D1020068 | صياغ | عبد الكريم |
| 13 | 16D1020010 | صرائي | عبد الهادي |
| 14 | 17D1020081 | شيلاني | عبد الكريم |
| 15 | 18D0100002 | لقراري | محمد |
| 16 | 17D1020210 | قاضي | ملتاح |
| 17 | 17D1020108 | حفري | عبد الطيف |

| الرقم | رقم التسجيل | اللقب | الإسم |
|-------|-------------|-----------|------------|
| 01 | 17D1020094 | الرتسي | عبد الصمد |
| 02 | 17D1020118 | الأفرانلي | جاير |
| 03 | 17D1020134 | ببيلة | عص |
| 04 | 17D1020107 | بيوية | علاء الدين |
| 05 | 18D1020025 | بغاني | احمد |
| 06 | 17D1020068 | بن سليمان | عبد الرؤوف |
| 07 | 17D1020124 | حاج احمد | محمد اسلام |
| 08 | 17D1020109 | حمادة | عبد الله |
| 09 | 18D1020136 | حسي | حنيفة |
| 10 | 17D1020045 | ملاح | عبد القادر |
| 11 | 17D1020123 | أويدي | وليد |
| 12 | 17D1020111 | مركبة | لحسن |
| 13 | 17D1020133 | ابزة | وليد |
| 14 | 17D1020164 | محمدي | ابن |
| 15 | 18D1020183 | مسعودي | عبد المجيد |
| 16 | 18D1020001 | نظري | عبد المثلث |
| 17 | 18D0100001 | بانوجه | سلام |

استاذ المقياس

نعت مال

(Handwritten signature)

استاذ المقياس

الملحق الرابع : 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 شاوور ككل : عن طريق ألفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|-------------------|-------------------|
| ,839 | 31 |

-الخاص بالفرضيات

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلبة رياضة كمال الأجسام حول الحصيلة المعرفية تعزى لمتغير السن

Test T

Statistiques de groupe

| | السن | N | Moyenne | Ecart type |
|------|---------------------|----|---------|------------|
| ETUD | من 21 سنة | 18 | 4,0332 | ,31134 |
| | أكثر من 22 - 26 سنة | 16 | 3,0903 | ,50213 |

Test des échantillons indépendants

| | | Test t pour égalité des moyennes | | |
|------|-------------------------------|----------------------------------|-----|------------------|
| | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
| ETUD | Hypothèse de variances égales | 0,354 | 32 | ,003 |