



جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم: التدريب الرياضي سنة ثالثة



مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

# دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضيي الكاراتي

(دراسة ميدانية أندية مدينة المسيلة)

إشراف الأستاذ:  
بن شهرة ياسين

إعداد الطالب:  
ليرة بلال

الموسم الجامعي: 2017/2016





جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم: التدريب الرياضي سنة ثالثة



مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

# دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضيي الكاراتي

(دراسة ميدانية أندية مدينة المسيلة)

إشراف الأستاذ:  
بن شهرة ياسين

إعداد الطالب:  
ليرة بلال

الموسم الجامعي: 2017/2016



# إلى

إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر  
إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه لساني أمي  
إلى كل من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة  
أبي المرحوم  
لكما يا أعلى ما أملك في الحياة والديا الكريمين  
إلى كل إخوتي وأخواتي  
إلى أعز أصدقائي إلى الشمعة المنيرة في طريقي  
إلى من قضيت معهم أجمل أيام الجامعة وطوال فترة الدراسة  
إلى الأساتذة الذين اشرفوا علي ولم ييخلوا علي طيلة السنوات وخاصة الأستاذ  
المشرف إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجلفة  
إلى كل من عرف بلال سواء من قريب أو بعيد  
إلى من أحمل لهم في قلبي مشاعر الحب والخير  
إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع  
إلى الكل اهدي ثمرة عملي هذا.

**بلال لبره .**





# شكر

أتقدم بشكري الخالص لـ \_\_\_\_\_ من ساهم في هـ \_\_\_\_\_  
العمل سـ \_\_\_\_\_ من بعيد أو من قريب لذلك لا يسعني إلا أن انحني  
إجلالا وتقديرا لكل الأستاذة الذين غمرونا بمودتهم وأغدقـ \_\_\_\_\_  
بعلمهم طوال مسـ \_\_\_\_\_ ارنا الدراسي في مقاعد الجامعة .  
كما لا يفوتني \_\_\_\_\_ ي أن اشـ \_\_\_\_\_ كر الأستاذ المشرف بن شهرة  
ياسين حفظه الله ورعاه، وأصدقائي كلهم لكم مني كل الشكر.

**بلال لبره .**



## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضيي الكاراتي.

—حيث جاءت إشكالية البحث كما يلي :

هل للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء صورة الجسم لدى رياضيي الكاراتي ؟

وجاءت فرضيات البحث على الشكل التالي :

الفرضية العامة :

للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء صورة الجسم لدى رياضيي الكاراتي.

الفرضيات الجزئية :

— للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء المظهر الخارجي لدى رياضيي الكاراتي.

— للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الاداء الحركي لدى رياضيي الكاراتي .

— للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الصحة لدى رياضيي الكاراتي.

عينة الدراسة: 18 من رياضيي الكاراتي تراوح سنهم بين 15-17 سنة .

المنهج: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي .

الأدوات: مقياس صورة الجسم للدكتور "نافع سفيان "

النتائج :

— التدريب بأجهزة التقوية العضلية له دور في بناء صورة الجسم لدى رياضيي الكاراتي وذلك من خلال التطبيق

السليم والفعال له .

— التدريب بأجهزة التقوية العضلية له دور في بناء المظهر الخارجي من خلال المظهر اللازم والملائم لرياضي الكاراتي

وله ايضا الدور البارز في بناء بعد الاداء الحركي و بعد الصحة.

الاقتراحات :

— نقترح تعميم استخدام أجهزة التقوية العضلية في جميع أندية الكاراتي لولاية المسيلة .

— زيادة حصص التقوية العضلية بعد أكبر تحت أوقات زمنية أطول ضمن برنامج تدريبي مخطط له مسبقا وفقا

لمبادئ تدريبية تتوافق والتطورات العلمية الحديثة في المجال الرياضي وخاصة لدى أندية الكاراتي.

## **Résumé**

**Titre de l'étude:** Le rôle de la formation avec le renforcement musculaire dans l'image de renforcement des corps d'athlètes Karaté.

**-hat Entré le problème de la recherche comme suit:**

La formation est avec le muscle rôle de renforcement dans la construction de l'image corporelle chez les athlètes Karaté?

Les hypothèses de recherche sont les suivantes:

**hypothèse générale:**

Formation avec le rôle de renforcement musculaire dans la construction de l'image corporelle chez les athlètes Karaté.

**hypothèses partielles:**

- Formation au rôle de renforcement musculaire dans la construction des athlètes Extérieur Karaté.
- Formation au rôle de renforcement musculaire dans la construction de la performance motrice chez les athlètes Karaté.
- Formation au rôle de renforcement musculaire dans la construction de la santé chez les athlètes Karaté.

**L'échantillon de l'étude:** 18 des athlètes Karaté âge variait entre 15-17snh.

**Approche:** L'approche est une approche descriptive.

**Outils:** une mesure de l'image corporelle Dr. "Nafaa Sofiane" de

**Résultats:**

- Renforcer la formation du muscle avec un rôle dans la construction de l'image corporelle chez les athlètes Karaté grâce à une application correcte et efficace lui.
- Formation avec renforcement musculaire de son rôle dans la construction de l'aspect extérieur à travers la nécessaire et appropriée pour Karaté athlétiques Il a également un rôle de premier plan dans le bâtiment après que le moteur et après l'exécution de la santé.

**Suggestions:**

- Nous suggérons l'utilisation universelle du relais des dispositifs musculaire dans tous les clubs Karaté la juridiction larme.
- Augmentation de renforcement musculaire des quotas plus importants dans le cadre du temps plus long temps Baad au sein du programme de formation prévu à l'avance, conformément aux principes de la formation correspond aux évolutions scientifiques modernes dans le domaine du sport, en particulier parmi les clubs Karaté.

## الفهرس العام

فهرس الجداول

الإهداء

شكر

ملخص الدراسة

قائمة الجداول

المقدمة..... أ.ب، ج

### الجانب الأول:

#### الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة ..... 10
- 2- الفرضيات ..... 12
- 1-2 الفرضية العامة ..... 12
- 2-2 الفرضيات الجزئية ..... 12
- 3- أهداف البحث ..... 12
- 4- أهمية البحث ..... 12
- 5- الكلمات الدالة في الدراسة ..... 13
- 6- الدراسات السابقة ..... 14
- 7- توظيف الدراسات السابقة في الدراسة الحالية ..... 19



الجانب الثاني:

الخلفية المعرفية النظرية

- أولا: الدراسة النظرية..... 20
- 1-1 صورة الجسم ..... 20
- 2-1 تعريف صورة الجسم ..... 21
- 3-1 تعريف صورة الجسم من خلال مختلف الدراسات والبحوث..... 21
- 4-1 مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي ..... 22
- 1-4-1 المبال الجسمي..... 22
- 2-4-1 مفهوم الجسم..... 22
- 5-1 غوص صورة الجسم خلال مراحل الحياة..... 23
- 6-1 أبعاد صورة الجسم ..... 25
- 7-1 الأنماط الرئيسية لصورة الجسم ..... 26
- 8-1 أهمية صورة الجسم ..... 26
- 9-1 صورة الجسد وعلاقتها بالنشاط الرياضي..... 27
- 10-1 صورة الجسد وانعكاساتها على سلوك الفرد ..... 28
- 11-1 مختلف المتناولات في ما يخص صورة الجسم ..... 28
- 1-11-1 المقاربة الفسيولوجية الوظيفية لصورة الجسم ..... 29
- 2-11-1 المقاربة النورولوجية التشريحية لصورة الجسم ..... 29
- 3-11-1 المقاربة النفسية التحليلية لصورة الجسم ..... 29
- 12-1 العوامل التي تؤثر على صورة الجسم..... 30
- 13-1 العوامل التي تؤدي إلى تغيير الصورة الجسمية ..... 31
- 1-2 رياضة الكاراتي..... 32
- 2-2 رياضة الكاراتي في الجزائر..... 34

- 36.....3-2 مفهوم رياضة الكاراتي دو .....
- 36.....4-2 أهداف رياضة الكاراتي.....
- 36.....1-4-2 الأهداف القريبة .....
- 37.....2-4-2 الأهداف البعيدة .....
- 37.....5-2 مدارس الكاراتي.....
- 38.....6-2 فروع الكاراتي.....
- 38.....1-6-2 الكاتا kata.....
- 38.....1-1-6-2 تعريف الكاتا.....
- 39.....2-1-6-2 أهداف الكاتا.....
- 39.....2-6-2 الكيمبي (المنازلة) kumitite.....
- 39.....1-2-6-2 تعريف الكيمبي.....
- 39.....2-2-6-2 أهداف الكيمبي.....
- 40.....7-2 الالهية النفسية لرياضة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين .....
- 41.....8-2 الكاراتي أخلاق وقيم .....
- 41.....1-8-2 التحكم في الانفعالات .....
- 41.....2-8-2 الثقة بالنفس.....
- 41.....3- أجهزة التقوية العضلية .....
- 41.....1-3 أجهزة التقوية العضلية وأهميتها للأنشطة الرياضية.....
- 42.....2-3 أجهزة وأدوات الأثقال .....
- 43.....1-2-3 الأثقال الحرة .....
- 43.....1-1-2-3 فوائد الأثقال الحرة.....
- 43.....2-2-3 أجهزة الأثقال الحديثة .....
- 44.....3-3 أنواع أجهزة التقوية العضلية .....

الجاناب الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الأول: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

48	تمهيد
49	1- الدراسة الاستطلاعية
49	2- المنهج المتبع
50	3- مجالات الدراسة
50	4- مجتمع وعينة الدراسة
51	5- ادوات جمع المعلومات والبيانات
51	5-1-1- وصف المقياس
52	5-1-2- طريقة التصحيح
53	5-2- طريقة تطبيق المقياس
53	5-3- الشروط العلمية لتطبيق الأداة
53	5-3-1- الثبات
54	5-3-2- الصدق
54	6- إجراءات التطبيق الميداني
54	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

55	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
55	1-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
63	1-1-1- مناقشة الفرضية الأولى
63	1-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
69	1-2-1- مناقشة الفرضية الثانية

69.....	3-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة.....
69.....	1-3-1- مناقشة الفرضية الثالثة.....
75.....	4-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة.....
76 .....	1-4-1- مناقشة الفرضية العامة.....
76.....	5-1- نتائج الدراسة (الاستنتاجات).....
77.....	6-1- الاقتراحات .....
79.....	خاتمة.....
80.....	قائمة المصادر والمراجع.....

## مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة وإن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ونستخلص من هذا التعريف إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته .

لذا النشاط البدني يحجز مكانة هامة في عصرنا الحالي حيث أنه قديم قدم البشرية وذلك أنهم اهتموا بشتى أنواع ومظاهر الرياضة وصور عديدة و خاصة التي تهتم بتنمية صفة القوة التي كانت شغلهم الشاغل لأنها مثلت لهم أساسيات ومبادئ العيش في ذلك الوقت من هنا لجأ الرياضيون إلى استخدام أنواع متعددة من تمارين التقوية العضلية على مر العصور بهدف تحسين مستوى أدائهم ، ويرجع تاريخ استخدام تدريبات القوة إلى أكثر من 2000 عام حيث رأى الرومانيون أن التدريب لأربع مرات أسبوعيا يعتبر كافيا لتنمية القوة ، وهناك رأي خاص بأن تنمية القوة يمكن أن تتم إذا ما استخدم اللاعب تدريبا قاسيا مكثفا كل أربعة أيام وتتطلب معظم الرياضات وخاصة الفنون القتالية مزيجا من القوة والتحمل العضلي وقدر من التحمل الدوري والتنفسي ، ويستفيد معظم الرياضيون من برنامج تدريب الأثقال الذي يؤدي إلى زيادة القوة و التحمل العضلي ويتحقق هذا البرنامج عن طريق استخدام مجموعة من الوسائل و الأدوات الخاصة منها الحديثة و القديمة المتطورة و البدائية ويقدر متوسط من المقاومات أثناء الحصص وأداء عدد من التكرارات بواسطة هذه الأجهزة مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية تتمثل في زيادة حجم الألياف العضلية و الأوعية الدموية بالعضلة .

وتكمن أهمية التدريب بالانتقال في إنها ترفع من قدرات الرياضي وتذهب به لتحقيق أحسن الألقاب حيث يذكر مختار سالم أن جميع المشاهدات الميدانية أكدت أن الأبطال والنجوم من اللاعبين الذين حصلوا على الميداليات الذهبية أو حطموا الأرقام القياسية سواء على مستوى الدورات الاولمبية أو البطولات العالمية كانوا يزاولون التدريبات بالانتقال داخل إطار برامجهم التدريبية العامة لرياضتهم التخصصية، ويذكر أن نتائج جميع الدراسات والآراء لكبار خبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فعالية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية التدريب بالانتقال.

والذي يجب أن نعقب عليه ونناقشه نحن في مجال التحضير البدني والذهني هو كيفية الربط بين الجانب البدني الذي يعتبر محصلة مجهود مبذول الذي بدوره له تأثير على الجانب الذهني أو العقلي بحيث يجب على أي فرد رياضي أن ما يعيه ويدركه أنه هناك نتاج إيجابي من الذي يقوم به وخاصة تدريب بدني والذي بدوره يكون ملاحظ من طرف أي شخص آخر وخاصة بما يكونه الرياضي عن جسمه والصورة التي يكونها عن مظهره الخارجي في مخيلته .

فخلال مراحل التدريب تظهر مجموعة من التغيرات على جسم الرياضي سواء في الحجم أو الشكل أو المظهر، فهذه التغيرات تجعل الرياضي يمعن النظر جيدا في صورته الجسمية التي كونها من قبل، فهذه الصورة الجسمية تعد أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات، فمفهوم الذات يعتبر حجر الزاوية في فهم الشخصية، فلقد افترضت "مارجريت ميد" أن الفرد يأتي إلى تكوين مفهوم عن ذاته من خلال تعريفه بالسلوك الذي ينبغي أن يقوم به، كذلك من رده فعله تجاه الآخرين. بينما اعتبر "كولي" صورة الفرد عن ذاته بمثابة المحصلة لانعكاسات تقييم الآخرين له. (علي محمد، 1988، ص14).

وللذات الجسمية في نفس الفرد دور بالغ الأهمية، ويكمن هذا الدور في أن الفرد يتأثر وبشكل كبير بالمفهوم الذي يكونه عن وضعه الجسمي، أي بمعنى وجهة نظره عن جسمه، كذلك نظرة الآخرين له سواء من أصدقائه داخل المحيط الرياضي أو خارجه يجعله يعيد النظر مرة أخرى في صورته الجسمية، ولقد ارتأيت كباحث متواضع أن اعرف

دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء الصورة الجسمية لدى رياضي الكاراتي، وقمنا بتقسيم هذا الموضوع إلى خمسة فصول:

**الفصل الأول** والمندرج تحت عنوان "الخلفية النظرية والدراسات السابقة" وتطرقنا من خلاله إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات ومؤشرات الدراسة وكذا الدراسات السابقة والمشاهدة لبحثنا.

**الفصل الثاني** وقد كان بعنوان "الإطار العام للدراسة" وتناولنا فيه كل من، الكلمات الدالة في الدراسة وتطرقنا أيضا إلى إشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة .

**الفصل الثالث** جاء بعنوان "الإجراءات الميدانية للدراسة" التي تناولنا فيها الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة وتعريفه وكذا مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية مع حساب الخصائص السيكومترية للأداة ( الصدق، الثبات ).

**الفصل الرابع** كان عبارة عن "جانب تطبيقي" وهو عبارة عن عرضالنتائج وتفسيرها ومناقشتها لمعرفة دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي مع الخروج بخلاصة للفصل .

وختاما أنهينا بحثنا **بالفصل الخامس** المندرج تحت عنوان "استنتاجات واقتراحات" وتناولنا فيه ببعض الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات المناسبة للدراسة لنتتهي بخلاصة عامة للموضوع.

# الجانب الأول: الإطار العام للدراسة



**1- إشكالية الدراسة :**

أخذ التدريب الرياضي في عصرنا الحالي مكانة هامة في مجتمعنا حيث أصبح يشكل نظاما مقننا منظما لكل فرد رياضي أو ممارس يهدف إلى تنمية القدرات النفسية والحركية وخاصة القدرات الجسمية البدنية من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الرياضي كالقوة والرشاقة والمرونة وقوة التحمل والسلامة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة حيث تنسجم وترتقي بكفاءته البدنية بما يمكنه من القيام بأعباء واجباته تحت ضغط العمل المطلوب، والأداء دون الشعور بالتعب والإرهاق ،

ويؤكد ذلك محمد صبحي حسانين 1982، كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباط بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والإنتاج والشخصية إذ يتوقف الانجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة عليها (محمد حسن علاوي، 1994، ص102)

بحيث يتطلب تنميتها برنامج مدروس وفق أسس علمية يهدف للتطوير المتسلسل للقوة الذي يعطي نتائج محسوسة وخاصة المظهر الخارجي للجسم ونوعا ما التحمل العضلي طبقا لهذا البرنامج الذي يعتمد على مجموعة من الوسائل والأجهزة الموفرة لأجل هذا الغرض المهم .

وتعد هذه الأجهزة لتنمية القوة والتي ظهرت حديثا هي أنواع مختلفة مثل آلات الثقال التي تشمل مجموعة من الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة وجهاز اللياقة متعدد المحطات ، وقد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية التي تشمل الأثقال الحرة مثل أقراص الحديد ، كرات الطبية ويتطلب هذا كل من عوامل الأمن والسلامة بدرجة كبيرة ويجب أن يتم ضبط المقاومة باختبار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها .

وتكمن أهمية التدريب بالأثقال في أنها ترفع من قدرات الرياضي وتذهب به لتحقيق أحسن الألقاب، حيث يذكر مختار سالم أن جميع المشاهدات الميدانية أكدت أن الأبطال والنجوم من اللاعبين الذين حصلوا على الميداليات الذهبية أو حطموا الأرقام القياسية سواء على مستوى الدورات الاولمبية أو البطولات العالمية كانوا يزاولون التدريبات بالأثقال داخل إطار برامجهم التدريبية العامة لرياضتهم التخصصية، ويذكر أن نتائج جميع الدراسات والآراء لكبار خبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فعالية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية التدريب بالأثقال. (مختار سالم، بدون سنة، ص6)

كما يشير الواقع الجزائري إلى افتقار برامج تدريبية المعدة بالانتقال والمخطط لها جيدا كتمرينات تكميلية أو مدججة في مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو للناشئين، ويمكن أن نؤكد أن هناك معظم الفرق الرياضية لم تخضع لبرنامج تدريبي بالانتقال على مدار المواسم التدريبية وخاصة الناشئين . (كمشوك سيدي محمد، 2005، ص7).

والتدريب بأجهزة التقوية العضلية هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة، بتكيفه مع مختلف ميادين الثقافة البدنية، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا لذلك، ومن خلال ما يكوونه من فكرة عن نفسه تتضح للآخرين من خلال إسقاطه لصورة الجسم، التي يتصورها عن بدنه والمظهر الخارجي له، الذي يعطي معرفة جيدة عما يدور في ذهنه ومحاولة ربطه بمتطلبات ما يطمح إليه من أداء حركي جيد متكامل ومترايط مع جميع الحركات الضرورية لجمالية ودقة الحركة .

ويرى "روزين وآخرون" أن صورة الجسم هي صورة ذهنية إيجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من ميول سلوكية، التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لجسم وزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد مظهر الجسم (الدسوقي، دت، 16).

وتختلف صورة الجسم التي يكونها الفرد تجاه جسمه من رياضة إلى أخرى، وإذا كان التدريب بأجهزة التقوية العضلية يستعمل الجسم وبشكل واضح لإدراك هذه الصورة كهدف أساسي للإدراك الجيد والايجابي لدى رياضة معينة، تبرز عدم الرضا على شكل الجسد نظرا لطبيعة التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية، وتعتبر رياضة الكاراتي من أهم الرياضات الحساسة والأساسية لإدراك صورة الجسم على اعتبار المنطلقات البدنية والتربوية.

وانطلاقا من مختلف الخلفيات التي تناولت دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية، وبما يحمله بين طياته من أهداف بدنية تربوية ونفسية سامية، منبثقة من عدة دراسات تجعل في تنفيذها وتطبيقها لبلورة شخصية الرياضي مما يعني تهيئته بدنيا تربويا ونفسيا، وكذلك إعطاء ماهية صورة الجسم وإدراكها، ومن هنا تمحورت هذه الدراسة حول "دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى لاعبي رياضة الكاراتي"، ومعرفة ماهية الدور الذي يلعبه هذا التدريب في بلورة الصورة الجسمية للرياضي، ومن هن برز لنا كباحثين طرح التساؤل التالي:

هل للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي؟

### التساؤلات الجزئية:

هل للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء المظهر الخارجي لدى رياضي الكاراتي ؟

هل للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الأداء الحركي لدى رياضي الكاراتي؟

هل للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الصحة لدى رياضي الكاراتي؟

**2 - الفرضيات:****2-1- الفرضية العامة:**

للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي.

**2-2- الفرضيات الجزئية:**

للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء المظهر الخارجي لدى رياضي الكاراتي.

للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الأداء الحركي لدى رياضي الكاراتي.

للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الصحة لدى رياضي الكاراتي.

**3- أهداف البحث:**

هناك هدف عام للبحث وبعض الأهداف العملية تدرج تحت النقاط التالية:

يتمثل في الكشف عن صورة الجسم عند رياضي الكاراتي أثناء التدريب بأجهزة التقوية العضلية.

- التعرف على صورة الجسم عند رياضي الكاراتي أثناء التدريب بأجهزة التقوية العضلية.
- التعرف على ما إذا كان هناك اختلاف في صورة الجسم بين رياضي الكاراتي.
- معرفة هل لصورة الجسم دور من خلال بعد المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة، ومن خلال التناسق العام لشكل الجسم لدى رياضي الكاراتي، أثناء التدريب بأجهزة التقوية العضلية.
- معرفة هل للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في تنمية بعد الصحة لصورة الجسم لدى رياضي الكاراتي.
- معرفة هل للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في تنمية بعد المظهر الخارجي لصورة الجسم لدى رياضي الكاراتي.
- معرفة هل للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في تنمية بعد الأداء الحركي لصورة الجسم لدى رياضي الكاراتي.
- معرفة العلاقة بين التدريب بأجهزة التقوية العضلية وبناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي.

**4- أهمية البحث:**

تكمُن أهمية هذا البحث في محاولة معرفة الدور الذي يلعبه التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم عند رياضي الكاراتي، وفي محاولة فهم الشخصية الإنسانية للرياضي، فدراسة مفهوم صورة الجسم تعد من أهم

الدراسات المعاصرة، كما يعد هذا البحث له أهمية لكونه من البحوث التي سلط الضوء عليها في الوقت الحاضر، وذلك لأهميته العلمية حيث أن من خلاله سيتمكن الرياضيين من التعرف على ذاهم الجسمية، التي تكونها أجسامهم سوى عن مظهرهم الخارجي أو مكوناتهم الداخلية، وذلك من خلال كون صورة الجسم تشمل الأبعاد التالية: المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة.

ونلاحظ من خلال ما تقدم أن البحث سيتناول مسألة في غاية الأهمية حيث انه سيتخذ من صورة الجسم كمؤشر لمعرفة الدور الذي يلعبه التدريب بأجهزة التقوية العضلية في تنمية هذه الأخيرة من خلال الممارسة الفعلية له حيث انه سيتناول صورة الجسم في مرحلة مهمة من مراحل مشوار الرياضي، والتي تصحبها مجموعة من التغيرات تتمثل في التغيرات النفسية والجسمية والفيزيولوجية ولكن الأمر الذي شد انتباهنا كباحثين هو الدور المهم الذي ستقدمه صورة الجسم عند رياضي الكراتي أثناء التدريب بأجهزة التقوية العضلية.

## 5-الكلمات الدالة في الدراسة :

\* **صورة الجسم:** عرفها "تومسون" بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة.

ويرى "روزين وآخرون" أن صورة الجسم هي صورة ذهنية ايجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة. (الدسوق، ص16).

\* **التعريف الإجرائي لصورة الجسم:** هي الفكرة التي يدركها الفرد عن الشكل الخارجي لجسمه أو المكونات وتركيب مظهره الخارجي وأهميتها بالنسبة له من الجانب النفسي .

### \* التعريف الاصطلاحي لأجهزة التقوية العضلية:

هي عبارة عن أدوات ووسائل هدفها تنمية القوة مثل آلات الثقال التي تشمل مجموعة الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة وأجهزة اللياقة متعدد المخطات، حيث ساعد استخدام هذه الأجهزة على

الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية . (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1998 ص14)

### \* التعريف الإجرائي لأجهزة التقوية العضلية:

هي مجموعة من أدوات ووسائل الغرض منها الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات اللياقة البدنية وخاصة القوة العضلية و مكوناتها .

### \* الكاراتي دو لغة :

الكاراتي دو تنقسم إلى :

**كارا:** فارغة أو خالية .

تي: يد .

دو: طريق أو منهج .

معنى الكاراتي دو لغة هي طريق اليد الفارغة .

\* الكاراتي دو اصطلاحاً :

الكاراتي دو هو طريقة القتال والدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح.

\* **التعريف الإجرائي للكاراتي:** هو رياضة قتالية معروفة في الأوساط التي تهتم برياضات الدفاع عن النفس ويشرف عليها مدرسين ومعلمين مؤهلين ويتقنون مهاراتها وخاصة من الجانب البدني والجمالي .

## 6- الدراسات السابقة والمشاهدة:

### الدراسة الأولى:

دراسة قام بها الباحث "حشايشي عبد الوهاب"، رسالة ماجستير بعنوان "إدراك صورة الجسم وعلاقتها لتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" والتي نوقشت سنة 2000، استهدفت الدراسة كشف نوع العلاقة الموجودة في تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني عند تلاميذ المرحلة الثانوية وإدراكهم لصورة الجسم ولتحقيق الأهداف المرجوة من البحث استعمل الباحث مقياس "كنيون" للاتجاهات نحو النشاط البدني، مقياس صورة الجسم "جسمي كما أراه" من إعداد الباحث نفسه بالاستعانة بمقاييس أخرى كمقياس "علاوي حسن" للذات الجسمية ومقياس كنيون لصورة الجسم واشتملت عينة البحث على 69 تلميذ و80 تلميذة من تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي بثانوية صالح بآي بولاية سطيف، وقد توصل الباحث إلى الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين إدراك المراهق لصورة الجسم وأبعادها وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني إذ تختلف هذه العلاقة الارتباطية ونوعها حسب أبعاد النشاط البدني، حيث يرتبط إدراك الذات الجسمية وأبعادها مع بعد الخبرة الاجتماعية وبعد الخبرة الجمالية وبعد التوتر والمخاطرة وبعد التفوق الرياضي، ارتباطاً طردياً، كما يرتبط إدراك الذات الجسمية وأبعادها مع بعد حفظ الصحة واللياقة البدنية وبعد خفض التوتر ارتباطاً عكسياً، وهذا كله يعني أن أصحاب الذوات الجسمية المنخفضة يتجهون للنشاط البدني باعتباره خبرة لحفظ الصحة واللياقة البدنية وخبرة لحفظ التوتر، وهذه النتائج تشمل الذكور والإناث".

وخلاصة متوصل إليه الباحث أن إدراك صورة الجسم يؤثر في تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني في إطار المعتقدات والمعايير الثقافية والاجتماعية لذلك المجتمع.

## الدراسة الثانية:

دراسة الباحث "نافع سفيان"، رسالة ماجستير بعنوان "ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي (12-15 سنة) والتي نوقشت سنة 2001 بالجزائر، حيث تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على صورة جسم المراهقين وهل يختلف تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم باختلاف جنس ممارسيها فكان الباحث قد وضع مجموعة من الفرضيات كانت كالتالي:

- يختلف تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على صورة الجسم باختلاف جنس ممارسيها.
- تؤثر ممارسة التربية البدنية والرياضية بصورة ايجابية على صورة جسم المراهقين.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وقد كانت عين بحثه قدرت بـ 76 تلميذ وتلميذة من المستويات الثلاثة للتعليم الأساسي (السابعة، الثامنة، التاسعة) بإكمالية سي الرشيد بولاية بومرداس. واستخدم الباحث أداة المقياس لصورة الجسم من إعداد الباحث نفسه معتمدا على مقياس الذات الجسمية "جسمي كما أراه" من إعداد "Nelson-Allen" لمفهوم الذات ومقياس "نيلسون وآلن" "tenesse" محمد حسن علاوي" ومقياس تنسي " للرضا الحركي وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط برسون، اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق بين إدراك الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية للذات الجسمية وأبعادها كما أن الباحث توصل من خلال دراسة نتائج الفروقات في صورة الجسم وأبعادها بين كل من الممارسين وغير الممارسين ذكور وإناث إلى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المحيط المدرسي لعينة بحثه لها تأثير ضعيف أو غير دال إحصائيا بالنسبة لبعدها الحركي وهذا يرجع الى قلة محتوى الحصة في حد ذاتها من ناحية الأنشطة الحركية المتنوعة فهو بالنسبة للذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية حتى ولو كانت الحصة في بعض الأنشطة التي تخص الأداء الحركي فهي ضعيفة الشدة أو غير كافية ومن جهة أخرى فالذكور الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يمكنهم أن يجدوا خارج إطار المدرسة (حصة التربية البدنية والرياضية) مجالا آخر لتعويض ذلك النقص الحركي لأن المراهق يشعر بحاجة للحركة من أجل الممارسة الذاتية والميل للاكتشاف وتجاوز ذاته وكذلك تقوية الروابط التي تحكمه مع محيطه، وتوصل الباحث أيضا الى أن المراهقة في عينة بحثه سواء كانت ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية أو غير ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية فمجالها الحركي محدود جدا بفعل محيطها الاجتماعي

والثقافي وهو ما يجد تعبيرها واستقرارها النفسي مما هو عليه وذلك في إطار مدرس رسمي تفرضه قوانين وتوفر له كل الإمكانيات لإثرائه عند المتدربين بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة.

### الدراسة الثالثة:

دراسة الباحث "حشايشي عبد الوهاب"، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان: "صورة الجسم وعلاقتها بالمشاركة في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"، والتي نوقشت سنة 2011. معهد التربية البدنية والرياضية بسبيدي عبد الله جامعة الجزائر3، وقد طرح الباحث مجموعة من التساؤلات تمثلت في التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة في درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

هل توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة العالية في درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

هل توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة المنخفضة في درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، كما قدر مجتمع البحث في دراسة الباحث بـ 556 تلميذ ذكور، وقدّرت عينة البحث بـ 72 تلميذ، وتمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث مقياس صورة (اختبار SPSS للجسم للمراهقين من تصميم الباحث نفسه، وقد لجأ الباحث إلى استخدام برامج المعالجة الإحصائية ، معامل الارتباط) لمعالجة البيانات التي تمّ الحصول عليها، وتوصّل الباحث في النهاية للنتائج التالية: T

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صورة الجسم والمشاركة في درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي.

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صورة الجسم والمشاركة العالية في درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي.

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صورة الجسم والمشاركة المنخفضة في درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي.

### الدراسة الرابعة :

دراسة قام بها الباحث "عبد الناصر بن التومي"، أطروحة دكتوراه تحت عنوان "صورة الجسم في العلاقة البيداغوجية لحصة التربية البدنية والرياضية"، والتي نوقشت سنة 1998، استهدفت الدراسة التعرف على مختلف المشاكل الجسدية التي يتعرض لها المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية وكذلك دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في العلاقات العاطفية، ولتحقيق الأهداف استعمل الباحث استبيان الصورة لمعرفة طبيعة الإدراكات الجسدية، وهذه الوسيلة تسمح لمعرفة أهم وجهات chweitzerbrachon الجسدية وبما أن Secord et Jourard الصورة الجسدية كما استعان بالبحوث العلمية لهذا المجال كذلك المتعلقة بأعمال البحث كان يستهدف استثمار الجسد في مجال العلاقة البيداغوجية للتربية البدنية والرياضية فقد تم تعديل المحاور والمحتوى والشكل للاستبيان لتتماشى أكثر مع موضوع البحث، وقد اشتملت عينة البحث على 120 مراهق و80 مراهقة من الأقسام النهائية للتعليم الثانوي وذلك بولاية كل من الجزائر، مستغانم، المسيلة، حيث توصل الباحث إلى أن الأبعاد الثلاثة للعلاقة البيداغوجية (شخصية الأستاذ، الطريقة البيداغوجية، ونوع النشاط البدني الممارس) تسمح للتلميذ بتكوين علاقات عاطفية واستثمار جسده، فمن خلال رغبة المراهق في جسم جذاب، ومن خلال ما يحمله هذا الجسم من علاقات عاطفية، فهو يلعب دورا هاما في ذلك من خلال الصورة الجسدية لدى التلميذ، كما يلعب الأستاذ دورا هاما في ذلك من خلال مساعدة المراهق من الناحية النفسية من جراء تغيرات البلوغ، ويلعب الأستاذ دورا هاما في مساعدة المراهق لتخطي حالته النفسية الناتجة عن تغيرات البلوغ، وبذلك تجاوز صراعاته من خلال إحساسه بصورة جسدية مريحة.

### الدراسة الخامسة:

دراسة عطا الله الوحش وبن رايح وهي مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في بناء صورة جسم لدا تلاميذ الطور المتوسط، والتي نوقشت السنة الجامعية 2014/2013 إستمدت الدراسة التعرف على ما هو دور النشاط البدني الرياضي في إعطاء صورة عن المظهر الخارجي للتلميذ وتكوين صورة مسبقة عن ذات التلميذ التي يمكن أن تكون له حافز للتغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها خلال حصة التربية البدنية، حيث تضمنت هذه الدراسة فرضيات هي الآتي:

-لنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في بناء صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط .



-لنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في بناء المظهر الخارجي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

-لنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في بناء الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

-لنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في بناء الصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط .

ولتحقيق الأهداف التي يصبوا إليها الباحثان إستعملا مقياس صورة الجسم من إعداد الدكتور نافع سفيان معتمدا على " مفهوم الذات *tenesse* مقياس الذات الجسمية "جسمي كما أراه" من إعداد "محمد حسن علاوي" ومقياس " ومقياس "نلسون وآلن" للرضى الحركي، وإستخدم الطالبان من الاساليب الإحصائية ما يحقق مايطمحون إليه حيث كانا كالاتي :معامل الارتباط بيرسون واختبار كآي تربيع وتمثلت عينة بحثهم على 200 تلميذ موزعين على مجموعة من متوسطات مدينة الجلفة حيث توصلا الباحثان بعد تحليل ومناقشة نتائج الدراسة التي أسفرت عنها عملية المعالجة الإحصائية للبيانات المأخوذة من عند أفراد العينة الموجه لها المقياس الى أن :

-لنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في بناء صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط وذلك من خلال الممارسة الفعالة له .

-لنشاط البدني الرياض دور في بناء بعد المظهر الخارجي لدى تلاميذ الطور المتوسط وذلك من خلال إعطاء التلميذ المظهر الخارجي للجسم وذلك من خلال إعطاء التلميذ المظهر اللازم له سواء بالنسبة له أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه أو بالنسبة للوسط المدرسي الذي يدرس فيه وبالتالي الحصول على النظرة الجميله له من طرف زملائه في المحيط المدرسي كما أنا المربي الرياضي يكون له الدور البارز في ذلك من خلال اختياره للأنشطة الرياضية المناسبة والتي تساعد التلميذ في إظهار الصورة اللازمة له والتي تساعد على بناء الجيد للمظهر الخارجي.

يلعب النشاط البدني الرياضي الدور البارز في بناء البعد الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط فالتلميذ يسعى إلى اكتساب التعلمات المناسبة له من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي في ظل الأنشطة الرياضية التي تدخل ضمن برنامجه فهذه الأنشطة تساعد التلميذ على الحصول على الأداء الحركي الجيد من خلال خياله الحركي الذي يدرج ضمن الذاكرة الطويلة المدى فهو يحاول في كل مرة التركيز على الأنشطة الرياضية والأداءات الحركية المشوقة والتي تظهر جمال حركات الجسم.

يلعب النشاط البدني الرياضي الدور البارز في بناء بعد الصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط وذلك في ظل إسهامه الكبير في حصول الفرد على الصحة الجيدة للفرد وخاصة في ظل العلم الحديث الذي يشير إلى ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي لما له من فائدة لصحة التلميذ.

توجد علاقة بين النشاط البدني الرياضي وصورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث أنه كلما زادت دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كلما تحصل التلميذ على صورة جسمية جيدة.

## 7-توظيف الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

من خلال عرض الدراسات يتضح جليا أن أغلبها لا تعالج موضوعنا إلا من خلال متغير صورة الجسم وأن أغلبها موجه إلى تلاميذ الطور الثانوي والمتوسط بحيث تمثل هذه الأطوار السن المستهدف في حين لم نجد أي دراسة تناولت دراستنا الحالية في مدينة المسيلة، فمن خلال الدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة بالبحث سنتمكن من الاستفادة منها من حيث شكل الإطار النظري لموضوع الدراسة، كما سيتم الاستفادة من هذه الدراسات من خلال الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية وكيفية اختيار العينات وكيفية بناء الاختبارات وكذلك كيفية اختيار الأساليب الإحصائية التي تخدم موضوع البحث وكذلك من خلال النتائج المتوصل إليها في تلك الدراسات ومقارنتها بالنتائج التي نحن بصدد الوصول إليها وكذلك في طريقة وضع الفروض المتصلة بمشكلة البحث.

# الجانب الثاني: الخلفية المعرفية النظرية

## أولاً: الدراسة النظرية:

## 1-1- ماهية صورة الجسد:

تعد صورة الجسد متغير نفسي هام إلى أن الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه، ويعد بول شيلدون أول من أعطى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به أكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصر على الفلسفة وطب الأعصاب، ويعرفه "بول شيلد" أنها صورة جسمنا التي نشكلها في ذهننا أو هي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بدين أو نحيف أو طويل أو قصير ولهذا فأن للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا إذ على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها.

وأن تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله وكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة، وبالتالي تقول أن مفهوم صورة الجسد يضم مفهومين داخليين متداخلين هما:

■ مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد وهو مفهوم معرفي إدراكي.

■ مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه هذه الصورة المدركة وهذا مفهوم معرفي شعوري

■ يمكن أن يضيف بعض علماء النفس بعداً آخر لا يتعد كثيراً عن مفهوم الأول وهو فكرة الشخص عن كيف

يراه الآخرين، وهو جزء مهم من مفهوم الإدراك لصورة الجسد، فلا بد أن الناس يرون جسدي كما أراه.

ونلاحظ أن الصورة العقلية للجسد ليس مفهوماً جامداً يتشكل ويبقى ثابتاً كما قد يظن البعض وإنما هي

مفهوم يتغير بشكل دائم ما دامت هناك حياة بأبعادها الاجتماعية والمعرفية، فهي تشكل وتتغير نتيجة تفاعل الشخص

مع الآخرين وكذلك مع الصور التي يراها الآخرين في وسائل الإعلام المرئية، كما أنها تتغير حسب المراحل العمرية

للشخص وحسب ردود الأفعال التي يتلقاها الشخص من الآخرين تجاه شكل جسده (هيام سعدون عبود، ص4).

وصورة الجسد من وجهة نظر "مريم سليم" هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه وتتكون هذه

الصورة من الإحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والخبرات الانفعالية. ويتطور إدراك الفرد لذاته من

خلال إدراكه لصورته وجسمه من جهة، وإدراكه لمن حوله من جهة أخرى، ووضع بانسون تصوراً لمراحل إدراك

للفرد، لجسمه عبر مراحل حياته. وهذا التصور مشروط بالنمو الإدراكي للفرد في مراحل حياته المتعاقبة.

يرى "تومسون" أن صورة الجسم تشير للمظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق

بمظهره الجسمي، إذ يركز ذلك على المضمون الإدراكي وهو دقة إدراك حجم الجسم ووزنه، والمضمون الذاتي أو

الشخصي وهو يهتم بجانب الرضا عن الجسم والاهتمام به والمضمون السلوكي وهو يركز على تجنب المواقف التي

تؤدي للشعور بعدم الارتياح تجاه مظهر الجسم

وتشير صورة الجسم إلى رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات

عنه.

## 1-2- تعريف صورة الجسم:

يرى "جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي" أنها صورة ذهنية نكوها عن أجسامنا ككل. بما فيها الخصائص الفيزيائية والوظيفية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص، على أن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومنا عن ذاتنا.

وترى "زينب شقير" لصورة الجسم بأنها صورة ذهنية وعقلية يكوها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم (محمد علي، ص 2-12).

ويعرف "تومبسون" صورة الجسم بأنها الصورة التي يكوها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة.

ويرى "روزين وآخرون" أن صورة الجسم هي صورة ذهنية ايجابية أو سلبية يكوها الفرد عن جسمه، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من ميول سلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لجم وزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد مظهر الجسم. (محمد الدسوقي، ص 16).

## 1-3- تعريف صورة الجسم من خلال مختلف الدراسات والبحوث:

إذا كانت البدايات الأولى لدراسة مفهوم الجسم قد ارتبطت بالرؤية الفلسفية والتي تجلت فيما أشار إليه

"أرسطو" بأن صورة الجسم وملامح الوجه ترتبطان بوظيفة الشخصية، فإن الرؤية الأدبية لها أكد تعلى صورة الجسم هي ارتباط وثيق بالشخصية، وقد يتضح ذلك في ما عبر عنه "شكسبير" في إحدى مسرحياته في وصفه لشخصية "قيصر" أن ملامحه تعبر عن مدى خطورته ودهائه.

أما عن الرؤية النفسية، فيمكن تلمسها عند "شيلدر" إذ قام بتقديم تعريف لصورة الجسم على أنها صورة نكوها في أذهاننا عن أجسامنا ثم جاء "كلوب" متقدما خطوة عن مفهوم "شيلدر"، إذا أوضح أن صورة الجسم لها دور فعال في ما يكونه الفرد من تقييمات ذاتية عن جسمه، سواء كانت الصورة ناقصة أو متكاملة.

وقد جاء تعريف "غوتسمان وكالدوال" أكثر تطورا إذ أن صورة الجسم من وجهة نظرهما عبارة عن خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل والتطوير من خلال ما يتعرض له الفرد من خبرات ومدى إدراكه لجسمه وحساسيته نحوه، وبناء على ذلك يؤثر مفهومنا عن صورة أجسامنا على سلوكنا الذاتي وعلى سلوكنا في تفاعلاتنا الديناميكية مع الآخرين.

وقد أكد "ستافوري" على أن صورة الجسم لها أثر بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي، ويؤثر نتاجه ذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية، ويتضح ذلك من خلال محاولة الأفراد الذين يدركون أنفسهم على سبيل المثال بأنهم ذو

قائمة قصيرة أو من ذوات السمنة المفرطة خوفا مما قد يصدره الآخرون عليهم من أحكام سيئة وسلبية، ولذا فإنهم غالبا ما يكونون أكثر انطواء وانزواء وعزلة، وأكثر ما يميز سلوكهم الخجل والتوتر. (فتحي بالغول، 2008-2006، ص46).

#### 1-4-4-1 مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي:

تشتمل صورة الجسم على مكونين هامين، أولهما يتمثل في المثال الجسمي، بينما يتمثل المكون الثاني في مفهوم الجسم.

#### 1-4-4-1-1 المثال الجسمي:

يعرف مثال الجسم على أنه النمط الجسمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر، ومن وجهة نظر ثقافة الفرد، فمفهوم ثقافة الفرد في المثال الجسمي له دور لا يستهان به في ما يكونه الفرد من صورة نحو جسمه. وتطابق أو اقتراب مفهوم المثال الجسمي. كما تحدد ثقافة الفرد من صورة الفرد الفعلية لجسمه يسهم بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته. وتباعدا مفهوم مثال الجسم السائد في المجتمع من صورة الفرد لجسمه يعد مشكلة كبيرة، إذ تختل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها وربما كان تعريف "جوتسمان" عن صورة الجسم ذا مدلول معين فحينما أشار إلى أن صورة الجسم خيرة نفسية يخضع للتعديل والتطوير، كان من ملاحظه ذا التعريف أن يتقبل الفرد كل التغيرات الجسمية والشكلية والبنائية التي تعثره، وأن يتأكد أن صورة الجسم التي تبدو جذابة في سن العشرين لا بد وأن تتغير في سن الأربعين.

وإن اقتنع الفرد بأنه يقترب من الجاذبية الجسمية في هذه الفترة العمرية المعينة، وبما يتفق ومعايير ثقافة مجتمعه، كان المثال الجسمي لديه في نطاق السواء. (علاء الدين كفاي، 1995، ص20).

#### 1-4-4-2 مفهوم الجسم:

يشتمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم، فضلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه، وعلى هذا فإنه من مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوما سلبيا حول جسمه، ولن يتسنى ذلك إلا من خلال الحصول على معلومات وبيانات حول جسمه، وتأتي هذه المعلومات والبيانات من الاطلاع واستشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرق الصحية والعلمية في إتباع النظم والعادات الغذائية السليمة. إذ تبين أن المعتقدات والمعلومات غير الصحيحة حول النظم الغذائية ومتطلبات الصحة قد يشعر الفرد بالاغتراب عن جسمه، وهو ما يعتبر أحد أبعاد الاغتراب الذاتي، فلا يستجيب هذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسم إلى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته، بالغالب ما يعانون من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية. وبناء على ما تقدم، فإن مثال الجسم ومفهوم الجسم من المكونات الرئيسية التي تسهم في ما يكونه الفرد من صور حول جسمه، ويبدو أن العلاقة طردية بينهما، فعندما يتشوه مثال الجسم ومفهوم الجسم تتوقع أن تختل صورة الفرد عن جسمه. (علاء الدين كفاي، 1995، ص20).

إذن فمدى الرضا عن صورة الجسم لا يتحدد فقط في مدى تناسق أبعاد الجسم وتأزر أعضائه وعضلاته وجاذبيته، ولكنه يتحدد في مدى تمتع الفرد أيضا بالصحة وسلامة الأعضاء وقدرتها على التفاعل بكفاءة تلك التحديات التي تتضمنها البيئة وعندما يتحقق ذلك فإن نظرة الفرد ومفهومه نحو جسمه تتسم بالإيجابية.

### 1-5- نمو صورة الجسم خلال مراحل الحياة:

صورة الجسم ليست ساكنة، فهي يمكن أن تتبدل بالوقت أو في بضعة لحظات، وإحساس يتغير بمراحل العمر المختلفة، فبينما يتقدم الشخص في السن تتغير المؤثرات على صورة الجسم، وقد تصبح أقوى أو اضعف على مدار الحياة.

ويذكر هاري سان الاتجاهات نحو صورة الجسم تبدأ في سن صغيرة جدا وتستمر طوال فترة الطفولة والمراهقة، وطوال مراحل الحياة بينما ينمو الفرد وينضج.

فصورة الجسم مكون كجزء من العملية التدريجية، تبدأ مبكرا في الطفولة قبل عمر الستين، فأكثر الأطفال عندهم وعي ذات ويمكن أن يدركوا ذاتهم البدنية المنعكسة في المرأة، وتأتي أجسامهم لتصور من هم في عيونهم، ثم يبدوون بعكس كيف يرى الآخرون مظهرهم.

تتغير صورة ذات الطفل، بينما يتقدم الطفل من الطوي، إلى الزحف، إلى الوقوف، إلى المشي، وإلى تعلم حركات أخرى، لذا صورة ذات الشخص تتكون ذات خبرته الشخصية.

وتبدأ الأفكار الشائعة عن الشكل في عمر مبكر وتؤثر على إحساس الفرد بالذات والرضا عن الجسم وفي مرحلة الطفولة -سن 7 أو 8 سنوات- يبدأ الطفل بتنمية الصور لنوع الجسم المثالي. وفيما يلي المراحل: مرحلة الطفولة: وتشمل:

### 1-5-1- المرحلة الفموية من الولادة إلى سن الواحدة:

في الطفولة يركز الطفل ابتداء على المنطقة الفموية أثناء السنة الأولى من الحياة، يتعلم الرضيع تمييز صورة جسمه عن العالم الخارجي، وأثناء هذه المرحلة ينمي الطفل الثقة وعدم الثقة، وإذا نمي الطفل الإحساس بالثقة ينمي ويطور مفهوم الذات جيدا، أما غير الواثق فينمي ويطور مفهوم ذات منخفضا ويرى نفسه سيئا.

### 1-5-2- مرحلة الحضانة: من 1-3 سنوات:

أثناء هذه المرحلة يستمر ويتكامل تمييز الذات عما يحدث في البيئة، ويكون شكل الأبوة مهما أثناء هذه المرحلة، لان الاتجاهات والمواقف الأبوية تشكل بصمة وانطبعا عن مفهوم الطفل عن ذاته، وجسمه ووظائفه فالطفل قد يعتبر جسمه جيدا أو سيئا، نظيفا أو متسخا محبوبا أو مكروها.

### 1-5-3- مرحلة ما قبل المدرسة: من 3-6 سنوات:

في هذه المرحلة يبدأ الطفل التركيز على الأعضاء التناسلية، هذا التركيز يمكن أن يؤدي إلى العقاب ومن ثم القلق والذنب فالأعضاء التناسلية يمكن أن تكون محل الصراع بين السرور والقلق الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطراب

صورة الجسم لأعضاء التناسلية، كما أن نمط الجنس والهوية مهم في هذه المرحلة، وتعد العدوانية والمنافسة والبنية العضلية، والاستقلال خصائص مهمة للأولاد، وأما البنات فلهن خصائص مهمة أيضا، وإذا لم يكن لدى الطفل الصفات الملائمة لجنسه، قد ينمو لديه تشوه صورة الجسم. (رضا إبراهيم الأشرف، 2008، ص 28).

### 1-5-4- سن المدرسة: من 6-12 سنة:

طبقا "لاريكسون" في هذه المرحلة ينمي الطفل المثابرة والاجتهاد أو الدونية (عقدة النقص)، إن الطفل في سن المدرسة يختبر مهاراته في مقابل جماعة الأقران، وإذا لم يستطع الطفل الكلام أو الأداء مقارنة بالأطفال الآخرين، أو إذا كان لديه أي قصور آخر، فقد يعتبر نفسه أقل من الأطفال الآخرين، تحتوي هذه المرحلة على النمو السريع، وفي هذه السن يميل الطفل إلى التركيز على جسمه وكيف يبدو للآخرين، بينما يميل الطفل الأصغر إلى إن يكون أكثر تركيزا على ذاته.

وذكر "جولونوكوستانسكي" أن الأطفال من 8 إلى 9 سنوات تنمي وجهات نظر ضارة لشكل الجسم ولاحظنا في دراستهما أن الأطفال الصغار في عمر سبع سنوات كانوا غير مرتاحين لشكل مظهرهم، كما كشفت دراسات عديدة أن الأطفال قبل المراهقة والمراهقين يواجهون تشويهاة صورة الجسم، هذه الدراسات تميل إلى تأكيد أن عدم الرضا عن الجسم ينمو فيما قبل المراهقة، ولاحظت هذه الدراسات أن مشاكل صورة الجسم يمكن أن تبدأ بحدود سبع سنوات.

### 1-5-5- مرحلة الطور المتوسط:

تعتبر سنوات البلوغ والمراهقة قاصية على صورة الجسم بسبب تغيرات الجسم الإنساني. ويشير "كوستانسكي جولونو" إلى أن عدم الرضا عن صورة الجسم المدرك قد يتأسس جيدا في الفترة التي يصل فيها الفرد إلى المراهقة، ويظهر بحثهما أيضا أن مستويات تقدير الذات والقلق تتعلق إيجابيا بعدم الرضا عن صورة الجسم المدرك.

وتعرف المراهقة بسن البلوغ وتغيرات النمو، وأثناء هذه المرحلة يواجه المراهقون زيادة الوعي عن أجسامهم بسبب التغيرات البدنية التي تحدث، ويصبح المراهق أكثر إدراكا لنفسه وفحصا لذاته وحيرة حول جسمه النامي. ويزداد النمو الجسمي بصورة سريعة من حيث الطول والوزن ونسب الجسم، كما تتضح الفروق بين الجنسين في شكل الجسم والنمو الجسمي.

وينظر المراهق لكل عضو من أعضاء جسمه كأنه جزء قائم بذاته، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة الفحص الجزئي الدقيق، وغالبا ما يكون المراهق غير راضي عن شكل أجزاء الجسم، تتأثر صورة الجسم لدى المراهق لتعليقات وتقييمات الآخرين.



**1-5-6- مرحلة الرشد:**

وعندما يصل الفرد إلى مرحلة الرشد وهي مرحلة هدوء نسبي، يتوافق الفرد مع صورة جسمه ويقتنع بها من حيث الطول والتأزر وملامح الوجه، ولكن توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن خاصة عند الإناث.

**1-5-7- مرحلة الشيخوخة:**

وفي مرحلة الشيخوخة يدرك المسن التغيرات الواضحة على جسمه، ولكنها لا تمثل محورا جادا في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته وأن يجد من يراعه ويهتم بأموره، فترجع صورة الجسم في مرحلة الشيخوخة إلى الشكل الكلي العام وتبتعد عن الخصوصية والجزئية.

إذا تتطور صورة الجسم من مرحلة عمرية إلى أخرى، فالمشاعر نحو أجسامنا تبدأ من لحظة الميلاد، وتبدأ صورة الجسم تتكون في سن مبكرة، وتتأثر بالوالدين والأقران والخبرة الحياتية كنتيجة للتفاعلات مع الناس والعالم حولنا، وحينما يدخل الأطفال يسعون جاهدين، ليكونوا مقبولين ويبدأ المراهق عملية المقارنة الاجتماعية لصورة جسمه مقابل الخصائص البدنية للآخرين.

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة في نمو الإنسان بما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ملحوظة لأعضاء الجسم، وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية. (رضا إبراهيم الأشرف، 2008، ص 28).

**1-6- أبعاد صورة الجسم:**

يتفق الباحثون في صورة الجسم على نحو متزايد أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد، ووضع كل من "كفاني والنيبال" أربع أبعاد لصورة الجسم وهي كالتالي:

بعد يتعلق بالوزن.

بعد يتعلق بالجاذبية الجسمية.

بعد يتعلق بالتأزر العضلي.

بعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم.

وتقسم "صافينار" صورة الجسم في مقياس صورة الجسم للأطفال المكفوفين إلى عشرة أبعاد وهي:

مستويات الجسم بالنسبة للأسطح الخارجية الأفقية والعمودية.

الأشياء وعلاقتها بمستويات الجسم.

أجزاء الجسم.

أجزاء الوجه.

أجزاء الجسم المعقدة.

أجزاء الجسم الأيدي والأصابع.

حركة الجسم.

الاتجاهات البسيطة.

الاتجاهات نحو الآخرين.

جاذبية حركة الآخرين.

ويرى "أنور" أن صورة الجسم تتبلور حول أربع أبعاد:

صورة أجزاء الجسم.

الشكل العام للجسم.

الكفاءة الوظيفية للجسم.

الصورة الاجتماعية للجسم. (سواء سعادوآخرون، 2010، ص23).

### 1-7- الأنماط الرئيسة لصورة الجسد:

**النمط الواقعي:** يتميز صاحب هذا النمط بالطول والضعف كما يتميز بسمك أجزاء الجسم وبالطول المتوسط

الذي يبدو ويسبب النحافة أي أطول من المتوسط ويتميز صاحب هذا النمط بالأذرع النحيفة والصدر الطويل.

**النمط الرياضي:** يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العملية والنحيلة والأكتاف العريضة والجذع الذي يضيق

كلما اتجهنا نحو الخصر.

**النمط البدني:** يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهن حول الجذع والوجه الناعم العريض

والرقبة الصغيرة والبطن البارزة. (هيام سعدون عبود، ص5).

### 1-8- أهمية صورة الجسم:

يذكر "بيفر" أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة، وترى بريكي جيمس أن خبرة الجسم مهمة للنمو

النفسي البدني، وأن لصورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضا.

فالقلق الرئيسي في مجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسم وتذكر إليزابيث أن صورة الجسم تلعب دورا في اتخاذ

القرارات المهنية وفعالية الذات والإصرار.

وللتأكيد على أهمية صورة الجسم يذكر "كاش" أن صورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات مختلفة مثل

القلق، والاشمئزاز، اليأس، والغضب، والحسد، والحجل أو الارتباك في المواقف المختلفة. (رضا إبراهيم الاشراف، 2008، ص 31).

ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهميته بدون شك يفترض وجود علاقة هامة بين تقييماتنا لأجسامنا وحالاتنا

النفسية، ففي مسح واسع عن صورة الجسم، أجراه "كاش" ووينستدوجاندا" تضمن عدة بنود لتحديد الحالة النفس

اجتماعية، وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكتئاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي، اظهر

المسح أن الأشخاص ذوي التقييمات الايجابية عن صورة الجسم حققوا توافقا نفسيا اجتماعيا مناسباً، وفي المقابل ذوو المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حققوا مستويات أدنى من التوافق النفس اجتماعي.

ويرى "كاش وآخرون" أن صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى القلق، والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات، وعدم الرضا الجنسي والاختلال الاجتماعي، ويشير "جياراتانو" إلى أن نمو صورة الجسم تساعد على رؤية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس اللذين يجنون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على النحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد، فالناس ذوو صورة الجسم سلبية لديهم تقدير ذات منخفض، ويجاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة، أن مسألة صورة الجسم بين الأطفال والمراهقين مهمة جدا، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض، فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين.

كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، وكذلك بعض الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدم المجتمع.

وهذا ما يدفعنا أن نؤكد انه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلي للذات راجعا إلى تشوه صورة الجسم واضطرابها، ومن ثم وجود علاقة طردية بين عدم الرضا عن صورة الجسم والمفهوم السلي للذات، فصورة الجسم جزء حيوي من إحساسنا بالذات فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، فهي قد تؤثر على رغبتنا في الانتماء إلى المجتمع وأن نكون مقبولين اجتماعيا، هذا يدعم فكرة أن صورة الجسم تؤثر معرفيا وانفعاليا على تفاعلاتنا الاجتماعية، كما يرى الباحث أن صورة الجسم ذات طابع اجتماعي ونفسي فسيولوجي، لذلك من السهل فهم أن صورة جسم الشخص قد تؤثر على حالته النفس اجتماعية جيدا، وأنها ترتبط بصفات نفسية كثيرة كتقدير الذات والقلق والاكتئاب والاتجاهات وغيرها (كفاني، ص20).

### 1-9- صورة الجسد وعلاقته بالنشاط الرياضي:

ولقد توصل "جوتروباروث 1978" عن "صفوت محمد وآخرون" أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس إيجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع. وبينوا أن صورة الجسد تعد عاملاً مهماً في تحديد وتجهيز الآراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية، بينما أكدت دراسة "داين وولش 1980" عن "صفوت محمد وآخرون" أن النظرة الايجابية لصورة الجسد معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في حين أن انخفاض مستوى الأداء الرياضي فيكون نتيجة العدم الرضا عن صورة الجسد وبالتالي يؤثر سلباً ويؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات.

إذا لصورة والتقدير الذات له تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغير إمكانياته وقد رأته ويوظفها بشكل إيجابي إذا كان الفرد يشعر برضى عن ذاته وصورة جسده وتنعكس الصورة بشكل سلب عندما يشعر الفرد

بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلب مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك أتباع سلوكاً سلبياً، ونلاحظ أن الفتيات اكسر اهتمام بصورة أجسادهن وخصوصاً في الآونة الأخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية، إلا بحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز، السباحة والتمارين الهوائية وأي نشاط آخر يحتاج من شأنه إلى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضلياً وذلك من أجل التغلب على السممة باعتبارها من أكثر المشاكل التي تخشاها الفتاة. (صفوت محمد وآخرون، 1989، ص 37)

### 10-1- صورة الجسد وانعكاساتها على سلوك الفرد:

تمثل مرحلة الطور المتوسط الذروة في استمرار النمو وتمييز بالتسارع في النمو عند الطفل وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسمي، العاطفي، المعرفي والروحي والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات للقدرات الجسمية حيث يصل القلب والرئتين وبقية أجهزة الجسم إلى مرحلة التكامل الوظيفي، أي أن الإنسان بتفجير طاقة وحيوية ولكن هذه الأجهزة الجسمية يكون أداءها معرض إلى الانحدار نتيجة كثير من العوامل منها الظروف البيئية والتوترات الجسمية، والانفعالية التي قد تسبب السممة والتي تشعر الفرد بالقلق، والتوتر وعدم الراحة نتيجة لقلة التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم إضافة إلى تأثير الراحة الذهنية والعقلية وكذلك قلة ممارسة الأنشطة البدنية ولذلك يجب الاهتمام بصحة من خلال الحفاظ على الوزن وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية، فضلاً عن التغذية الصحية إضافة إلى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائماً بتفجير طاقة وحيوية، وبخلاف ذلك سوف تولد لدى الفرد مشاعر سلبية اتجاه جسده سواء كانت هذه المشاعر موجهة اتجاه الجسد كله أو اتجاه جزء معين منه، وعدم الرضاء هو غالباً نتيجة لاختلال صورة جسده، مما يؤثر على حياة الفرد وعلى تفاعلاته الاجتماعية حيث يدفعه إلى تجنب المشاركة مع الآخرين ويسبب إحباطا وبتالي ينعكس على تصرفاته وسلوكه. (حسين حسنين سليمان، 2005، ط 1، ص 189).

وقد وجد "براون" أن السممة تعتبر عاملاً مؤثراً في مفهوم صورة الجسد وفي مفهوم الذات مما يولد لدى الفرد إحباطا وبتالي ينعكس على سلوكه.

### 11-1- مختلف المتناولات فيما يخص صورة الجسم:

أن تشكل صورة الجسم محورا هاما في حياة الفرد النفسية، ويرى إشكالية الهوية تتموقع أولاً على المستوى الجسدي حيث أن النمو الجسدي والتكيف معه يؤدي إلى تكوين صورة جديدة للجسد، ذات أهمية كبيرة على صورة الجسم ويقول أن صورة الجسم شيلد وقد علق البشرية هي صورة جسمنا بالذات التي نكونها في عقولنا وهي الطريقة التي يظهر لنا بها هذا الجسم.

فهناك أحاسيس لمسية وعضلية تأتينا من داخل الجسم والأحشاء، ويبدو أن أحاسيس اللذة والألم تساهم جدًّا في إدراك صورة الجسم والتعرف عليه.

و هناك عدة تناولات في ما يخص دراسة صورة الجسم، فمثلا نجد مفهوم صورة في مدرسة التحليل النفسي، بينما نجد مفهوم الصورة الجسدية الجسم في المدرسة السيكوفيزيولوجية وفيما يلي بعض هذه التناولات أو المقاربات الخاصة بصورة الجسم:

### 1-11-1- المقاربة الفسيولوجية الوظيفية لصورة الجسم:

يعتمد هذا تناول على وجود الأحاسيس المختلفة كمنافذ للجسد، ويرتبط تطور صورة الجسم بمراحل النمو عند الطفل فالنمو الحسي الحركي ونمو التفكير والعلاقة مع الآخرين كلها عوامل تساهم في بناء صورة الجسم التي لا تتوقف عند الإدراك الحسي و التجربة الحسية، بل تتعدى ذلك إلى الصورة الذهنية و التفكير.

وقد انصبت الدراسات في هذا المجال ابتداء من القرن التاسع عشر، حيث لاحظ العلماء والباحثون وجود بعض الأفراد لا يستطيعون التعرف على يسارهم ويمناهم، وكذلك لاحظوا أن هناك أشخاص آخرون لا يستطيعون القيام بنفس الحركات التي يملئها شخص آخر على نثرى عيونهم.

وقد استعملت هذه المدرسة عدة مفاهيم تعادل مفهوم صورة الجسم منها: الوعي الجسدي، ويبنى هذا الوعي الجسدي عند الأفراد عن طريق دمج مجموعة من العمليات الخاصة ومنها عملية الرؤية التي تبدو أكثر أهمية فيتطور الوعي الجسدي، وتضاف إلى هذه العمليات المعطيات الحسية.

### 1-11-2- المقاربة النورولوجية التشريحية لصورة الجسم:

اهتمت هذه المدرسة وبواسطة التجار بالمتعددة على أشخاص مصابين، وركزت على أن هذه الإصابات تتمركز في الفص الجداري، وتحدث بهذا خلا في الذاكرة والشعور، حيث أن اتصالات القشرة الداخلية المحيطية تعطي للفص دورا أساسيا في الاندماج الحسي والجسدي والذي يعطي بدوره الشعور والإحساس بالجسد. (فتحي بالغول، 2006، ص 52).

كما أن للفص الجداري دور في تحقيق الصورة الجسدية (الجسمية) وتحقيق النشاطات الحرة والنابعة من الجسد والمتوجهة نحوه ونحو العالم الخارجي، ومفهوم الصورة الجسدية وظهور ذلك التصور الجسدي ولقد حدد إسقاط للمنبهات المحيطية على القشرة الدماغية وهي عبارة عن صورة الجسد مسقطة ومركزة تشريحيًا في المنطقة اليمنى للعظم الجداري.

### 1-11-3- المقاربة النفسية التحليلية لصورة الجسم:

هناك كمي من "الليبدو" تتمحور حول الجسد وعلاقته بالذات، يرى "فرويد" ويطلق عليها اسم "الليبدو النرجسي"، هذه المنطقة تتشكل عند الطفل مركز اللذة والاهتمام، وصورة الجسم تنمو وتتطور حسب مراحل

الليبيدو المختلفة، فالمناطق الشبكية تلعب دورا بارزا في تشكيل صورة الجسم، كما أن حركة الجسم أو الفعل الذي نقوم به له تأثير في ذلك أيضا.

وقد وجه تيار التحليل النفسي اهتمامه نحو مفهوم صورة الجسم في سنتي 1920 و1930، حيث وضع الفرضيات الأولى حول العلاقة بين التوظيف الليبيدي وبعض المناطق الموجودة في الجسم، والصراع النفسي المتعلق بها، حيث أن الفرد يبحث ويتجنب الوصول إلى تحقيق الرغبة المتصلة بهذه المنطقة الموجودة في الجسم أو المناطق الرمزية التي تعادلها. فالجسم حسب التحليل النفسي هو عبارة عن خيال متكون من عمليات لاشعورية، في حين أن الواقع الجسمي والبيولوجي عبارة عن تكوين ثانوي بواسطة معرفة متكونة من نموذج الجسم. في قوله أن الليبيدو النرجسية ترتبط بصفة تشريحية بمناطق شيلدر ويؤكد مختلفا لصورة الجسم وإلى مختلف مراحل التطور الليبيدي أن النموذج الجسمي يتغير بصفة مستمرة.

إذن فمفهوم صورة الجسم في التحليل النفسي هو تمثيل ذهني لاشعوري للذات له علاقة بتاريخ الفرد ويحتوي على كمية كبيرة من الليبيدو إذ يغلب عليها الطابع النفسي العاطفي، وهي في تغيير مستمر، فصورة الجسم عبارة عن حوصلة لمعاش جسمي يتمثل في التجارب السابقة الانفعالية المتبادلة بين الأشخاص والمتكررة والمعاشة عبر إحساسات شبكية بدائية أو حالية. (فتحي بالغول، ص 53-54).

## 1-12- العوامل التي تؤثر على صورة الجسم:

### الآباء والعائلة:

يذكر كل من "نورسكيايكيديا" أن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على صورة الجسم، بالإضافة إلى أن المضايقة والتعليق على عادات الأكل لدى الطفل تؤدي إلى نمو علاقات غير صحية مع الطعام، كما أن ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته للرجيم بشكل غير صحي في سن مبكرة. ويضيف "دفييس" أن الآباء الذين يمارسون الرجيم ويتحدثون دائما بشكل سلبي على أجسامهم، يرسلون بذلك رسائل قوية توحى بقلق والانزعاج من الوزن الطبيعي أو المتوقع لدى الأطفال مما يجعلونهم يشعرون شعورا سلبيا تجاه أجسامهم.

### الأصدقاء والأقران:

يلعب الأقران دورا مكثرا في بناء صورة الجسم خاصة أثناء المراهقة، ويذكر فريدمان أن الأصدقاء يسودون بعضهم البعض بالأمان العاطفي كم يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة إلى العالم، من ناحية أخرى قد يقوم الأصدقاء بتشجيع كل منهم الآخر على سلوكيات غير صحيحة مثل اضطراب الأكل و الرجيم غير الصحي، فالعلاقة بالأصدقاء تؤثر تأثيرا مباشرا ذلك أنها قد تصنع أو تحطم تقدير الذات.

### وسائل الإعلام والثقافة:

تؤثر وسائل الإعلام والاتصال بجانب الأسرة والأصدقاء في تقدير الذات وصورة الجسم فكل وسائل الإعلام المختلفة توضح للفتيات أنه كي لكي تنجح في الحياة فلا بد أن تكون جذابة ونحيفة وجميلة وكأنها تبعث برسالة توحى أن المظهر أكثر أهمية من الشخصية والطباع والمشاركة الاجتماعية، ويذكر بيير أن نقص تقدير الذات وانخفاض الثقة بالنفس وصورة الجسم السلبية تزداد أثناء فترة المراهقة، ومن هنا فأن سن البلوغ هو سن الضغوط النفسية حيث التغيرات الجسمية والانفعالية التي تؤدي إلى القلق والإرباك. (محمد النوي محمد علي، ص29-32).

### الإيذاء الجنسي:

يتسبب الإيذاء الجنسي في تدمير صورة الجسم لدى الطفل فضحايا الإيذاء الجنسي غالباً ما يعيشون خبرة مؤلمة جدا مع أجسامهم لأنها تذكرهم بخبرة سيئة بالإضافة إلى أن الضحية قد تشعر بمسؤولياتها اتجاه الإيذاء ومن ثم تعتقد أن جسمها كموضوع، يستحق الازدراء والعقاب كما أن الفتيات اللاتي يتعرضن للإيذاء الجنسي بشكل أكبر، وبالتالي قد يعرضن أنفسهن للجوع بشكل مبالغ فيه لإيقاف عميلة النمو والدخول في عملية الأنوثة. ويذكر بيير أن مضايقات الأولاد للفتيات عن طريق، الإشارات، الإشاعات الكاذبة، النكات، تؤثر سلباً على تقدير الذات وصورة الجسم.

### التربية البدنية:

يذكر "نور سكي وايكيدا" أن الرياضة تحافظ على فقدان الوزن بطريقة فعالة للوصول إلى شكل مرغوب من الناحية الجمالية والرياضية وأن الافتقار إلى فصول التربية البدنية والرياضية يمكن أن يتسبب في كراهية الأطفال للقاعة الرياضية، وبالتالي كراهية نشاط التربية الرياضية مدى الحياة، وأن نسبة كبيرة من الأطفال الذين لديهم مهارة رياضية، ويحجلون من رؤيتهم بملابس رياضية، يمكن أن يؤثر على تقدير الذات وصورة الجسم لديهم. هناك أكبر أربع حالات ضرورية للحفاظ على مستوى مرتفع من تقدير الذات وصورة الجسم لدى الأطفال: الإحساس بالروابط الاجتماعية.

الإحساس بالفردية.

الإحساس بالقوة.

الإحساس بالنماذج. (محمد النوي محمد علي، ص29-32).

## **1-13- العوامل التي تؤدي إلى تغيير الصورة الجسمية:**

- إن الصورة الجسمية الديناميكية دائمة التغير نظراً لتفاعلها مع عدة عوامل هي: المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص حيث أن صورة الجسد في العشرينات مختلفة عن الأربعينيات مخزون الذاكرة والحواس حيث تتأثر الصورة الجسمية بما هو مخزن في الذاكرة من صور ترى في وسائل الإعلام.
- آراء وتعليقات الآخرين حيث يبدأ تأثيرها من عمر صغير من خلال تعليقات الأهل ثم الزملاء في المدرسة والعمل أو الطرف الآخر.

- الثقافة السائدة في المجتمع ويتعلق مثلا بالفرد السمين الذي يجد صعوبة في الدراسة والعمل وحتى الزواج نظرا لتهكم الغير عليه حيث يعتبر رمز للقبح والغباء.
- القيم الاجتماعية الشائعة ويعلق بشكل وحجم الجسد المرغوب حيث أصبحت الرشاقة رمز للإثارة والنجاح.
- الحالة المزاجية حيث تتأثر صورة الجسد بالحالة المزاجية خاصة النساء فهن يملن إلى رؤية أجسادهن أمام المرآة أقل جاذبية وأكثر ضخامة عندما يكن في مزاج سيئ.
- تغيرات الجسم المحددة بيولوجيا كذلك التي تحدث أثناء البلوغ والحمل وسن اليأس وكذلك الناتجة عن العاهة أو مرض أو حادث.
- إحساس الشخص اتجاه نفسه وتقديره الكلي لذاته وكذلك ما يتعرض له من عنف نفسي. (محمد النوي محمد علي، ص36-37).

## 2-1- رياضة الكاراتي :

"أو كيناوا OKINAWA" وتعتبر هذه الجزيرة التي تقع في أرخبيل " ري - كي RIYKY " امتدادا طبيعيا لليابان نحو الجنوب و تبدووا مثل القالب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني ، المهدي الحقيقي لظهور القتال بأيدي فارغة أي مجردة من كل السلاح ، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين :

أولا : سيطرة الصينيون على هذه الجزيرة في عهد الإمبراطورية " مينغ " في القرن الخامس عشر فوجد كل الشعوب " الري - كي " تحت إرادته وصدور قانون صارم يمنع استعمال السلاح أو امتلاكه ، وهذا خوفا من الثورات المحتملة ضده ، وقد ساهم كثيرا ( القانون ) في ترقية الدفاع والهجوم بأسلحة طبيعية ( الرجل - اليد - المرفق - الركبة ...).

وحسب المناطق الموجودة في الجزيرة ظهرت ثلاث مدارس قاعدية وهي :

SHODI-TE شودي-تي

NAHA-TE نها-تي

TOMARI-TE طماري-تي (علي مروش، 2004، ص 212).

وقد تطورت هذه التقنيات بفضل المعلومات التي كانت تأتي عن طريق المهاجرين والتجار والمسافرين إلى أو كيناوا والمتعلقة بتقنيات القتال مثل فن " أكومو الصيني " .

أما التدريبات فكانت تؤدي في أماكن سرية وفي الليل بعيدا عن الأضواء فأصبحت الأيدي والأرجل أقوى من الأسلحة الحقيقية فأصبحت الأصابع أحد من السيوف والمرافق والركب أخذت قوة المطارق



ومقدمة الذراع أصبحت أقوى من الحديد ..... وهذا لأن تقنية أو كيناوا كانت مبنية على السرعة القصوى والفعالية التامة .

**ثانياً :** انطلاقاً من 1900م انتشرت تقنية الجزيرة " أو كيناوا - تي " OKINAWA-TE وشملت كل الجزيرة لكن هذه المرة كان الهدف سليماً فاعترف لهذه التقنية على أنها وسيلة رائعة للتربية البدنية والأخلاقية ، ثم قرر إدخالها في المدارس ويعود الفضل للسادة :

" أنكوجايتوس " ، " كتيروميكاونا " اللذان قاما بوضع أول نمط كلاسيكي لتدريس تقنية (أو كيناوا- تي ) وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التكوينية والتدريبية بحيث ظهر للوجود أساتذة رسخوا في التاريخ بفضل العمل الكبير الذي

قدموه لفن الكاراتي دو ، وهم " جيشين فيناكوشي-كنويما بوتى- شوطو كيكيامو- شو كي مونوي- ايدين ياهو كي- شوجو أوكيسوكي- شوجينمياكي " .(سبع أحمد ، ط 1 ، 1993 ، ص 08).

وفي بداية القرن العشرين اتفق أساتذة أو كيناوا على نشر وتعليم فنهم القتالي ومن بينهم كان الأستاذ جيشين فيناكوشي ولد سنة 1869م والذي يعود أصله إلى مدينة " سيري SIRY " وقد تدرب منذ طفولته على العديد من الفنون القتالية ، وسنة 1916م قام باستعراض في كيوتو ثم بطوكيو سنة 1922م ، فاستقطب الآلاف من المحبين للفنون القتالية حتى ممارسي الجيدو حيث كانت علاقات صداقة جيدة تربط جيشين فيناكوشي "JISHIN FINAKOSHI" لفن (الجيدو جيقاروا-كانوا) فقام هذا الأخير باستدعاء جيشين فيناكوشي ليقوم باستعراض داخل الكادوكان "KADOKAN" فكان استعراض ممتاز تأثر له الكثير ممن مختصي الجيدو ، وقامت صداقة بين المختصين ، أما صداقة وتواضع الأستاذين فيبقى درسا للإنسانية بصفة عامة ولممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة .

ومباشرة بعد هذا الاستعراض المدهش الذي جرى بطوكيو طلب الوزير الياباني للتربية البقاء في اليابان وتعليم فنه القتالي داخل الجامعات وبتصال مباشر مع الطلبة الذين في الحقيقة كان عددهم ضئيل جدا لكن كان من بينهم عمالقة الكاراتي المستقبلي ( أوتسوكا-أوبا-مانسيموطو، أوتاك ....) بحيث يعود لهم الفضل في نشر وتعميم الكاراتي في أنحاء العالم وفي سنة 1936م حيث أقام قاعته الخاصة المسماة شوتوكان SHOTOKAN في طوكيو ، ولم يكن فيناكوشي الوحيد الذي قام بتطوير ونشر الكاراتي حيث كان هناك أيضا المدرب أسوموتوي الذي قام باستعراض في كيوتو عام 1923 ، وقام بتطوير شيتوريو SHITORYU وكذلك هناك المدرب شوجونمياجي قام بإدخال أسلوب هوجاونا إلى اليابان وسماه قوجوريو وكذلك هناك يوشيتاكا فيناكوشي YOSHITAKA FINAKOSHI وهو ابن جيشين فيناكوشي الذي تعلم الكاراتي

عل يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي من بينها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفنيات اليوكوكيري والمواشي قيري .(علي مروش ، ص 212).

## 2-2-رياضة الكاراتي في الجزائر :

عرف هذا الفن القتالي ( karate ) لأول مرة في الجزائر بفضل JIM-ALCHELK الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية .

وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر من سبع سنوات من الحرب رضخ الاحتلال الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية، الفرنسيون رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيادة راؤول صلان SALAN RAAUL وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسف المنشآت العمومية واغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوروبية ، وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي LUELEN BLTTERLI (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية ) بتأسيس حركة السلم (M.P.D) ولكي يقوم بهذه المهمة على أحسن وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكاراتي، من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكاراتي جيم الشيخ بالتطور وبقوة في هذه المعركة ، وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم باربور ، وتحدثت عنهم الصحافة والسينما فأصبح لديهم صدى كبير ووافقه في ذلك صديقه ROYER BUITHE محترف في الكاراتي والذي كان مختص في المصارعات المتقاربة ( جسد لجسد) وكان من رجال المعسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتشين ودخل جيم التيخ إلى الجزائر في سنة 1961 ، لكنه قتل دون أن يعلم الكاراتي في الجزائر ، وعقب الاستقلال مباشرة قام أحد تلاميذه بإنشاء قسم أو فرع للكاراتي مولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي .وفي سنة 1963 تنقل LULEN VERNT إلى شارع ( الدكتور سعدان ) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في قاعة تقوية العضلات القديمة .

وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة ( J.S.M.A ) والتي أصبحت فيما بعد T.R.B باب الواد ، وكانت بداية كل من بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي محمد الطاهر ، الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكاراتي FAK.(حزام أسود ، 2005، ص 11).

و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد ، لطرش مولود خدام ، محفوظ دحمان و كرماد حسين .

وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو Kampo بتأسيس دوجوالبوشيدو في شارع LuLi ، للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في بلدية LASS الجمعية الرياضية للأمن .

وفي سنة 1963م تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتي في المجمع المدني الجزائري ، و تبارت خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM.CFA.SH . و دوجوالبوشيدو لتفوز في الأخير جمعية Lucien vernt باللقب ، وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الأول الدولي لهذه الرياضة في قاعة الأطلس في باب الواد .

ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان الفريق الجزائري يتكون من رشداوي علي ، والي محفوظ ، ميشود عمار ، خدام . لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي علي الدرجة الثالثة في الشوتوكان والرتبة الخامسة GOJIN-RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتي في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد Lucien vernt الذي قرر أن يتقاعد .

وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتي عن رياضة الجيدو ، وتم إنشاء الفدرالية الجزائرية الكاراتي دو .

وكان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هم من يشرفان على تولى مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجديدة .

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضية تيفاوي شريف ليأخذ بزمام أمور الفدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها لطرش مولود لمدة أربع سنوات ، وعرف الكاراتي في الجزائر أوج تطورها خلال عهدة السيد شريف تيفاوي ، فقد توفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عالي جدا .

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا ، نذكر منها اللقب الذي أحرز عليه بن قدور رضا في بطولة العالم ، إضافة إلى عدة ألقاب أفريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائل من الأبطال الذين كانوا يضاهاون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين.(حرام أسود ، 2005، ص12).

وفي نهاية 1997م استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي سنة 15 جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد والذي تخرج Bef وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالرشاقة حيث تبنت قوانين جديدة ملحقة و ضمت إلى كاراتي كوشيكي .

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد للفدرالية قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتي

ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال نزيه لسياسة تكوين حقيقي على المستوى الوطني وبهذه الإستراتيجية أمل السيد مصباحي أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتي الجزائري المكانة التي يستحقها .

وفي الأخير يمكن أن نقول أن مستقبل الكاراتي عامة وبالجزائر خاصة مرهون بدور السلطات ببلورة فكرة " الجسم السليم في العقل السليم " لأن حقيقة هذا الفن تظهر جليا نتائجها على ممارسيها نفسيا ومرفولوجيا.(حزام أسود، 2005، ص13).

## 2-3- مفهوم رياضة الكاراتي دو :

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب ..... " على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها (AMARA ADOUL, 1991 ,P 13).

وتعني كلمة الكاراتي دو :

كارا : فارغة

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح .(أحمد محمود، 1995، ص22).

## 2-4- أهداف رياضة الكاراتي دو :

لما كان لأي سلوك هدف ، اشتملت الرياضة القتالية الكاراتي على جملة من الأهداف نذكر منها :

### 2-4-1- الأهداف القريبة :

◆ البناء المتكامل و المتوازن للجسم بالصورة الطبيعية و المنسجمة .

◆ تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية .

- ◆ اختصار الجهد الجسدي والنفسي أو ما تتفق على تسميته بتحسين مردود الفعل .
  - ◆ الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها .
  - ◆ تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث .
  - ◆ تكريس قيم سلوكية إنسانية ( الشجاعة، الثقة في النفس، الحلم، الصبر، التحكم في الذات...)
- 2-4-2- الأهداف البعيدة :**

- ◆ تهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها ، والوقوف على أعجاز الجسد وقدراته .
- ◆ تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من حاذبية الجسد
- ◆ تنمية تلك القوى الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية
- ◆ تهدف الكاراتي إلى تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي .(غري عبد الكريم ، ص 47).

### 2-5- مدارس الكاراتي دو :

إن للكاراتي دو عدة مدارس أهمها :

- أ - الشوتوكان
- ب - الشيتوريو
- ج - الوادوريو
- د - القوجوريو

أ- الشوتوكان: تعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة .

هي من أشهر مدارس رياضة الكاراتي ، وهي مدرسة أب الكاراتي الأستاذ "فيينا كوشيبي" والمعدلة من طرف ابنه " يوشيطاكا " وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المدى وجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيًا ، وللشوتوكان 26 كاتا .

**ب - الشيتوريو :**

تعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ **كوني مابوني** والتي تتواسط تقنياتها بين مدرسة الشوطوكان وبين مدرسته ، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوى للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان ، وللشيتوريو 47 كاتا .

**ج - الوادوريو :** تعني هذه الكلمة :

**وادو :** منهج أو طريق السلام

**ريو :** مدرسة

ويعني الطريق للسلام ، وكان من تأسيس هورونوري الذي هو تلميذ للعالم فيناكوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتاتالشوتوكان ، للوادوريو 16 كاتا .

**د - القوجوريو :** تعني كلمة القوجوريو :

**القو :** القوة

**جو :** المرونة

**ريو :** مدرسة .

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ **هيقاوانا** ثم نقله إلى اليابان وطوره الأستاذ **شوجينمياقي** الذي كان من دعاة قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أو عدم التصدي تماما إذا ما قدر أن الهجوم تافه .

وللقوجوريو 12 كاتا. (مجلة كاراتي بوشيدو، 2005، ص 88 - 89).

**2-6- فروع الكاراتي :**

يتفرع الكاراتي إلى جزئين أساسيين وهما على التوالي :

**2-6-1- الكاتا KATA :****2-6-1-1- تعريف الكاتا :**

**لغة :** تعني شكل أو قالب

**اصطلاحا :** تعني القتال الوهمي .

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ، ألفها خبراء الفنون القتالية بناءً على تجاربهم الشخصية تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية وأسلوب المروعة وتمارين التنفس والتنقل تؤدي بشكل مرتب ومنتسلسل وبتكرير كبير داخل مساحة محددة وتشرط بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق .

## 2-1-6-2- أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصوير لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- تنمية الثقة في النفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة "
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- تنمية الفكر التكتيكي .(غري عبد الكريم ، ص 114).

## 2-6-2- الكيميتي " المنازلة " KUMITIE :

### 2-6-2-1- تعريف الكيميتي :

الترجمة الحرفية لكلمة كيميتي هي التقاء الأيدي .

كيميتي : إتقاء

تي : الأيدي

هي الهدف الأول و الغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة و مراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المتدرب قادر على حوض المناورات بقوة و إحراز النصر ، و التي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة " هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي " .

أو هي عبارة " عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ، يمكن أن يكون متفق عليه أو نصف متفق عليه " .  
ونؤكد على أن الاستعدادات النفسية تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء

## 2-6-2-2- أهداف الكيميتي :

- الإدراك الجيد للذات و الخصم
- فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية و الهجومية.
- مراقبة التنفس و امتحان قدرة التحمل و المقاومة.
- تنمية الذكاء و الاعتماد على النفس.
- تكون الشجاعة و الثقة بالنفس.
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.
- تقبل الخسارة و تكوين الروح الرياضية .(غري عبد الكريم ، ص 115).

## 2-7- الأهمية النفسية لممارسة رياضة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

باعتبار أن رياضة الكاراتي تتميز عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم و اكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلا : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني و ضبط السلوك المنحرف .

وإضافة إلى هذا فللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة ، هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم.

ويمكننا تلخيص فوائد الكاراتي في النقاط التالية :

- ❖ تؤدي إلى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .
- ❖ إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط .
- ❖ تمكن الممارسة الدفاع عن نفسه .
- ❖ تساعد على النمو الجسمي المتكامل .
- ❖ تساعد على اجتياز سن مطلع النشوة .



ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي للمراهق روح التضامن والتعاون بحيث تربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ، ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجدها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .(أفروجن يمين وآخرون، 2006/2005، ص70).

## 2-8- الكاراتي أخلاق و قيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي و بالخصوص في مجال السلوك و بما أن الكاراتي سلوك ، فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالاً خلقياً أطيّب و سلوك سليماً .  
كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها .  
بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة .  
وللكاراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها :

## 2-8-1- التحكم في الانفعالات :

إن النشاط التنافسي يثير نوعاً من التوتر والخوف من الهزيمة وانفعالات النصر إضافة إلى هذا نجد إرشادات المدرب في تهذيب السلوك والانفعالات الزائدة، و منذ الصغر يتعلم المراهق مظاهر السلوك المستحب المرغوب فيه .

## 2-8-2- الثقة بالنفس :

إن ممارسة رياضة الكاراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشاً والعقل تفكيراً " العقل السليم في الجسم السليم " وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح ، والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحديثين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل لقد تناوّلها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق (أفروجن يمين وآخرون ، 2006/2005 ، ص72).

## 3- أجهزة التقوية العضلية

### 3-1- أجهزة التقوية العضلية وأهميتها للأنشطة الرياضية:

التدريب بأجهزة التقوية العضلية والأثقال أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيراً فعالاً على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، لذا استخدمها معظم الرياضيين كقاعدة الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية.

حيث يذكر مختار سالم أن التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات ويذكر أيضا أن نتائج جميع الدراسات والآراء لخبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فاعلية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال. (مختار سالم، بدون سنة، ص 06).

حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل العضلي، حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل:

- فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي، والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء. (عبد العزيز أحمد النمر، الخطيب، أبريل 2001، العدد 37).

- يؤكد الخبير الفرنسي للتدريب الرياضي " بروفيسور إدمون " أن تدريبات الأثقال للاعبين تعتبر بمثابة أجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب وبناء على رأيه وتصريحاته المستمرة أصبحت تدريبات الأثقال هي أساس تدريب آلاف اللاعبين لمختلف أنواع الرياضة في فرنسا بل ومعظم دول أوروبا إلى أن ظهرت نتائجها بوضوح تام في تحطيم كثير من الأرقام القياسية وارتفاع مستوى المهارات الحركية في دورة ميونيخ الأولمبية عام 1972 م

- ويذكر كل من مورهاوس و راش و ماكلوي (Marehouse et Rash et Mac Loy) في

تدريب القوة بالأثقال أن القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددًا للتحمل وأن الحمل البدني يمكن أن يتغلب بسهولة على الإجهادات الضعيفة بسرعة بواسطة العضلات القوية ، ويؤكدوا أن تنمية القوة العضلية بالأثقال عامل أساسي لزيادة الوقاية اتجاه الإصابات المحتملة للمفاصل وخاصة للمدى الحركي ، وأن التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالإضافة إلى اقتصاد في عملية تعليم المهارة وذات فاعلية للقوة لإنجاز الأداء المهاري. (خالد هيكل، 2005، ص 07)

ويضيف هارا (Harra) أن برنامج التدريب بالأثقال يمكن تصميمه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية بسهولة التحكم في المقاومات على عمل العضلات ، وسهولة تسجيل كمية وحجم الأثقال المستخدمة وتحقيقا لتوازن بين المجموعات العضلية المختلفة. لذا فإن معظم المدربين يقدرّون مدى احتياج اللاعبين لتنمية القوة العضلية لديهم ولذلك يستخدم العديد منهم الأثقال لذلك الغرض. (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص 41).

### 3-2- أجهزة وأدوات الأثقال :

توجد أنواع مختلفة من أدوات وأجهزة الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية ، وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة (التقليدية أو اليدوية) ، والأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض والمحطات.

### 3-2-1- الأثقال الحرة:

تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية ، حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن والسلامة بدرجة كبيرة ، ويتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها أو تقليلها . وهذه الأدوات مثل :

- ✓ **القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار):** وهي أدوات رئيسية والأساسية في أداء الكثير من التمرينات ، عبارة عن قضيب طويل من الصلب من 120-180 سم ، وزن ما بين 5 إلى 10 كغ للناشئين ويمكن إضافة أثقال حديدية أسطوانية لطرفيه لتدريبها ومختلفة الأوزان.
- ✓ **الدامبلز :** عادة يستخدم الدامبلز لتمرينات القوة للذراعين والكتفين يمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة ومتعددة الأوزان من (1 كغ إلى 4 كغ للناشئين). (محمد إبراهيم شحاتة، 1997 ص34).

### 3-2-1- فوائد الأثقال الحرة:

للأثقال الحرة فوائد متعددة أهمها : يشير طلحة حسام الدين وآخرون 1997 إن الأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف ليسهل التعامل معها والمحافظة عليها ، يسمح بإمكان التنوع من قيمة الثقل تستخدم فيعدد كبير ومتنوع من التدريبات تساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة ، تثير الدوافع لدى الرياضيين وغير الرياضيين. (طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي 1).

ويؤكد توماس روجر (Thomas roger) 1995 إن التدريب بالأثقال الحرة أكثر شيوعا بمقارنتها بماكينات آلات الأثقال

وذلك لأنها أقل تكلفة وكذلك لأنها تساعد على اختيار تمرينات متعددة وتستخدم حتى في المنازل.

### 3-2-2- أجهزة الأثقال الحديثة :

ظهرت حديثا أنواع مختلفة من الأدوات والأجهزة لتنمية القوة مثل آلات الأثقال والتي تشمل مجموعة من الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة وجهاز اللياقة متعدد المحطات . وقد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية . كما إنها توفر الجهد والوقت في ضبط المقاومة المستخدمة والتحكم فيها ، كما تعتبر من الوسائل الفعالة في تدريب القوة العضلية للناشئين.

- ✓ **جهاز المجموعة العضلية الواحدة :** وهو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدريبات القوة ومزود بأثقال تمثل المقاومة ، ويمكن التحكم في مقدارها ، وهذا الجهاز يهيئ للفرد وضعا مناسباً أثناء التدريب مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة.

- ✓ **جهاز اللياقة المتعدد المحطات والاعراض (الماكينة) :** وهو جهاز يشبه الجهاز السابق ، غير أنه يحتوي على عدة محطات مختلفة يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين

والذراعين ومجموعة عضلات الصدر ومجموعة العضلات الخلفية للرجلين وعضلات البطن ولذا فإن من أهم ما يميز هذا الجهاز هو إمكانية الأداء عليه عدة أشخاص في وقت واحد فأطلق عليه تسمية متعدد المحطات. (درويش، حسانين، 1999، ص46).

وفيما يلي نلخص بعض فوائد هذه الأجهزة كما يلي:

- إمكانية توفير أفضل الظروف لتنمية القوة العضلية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التركيز على العضلات الأساسية والتحكم في نوع المقاومة المستخدمة وسرعة الأداء.
- إمكانية التحكم في برنامج تنمية القوة العضلية بسهولة نظراً للقدرة على التدرج السليم وتقنين حمل التدريب بصورة أكثر سهولة.
- إمكانية تنمية بعض الصفات الأخرى إلى جانب تنمية القوة العضلية مثل تنمية السرعة أو التحمل أو المرونة... الخ.

- القدرة على تركيز العمل على مجموعات عضلية معينة مع عزل عمل المجموعات الأخرى غير المطلوب مشاركتها في العمل.

- تستخدم ماكينة الأثقال متعددة الأغراض أيضاً في أغراض القياس حيث يتم عن طريقها قياس الأنواع المختلفة من القوة العضلية.

- كما أن التنوع في استخدام الوسائل المناسبة يشجع الناشئين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف والفشل.

### 3-3- أنواع أجهزة التقوية العضلية:

#### ● أجهزة التدريب الأيزوتونيك:

تعتبر المقاعد السويدية أو جهاز السطح المائل من الأجهزة المساعدة ذات الأهمية ويمكن أن ترتبط بمثبت للقدمين أو ساند لليدين .

ويمكن التحكم في زوايا وضع الجهاز طبقاً للغرض المطلوب وإمكانيات المؤدى وقدراته وطبيعة الأداء ومدى التقدم

إن هذه الأداة تعتبر طريقة جيدة لتنمية عضلات الجذع .توجد أجهزة مثل جهاز الضغط بالرجلين وفيها يكون العمل بنفس المبدأ

#### ● أجهزة المقاومة:

تساعد أجهزة المقاومة على تقوية العضلات؛ الأوتار؛ الأربطة وتعتبر ذات أهمية لمن يريد التمرين بالمتزل

#### ● جهاز قبضة اليد

هذه الأداة تستخدم لتقوية راسغيه اليدين

- جهاز الياي

هذه الأداة تستخدم في تقوية الساعدين

- جهاز الشد(السوستة)

يستخدم في تطوير القوة العضلية للصدر والجزء العلوي من الجذع

- جهاز الزنبرك المعدني

وهو عبارة عن أنبوبة بداخلها عامود يمكن أن يتحرك بواسطة الضغط باليدين .يمكن تقنين المؤشر لإعطاء القراءة عند بذل قوة ضغط باليدين .

- المقعد السويدي المعدل (الأفقي)

وهو عبارة عن مقعد مستطيل منخفض يسمح للاعب بالاستناد بظهره افقيا عليه مع إبقاء القدمين على الأرض 'ويحقق تنمية للعضلات المتوسطة بمنطقة الصدر ويزود هذا المقعد بحامل للأثقال بحيث يمكن وضع بار التدريب وبه الأثقال ثم يبدأ اللاعب التدريب ، وفي نهاية التكرارات يضع البار على الحامل.(محمد إبراهيم شحاتة ،1997،ص36،35)

- المقعد المائل لأعلى متعدد الزوايا:

وفي هذا الشكل تتمكن من التحكم في زاوية تثبيت المقعد بدرجات متفاوتة تتدرج من 30 إلى 75 درجة" وقد تصل إلى أكثر من ذلك ولكن الشائع هو زاوية 45 وتتيح فرصة تعديل الزوايا تغيير المقاومة المرغوبة ، وتحقيق تنمية عضلات الجزء العلوي من الصدر والكتفين ويمكن استخدام هذا المقعد لأداء تمرينات أخرى بإضافة جهاز السحب والشد بالأثقال.

- جهاز تدريب الرجلين :

- مد الرجلين:

والغرض من هذا التمرين تنمية عضلات الفخذين الأمامية ومن الملاحظ ان هذا التمرين له تأثير على عضلات الكتفية والبطن وقد تكون هنالك مشكلة في وجود بعض الشد على الفقرات السفلية من الظهر ولذلك يجب الحذر في تقنين وضع الأثقال وعدد التكرارات

- وضع الجسم:

1 يجلس اللاعب على حافة المقعد ووضع مشطي القدمين أسفل وخلف الاسطوانة المبطننة

2 مسك حافة المقعد باليدين من الناحيتين اليمنى واليسرى مع الاحتفاظ بالظهر مستقيما

- كيفية أداء التمرين:

1 -يقوم اللاعب بفرد الساقين ببطء بحيث تكون مستقيمة فتكون ممتدة أمامه ،وأثناء ذلك يتم

عملية الشهيق

2 - ثم تنزل القدمين لأسفل بعد ذلك للرجوع للوضع الأول مع إخراج الزفير

3 - التكرار

○ ثني الرجلين :

والغرض من هذا التمرين تنمية قوة عضلات الفخذ الخلفية والعضلات السفلية للظهر يأخذ المؤدى وضع الانبطاح ثم يقوم بتثبيت وتر أكياس خلف الاسطوانة المبطننة ويرفع الأثقال لأعلى مؤثرا بذلك على عضلات الفخذين الخلفية.

● **جهاز تدريب عضلات الساق:**

يتم وضع وسادة لتفادي تحميل الأثقال على الكتف للقيام بتمرينات عضلة الساق فهي تعمل برافعة تستند على كتف اللاعب ويكون الثقل أمام الجسم وبالك تتيح للاعب فرصة رفع مشط القدم لأقصى ارتفاع ممكن الوصول له مع إعطاء مقاومة عالية بفعل الأوزان التي تضاف للرافعة ويعتبر الجهاز من أفضل وسائل تمرين العضلة التوأمية. (محمد إبراهيم شحاتة، 1997، ص37، 38).

○ وضع الجسم:

- 1 - يقوم اللاعب بوضع أصابع الرجلين على قاعدة الجهاز بقدر المستطاع بحيث يكون كعب القدمين إلى أسفل حتى يلامس الأرض
- 2 - يضع اللاعب حامل الوزن على الكتفين بحيث يكون اللاعب مواجه الجهاز وتكون نهايته خلف الرقبة
- 3 - ثم يثبت الذراعين بمسك ذراع الجهاز حتى يحافظ على وضع الجسم متزنا.

● **جهاز تدريب الشد:**

وهو عبارة عن بكرة عليها سلك صلب في إحدى نهايته أثقال والنهائية الأخرى بها مقبض يتم إمساكه بقبضتي اليدين ويتم التدريب بهذا الجهاز بجذب المقبض لأسفل بكلتا اليدين ضد مقاومة الأثقال التي يحملها السلك الصلب في نهايته الأخرى ويمكن تغيير وضع الكفين على أبعاد مختلفة وتغييرها لتواجه الأصابع والكف أو جعل ظهر اليد مواجه للجسم أثناء أداء التدريب

○ استخدام جهاز تدريب الشد:

يتم استخدام هذا الجهاز لتنمية عضلات الحزام الكتفي والدالية وعضلات ذات الثلاث رؤوس العضدية والعضلة العريضة الظهرية

- **تدريبات للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية :**

ويلاحظ أن هذا التمرين يمكن أداءه ببار الأثقال أو الدامبلز

## ○ كيفية أداء التمرين:

- يقوم اللاعب بدفع البار لأسفل حتى يتم فرد الذراعين تماما ثم نعود بالبار إلى أعلى في مستوى الصدر مع الاحتفاظ بالكوعين مضمومين في اتجاه الجسم للداخل
- تدر يبات للعضلات العريضة الظهرية المنكبين والحزام الكنتفي, الدالية :
- يقوم اللاعب بإنزال وسحب البار لأسفل خلف الرقبة لأقصى مدى حتى يتلاصق عظم اللوحين مع مراعاة الكوعين مفتوحين ثم يتم إخراج الزفير والثبات ثانيتين
- رفع الذراعين لأعلى مع أخذ الشهيق

## ● جهاز الملتي جيم ( جهاز الأثقال متعدد المحطات أو الأغراض):

وهو جهاز يتدرب عليه أكثر من لاعب فقد يصل العدد المتاح إلى 12 أو 16 لاعب في آن واحد وتعتمد فكرة هذا الجهاز على مجموعة متعددة من الأثقال يمكن التحكم في وزنها بحيث يمكن للاعب ان يجذبها باليدين أو أن يدفعها بالقدمين من أوضاع مختلفة بحيث يدرّب عضلات مختلفة من عضلات الجسم. ويعتبر الجهاز من حيث الثمن مكلفا ولكن إمكانياتها في التدريب كبيرة. وهناك أيضا أجهزة التي تعتمد على فكرة البكرة المعلقة والأوزان التي يحملها سلك من الصلب مرورا على هذه البكرة ويقوم اللاعب بجذب الأثقال لأسفل ضد الجاذبية, وبتنوع طريقة الشد يدرّب عضلات مختلفة سواء الكتف أو الظهر أو الساعدين. (محمد إبراهيم شحاتة، 1997، ص40، 39).

**الجانب الثالث:**

**الخلفية المعرفية التطبيقية**



**الفصل الأول:**  
**الإجراءات الميدانية**  
**للدراصة**

## تمهيد :

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد قياسها. (معتوق، 1998، ص231).

وهذا بهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري .

كما تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من جانب الزمان والمكان كذلك الأداة المستخدمة من حيث الشروط العلمية للدراسة التي يجب أن توفر فيها، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدت في تحديد حجم العينة .

كما تناول هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة، وبيّن كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق المقياس.

وهذا البحث عبارة عن دراسة حول: دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي .

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لأجرائها .  
وقد قادتنا هذه الزيارة لكل من أندية الكراتي لمدينة المسيلة التالية: نادي مولودية المسيلة، نادي شباب المسيلة ، نادي المستقبل، نادي أولمبي شباب المسيلة، نادي آفاق المسيلة، نادي الحماية المدنية ، وذلك من أجل الوصول إلى المعلومات العامة حول هذه الدراسة للإلمام بجميع جوانب بحثنا هذا .

## نتائج الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بتحقيق مجموعة من النتائج أثناء دراستنا الاستطلاعية ومن أهمها حساب والتحقق من ثبات أداة القياس وصدقها ومعرفة مجموعة من الجوانب الغامضة من الإجراءات الميدانية لهذه الدراسة منها مدى تجاوب المفحوصين مع أداة القياس والاستقبال الحسن من طرف مؤطري الأندية ومساعدتهم لنا في إجراء دراستنا الميدانية بكل أريحية .

## 2- المنهج المتبع :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم مراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول موضوع يعتمد على أسس وقواعد معينة لكل منهج من حيث استعمالها وتطبيقها، وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة " دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء الجسم لدى لاعبي الكراتي".  
ومن خلال ما سبق فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة والمرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع .

ويعرف المنهج الوصفي بأنه: " مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جميع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".  
(علي محمد، 1986، 181).

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو بذلك يريد التواصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك إن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة على هذا فطبيعة هذا الموضوع تتطلب هذا المنهج مما دفعنا إلى اختياره.

### 3 - مجالات الدراسة:

#### -المجال الزمني:

كنت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين ديسمبر 2016 كإقتراح عنوان مبدئي قابل للتعديل والضبط وهذا الاختيار كان يجب أن يكون موافق لطبيعة الميدان والتخصص الذي نحن نتلقى تكويننا فيه بحيث كان علينا أن نربط بين الجانب البدني والذهني في دراسة شاملة لتضيف ولو بالقليل لهذا التخصص ثم قبول عنوان هذه الدراسة من الجهة المسئولة بعد الدراسة من طرف لجنة متخصصة .

من هنا بدأت حيثيات الدراسة بحيث امتدت من 20 جانفي 2017 إلى 25 افريل 2017 انقسمت إلى عدة مراحل منها مرحلة جمع المادة العلمية أي الجانب النظري ومرحلة تعديل وضبط أداة الدراسة و الإجراءات المنهجية للدراسة ثم مرحلة جمع ومناقشة بيانات الدراسة إلى استخلاص النتائج وكانت كلها في نطاق مدة أقصاها 15 يوم دامت من 10 افريل إلى 25 افريل 2017.

#### -المجال المكاني:

شملت دراستنا الميدانية المتعلقة ببعض أندية الكاراتي لمدينة المسيلة وتضمنت ستة (6) نوادي يتقدمهم مولودية المسيلة بـ 5 جويلية، نادي المستقبل بـ دبي، نادي أولمي شباب المسيلة بـ السونيتاكس، نادي أفق المسيلة نادي الحماية المدنية، نادي شباب المسيلة .

وهذا طبقا للمعلومات التي زودتنا بها مصالح الرابطة الولائية للكاراتي التي يشرف عليها رئيس الرابطة نجيب زرواق .

### 4-مجتمع وعينة الدراسة :

من الناحية الاصطلاحية هو : "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق ،سكان ،مدارس أو أي وحدات أخرى.(رضوان، 2003، ص14).

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها وهذا ما يشمل بعض أندية الكاراتي لمدينة المسيلة ،وبعد الاتصال ببعض هذه الأندية في المسيلة زودتنا هذه الأخيرة بتعداد الرياضيين المتمثل عددهم (50) رياضي موزعة على (6) أندية كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (01): يمثل عدد الرياضيين في الأندية الستة (2016 | 2017).

المجموع الكلي	السن		النادي
	17-16	16-15	
12	4	8	ن/مولودية المسيلة
8	4	4	ن/المستقبل المسيلة

10	6	4	ن/اولمبي شباب المسيلة
6	4	2	ن/آفاق المسيلة
6	3	3	ن/الحماية المدنية
8	3	5	شباب المسيلة

العينة تعتبر تمثيلا للمجتمع فالطبيب ،يمكن إنياخذ عينة من دم الشخص ليفحصه ،ويحكم على تركيبة الدم كله ،فالعينة هي الجزء من الكل ،لكن في البحوث النفسية والاجتماعية وبصفة عامة في البحوث الإنسانية ،لا يستطيع الباحث اخذ عينة كلها ،لكن جزءا منها ،ويبقى اختيار هذا الجزء مشروطا في اختياره ،فاستعمال المجتمع كله يعني أن يستغرق وقتا طويلا ،مما يعرض العمل إلى الأخطاء ،والبحث بطريقة العينة هو البحث الذي يدرس حالة الجزء المعين أو النسبة المعينة عن أفراد المجتمع الأصلي ،ثم ينتهي بتعميم نتائجه على هذا المجتمع الأصلي كله .(بوداود ،عطاء الله ، 2008 ،67-68).

وتمثل عينة بحثنا في رياضيين الممارسين لرياضة الكاراتي في النادي حيث كان عددهم (18)رياضي ممارس من مجموع (50)رياضي ويمثل العدد(18)عينة البحث وهي بنسبة 35% من المجموع الكلي للعينة موزعين على (6)نوادي وقد تم اختيار العينة بالطريقة الغير العشوائية القصدية .

#### 5-أدوات جمع البيانات والمعلومات :

تعتمد كل دراسة على أدوات البحث كحجر أساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من اجل بلوغ الحقائق وأهداف هذا البحث وتمثلت أدوات بحثنا في :

4-1مقياس صورة الجسم :أعد هذا المقياس "الدكتور نافع سفيان "،أعده بالاعتماد على مقياس صورة الجسم ومفهوم الذات منها :مقياس الذات الجسمية"جسمي كما أراه"من إعداد "محمد حسن علاوي "ومقياس تنسي "tenese"لمفهوم الذات ومقياس نيلسونوالن "Nelson et Allen"للرضا الحركي.

وقام الباحث بتقنين المقياس وحساب معاملات الثبات و صدق المقياس فتوصل على انه دال إحصائيا بالنسبة إحصائيا بالنسبة للصدق والثبات .

وللتأكد من أن هذا المقياس يلاءم البيئة الحالية وباستخدام الدراسة الاستطلاعية قمنا بحساب معاملات ثبات مقياس صورة الجسم وصدقه .

5-1-1- وصف المقياس:

يتضمن المقياس 25 صفة ونقيضها وهي مصاغة على طريقة "لكارت" يقوم أفراد العينة بالإجابة على كل صفة طبقاً لدرجة انطباقها على صورة جسمه، ويتضمن المقياس مفتاحاً للتصحيح وفيما يلي عرض العبارات الخاصة بكل بعد في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يمثل توزيع عبارات مقياس صورة الجسم

الأبعاد	أرقام العبارات واتجاهها	عدد عبارات البعد	الدرجة
المظهر الخارجي	(+) 1,2,10,16,17,20,21,25	11	33 كأعلى درجة 11 كأدنى درجة
	(-) 3,9,12		
الأداء الحركي	(+) 4,5,6,18,23	07	21 كأعلى درجة 07 كأدنى درجة
	(-) 15,19		
الصحة	(+) 7,8,11,13,14,22	07	21 كأعلى درجة 07 كأدنى درجة
	(-) 24,15,19		

5-1-2- طريقة التصحيح:

قام الباحث باستخدام طريقة "ليكورت" وفق مقياس متدرج يمثل ثلاثة إجابات لكي تكون سهلة الإدراك كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يمثل نوع الإجابة لهذا المقياس باختيار طريقة ليكورت.

نوع الإجابة	أوافق	محايد	لا أوافق
العبارات الإيجابية	03	02	01
العبارات السلبية	01	02	03

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من حاصل جمع الدرجات للمقاييس الفرعية (الأبعاد) الثلاثة سالفة الذكر، وتكون الدرجة الكلية **75** درجة وأدنى درجة هي **27** درجة وتشير الدرجة **50** إلى الدرجة المتوسطة للمقياس. بمعنى لو تحصل الفرد على الدرجة **81** نقول أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية يساهم بدرجة كبيرة في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي، بينما لو تحصل الفرد على الدرجة **50** فهذا يدل على أنه محايد وهي الدرجة المتوسطة للمقياس، بينما لو تحصل الفرد على الدرجة **27** نقول أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية لا يساهم بنسبة كبيرة في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي.

**5-2- طريقة تطبيق المقياس:** لقد اعتمدنا في تطبيق المقياس من خلال توزيعه يدا بيد على الشخص المؤهل لتزويدنا بهذه المعلومات وذلك من خلال الإجابة الأسئلة المطروحة في المقياس ككل، وقد تم توزيع عبارات المقياس على ثلاثة محاور دون ذكر المحاور على أداة الدراسة والاكتفاء فقط بكتابة العبارات وذلك لكي لا يتخذ المفحوص إجابات محددة ومن دون أن يشعر بأبعاد المقياس والتحيز نحو إجابة معينة.

### 5-3- الشروط العلمية للأداة:

#### 5-3-1- الثبات:

يعتبر الثبات من العوامل الهامة، أو الخصائص الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار، فالمقياس الثابت سوف يعطي نفس النتيجة تقريبا لنفس الشخص عند إجراء القياس لمرة عديدة في نفس اليوم أو في أيام مختلفة. ولحساب ثبات المقياس اعتمدنا على طريقة: الاختبار- إعادة الاختبار، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على توزيع أداة البحث مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة ويعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق المقياس على عينة قوامها **10** رياضيي نيممارسينلر رياضة الكاراتي من مولودية المسيلة.

والجدول التالي يبين معاملات الثبات لأبعاد المقياس.

الجدول رقم (04) يمثل ثبات مقياس صورة الجسم

أبعاد المقياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة
المظهر الخارجي	0.86	0.01
الأداء الحركي	0.91	0.01
الصحة	0.83	0.01

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل بعد والتي تمثل ثبات هذا المقياس مرتفعة وقوية وهذا ما يعكس ثبات المقياس بدرجة معينة.

5-3-2- الصدق: يقصد بالصدق: "أن يشمل المقياس كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.(محمد علي، مرجع سابق، ص118). وللتأكد من صدق أداة الدراسة وملائمتها للبيئة الحالية قمنا باستخدام ما يلي:

■ **الصدق الذاتي:** ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الحالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وذلك من خلا المعادلة التالية:

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

### الجدول رقم (05) يمثل الصدق الذاتي لمقياس صورة الجسم

أبعاد المقياس	الصدق الذاتي
المظهر الخارجي	0.92
الأداء الحركي	0.95
الصحة	0.91

### 6- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد اختيار العينة وتحديدتها تم تطبيق مقياس صورة الجسم على أفراد العينة، وقد تم ذلك وفقاً لطلب الإجابة من المفحوص لأنه الشخص المؤهل لتزويدنا بهذه المعلومات، كذلك اختيار نوع الإجابة الذي يعبر عن رأيه أكثر والتأكيد له بأنه ليست هناك إجابات خاطئة وأخرى صحيحة وإنما مدى تطابق رأيك مع هذه العبارات. وفي الأخير مراجعة إجابات المفحوصين والتأكد من أنهم أجابوا على جميع الفقرات وسجلوا جميع البيانات الخاصة، وقد تم توزيع المقياس واسترجاعه خلال نفس الوقت الذي وزعت فيه (نفساليوم) وهذا بغية منا للوصول إلى الإجابات التلقائية من أفراد العينة.

### 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد تم اللجوء إلى الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من فروض الدراسة وهي:

- معامل الارتباط بيرسون

- اختبار كاف مربع



## الفصل الثاني:

عرض النتائج وتفسيرها  
ومناقشتها

## 1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## 1-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

عرض الجداول الإحصائية للفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء المظهر الخارجي لدى رياضي الكاراتي

العبارة رقم 01: أنا راض عن مظهري كما هو

الهدف من العبارة: معرفة مدى رضا الرياضي عن مظهر جسمه

الجدول رقم (06) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول رأي الرياضيين في مدى رضاهم عن مظهر أجسامهم

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	13	72.2	12.33	0.05	2	0.002	توجد دلالة إحصائية
محايد	2	11.1					
لاأوافق	3	16.7					
المجموع	18	100					

عرض نتائج الجدول: من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (72.2) من الرياضيين يرون أنهم راضون عن مظهرهم الخارجي كما هو، في حين نجد نسبة (16.7) من الرياضيين غير راضون عن مظهرهم الخارجي، في حين نجد نسبة (11.1) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي من، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (12.33) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.002) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ماسبق نستنتج أن أغلبية رياضي الكاراتي راضون عن مظهرهم الخارجي كما هو.

العبارة رقم 02: أنا كثير الاهتمام بجسمي

الهدف من العبارة: معرفة مدى اهتمام واعتناء الرياضي بجسمه

الجدول رقم (07) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول مدى اهتمام واعتناء الرياضيين بأجسامهم

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	6	33.3	2	0.05	1	0.157	لا توجد دلالة إحصائية
محايد	12	66.7					
لاأوافق	0	0					
المجموع	18	100					

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (33.3) من الرياضيين يهتمون بأجسامهم، في حين نجد نسبة (0) من الرياضيين لا يهتمون بأجسامهم، ونجد نسبة (66.7) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (2) وهي قيمة غير دالة إحصائياً واحتمال المعنوية sig بلغت (0.157) عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يهتمون بأجسامهم.

العبارة رقم 03: جسمي كبير

الهدف من العبارة: معرفة حجم جسم الرياضي

الجدول رقم (08) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول حجم جسم الرياضي

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	1	5.6	6.33	0.05	2	0.042	توجد دلالة إحصائية
محايد	8	44.4					
لاأوافق	9	50					
المجموع	18	100					

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (50) من الرياضيين يرون أن أجسامهم ليست كبيرة، في حين نجد نسبة (44.4) من الرياضيين محايدون عن هذا الرأي ونلاحظ أن نسبة (5.6) مع هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (6.33) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية **sig** بلغت (0.042) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين أجسامهم ليست كبيرة.

العبارة رقم 09: جسمي بدين

الهدف من العبارة: معرفة مدى بدانة أجسام الرياضيين

الجدول رقم (09) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول مدى بدانة أجسام الرياضيين

القرار الإحصائي	احتمال المعنوية <b>sig</b>	درجة الحرية <b>df</b>	مستوى الدلالة $\alpha$	كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	النتائج الإجابات
توجد دلالة إحصائية	0.042	2	0.05	6.33	5.6	1	أوافق
					50	9	محايد
					44.4	8	لا أوافق
					100	18	المجموع

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (5.6) من الرياضيين يرون أن أجسامهم بدينة، في حين نجد نسبة (44.4) من الرياضيين أجسامهم ليست بدينة، في حين نجد نسبة (50) من الرياضيين محايدون عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (0.22) وهي قيمة غير دالة إحصائية مع احتمال المعنوية **sig** بلغت (0.63) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يرون أن أجسامهم ليست بدينة .

العبارة رقم 10: جسمي جذاب

الهدف من العبارة: معرفة مدى جاذبة أجسام الرياضيين

الجدول رقم (10) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول مدى جاذبة أجسام الرياضيين

القرار الإحصائي	احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	النتائج الإجابات
توجد دلالة إحصائية	0.03	2	0.05	7	55.6	10	أوافق
					38.9	7	محايد
					5.6	1	لا أوافق
					100	18	المجموع

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (55.6) من الرياضيين يرون أن أجسامهم جذابة، في حين نجد نسبة (5.6) من الرياضيين أجسامهم ليست جذابة، في حين نجد نسبة (38.9) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (7) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.03) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين أجسامهم جذابة.

العبارة رقم 12: بعض الأجزاء من جسمي لا تعجبني

الهدف من العبارة: معرفة الأجزاء الموجودة في الجسم التي لا تعجب الرياضيين

الجدول رقم (11) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول الأجزاء الموجودة في الجسم التي لا تعجب الرياضيين

القرار الإحصائي	احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	النتائج الإجابات
لا توجد دلالة إحصائية	0.311	2	0.05	2.33	27.8	5	أوافق
					50	9	محايد
					22.2	4	لا أوافق
					100	18	المجموع

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (27.8) من الرياضيين يرون أن هناك أجزاء في أجسامهم تعجبهم، في حين نجد نسبة (22.2) من الرياضيين يرون أن هناك أجزاء في أجسامهم لا تعجبهم، في حين نجد نسبة (50) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (2.33) وهي قيمة غير دالة إحصائياً واحتمال المعنوية sig بلغت (0.311) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن خمسة رياضيين وافقوا على أن هناك بعض الأجزاء في أجسامهم لا تعجبهم وأربع الآخرين من الرياضيين يرون عكس ذلك.

## العبارة رقم 16: جسمي عضلي

الهدف من العبارة: معرفة هل أن الرياضيين يتمتعون بالنمط العضلي بالنسبة لأجسامهم

الجدول رقم (12) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" بالنسبة للرياضيين الذين يتمتعون بالنمط العضلي بالنسبة لأجسامهم

القرار الإحصائي	احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	النتائج الإجابات
توجد دلالة إحصائية	0.00	2	0.05	4.33	55.6	10	أوافق
					16.7	3	محايد
					27.8	5	لا أوافق
					100	18	المجموع

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (55.6) من الرياضيين يرون أنهم يتمتعون بالنمط العضلي بالنسبة لأجسامهم، في حين نجد نسبة (27.8) من الرياضيين يرون عكس ذلك، في حين نجد نسبة (16.7) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (4.33) وهي قيمة دالة إحصائياً واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يتمتعون بالنمط العضلي بالنسبة لأجسامهم.

العبارة رقم 17: جسمي رشيق

الهدف من العبارة: معرفة هل أن الرياضيين يتمتعون بالرشاقة بالنسبة لأجسامهم

الجدول رقم (13) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" بالنسبة للرياضيين الذين يتمتعون بالرشاقة بالنسبة لأجسامهم

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	14	77.8	5.55	0.05	1	0.016	توجد دلالة إحصائية
محايد	4	22.2					
لاأوافق	0	0					
المجموع	18	100					

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (77.8) من الرياضيين يرون أنهم يتمتعون بالرشاقة بالنسبة لأجسامهم، في حين نجد نسبة (22.2) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (5.55) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.016) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضي يتمتعون بالرشاقة بالنسبة لأجسامهم.

العبارة رقم 20: أتمنى أن يصبح جسمي كجسم أستاذ التربية البدنية والرياضية

الهدف من العبارة: معرفة هل يوجد من الرياضيين من يريد أن يصبح جسمه مثل جسم أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (14) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" بالنسبة للرياضيين الذين يريدون أن تصبح أجسامهم مثل جسم أستاذ التربية البدنية والرياضية

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	16	88.9	25	0.05	2	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	1	5.6					
لاأوافق	1	5.6					

					100	18	المجموع
--	--	--	--	--	-----	----	---------

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (88.9) من الرياضيين يريدون أن تصبح أجسامهم كجسم أستاذ التربية البدنية والرياضية، في حين نجد نسبة (5.6) من الرياضيين يرون عكس ذلك، في حين نجد نسبة (5.6) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (25) وهي قيمة دالة إحصائياً واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يريدون أن تصبح أجسامهم كجسم أستاذ التربية البدنية والرياضية.

العبارة رقم 21: جسمي معتدل

الهدف من العبارة: محاولة التعرف على أن جسم الرياضي معتدل.

الجدول رقم (15) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" للرياضيين الذين أجسامهم معتدلة

القرار الإحصائي	احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	النتائج الإجابات
توجد دلالة إحصائية	0.01	1	0.05	10.88	88.9	16	أوافق
					11.1	2	محايد
					0	0	لاأوافق
					100	18	المجموع

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (88.9) من الرياضيين يرون أجسامهم معتدلة، في حين نجد نسبة (11.1) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (10.88) وهي قيمة دالة إحصائياً واحتمال المعنوية sig بلغت (0.01) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (1).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين أجسامهم معتدلة.



العبارة رقم 25: جسمي طويل

الهدف من العبارة: محاولة معرفة الرياضيين الذين يتمتعون بالجسم الطويل

الجدول رقم (16) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" بالنسبة للرياضيين الذين يتمتعون بالجسم الطويل

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	7	38.9	0.88	0.05	1	0.346	لا توجد دلالة إحصائية
محايد	11	61.1					
لا أوافق	0	0					
المجموع	18	100					

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (38.9) من الرياضيين يرون أن أجسامهم طويلة، في حين نجد نسبة (0) من الرياضيين يرون عكس ذلك، في حين نجد نسبة (61.1) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (0.88) وهي قيمة غير دالة إحصائياً واحتمال المعنوية sig بلغت (0.346) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يوافقون على طول أجسامهم والبقية محايدين على طول أجسامهم إذا أجسام الرياضيين طويلة .

عرض الجدول الخاص ببعد المظهر الخارجي:

الجدول رقم (17) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء المظهر الخارجي

البعد	العينة N	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
المظهر الخارجي	18	3	0.05	0.02	توجد دلالة إحصائية

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "كا<sup>2</sup>" بلغت (3) وقيمة احتمال المعنوية **sig** قدرت بـ (0.02) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مع حجم العينة كان قد قدر بـ (18) رياضي. وهذا ما يشير إلى التدريب بأجهزة التقوية العضلية يساهم بدرجة كبيرة في بناء المظهر الخارجي للرياضيين.

## 1-1-1- مناقشة الفرضية الأولى:

ينص الفرض الأول كما أشرنا سابقا على أنه "للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء المظهر الخارجي لدى رياضيين الكاراتي"، وقد أظهرت النتائج المتحصّل عليها في الجداول رقم (06)، (07)، (08)، (09)، (10)، (12)، (13)، (14)، (15)، (16)، إلى أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية يساهم بدرجة كبيرة في بناء المظهر الخارجي لدى رياضيين الكاراتي، وذلك من خلال الممارسة الفعلية لحصص الجانب البدني التي تستعمل فيها أجهزة التقوية العضلية. وبما أن أغلبية النتائج المتحصّل عليها في الجداول السابقة تشير إلى أن أغلبية الرياضيين أحسامهم رشيقة وعضلية ومعتدلة وكذلك تأثر رياضيين الكاراتي بأستاذ التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال أن الرياضيين يريد كل واحد منهم أن يصبح جسمه مثل جسم أستاذ التربية البدنية والرياضية. وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية **sig** في الجدول رقم (17) قد بلغت (0.02) ومستوى الدلالة  $\alpha$  (0.05)، فبمقارنة هذين القيمتين في الجدول رقم (17) نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية **sig** (0.02) أقل من  $\alpha$  (0.05)، وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن "للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء المظهر الخارجي لدى رياضيين الكاراتي" وعليه فالفرضية قد تحققت.

## 1-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

## عرض الجداول الإحصائية للفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الأداء الحركي لدى رياضيين الكاراتي .

العبارة رقم 04: أستطيع الجري بسرعة

الهدف من العبارة: محاولة معرفة هل بإمكان الرياضيين الجري بسرعة

الجدول رقم (18) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول إمكانية الرياضي الجري بسرعة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	15	83.3	20.33	0.05	2	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	2	11.1					
لاأوافق	1	5.6					
المجموع	18	100					

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة من الرياضيين يستطيعون الجري بسرعة، في حين نجد نسبة (83.3) من الرياضيين لا يستطيعون الجري بسرعة، في حين نجد نسبة (11.1) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (20.33) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يستطيعون الجري بسرعة

العبارة رقم 05: لدي قدرة تعلم حركات جديدة بسهولة.

الهدف من العبارة: محاولة معرفة هل يملك الرياضيين القدرة على تعلم حركات جديدة بسهولة.

الجدول رقم (19) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول القدرة التي يملكها الرياضيين في تعلم الحركات الجديدة بسهولة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	13	72.2	13	0.05	2	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	4	22.2					
لاأوافق	1	5.6					
المجموع	18	100					

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (72.2) من الرياضيين يملكون القدرة على تعلم الحركات الجديدة بسهولة، في حين نجد نسبة (5.6) من الرياضيين لا يملكون القدرة على تعلم الحركات الجديدة بسهولة، مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (13) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية **sig** بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ماسبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يملكون القدرة على تعلم الحركات الجديدة بسهولة.

العبارة رقم 06: خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن جسمي.

الهدف من العبارة: محاولة معرفة هل يملك الرياضيين قدرة الحفاظ على توازن أجسامهم خلال الحركة.

الجدول رقم (20) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول قدرة الرياضيين في الحفاظ على توازن أجسامهم خلال الحركة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	15	83.3	8	0.05	1	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	3	16.7					
لا أوافق	0	0					
المجموع	18	100					

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (83.3) من الرياضيين يملكون القدرة في الحفاظ على توازن أجسامهم خلال الحركة، في حين نجد نسبة (0) من الرياضيين لا يملكون القدرة في الحفاظ على توازن أجسامهم خلال الحركة، في حين نجد نسبة (16.7) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (8) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية **sig** بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يملكون القدرة في الحفاظ على توازن أجسامهم خلال الحركة.

العبارة رقم 15: يمكنني استرجاع توازن جسمي من وضع غير متزن.

الهدف من العبارة: محاولة معرفة هل يمكن للرياضيين وهم في وضع غير متزن استرجاع توازن أجسامهم.

الجدول رقم (21) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول قدرة الرياضيين في استرجاع توازن أجسامهم وهم في وضع غير متزن

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	11	61.1	6.33	0.05	2	0.04	توجد دلالة إحصائية
محايد	4	22.2					
لا أوافق	3	16.7					
المجموع	18	100					

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (61.1) من الرياضيين يملكون قدرة استرجاع توازن أجسامهم وهم في وضع غير متزن، في حين نجد نسبة (16.7) من الرياضيين لا يملكون قدرة استرجاع توازن أجسامهم وهم في وضع غير متزن، في حين نجد نسبة (22.2) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (6.33) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.04) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (2).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يملكون قدرة استرجاع توازن أجسامهم وهم في وضع غير متزن.

العبارة رقم 18: لذي القدرة على الوثب عاليا.

الهدف من العبارة: محاولة معرفة هل يملك الرياضيين القدرة على الوثب عاليا.

الجدول رقم (22) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول قدرة الرياضيين على الوثب عاليا

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	15	83.3	20.33	0.05	2	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	2	11.1					
لا أوافق	1	5.6					

					100	18	المجموع
--	--	--	--	--	-----	----	---------

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (83.3) من الرياضيين يملكون القدرة على الوثب عالياً، في حين نجد نسبة (5.6) من الرياضيين لا يملكون القدرة على الوثب عالياً، في حين نجد نسبة (11.1) من الرياضيين محايدون عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (20.33) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يملكون القدرة على الوثب عالياً.

العبارة رقم 19: تعجبي الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم.

الهدف من العبارة: محاولة معرفة الأنشطة الرياضية التي تعجب الرياضيين من خلال إظهار جمال حركات الجسم فيها.

الجدول رقم (23) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول مدى إعجاب الرياضيين بالأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	16	88.9	10.80	0.05	1	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	2	11.1					
لا أوافق	0	0					
المجموع	18	100					

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (88.9) من الرياضيين تعجبهم الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم، في حين نجد نسبة (0) من الرياضيين لا تعجبهم الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم، في حين نجد نسبة (11.1) من الرياضيين محايدون عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما

نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (10.80) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال م اسبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين تعجبهم الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم. العبارة رقم 23: لدي قدرة التحرك الحر دون إعاقة.

الهدف من العبارة: محاولة معرفة هل يملك الرياضيين قدرة التحرك الحر دون إعاقة.

الجدول رقم (24) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول قدرة الرياضيين على التحرك الحر دون إعاقة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	15	83.3	8	0.05	1	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	3	16.7					
لا أوافق	0	0					
المجموع	18	100					

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (83.8) من الرياضيين يملكون القدرة على التحرك الحر دون إعاقة، في حين نجد نسبة (16.7) من الرياضيين لا يملكون القدرة على التحرك الحر دون إعاقة، في حين نجد نسبة (0) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (8) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05) الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يملكون القدرة على التحرك الحر دون إعاقة.

عرض الجدول الخاص ببعده الأداء الحركي:

الجدول رقم (25) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء الأداء الحركي

العدد	العينة N	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
-------	----------	-----------------	------------------------	---------------------	-----------------

الأداء الحركي	18	4.77	0.05	0.016	توجد دلالة احصائية
---------------	----	------	------	-------	--------------------

### عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "كا<sup>2</sup>" بلغت (4.77) وقيمة احتمال المعنوية **sig** قدرت بـ (0.016) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مع حجم العينة كان قد قدر بـ (18) رياضي من رياضي الكاراتي. وهذا ما يشير إلى أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية يساهم في بناء الأداء الحركي لدى رياضي الكاراتي.

### 1-2-1- مناقشة الفرضية الثانية:

ينص الفرض الثاني كما أشرنا سابقا على أنه "للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الأداء الحركي لدى رياضي الكاراتي"، وقد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (18)، (19)، (20)، (21)، (22)، (23)، (24)، إلى أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية يساهم في بناء الأداء الحركي لدى رياضي الكاراتي وذلك من خلال التدريب الفعلي بها وبما أغلبية النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة تشير إلى أن رياضي الكاراتي يمكنهم تعلم الحركات الجديدة بسهولة ويملكون القدرة في الحفاظ على توازن أجسامهم خلال الحركة والتنوع في الحصص التدريبية الممارسة أثناء التدريب من العوامل التي تزيد من إعجاب الرياضيين وذلك من خلال أنها تظهر جمال حركات الجسم وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية **sig** في الجدول رقم (25) كانت تشير إلى (0.016) ومستوى الدلالة (0.05)، فبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية **sig** (0.016) المتحصل عليها في الجدول رقم (25) بمستوى الدلالة  $\alpha$  (0.05) نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية **sig** (0.016) أقل من  $\alpha$  (0.05)، وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن "للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الأداء الحركي لدى رياضي الكاراتي" وعليه فالفرضية قد تحققت.

### 1-3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

#### عرض الجداول الإحصائية للفرضية الثالثة:

### 3-1-1- مناقشة الفرضية الثالثة: للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الصحة لدى رياضي.

العبارة رقم 07: أشعر بالتعب عند أداء أبسط مجهود.



الهدف من العبارة: معرفة مدى شعور الرياضيين بالتعب عند أدائهم للمجهود البسيط

الجدول رقم (26) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول مدى شعور الرياضيين بالتعب عند أداء المجهود البسيط

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	5	27.8	0.33	0.05	2	0.846	لا توجد دلالة إحصائية
محايد	7	38.9					
لا أوافق	6	33.3					
المجموع	18	100					

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (27.8) من الرياضيين يشعرون بالتعب عند أدائهم للمجهود البسيط، في حين نجد نسبة (33.3) من الرياضيين لا يشعرون بالتعب عند أدائهم للمجهود البسيط والآخرين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (0.33) وهي قيمة غير دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.846) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين لا يشعرون بالتعب عند أدائهم للمجهود البسيط.

العبارة رقم 08: جسمي سليم من العاهات.

الهدف من العبارة: محاولة معرفة مدى سلامة أجسام الرياضيين من العاهات.

الجدول رقم (27) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول مدى سلامة أجسام الرياضيين من العاهات

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	16	88.9	10.88	0.05	1	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	2	11.1					
لا أوافق	0	0					
المجموع	18	100					

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (88.9) من الرياضيين أجسامهم سليمة من العاهات، في حين نجد نسبة (0) من الرياضيين أجسامهم ليست سليمة من العاهات مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (10.88) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ماسبق نستنتج أن أغلبية أجسام الرياضيين سليمة من العاهات.

العبارة رقم 11: لدي القدرة على الاسترخاء متى أريد.

الهدف من العبارة: محاولة معرفة هل يملك الرياضيين القدرة على الاسترخاء الحر.

الجدول رقم (28) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول قدرة الرياضيين على الاسترخاء الحر

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	16	88.9	10.88	0.05	1	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	2	11.1					
لا أوافق	0	0					
المجموع	18	100					

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (88.9) من الرياضيين يملكون القدرة على الاسترخاء الحر، في حين نجد نسبة (0) من الرياضيين لا يملكون القدرة على الاسترخاء الحر، في حين نجد نسبة (11.1) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (10.88) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يملكون القدرة على الاسترخاء الحر.

العبارة رقم 13: أتمتع بصحة جيدة.

الهدف من العبارة: محاولة معرفة مدى تمتع الرياضيين بالصحة الجيدة.

الجدول رقم (29) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول مدى تمتع الرياضيين بالصحة الجيدة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	16	88.9	10.88	0.05	1	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	2	11.1					
لا أوافق	0	0					
المجموع	18	100					

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (88.9) من الرياضيين يتمتعون بالصحة الجيدة، في حين نجد نسبة (0) من الرياضيين لا يتمتعون بالصحة الجيدة مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (10.88) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ماسبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يتمتعون بالصحة الجيدة.

العبارة رقم 14: أشعر بالارتياح معظم الوقت.

الهدف من العبارة: معرفة مدى شعور الرياضيين بالارتياح في معظم أوقاتهم.

الجدول رقم (30) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول مدى شعور الرياضيين بالارتياح في معظم أوقاتهم

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	15	83.3	8	0.05	1	0.04	توجد دلالة إحصائية
محايد	3	16.7					
لا أوافق	0	0					
المجموع	18	100					

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (83.3) من الرياضيين يشعرون بالارتياح في معظم أوقاتهم، في حين نجد نسبة (0) من الرياضيين لا يشعرون بالارتياح في معظم أوقاتهم، في حين نجد نسبة (16.7) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (8) وهي قيمة دالة إحصائياً واحتمال المعنوية sig بلغت (0.04) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ماسبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يشعرون بالارتياح في معظم أوقاتهم.

العبارة رقم 22: جسمي قوي

الهدف من العبارة: معرفة القوة التي تتمتع بها أجسام الرياضيين.

الجدول رقم (31) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول القوة التي تتمتع بها أجسام الرياضيين.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	13	72.2	13	0.05	1	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	4	22.2					
لا أوافق	1	5.6					
المجموع	18	100					

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (72.2) من الرياضيين يملكون أجساماً قوية، في حين نجد نسبة (5.6) من الرياضيين لا يملكون أجساماً قوية، في حين نجد نسبة (22.2) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (13) وهي قيمة دالة إحصائياً واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج: من خلال ماسبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين يملكون أجساماً قوية.

العبارة رقم 24: غالباً أعاني من أوجاع وآلام جسدية.

الهدف من العبارة: معرفة هل يعاني الرياضيين في الغالب من أوجاع وآلام جسدية.

الجدول رقم (32) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول معاناة الرياضيين في الغالب من أوجاع وآلام جسدية

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أوافق	1	5.6	13	0.05	2	0.00	توجد دلالة إحصائية
محايد	4	22.2					
لا أوافق	13	72.2					
المجموع	18	100					

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة (5.6) من الرياضيين يعانون في الغالب من أوجاع وآلام جسدية، في حين نجد نسبة (72.2) من الرياضيين لا يعانون في الغالب من أوجاع وآلام جسدية، في حين نجد نسبة (22.2) من الرياضيين محايدين عن هذا الرأي مع حجم العينة قدر بـ (18) رياضي، كما نجد قيمة "كا<sup>2</sup>" المحسوبة بلغت (13) وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت (0.00) عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الرياضيين في الغالب لا يعانون من أوجاع وآلام جسدية.

عرض الجدول الخاص ببعده الصحة:

الجدول رقم (33) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء الصحة

البعد	العينة N	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي

توجد دلالة إحصائية	0.03	0.05	7.55	18	الصحة
--------------------	------	------	------	----	-------

## عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "كا<sup>2</sup>" بلغت (7.55) وقيمة احتمال المعنوية sig قدرت بـ (0.03) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مع حجم العينة كان قد قدر بـ (18) رياضي. وهذا ما يشير إلى أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية يساهم في بناء الصحة لدى رياضي الكاراتي.

## 1-3-1- مناقشة الفرضية الثالثة:

ينص الفرض الثاني كما أشرنا سابقا على أنه "للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الصحة لدى رياضي الكاراتي"، وقد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (27)، (28)، (29)، (30)، (31)، (32)، إلى أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية يساهم في تنمية الجانب الصحي لدى رياضي الكاراتي وذلك من خلال الممارسة الفعلية من طرف الرياضي لحصصه التدريبية وبما أغلبية النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة تشير إلى أن رياضي الكاراتي من خلال القدرة على الاسترخاء الحر وأن أغلبية الرياضيين يتمتعون بصحة جيدة ويشعرون بالارتياح في معظم أوقاتهم فهذه كلها عوامل تحققت من خلال ممارسة التدريب المنظم وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية في الجدول رقم (33) كانت تشير إلى sig (0.03) ومستوى الدلالة  $\alpha$  (0.05)، فبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية المتحصل عليها في الجدول رقم (33) بمستوى الدلالة  $\alpha$  (0.05) نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية sig (0.03) أقل من  $\alpha$  (0.05)، وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن "للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء الصحة لدى رياضي الكاراتي" وعليه فالفرضية قد تحققت.

## 1-4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة:

## عرض الجداول الإحصائية للفرضية العامة:

الفرضية العامة: للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي. الجدول رقم (34) يوضح اختبار "كا<sup>2</sup>" حول دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء الأبعاد الثلاثة لصورة الجسم

الأبعاد	العينة N	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
---------	----------	-----------------	------------------------	---------------------	-----------------

المظهر الخارجي	18	6.88	0.05	0.00	توجد دلالة إحصائية
الأداء الحركي					
الصحة					

### عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "كا<sup>2</sup>" بلغت (6.88) وقيمة احتمال المعنوية sig قدرت بـ (0.00) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) مع حجم العينة كان قد قدر بـ (18) رياضي. وهذا ما يشير إلى أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية له دور في بناء صورة الجسم لدى رياضيين الكاراتي.

### 1-4-1- مناقشة الفرضية العامة:

ينص الفرض العام كما أشرنا سابقاً على أنه "للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء صورة الجسم لدى رياضيين الكاراتي"، وقد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (17)، (25)، (33)، الخاصة بأبعاد صورة الجسم والنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (34) إلى أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية يساهم في بناء صورة الجسم لدى رياضيين الكاراتي وذلك من خلال كون أن تدريب الرياضيين بأجهزة التقوية العضلية يساهم في تنمية المظهر الخارجي والجانب الحركي والجانب الصحي لديهم وبالتالي تحقيق البناء السليم لصورة الجسم وهذا من خلال الممارسة الفعلية، وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية في الجدول رقم (34) كانت تشير إلى sig (0.00) ومستوى الدلالة  $\alpha$  (0.05) فبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية sig (0.05) المتحصل عليها في الجدول رقم (34) بمستوى الدلالة  $\alpha$  (0.05) نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية أقل من  $\alpha$  (0.05) وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن "للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور في بناء صورة الجسم لدى رياضيين الكاراتي"، وعليه فالفرضية العامة قد تحققت.

فالتائج المتوصل إليها في دراستنا الحالية تتفق مع الدراسات السابقة والمشابهة وخاصة ما نلاحظه من بعض الجوانب التي تخص نفس الفئة وخاصة من ناحية السن بحيث تشترك معظم عينات الدراسات في نفس مرحلة النمو أي أيضاً يشتركون في تفكيرهم تجاه صور أجسادهم وما هو الدافع الذي يعطي لهذه الصورة أهمية وأهميته بالنسبة لهم .

### 1-5- نتائج الدراسة (الاستنتاجات):

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظرياً، وتطبيق مقياس صورة الجسم على رياضيين الكاراتي، وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائياً ومناقشة نتائج الدراسة ومقارنتها مع الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة توصلنا في حدود عينة الدراسة إلى استنتاج ما يلي:

● التدريب بأجهزة التقوية العضلية له دور في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي وذلك من خلال التطبيق السليم و الفعال له.

● التدريب بأجهزة التقوية العضلية له دور في بناء بعد المظهر الخارجي لدى رياضي الكاراتي وذلك من خلال إعطاء الرياضي المظهر اللازم والملاءم سواءا بالنسبة له أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه أو بالنسبة للوسط الرياضي الذي يتفاعل معه وبالتالي الحصول على النظرة الجميلة له من طرف زملائه في المحيط الذي يتدرب فيه وخاصة المحيط التنافسي كما أنا المربي الرياضي أو المدرب يكون له الدور البارز في ذلك من خلال اختياره التمارين الخاصة بالتقوية العضلية المناسبة والتي تساعد الرياضي في إظهار الصورة اللازمة له والتي تساعد على البناء الجيد للمظهر الخارجي.

● التدريب بأجهزة التقوية العضلية له الدور البارز في بناء البعد الحركي لدى رياضي الكاراتي فالرياضي يسعى إلى اكتساب التعلّمات المناسبة له من خلال ممارسته لخصمه الخاصة بالتقوية العضلية باستخدام أجهزة التقوية العضلية في ظل الجوانب الأخرى للتدريب التي تدخل ضمن برنامجه فهذه الأنشطة تساعد الرياضي على الحصول على الأداء الحركي الجيد من خلال خياله الحركي الذي يدرج ضمن الذاكرة الطويلة المدى فهو يحاول في كل مرة التركيز على الأنشطة الرياضية والأداءات الحركية المشوقة والتي تظهر جمال حركات الجسم.

● التدريب بأجهزة التقوية العضلية له الدور البارز في بناء بعد الصحة لدى رياضي الكاراتي وذلك في ظل إسهامه الكبير في حصول الفرد على الصحة الجيدة وخاصة في ظل العلم الحديث الذي يشير إلى ضرورة ممارسة أنشطة بدنية رياضية متنوعة لما لها من فائدة لصحة الرياضيين .

● توجد علاقة بين التدريب بأجهزة التقوية العضلية وصورة الجسم لدى رياضي الكاراتي، حيث أنه كلما زادت دافعية الرياضي نحو التدريب بأجهزة التقوية العضلية كلما تحصل الرياضي على صورة جسمية جيدة.

## 1-6- الاقتراحات :

- 1/نقترح تعميم استخدام أجهزة التقوية العضلية في جميع أندية الكاراتي لولاية المسيلة .
- 2/زيادة حصص التقوية العضلية بعدد أكبر تحت ظروف زمنية أطول ضمن برنامج تدريبي مخطط له مسبقا وفقا لمبادئ تدريبية تتوافق والتطورات العلمية الحديثة في المجال الرياضي وخاصة لدى أندية الكاراتي.
- 3/إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بأجهزة التقوية العضلية بواسطة طرق تدريبية مختلفة تحقق مايطمح له الرياضي وخاصة الفئات التي لها ضرورة تنمية بنية جسدية تتوافق والنشاط الممارس والتي لها دور في بناء شخصية الرياضي .
- 4/وضع برامج بأجهزة التقوية العضلية تخصص بطريقة فردية للرياضي لتحقيق ما يصبو إليه وتطبيق مبدأ الخصوصية .
- 5/اهتمام المدربين والمرين في قاعات تدريب رياضة الكاراتي بالإبعاد التي تحقق الصورة الجسمية الملائمة لكل رياضي يطمح إليها .



- 6/اهتمام المسؤولين بهذه الرياضة في كافة المستويات بتزويد النوادي بوسائل تدريب حديثة وتوفير قاعات مشتركة بين الأندية للتدريب فيها وفق برنامج مسطر مسبقا.
- 7/نوصي بإجراء دراسات أخرى تهدف لإعطاء قياسات أنثرومترية جديدة خاصة برياضي الكاراتي خاصة هذه الفئة وأيضا قياسات القوة العضلية بالأجهزة الحديثة كما نوصي أيضا المسؤولين على مستوى معهدنا بضرورة توفير هذه الأجهزة للاستعانة بها في البحوث والدراسات .

### الخاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتي (دراسة ميدانية أندية مدينة المسيلة)، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية التدريب بأجهزة التقوية العضلية ومساهمتها في تنمية المظهر الخارجي لرياضي الكاراتي، ومدى الأثر الإيجابي على أدائهم، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية يجب عليهم الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التدريب مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال ما قمنا به في هذا البحث من دراسة، توصلنا إلى أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية يساهم في بناء جسم لدى رياضي الكاراتي وذلك من خلال كون أن التدريب الرياضيين بأجهزة التقوية العضلية يساهم في تنمية المظهر الخارجي والجانب العضلي والجانب الصحي لديهم وبالتالي تحقيق البناء السليم للجسم، فالنتائج التي توصلنا إليها في دراستنا الحالية تتفق مع الدراسات السابقة والمشاهدة وخاصة ما نلاحظه من بعض الجوانب التي تخص نفس الفئة وخاصة من ناحية السن بحيث تشترك معظم عينات الدراسات في نفس مرحلة النمو، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

# المراجع والملاحق

## المراجع المعتمدة في الدراسة

### المراجع والمصادر باللغة العربية:

- 1/ احمد محمود، (1995)، رياضة الكاراتي، منشأة المعارف الإسكندرية .
- 2/ بدادود عبد اليمين ،عطاء الله احمد (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 3/ حسين حسن سليمان، (2005). السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق (1)، بيروت.
- 4/ رشيد زرواتي، (2007). مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية (1)، الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
- 5/ طلحت حسام الدين وآخرون، (2003). الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، القاهرة: دار المعارف.
- 6/ محمد نصر الدين رضوان، (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7/ مجدي محمد الدسوقي، (2006). اضطرابات صورة جسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج (2)، القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية.
- 8/ مختار سالم، (بدون). تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال (1)، بيروت: مؤسسة للطباعة والنشر .
- 9/ مفتي إبراهيم حماد، (1997). الجديد في الإعداد المهاريو الخططي للاعب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10/ مفتي إبراهيم حماد، (1998). التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11/ محمد إبراهيم شحاتة، (1997). التدريب بالأثقال، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 12/ محمد النوبي محمد علي، (2010). مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا (1)، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع .
- 13/ محمد صبحي حسانين، احمد كسري معاني، (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي (1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- 14/ مروش علي، (2004). قاموس الرياضات، الجزائر: دار هومة .
- 15/ كفاني علاء الدين، (1995). صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية: دار المعرفة الجامعية .
- 16/ غربي عبد الكريم، (بدون). كاراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، الجزائر: دار السلام .

17/سبع أحمد،(1993).الكاراتي للمبتدئين (1)،الجزائر: دار الحديث للكتاب .

المراجع والمصادر باللغة الأجنبية:

AMARA ADOUL , (1991). **KARATE DO** , ALGER :  
EDITIONS DAHLAB

الرسائل العلمية والمجلات والمنشورات والجرائد:

1/ افرجون يمينا سليمان سمير، جدير،(2006/2005).مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين. جامعة الجزائر.

2/ بالغول فتحى،(2006/2005).دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية لدى المعاق حركيا. مذكرة الماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر.

3/ رضا إبراهيم محمد اشرف،(2008).صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية. مذكرة الماجستير جامعة الزقازيق القاهرة.

4/ سناء سعاد،(2010).صورة الجسم لدا الرجال الغير متزوجين مبتوري الأطراف. مذكرة ليسانس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة بسكرة.

5/ سعدون هيام عبود.صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة ديالي .

6/ صفوت محمد وآخرون،(1989).دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين والغير ممارسين ولاعبى رياضة الجمباز. بحث منشور،(4)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .

7/عبد العزيز، الخطيب (ابريل 2001).المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،(37).

8/ (سبتمبر 2005).مجلة كاراتي بوشي دو karaté bushido،(337).

9/ (جوان 2005).حزام أسود.مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية،(6).