

دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام لدى منتسبي أندية اللياقة البدنية من وجهة نظر اللاعبين  
د. معن زياد زكارنة، كلية علوم الرياضة - الجامعة العربية الأمريكية / فلسطين

الملخص :

هدفت هذه الدراسة التعرف الى دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام من وجهة نظر اللاعبين وقد تم حصر مجتمعها ب 240 لاعب ينتمون الى مراكز بناء الاجسام، حيث بينت النتائج المحصلة للدراسة من خلال تحليل النتائج أن مستوى دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام كانت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.01) بأهمية نسبية (80.20) ، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.25 - 3.82) ، وجاءت في المرتبة الأولى دوافع اللياقة البدنية والصحية بمتوسط حسابي (4.25) وأهمية نسبية (85.0)، وفي المرتبة الأخيرة جاء الدوافع الاجتماعية بمتوسط حسابي (3.82) بأهمية نسبية (76.40). وكانت الفئة العمرية ما بين 24 و 29 سنة قد تميزت بأكبر مقدار من الدافعية لممارسه رياضه بناء الاجسام .

الكلمات الدالة: رياضة بناء الاجسام، دوافع، منتسبي أندية اللياقة البدنية.

## مقدمه الدراسة

أصبحت التربية الرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي ، وبعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترويحية و التربوية، و أصبحت من الانشطة الانسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعاً على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم (حديبي عبد الحفيظ ، بلقرقيد وصالح الدين،2015). حيث أن دراسة الرياضية تعد مظهراً من مظاهر التربية أو نوعاً من أنواع التربية وهدفها التنمية الشاملة للفرد بدنيا واجتماعيا وعقلياً بحيث يمكن أن يتكيف الفرد مع مجتمعه ، وأن يحيى حياة سعيدة، ليس هذا فحسب بل أن التربية الرياضية تعتبر من أهم الوسائل التنمية السلوكية الحركية و التي تتطلب تخطيط وتنظيم للأهداف (شرف، 2000). حيث ذكر (زهر الدين،2004) إلى أن الكثير من الأشخاص ينخرطون في التدريب للالتحاق بقافلة الأبطال، دون قيد أو شرط، و يتوجهون إلى أقرب نادي و يباشرون التدريب بطريقة غير عقلانية وعشوائية ودون أي سابق تخطيط، ظنا منهم بأن مجرد استخدام الدمبلز والبار بل ذات الأوزان الكبيرة سوف يكسبهم عضلات مماثلة لعضلات الأبطال غير آخذين بعين الاعتبار بأن رياضة بناء الأجسام هي كسائر الرياضات، تتطلب المعرفة الكاملة للأسس والمبادئ التي يقوم عليها غير آخذين بالحسبان أن خطوة فائقة تقف وراء الممارسة الطائشة من انعكاسات سلبية من شأنها إلحاق الضرر بالجسم كالإصابات والنمو الغير متناسق للعضلات والتي قد تدفع اللاعب بالتخلي كلياً عن فكرة ممارسة تلك الرياضة (علاوي2002). حيث أشار (Sawicki،2016) إلى أن إشباع الدوافع لدى المتدربين تعد من الأمور الهامة التي تسهم في استمرار الفرد في الممارسة والنجاح و كما أنها تعد من العوامل الهامة التي تسهم في عملية التعلم بل وتسهم في نجاح العملية التعليمية فسلوك الفرد يكون مدفوعاً إليه نفوذ يسمى بالدوافع وينشط الفرد ويزداد نشاطه كلما زادت قوة هذا الدافع.

**أهمية الدراسة:** تكمن اهمية هذه الدراسة في انها الدراسة الوحيدة في منطقة جنين -فلسطين التي تبحث عن موضوع دوافع ممارسه رياضه بناء الأجسام على حد علم الباحث و بعد-الرجوع الى الابحاث والدراسات السابقة حيث تتنوع الدوافع وتختلف من فرد الى فرد في المجتمع ارتباطا بحالته الصحية والنفسية والاجتماعية والسبب من ممارسته للنشاط البدني الذي يسعى لتطوير الانجاز الرياضي لديه ، وبرزت اهمية هذه الدراسة في الكشف عن دوافع ممارسه رياضه بناء الأجسام في منطقة جنين -فلسطين .

مشكله الدراسة: برزت مشكله الدراسة من زيادة ممارسي رياضه بناء الاجسام في منطقة جنين -فلسطين وتدني مستوى الحصيلة المعرفية بدوافع ممارسه هذه الرياضة حيث ان الكثير من اللاعبين يمارسون هذه الرياضة فقط لتنميه قدراتهم العضلية دون المعرفة التامة لأهم دوافع ممارسه هذه الرياضة ، حيث من خلال عمل الباحث كمدرّب ومختص في مجال هذه الرياضة لسنوات طويلة وجد فروق كبيره بين الأفراد في تحديد دوافع ممارستهم لهذه الرياضة ، كما وجد الباحث بعض الممارسات السلبية أثناء تنفيذ التدريبات المختلفة رغبة منهم في تطوير قدراتهم العضلية فقط دون النظر الى دوافع أخرى تكون مهمة لعملية التدريب في هذه اللعبة .

#### أهداف الدراسة:

- 1-دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام في منطقة جنين -فلسطين من وجهة نظر اللاعبين.
- 2-الفروق في دوافع ممارسي رياضه بناء الأجسام تبعاً لمتغير، (المؤهل العلمي ،الحالة الاجتماعية ، العمر الزمني).

#### تساؤلات الدراسة:

- 1-ما هي الدوافع نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة؟
- 2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدوافع نحو ممارسة رياضة بناء لدى أفراد العينة تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي ،الحالة الاجتماعية ،العمر الزمني) ؟

مجالات الدراسة: 1-المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في أندية مدينة جنين وضواحيها

2-المجال البشري: لاعبي رياضه بناء الأجسام المسجلين في الأندية مدينة جنين وضواحيها.

3-المجال الزمني: تم تطبيق الاستبانة في الفترة 2018/2/1 إلى 2018/4/30.

#### مصطلحات الدراسة :

رياضه بناء الأجسام : هي رياضه تهتم بتنمية القوه العضلية بحيث يتم زيادة كتله العضلات بشكل متناسق يضيفي الجمال للبنية العضلية بالنسبة لممارسي هذه الرياضة.

الدافعية: هي مجموعة من الظروف الداخليّة والخارجيّة التي تعمل على تحريك الفرد من أجل الوصول إلى حالة التوازن، وتحقيق الأهداف التي ترضي حاجاته ورغباته الداخليّة.

#### الدراسات السابقة و المشابهة :

قام سحساحي مهدي. (2016). بدراسة عنوانها "مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على إقبال فئة

الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ-دراسة مقارنة ممارسين وغير ممارسين".

حيث هدفت الدراسة الى البحث في دافع ممارسة رياضة بناء الاجسام لدى طلاب الجامعيين، و استخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس مفهوم الذات لجمع بيانات الدراسة، تكونت عينة الدراسة من 440 طالب جامعي (244 ممارسة ، و 244 غير ممارس لرياضة بناء الاجسام)، أشارت أهم نتائج الدراسة الى أن الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام اثرت على نظرة اللاعب و ثقته بنفسه حيث اشار الباحثون الى انا ممارسة رياضة بناء الاجسام تحسن المظهر العام للجسم، مما يساهم بشكل كبير في زيادة ثقة الطالب بإمكانياته وقدراته البدنية، بينما أشارت نتائج الدراسة الى أن الطلبة الممارسين لرياضة كان لديهم مفهوم سلبي لذاتهم البدنية، و استنتج الباحث من الدراسة الى وجود علاقة وثيقة بين متغيرين مفهوم الذات البدنية و ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات فراغهم لدى الشباب الجامعي.

في دراسة قانت بما بن عكي أميرة (2016). أشارت الى اهمية الدوافع نحو ممارسة الانشطة الرياضية و تأثيراتها النفسية لدى اللاعبين على نسبة و دراجة الاصابات الرياضية ، تكونت عينة الدراسة من 233 لاعبا مصابا من اندية الدرجة الاولى للأنشطة الفردية و الجماعية الرياضية في الجزائر وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، أشارت نتائج الدراسة الى ووجد علاقة وثيقة ما بين الاصابة وبعض صفات الشخصية مثل نقص التحكم الانفعالي و ضبط النفس و الثقة لدى اللاعبين و التي تؤدي تزيد من خطر الاصابة لدى الاعبين نتيجة للدافعية الزائدة و التوتر، و شارت الباحثة الى أهمية دراسة و متابعة الدوافع الرياضية لدى اللاعب و دراستها لما لها الاثر من توجيه اللاعب و وقايتها من الاصابات .

وقام أبو عريضة وأخرون (2006) بدراسة هدفت للتعرف إلى دوافع المشاركة في الفرق الرياضية عند الطلبة المتفوقين رياضيا في جامعة اليرموك، وترتيب هذه الدوافع تبعا لأهميتها، كما هدفت الى معرفة الفروق في الدوافع وذلك تبعا لمتغير الجنس وطريقة القبول في الجامعة ونوع اللعبة والمستوى الدراسي. بلغت (161) طالبا وطالبة من الذين يشاركون في الفرق الرياضية في جامعة اليرموك، تم تطبيق استبيان خاص بالدوافع وذلك بعد اجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات. و أشارت النتائج الى أن دوافع المشاركة في الفرق الرياضية عند أفراد عينة الدراسة تبعا لأهميتها جاءت كما يلي : (الإنجاز الرياضي، واللياقة البدنية والصحية، والميول الرياضية، والنفسية، والاجتماعية، وتطوير القدرات العقلية والمعرفية، والمادية والترويجية)، كما أشارت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في دوافع المشاركة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغيرات الجنس وطريقة القبول في الجامعة ونوع اللعبة والمستوى الدراسي. وأخيرا أوصت الدراسة بالمحافظة مستوى الدوافع السائدة عند أفراد عينة الدراسة.

اجرى وينبرج واخرون (al.et Weinberg, 2000) دراسة هدفت إلى مقارنة دافعية مشاركة الشباب في الرياضة التنافسية مقابل النشاط البدني، وذلك باستخدام مجموعة من المتغيرات المستقلة وهي الثقافة ومستويات النشاط البدني المقيم ذاتيا والجنس، وتكونت عينة الدراسة من (1472) فردا منهم (822) ذكور و (650) اناث حيث اختيروا من ثلاث دول، واستخدم في هذه الدراسة ثلاثة مقاييس لتحديد مقدار وتكرار المشاركة بالإضافة إلى درجة دافعية المشاركة في الرياضة التنافسية والنشاط البدني، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود استقرار عبر الثقافات في العوامل التي تصف الدوافع التنافسية وهي التنافس، الجانب الاجتماعي والتخلص من الطاقة، اللياقة والاستمتاع، واخيرا العمل بروح الفريق، و في العوامل التي تصف دوافع النشاط البدني وهي الدوافع الداخلية الدوافع الخارجية واللياقة البدنية والتخلص من الطاقة السلبية. كما اشارت النتائج إلى وجود فروق احصائية في دوافع الرياضة التنافسية ودوافع النشاط البدني بالنسبة للمتغيرات المستقلة الثلاث.

اجرى جروجان وآخرون (2004) (all et Grogan) 2004، هدفت الدراسة للتعرف إلى دوافع ممارسة النساء لرياضة بناء الأجسام حيث تكونت عينة الدراسة من سبعة نساء من لاعبات بناء الأجسام وتم سؤالهن عن تفاصيل التدريب ودوافع ممارستهن لرياضة بناء الأجسام، اشارت النتائج إلى ان دوافع ممارسة النساء لرياضة بناء الأجسام هو الظهور بشكل مثالي أكثر منه عضلي. وأظهرت النتائج ان النساء اللواتي يمارسن رياضة بناء الأجسام يواجهن مشكلات معقدة من الضغوط الاجتماعية و المجتمع الخارجي. في دراسة قام بهد ساوويك (2016) (Sawicki, 2016)، استندت إلى بيانات من دراسة نوعية لمجموعة من شباب كمال الأجسام في بولندا لفحص كيف يشكل هؤلاء الشبان ثقافة فرعية مميزة في بيئة من التأثيرات المتضاربة لبيئة ما بعد الشيوعية، الطبقة الدنيا وطبقة الرأسمالية، والتقدم الاجتماعي، أجريت 26 مقابلة معمقة مع لاعبين كمال أجسام شباب ركزت على خمس حالات أبرزت معايير المجموعة، والأنشطة، والأداء العام. اشارت اهم النتائج الى ان رياضة كمال الأجسام هو أساس و أسلوب الثقافة الشعبية، وهي وسيلة يمكن من خلالها للأفراد تحقيق الاحترام المتبادل وطريقة لهم لتوجيه العواطف. لقد وجدت أن الأنشطة المرتبطة ببناء الأجسام توفر إشباعًا وتفرغًا لطاقات الشباب، ومن جهة اخرى هذه الأنشطة قدمت للأفراد الرضى النفسي عن البنية الجسدية و عززت الثقة الاجتماعية و المكانة بين الاقران لدى فئة الشباب. و كما شارته الدراسة الى ان ممارسة رياضة بناء الاجسام عدا توفير و تعزيز الرضى عن مظهر اللاعب و الاعتزاز النفسي و الاجتماعي الا انه كان لها تأثير سلبي في دوافع

الممارسة الرياضية حيث اشارت الى رفع نسبة السلوكيات المخوفة بالمخاطر المرتبطة باستخدام الأدوية غير القانونية التي تحمل مخاطر صحية كبيرة بهدف الوصول الى الجسم المثالي.

منهج البحث و اجراءاته الميدانية:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (240) ممارس لرياضة بناء الأجسام والمنتسبين في أندية مدينته جنين وضواحيها ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية و يوضح والجدول رقم (1) توزيع العينة حسب متغيرات ( العمر، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية) .

### الجدول رقم (1)

توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات العمر والمؤهل والحالة الاجتماعية

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة المئوية من عينة الدراسة (%)
المؤهل العلمي	ثانوية عامة	96	40%
	جامعي	144	60%
	المجموع	240	100%
الحالة الاجتماعية	أعزب	120	50%
	متزوج	120	50%
	المجموع	240	100%
العمر	من 18 إلى 23 سنة	44	18.33%
	من 24 إلى 29 سنة	100	41.67%
	من 30 سنة فأكثر	96	40%
	المجموع	240	100%

أداة الدراسة :

قام الباحث بالرجوع إلى الدراسات وعدد من الاستبيانات والمراجع، ثم قام بتصميم استبانة لاستخدامها لجمع المعلومات والبيانات، وقد تكونت أداة الدراسة من قسمين: الأول يتضمن معلومات عامة عن أفراد عينة الدراسة (العمر، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية)، والقسم الثاني يتضمن (30) فقرة موزعة على (4) مجالات

هي مجال دوافع اللياقة البدنية والصحية وتضمن (8) فقرات، ومجال الدوافع الاجتماعية وتضمن (8) فقرة، ومجال الدوافع النفسية وتضمن (6) فقرة ومجال دوافع أخرى لممارسه رياضه بناء الاجسام وتضمن (8) فقرات. صدق أداة الدراسة:

بعد إعداد الاستبانة بصورتها الاولى تم عرضها على عدد من المحكمين ذوو الخبرة في مجال التربية الرياضية والذين لهم دراية كافية بموضوع الدراسة، كما كانت خبرة كل محكم منهم لا تقل عن عشرة أعوام في مجال التدريس في الجامعات الرسمية، والبالغ عددهم (10) محكم، بهدف تحكيم الاستبيان ومعرفة مدى صدقه من حيث مدى شمولية فقرات الاستبيان ووضوحها لجميع مجالاته ومدى انتماء الفقرات إلى مقياس الدوافع و مدى سلامة الفقرات من الناحية اللغوية. و اعتمد على الصورة صورته النهائية على (30) فقرة موزعة على (4) مجالات .

ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات الأداة، قام الباحث بتطبيق أداة الدراسة مرتين بفارق زمني أسبوعين على عينة استطلاعية مكونة من (13) لاعب من الممارسين للعبة كمال الأجسام من خارج عينة الدراسة، وتم حساب التطبيقين القبلي والبعدي على جميع مجالات الدراسة والأداة ككل، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) نتائج ثبات دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام باسلوب (كرونباخ ألفا)

الرقم	الدوافع	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ
1	دوافع اللياقة البدنية والصحية	8	0.666
2	الدوافع الاجتماعية	8	0.723
3	الدوافع النفسية	6	0.650
4	دوافع أخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام	8	0.638
	الكلية	30	0.695

متغيرات الدراسة :

اولاً: المتغيرات المستقلة، وتشمل:

1- العمر وله ثلاثة مستويات: (18-23)، (24-29)، (30 فما فوق)

2 -المؤهل العلمي وله مستويان: ثانوي، جامعي

3-الحالة الاجتماعية وله مستويان: أعزب، متزوج

ثانياً: المتغيرات التابعة، وتشمل:

-دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام وتشمل:

1-دوافع اللياقة البدنية والصحية

2. -الدوافع الاجتماعية.

3- الدوافع النفسية

4.-دوافع أخرى.

المعالجة الاحصائية:

تم استخدام برنامج (SPSS) في معالجة البيانات، وذلك باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واطهار لدلاله المعنوية و ارتباطها بالأهمية. كما تم تطبيق اختبار (T Sample Independent-test) لكل مجال من مجالات الدراسة والأداة ككل لإيجاد الفروق بين مستويات في متغيرات الدراسة. أما فيما يتعلق بمتغير العمر فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع مجالات الدراسة والأداة ككل حسب متغير العمر بتطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA Way One) للمجالات والأداة ككل.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة:

السؤال الاول: ما هي الدوافع نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام لدى أفراد عينة الدراسة ؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجالات الدراسة/ دوافع اللياقة البدنية والصحية، الدوافع الاجتماعية، الدوافع النفسية، ومجال دوافع أخرى والأداة ككل ، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرقم	الدوافع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
1	دوافع اللياقة البدنية والصحية	4.25	0.36	85.00	مرتفع	1
3	الدوافع النفسية	4.12	0.40	82.40	مرتفع	3
4	دوافع أخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام	3.87	0.41	77.40	مرتفع	4
2	الدوافع الاجتماعية	3.82	0.67	76.40	مرتفع	2
	الكلبي	4.01	0.31	80.20	مرتفع	

تشير نتائج هذه الدراسة إلى ان ممارسة رياضة بناء الأجسام مرتبطة بتطوير صحة لممارس هذه الرياضة، وان ممارسة هذا النوع من الرياضة يساهم في تنشيط عضلات الجسم المختلفة وبناءها بناءً إيجابياً عن طريق التدريب المنتظم والمستمر، لان هذا النوع من الرياضة يركز على البناء العضلي، وان العضلات مسؤولة عن القوى المطلوبة من الجسم في مختلف الأنشطة والاحتياجات الحياتية، وأيضاً تجدر هنا الإشارة إلى ان بعض الشباب يتخذ من رياضة بناء الأجسام أسلوباً حياتياً، لاعتبارات كثيرة من ضمنها الشهرة، والرغبة في المشاركة ببطولات محلية وعربية ودولية، فيما آخرون يعتبرونها وسيلة لتحسين شكل الجسم واعطاء الصحة من أجل تحسين أداء أعضاء الجسم كافة. ومن أكثر الدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية هي دوافع اللياقة البدنية والصحية، ودوافع إدارية وافية، ودوافع ترويجية ونفسية واجتماعية ومهنية وعقلية، وتطوير المهارات والميول الرياضية والتعاون مع الفريق والشعور بالرضا، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كل من (Sawicki, 2016) ودراسة (al et Weinberg, .)

2000) التي تصف دوافع النشاط البدني وهي الدوافع الداخلية الدوافع الخارجية واللياقة البدنية والتخلص من الطاقة السلبية.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الدوافع نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام لدى أفراد العينة تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية و العمر) ؟

للإجابة على هذا السؤال الثاني فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع مجالات الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ، كما تم تطبيق اختبار (T Sample Independent - test) لكل مجال من مجالات الدراسة والأداة ككل/ دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام تبعاً لمتغير المؤهل العلمي جدول (4)، الحالة الاجتماعية جدول (5) ، العمر جدول (6) .

أولاً : متغير المؤهل العلمي:

الجدول (4) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

الدوافع	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة
دوافع اللياقة البدنية والصحية	ثانوية عامة	96	4.32	0.34	2.54	0.012
	جامعي	144	4.20	0.37		
الدوافع الاجتماعية	ثانوية عامة	96	3.92	0.61	1.81	0.070
	جامعي	144	3.76	0.70		
الدوافع النفسية	ثانوية عامة	96	4.08	0.46	1.06	0.289
	جامعي	144	4.14	0.35		
دوافع أخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام	ثانوية عامة	96	3.88	0.41	0.19	0.847
	جامعي	144	3.86	0.41		
الكلي	ثانوية عامة	96	4.05	0.30	1.49	0.145
	جامعي	144	3.99	0.31		

مستوى الدلالة إحصائية تم اعتماده عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )

من نتائج المشار اليها في الجدول (4) يمكن الإشارة الى ان النتائج اسفرت إلى ان رغبة الشباب نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام هي واحدة، ولا تختلف باختلاف المؤهل العلمي، إذ انها تمثل اهتماماً فردياً بإبراز جسم الممارس وان هذا الاهتمام لا علاقة له بمؤهل العلمي اللاعب فالجامعي وصاحب مؤهل الثانوي كلاهما يميل لممارسة هذه الرياضة من ناحية صحية وبدنية، كما ان ثقافة الجسم المشدود ذات النمط العضلي اصبح سائداً بين طلبة الجامعات إذ أصبح المعظم يحاول بناء جسمه من خلال ممارسة تمارين بناء الأجسام في مراكز بناء الأجسام المختلفة لتحقيق أهداف خاصة ومحددة منها ملء الفراغ وبناء وتشكيل الجسم ومنها المحافظة على المظهر العام للجسم والمحافظة على اللياقة البدنية وهذه الأمور لا علاقة لها بالمؤهل العلمي للاعب. وقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة ذيابات (1992)، حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الدوافع تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ولصالح المؤهل العلمي (ثانوي).

• ثانياً: متغير الحالة الاجتماعية:

الجدول (5) نتائج اختبار "t" للفروق بين متوسطات دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

الدوافع	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
دوافع اللياقة البدنية والصحية	أعزب	120	4.33	0.38	3.8	0.000
	متزوج	120	4.16	0.32	5	
الدوافع الاجتماعية	أعزب	120	3.66	0.85	3.8	0.000
	متزوج	120	3.98	0.37	6	
الدوافع النفسية	أعزب	120	4.11	0.45	0.4	0.665
	متزوج	120	4.13	0.33	3	
دوافع أخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام	أعزب	120	3.82	0.43	1.8	0.070
					2	

		0.38	3.92	120	متزوج	
0.089	1.7 0	0.38	3.98	120	أعزب	الكلي
		0.21	4.05	120	متزوج	

مستوى الدلالة إحصائية تم اعتماده عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )

ومن الجدول يمكن الاستدلال الى أن وجود فروق داله احصائيا لمتغير الحالة لاجتماعية لعينة الدراسة حيث بلغت قيمة (t) للأداة ككل / دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام (2.23) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $0.05 = \alpha$ ) و يوعز الباحث ذلك إلى ان كلا الفئتين (الأعزب والمتزوج) يدركان أهمية اللياقة البدنية والصحية، فالمتزوج الممارس لهذه الرياضة هو ممارس سابق (قبل الزواج) وهو مستمر بعد الزواج، وبالتالي فهو مهتم بالمحافظة على لياقته البدنية والصحية بعد الزواج تماماً مثل الشاب الأعزب الذي يحاول المحافظة على نمط جسم بشكل سليم وجميل ومتناسق، إذ أتمها تحقق وتلبي رغباته وأهدافه التي من أجلها يمارس رياضة بناء الأجسام، ويعود السبب أيضاً إلى ان طبيعة هذه الرياضة وظروف أدائها متشابهة من ناحية نفسية فسواء الأعزب او المتزوج فكلاهما يسعى لتحقيق ذاته نفسياً عن طريق هذه الرياضة التي يبرز فيها جسمه.

#### • ثالثاً: متغير العمر

جدول (7) نتائج تحليل التباين الأحادي ((ANOVA متوسطات دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام

تبعاً لمتغير العمر

الدوافع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
دوافع اللياقة البدنية والصحية	بين المجموعات	1.96	2	0.98	7.93	0.000
	داخل المجموعات	29.29	237	0.12		
	الكلي	31.25	239			
الدوافع الاجتماعية	بين المجموعات	13.10	2	6.55	16.48	0.000
	داخل المجموعات	94.19	237	0.40		
	الكلي	107.30	239			
الدوافع النفسية	بين المجموعات	3.43	2	1.72	11.89	0.000

		0.14	237	34.19	داخل المجموعات	
			239	37.62	الكلي	
0.000	11.43	1.76	2	3.52	بين المجموعات	دوافع أخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام
		0.15	237	36.53	داخل المجموعات	
			239	40.05	الكلي	
0.000	23.51	1.84	2	3.68	بين المجموعات	الكلي
		0.08	237	18.56	داخل المجموعات	
			239	22.24	الكلي	

تشير النتائج في الجدول (7) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات بين جميع دوافع ممارسة رياضة بناء تبعاً لمتغير العمر وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة إذ وبمستوى دلالة ( $0.01 \geq \alpha$ ). و يعقب الباحث على أن أسباب هذه الفروقات الدالة احصائياً قد يعود إلى ان طبيعة العمر مهمة لممارسة هذه الرياضة فالشباب من الفئة العمرية (18-23 سنة) و(24-29 سنة) هم الفئة الأكثر حماساً لممارسة النشاطات الرياضية. حيث يتوجه الشباب في هذه المراحل العمرية للممارسة الرياضة بشكل عام و ممارسة رياضة بناء الاجسام بشكل خاص تفرغاً لطاقتهم الداخلية الكبيرة و كذلك تعبيرا عن اهتمامهم بالمظهر الخارجي من خلال البناء الجسمي المتناسق و المظهر للقوة البدنية. يمل الشباب لممارسة رياضة ليعبروا عن حيويتهم وطاقاتهم وبناء أجسامهم بصورة سليمة و متناسقة يظهرن فيها قوتهم وشبابهم وتحسين مظهرهم فهذه السمات التي تميز فئة الشباب هم دون الثلاثين، بينما الأفراد الذين أعمارهم فوق الثلاثين فهم من ناحية اجتماعية ناضجون تماماً ولا يمارسون هذه الرياضة بدوافع اجتماعية مثل حب الظهور وتكوين علاقات و صداقات جديدة. وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة كل من دراسة ذيابات (1992)، ودراسة سعادة (1999) الى ان الدوافع الاجتماعية للممارسة الرياضية كانت ذو دلالة احصائية و لصالح الفئة العمرية الاصغر سناً. إلى وجود فروق في دوافع التحصيل والمكانة والتخلص من الطاقة باختلاف العمر ولصالح اللاعبين الأقل عمراً.

ثانيا: عرض و مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالدوافع ممارسة رياضة بناء الاجسام:

1- مجال دوافع اللياقة البدنية والصحية نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لدوافع اللياقة البدنية والصحية والجدول (9) يبين ذلك.

جدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات دوافع اللياقة البدنية والصحية مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
7	اتدرب رياضته بناء الاجسام لتجنب زياده الشحميات	4.47	0.85	89.40	مرتفع	1
2	اتدرب رياضته بناء الاجسام لتقويه البنية الجسدية لدي	4.38	0.73	87.60	مرتفع	2
8	اتدرب رياضته بناء الاجسام لزياده نسبة الكتلة العضلية	4.35	1.06	87.00	مرتفع	3
5	اتدرب رياضته بناء الاجسام لعمل قوام مناسب	4.33	0.83	86.60	مرتفع	4
1	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأقوم بإعمالي اليومية بنشاط	4.22	0.84	84.40	مرتفع	5
3	اتدرب رياضته بناء الاجسام لتطوير الأجهزة الحيوية والوظيفة لدي	4.17	0.84	83.40	مرتفع	6
6	اتدرب رياضته بناء الاجسام للوقاية من الاصابات الرياضية	4.03	1.00	80.60	مرتفع	7
4	اتدرب رياضته بناء الاجسام لتعزيز القدرة على مقاومة المرض	4.02	0.96	80.40	مرتفع	8
	دوافع اللياقة البدنية والصحية	4.25	0.36	85.00	مرتفع	

وتشير نتائج المعروضة ان دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام فيما يتعلق بمجال دوافع اللياقة البدنية والصحية تمثلت في تحسين الكتلة العضلية، وقد يعود السبب في ذلك إلى ان رياضة بناء الأجسام قائمة بالأساس على تنمية وبناء الكتل العضلية بواسطة تدريبات الأثقال، وهي تهدف إلى عرض لهذه الكتل العضلية لأجزاء الجسم المختلفة وبالتالي فان الممارس الذي يبرز عضلاته بصورة متناسقة يكون بناء عضلاته جيداً مما يؤهله للدخول في المنافسات والبطولات. كما تمثلت هذه الدوافع في المحافظة على وزن جسم مناسب وبالتالي الحصول على قوام مناسب، وتطوير كفاءة الأجهزة الحيوية والوظيفية والقيام بالأعمال اليومية بحيوية ونشاط، وقد اتفقت نتائج هذه

الدراسة مع دراسة ذيابات (1992) إلى ان أهم دوافع ممارسة الرياضة هي الرغبة في التدريب واكتشاف اللياقة البدنية.

واحتلت الفقرة " اتدرب رياضه بناء الاجسام لتعزيز القدرة على مقاومة المرض " وقد يعود السبب في ذلك إلى ان ممارسي رياضة بناء الأجسام هم من فئة الشباب الذين يتمتعون بصحة جيدة، وبالتالي فان ممارسة الرياضة بمختلف أشكالها وألوانها يساعد في تنمية اللياقة الصحية التي توفر له الصحة الجيدة، وعلى الرغم من ان هذا السبب في المرتبة الأخيرة إلا انه يكتسب أهمية عالية.

## 2- الدوافع الاجتماعية نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام:

تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للدوافع الاجتماعية والجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الدوافع الاجتماعية مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
5	اتدرب رياضه بناء الاجسام لان أصدقائي يمارسونها	4.00	1.07	80.00	مرتفع	1
3	اتدرب رياضه بناء الاجسام لاكتساب مكانة اجتماعية أفضل	3.93	1.16	78.60	مرتفع	2
8	اتدرب رياضه بناء الاجسام للفت انتباه الجنس الآخر	3.92	1.30	78.40	مرتفع	3
2	اتدرب رياضه بناء الاجسام لان مشاركتي في المجال الرياضي يجعلني معروفا من قبل العديد من الناس	3.80	0.93	76.00	مرتفع	4
4	اتدرب رياضه بناء الاجسام لأحصل على احترام الآخرين	3.77	1.06	75.40	مرتفع	5
7	اتدرب رياضه بناء الاجسام لان أحد أفراد أسرتي يمارسها	3.77	1.25	75.40	مرتفع	6
1	اتدرب رياضه بناء الاجسام لتكوين اصدقاء جدد لي	3.75	1.31	75.00	مرتفع	7
6	اتدرب رياضه بناء الاجسام لتشجيع أهلي على ممارستها	3.63	1.07	72.60	متوسط	8
	الدوافع الاجتماعية	3.82	0.67	76.40	مرتفع	

يوعز الباحث السبب في ظهور الفقرة " اتدرب رياضه بناء الاجسام لان أصدقائي يمارسونها " بالمرتبة الاولى إلى تميز رياضة بناء الأجسام بالمقارنة الفردية بين الممارسين، ومن المعروف ان الرياضة بشكل عام تزيد من الروابط الاجتماعية بين اللاعبين ورياضة بناء الأجسام تسهم بشكل كبير في إيجاد صداقات جديدة ناتجة عن الاحتكاك المباشر في التعامل والتشاور والتعاون في القضايا الجسمية والتدريبية التي يشترك فيها جميع اللاعبين. كما تمثلت الدوافع الأخرى باكتساب الجسم المفتول بهدف لفت انتباه الجنس الآخر، كونهم يرون في ضخامة الجسم والعضلات المفتولة معياراً للجسم المثالي، وربما للرجولة وبالتالي اكسابه مكانة اجتماعية أفضل، وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة شعبان (1986) حيث أشارت إلى تميز اللاعبين بدوافع العمل الجماعي والصداقة لممارسة الرياضة، بينما اختلفت مع نتيجة دراسة ذيابات (1992) حيث أشارت إلى ان الدوافع الاجتماعية والمهنية والاقتصادية كانت أقل الدوافع أهمية لممارسة الرياضة. بينما أظهرت دراسة جرانة (1983) وجود فروق دالة إحصائياً بين السباحين والسباحات في دوافع التحصيل والمكانة ودوافع العمل الجماعي لصالح السباحين ودوافع الصداقة لصالح السباحات. ويعتقد الباحث ان ممارسة أحد أفراد الأسرة لرياضة بناء الأجسام يعد سبباً مهماً لممارسة رياضة بناء الأجسام ولكنه لا يشكل حافزاً رئيسياً للممارس إلا انه يسهم بصورة او بأخرى في دافعية الفرد نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام، وقد يكون السبب في ذلك إلى ان ممارس رياضة بناء الأجسام تحتاج إلى التزام و دافعية ذاتية قوية للاستمرار و تحقيق النتائج تكون لديه النية في ممارسة اللعبة وهو يتخذ قرار ممارستها وان كان سيقتردي بأحد فانه سيقتردي باللعبين العالميين وسيهتم ويسعى إلى الشهرة مثلهم.

### 3- الدوافع النفسية نحو ممارسة رياضة بناء الأجسام:

تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للدوافع النفسية والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الدوافع النفسية مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
1	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنها تكسبني الإحساس بالراحة	4.55	0.69	91.00	مرتفع	1
3	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنها تعلمني الصبر	4.17	0.82	83.40	مرتفع	2
2	اتدرب رياضته بناء الاجسام لتزداد ثقتي بنفسي	4.03	0.68	80.60	مرتفع	3
4	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنها تكسبني الشعور بالسرور	4.00	0.93	80.00	مرتفع	4
5	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنها تكسبني سمات سلوكية جيدة كالشجاعة	3.98	0.89	79.60	مرتفع	5
6	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنها تنمي لدي الاعتماد على النفس	3.97	1.10	79.40	مرتفع	6
	الدوافع النفسية	4.12	0.40	82.40	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (11) أن مستوى الدوافع النفسية كان مرتفعاً ، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.12) بأهمية نسبية (82.40) ، وجاء مستوى فقرات الدوافع مرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.55-3.97) ، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (1) وهي " اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنها تكسبني الإحساس بالراحة " بمتوسط حسابي (4.55) و بأهمية نسبية (91.0) ، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (6) وهي " اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنها تنمي لدي الاعتماد على النفس " بمتوسط حسابي (3.97) بأهمية نسبية (79.40). أما المتوسط الحسابي للمجال ككل/ الدوافع النفسية فقد بلغ (3.83) وبأهمية نسبية (76.68%) ، يشير ذلك إلى أهمية الدوافع النفسية لممارسة رياضة بناء الأجسام وبدرجة مرتفعة.

#### 4 - الدوافع الأخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام:

تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للدوافع الأخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام والجدول (12) يبين ذلك.

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الدوافع الأخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
1	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنها لعبتي المفضلة	4.33	1.00	86.60	مرتفع	1
6	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنني أمتلك جسماً مناسباً لهذه الرياضة	4.0	0.86	80.00	مرتفع	2
3	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنني أرغب ان أكون مدرباً في المستقبل	3.9	0.81	78.00	مرتفع	3
8	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنشاء مركز خاص بهذه الرياضة	3.9	0.96	78.00	مرتفع	4
5	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنني أحب هذه الرياضة وأتحمس لها	3.85	0.91	77.00	مرتفع	5
7	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنها من الرياضات النادرة	3.78	0.99	75.60	مرتفع	6
4	اتدرب رياضته بناء الاجسام لأنني أتقن هذه الرياضة	3.72	0.84	74.40	مرتفع	7
2	اتدرب رياضته بناء الاجسام لان بنيتي القوية ساعدتني بالحصول على عمل	3.47	0.89	69.40	متوسط	8
	دوافع أخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام	3.87	0.41	77.40	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (12) أن مستوى الدوافع الأخرى لممارسة رياضة بناء الأجسام كان مرتفعاً ، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.87) بأهمية نسبية (77.40). تشير هذه النتائج إلى تنوع دوافع الشباب في الاتجاه لرياضة بناء الأجسام، فبينما يجد فيها بعضهم وسيلة لملاً وقت الفراغ في بناء جسم مثالي بزيادة النسبة العضلية وتقليل الدهون، يعتبرها آخرون وسيلة للفت الانتباه وجذب انظار الجنس الآخر، فيما يلجأ إليها كثيرون للتعويض عن نقص معين، محاولين إخفاءه تحت ظل العضلات المفتولة. وقد أشارت عدد من الدراسات إلى مجموعة من الدوافع التي تجعل الشباب يتجهون لممارسة النشاطات الرياضية ومن بينها بناء الأجسام حيث تمثلت هذه الدوافع في تطوير المهارات وتعلم مهارات جديدة، والعمل الجماعي وتكوين الصداقات والمتعة والتحدي والإثارة والشهرة.

استنتاجات و توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج السابقة تم التوصل إلى عدد من الاستنتاجات منها:

1- وجد ان الدوافع نحو ممارسه رياضه بناء الاجسام لدى اللاعبين الذين يمارسونها قد حظيت بدرجة كبيره عندهم في نوادي بناء الاجسام .

2-استنتج الباحث ان اهم الدوافع نحو ممارسه رياضه بناء الاجسام كانت دوافع اللياقة البدنية والصحية واكل الدوافع كانت في دوافع الاجتماعية.

3- الفئة العمرية ما بين 24 و 29 سنة تميزت بأكبر مقدار من الدافعية لممارسة رياضة بناء الاجسام، مقارنة مع الفئات العمرية الاخرى في الدراسة

في ضوء الاستنتاجات التالية يوصي الباحث بما يلي:

يرى الباحث انه من الاهمية العمل على نشر ثقافه رياضه بناء الاجسام بالطريقة الصحيحة وتوضيح اهميه ممارسه هذه الرياضة لكافه الفئات العمرية، مع الاخذ بعين لاعتبار وضع البرامج التدريبية التي تناسب كل فئة عمرية و التي تراعي دوافعهم لممارسة رياضة بناء الاجسام و الحفاظ عليهم من الاصابات. و توضيح أهمية ممارسة الرياضة حسب الاصول العلمية السليمة و بعيدا عن العقاقير الممنوعة. كما يوصي الباحث بأجراء المزيد من الدراسات التي من شأنها التعرف الى دوافع ممارسة و العزوف عن رياضة بناء الاجسام للجنسين لمى لها من خصوصية تدريبية و نفسية.

## المراجع:

1. أبو عريضة، فايز ومساعدة، جهاد وعلي، بن قوة وبكار، حسين. (2006). دوافع المشاركة في الفرق الرياضية عند الطلبة المتفوقين رياضيا في جامعة اليرموك، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 20 العدد (1).
2. بن عكي أميرة. (2016). التأثيرات النفسية وعلاقتها بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية. المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية
3. سحساحي مهدي. (2016). مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ-دراسة مقارنة ممارسين وغير ممارسين. المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية
4. جرانه، تمني أحمد. (1983). الفروق بين دوافع السباحات والسباحين، المؤتمر العالمي لبحوث والدراسات التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان.
5. حداد، زين. (2005). أثر الحوافز على دافعية كرة السلة في أندية الدرجة الأولى في الأردن. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
6. حديبي عبد الحفيظ ، بلقرقيد صالح الدين.(2015م) دوافع اختيار ممارسة كرة القدم عند المراهقين و عائلتها بمستقبلهم المهني ،رساله ماجستير ،كلية التربية الرياضييه، جامعة الجياللي بونعامه، الجزائر ،خميس مليانه .
7. ذيابات، ناجح. (1992). دوافع ممارسة كرة القدم في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
8. راتب، أسامة. (1995م). علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
9. الزق، يحيى. (2006). علم النفس، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
10. زهر الدين، بسام. (2004م). كمال الأجسام أسرار ومراجع، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
11. زيدان ، محمد مصطفى. (1984م). الدوافع والانفعالات ، مكتبة ابن تيممة، الحرق، البحرين.
12. سعادة، زيدان. (1999). دوافع ممارسة كرة اليد لدى لاعبي الدرجة الأولى والثانية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
13. شرف، عبد الحميد. (2000م). الطريق إلى الصحة واللياقة، الهيئة المصرية العامة، القاهرة، مصر.

14. شعبان، عيد حسين وآخرون. (1986). دراسة مقارنة بين الناشئين من متسابقى ألعاب القوى وكرة السلة في دوافع الممارسة الرياضية، مؤتمر تاريخ الرياضة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، القاهرة.
15. علاوي، محمد. (1987م). علم النفس الرياضي. دار المعارف، القاهرة، مصر.
16. علاوي، محمد. (2002م). سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
17. علاوي، محمد. (2003). فيسولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
18. مصطفى، عبد العزيز عبد الكريم. (2003م). دوافع تعاطي المنشطات لدى لاعبي بناء الأجسام في بعض الدول العربية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الإحساء، السعودية.
19. *Liokaftos, D. (2012). From 'Classical' To 'Freaky': An Exploration of the Development of Dominant, Organised, Male Bodybuilding Culture (Doctoral dissertation, Goldsmiths, University of London.)*
20. *Santos, A. M. (2014). Body Image and Bodybuilding Culture in Three Brazilian Gyms: A Qualitative Analysis. Federal University of Bahia, Bahia, Brazil..*
21. *Sawicki, K. (2016). Bodybuilding as a subcultural lifestyle of peripheral youth. Health, Risk & Society, 18(5-6), 283-300.*
22. *Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., & Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: Relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. International Journal of Sport Psychology.*