

تمهيد:

إن الرياضات الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية والبدنية عند الفرد وكذا التخفيف من حدة التوتر والانحرافات المختلفة، فهي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين سامحة له باكتساب عدة خصال منها التعاون واحترام القانون وحسن الخلق وكذا الاندماج مع الجماعة، إضافة إلى تقوية رابط التماسك التي من خلالها يستطيع الفرد القيام بالتخطيط لحياته اليومية وتحمل مسؤوليته بنفسه، فيكون قادرا على حماية نفسه وإعطاء رأيه الخاص.

كما أن الرياضات الجماعية تعتبر من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للرياضي فبواسطتها يعبر عن رغبته وميوله وكذا مواهبه، كما تعمل على تنشيطه من الناحية النفسية والفيزيولوجية فترفع من مردوده البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الأعمال اليومية، وتشجيع روح التضامن القوي والتعاون الوثيق وتنمية شخصيته أمام أعضاء الجماعة.

المبحث الأول: الرياضة والجماعة

المطلب الأول: مفهوم وأهداف الرياضة

1/ مفهوم الرياضة:

الرياضة كلمة مشتقة من الكلمة الانجليزية "SPORT" والذي يرجع ظهورها إلى القرن الـ 13 م، ومعناها التسلية وفي الواقع فإن الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية، ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني، وبهذا المعنى بدأ استعمالها منذ القرن الـ 16م، كما أن اللفظ تحول بعد ذلك ليشمل جميع الحركات البدنية، كما أنه وقبل كل شيء يجب التنويه بأنه يوجد هناك خلط بين التربية البدنية والتربية الرياضية والرياضة، فلقد أصبح حتى بين المختصين كلمة الرياضة تشمل كل أنواع اللعب.

و النشاط المنظم أو غير المنظم، يمارسه الصغار أو الكبار في مباراة رسمية أو مدرسية. إضافة إلى هذا هناك الكثير من المدربين من يرى أن الرياضة هي جزء من التربية البدنية والعكس بالنسبة للآخرين، فحسب "بوت MICHEL BOUT" فإن الرياضة هي نشاط نشأ من الهوايات، بمشاركة الجسم (بهدف الوصول إلى المستويات)، وبهيات وهياكل مختصة بدقة ومتمرنة على الطريقة التنافسية لهدف الوصول إلى المستويات العليا. أما "ماقنا GEORGES MAGNA" فيرى أنها نشاط خاص بأوقات الفراغ يغلب عليه الجهد البدني بمشاركة العمل واللعب مرة واحدة أو بطريقة تنافسية متضمنة قواعد معينة. أما "شارل بودال" يرى أن الرياضة مثل أعلى يتطلب التخلي والتضحية وإرادة الفوز تجعل من اللعب عملاً وامتحاناً⁽¹⁾. من هذا يمكننا أن نلخص مفهوم الرياضة فيما يلي: "هي تلك المجموعة من التمرينات والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد بقصد تنمية قدراته البدنية والعقلية وبقصد التسلية والترفيه عن جسمه وعقله".

¹ جلال جمال، أعمال العنف والشغب في الملاعب، مذكرة ش-د-ع، في المنهجية الرياضية، م ع ت ر، 1990،

2/ أهداف الرياضة:

إن الهدف الأول للرياضة هو العناية بالكفاية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقتة وقوته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، في تدريب الفرد على مختلف المهارات الحركية والرياضية، ولا يخفى أثرها في تكوين شخصية الإنسان وتحسين تفكيره وخبرته وخلقه ونموه الاجتماعي.

ويمكن تحديد أهداف الرياضة العامة والخاصة على النحو الذي وضعتة لجنة التربية البدنية فيما يلي:

- تنمية المهارات النابعة للحياة وصيانتها.
 - التنمية النافعة للحياة.
 - تنمية الكفاية العقلية والذهنية.
 - النمو الاجتماعي.
 - التمتع بالنشاط البدني والترويحي وشغل أوقات الفراغ⁽¹⁾.
 - تنمية الصفات القيادية الصالحة والتعبئة الكريمة بين المواطنين.
 - إقامة الفرص للناخبين للوصول إلى البطولة وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة.
- وبكلمة مختصرة يهدف من الرياضة وكذلك التربية البدنية على اكتساب الجيل الناشئ الخبرات والمهارات، وتؤثر هذه الأخيرة في ذات الإنسان (قوامه وتناسب جسمه وعضلاته ومفاصله ...) كما أنها تعنى بصحته وفي كل مرحلة من مراحل نموه. وعلى هذا يمكننا فهم الرياضة بأنها جزء من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح القادر على القيام بواجبه⁽²⁾.

¹ بتصرف عن:

L. Fabien et M. Yves, **Esprit de compétition sport**, Paris, Edition Vaillant.

² مها فايز، **التربية الرياضية الحديثة**، دار الدراسات للترجمة والنشر، دمشق، 1983، ط1، ص44، 47.

المطلب الثاني: مفهوم وأهداف الجماعة

1/ تعريف الجماعة:

الجماعة في مفهومها المنطقي تصنيف لطائفة من الناس يشتركون معا في صفة أو صفات متعددة فهي بهذا المعنى فئة من فئات التصنيف، ومثال ذلك: جماعة الأميين تقابلها جماعة المتعلمين، وجماعة المرضى تقابلها جماعة الأصحاء، وغير ذلك من التصنيفات للأفراد. والجماعة في علم النفس الاجتماعي هي التي يتفاعل أفرادها مع بعضهم البعض في مواقف محددة وما ينشأ عن هذا التفاعل في تلك المواقف من علاقات اجتماعية متبادلة.

قد يصبح هذا التفاعل مقتصرًا على فردين فتسمى الجماعة، جماعة ثنائية، وقد يمتد هذا التفاعل إلى ما يقرب من ثلاثين فردًا فتسمى الجماعة، جماعة صغيرة، وقد يزيد عدد الجماعة عن ذلك الحد بكثير، فنقل بذلك حدة التفاعل ويصعب لقاء الأفراد وجها لوجه وتفاعلهم فردًا مع كل فرد بطريقة مباشرة فتسمى الجماعة، جماعة كبيرة.

ويهتم علم النفس الاجتماعي المعاصر بالجماعة الصغيرة والتي يعرفها عالم النفس الاجتماعي "سميث SMITH" الذي يقول أن الجماعة الصغيرة هي وحدة تتكون من جماعة قليلة من الأفراد الذين يتصفون بإدراك اجتماعي مشترك أو متشابه لأنهم يتخذون من البيئة المحيطة بهم موقفاً موحدًا.

ويؤكد "فرايد FREUD" في تحديده لمفهوم الجماعة أنها وحدة القيم والمعايير التي توجه سلوك الفرد من أفراد الجماعة في تفاعله مع الآخرين والبيئة المحيطة بهم⁽¹⁾.

و للقيم والمعايير التي تهمين على سلوك أفراد الجماعة ووظيفتان.

الأولى: أنها تصبح إطارًا مرجعيًا ينسب أفراد الجماعة سلوكهم إليه ويحدد توقعاتهم من سلوك زملائهم نحوهم.

الثانية: أنها تحدد مكانة الفرد في الجماعة وطلبك بمقدار ما يدافع عنها، ويتمسك بها، ويتخذها أسلوبًا لحياته وتوجيهها لسلوكه.

¹ فؤاد البهي السيد، علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1980، ص302-303.

وتختلف الجماعات عن بعضها البعض تبعاً لمدى جمودها أو تحررها في تماسكها بقيمتها ومعاييرها فمن الجماعات ما يتصف سلوك أفرادها بالتحرر والسير، وتقبل الجماعة لهذا النوع من التحرر يساعد على بقاء استمرارها، لأنها لا تضيق الخناق على أعضائها ولا تلفظ أو تحرم من عضويتها من يتحرر إلى حد ما من قيد قيمتها وتقاليدها، ومن الجماعة من يتصف سلوك أفرادها بالجمود، وهي لذلك لا تقبل أي انحراف مهما كان صغيراً عن الحدود التي توجه بها أفرادها، ومثل هذا النوع من الجماعات لا يستمر طويلاً بل سرعان ما يضيق حتى يصبح مقتصرًا على عدد قليل من الأفراد، وقد يتحول إلى جماعات سرية أو تنظيمات إرهابية.

ويمتد مفهوم الجماعة عند "دوتش DEUTC" حتى يشتمل على وحدة الهدف الذي تسعى إليه الجماعة من علاقات وتفاعل لأنها تصبح بذلك هادفة وليست مجرد علاقات ومجرد تفاعل، وقد تكون وحدة الهدف كامنة عند كل فرد من أفراد الجماعة لكنها سرعان ما تسفر عن نفسها عندما يهدد الجماعة خطر ما، أو عندما تتعرض الجماعة لأي مؤثر يتصل من قريب أو بعيد بوحدة كيانها، وبذلك يجب أن ننظر إلى الجماعة على أنها كياناً ديناميكياً وليست مجرد تجمع للأفراد.

وفد تكون للفروق الفردية الفئة بين أفراد الجماعة في تنوع نشاطاتها وتعدد مآلات سلوكها، وعلى الفرد الذي ينتمي لمثل تلك الجماعة أن يتقبل خصائص كل فرد ويقربها ويحترمها، وبهذا تقوى الصلة القائمة بين أفراد الجماعة، فلا يسخر كل فرد بالآخر لأن الجماعة لا تعي قط أن يصبح سلوك كل فرد صورة للآخر، بل تعني تشابهه في بعض النواحي واختلافه في نواحي أخرى⁽¹⁾.

¹ فؤاد البهي السيد، مرجع سبق ذكره، ص 303.

2/ أهداف الجماعة:

لتعريف الهدف الجماعي على مجموع الأهداف الفردية، يجب تعريف الهدف الجماعي في المستوى الوصفي الجماعي، وأن ننظر إلى أهداف الأفراد بالنسبة للجماعة على أنها عوامل محددة لأهداف جماعية معينة، فمثلا إذا تكونت جماعة لجمع التبرعات من أجل بناء مستشفى في تاريخ مجد يكون ذلك هو هدف الجماعة، ولا يعني ذلك التقليل من أهمية دوافع الأفراد ولكن يعني أن هذه الأهداف في حد ذاتها ليست تعريفا للهدف الجماعي، وإنما عوامل محددة، لما يدور في الجماعة من أحداث.

أن اختيار الفرد لأهداف الجماعة يتأثر بدوافعه الشخصية وبتقديره للأحسن الطرق لإرضائها، كما يتأثر بالأهداف العليا بعيدة المدى للجماعة، وكذلك بالعلاقة بين الجماعة وبيئتها الاجتماعية.

إلا إن الطريقة التي تتصف بها المؤثرات في اختيار واندماج الفرد نهائيا في الجماعة غير واضحة تماما، فبعض الأفراد قد يتأثر أكثر من غيره بدوافع الشخصية بينما قد يستهدف البعض الآخر مصلحة الجماعة أكثر مما يستهدف مصلحته الشخصية (الذاتية) ومن المحتمل أن هذه الفروق بين الأفراد ترجع إلى فروق في الاتجاهات الأساسية للشخصية كما ترجع إلى جاذبية الجماعة وللبيئة الاجتماعية أهميتها في ذلك، حيث أن الجماعة لا تقوم في فراغ ولكنها تقوم في بيئة اجتماعية لها علاقة معينة بالجماعات والمؤسسات الأخرى، وغالبا ما تكون لهذه البيئة الاجتماعية تأثير كبير على اختيار أهداف الجماعة.

والجماعة في تحديدها لهدف معين تحاول أن تقيم العلاقة المرغوب فيها وبين بيئتها ويشكل هذا التفاعل الضروري بين الجماعة وبيئتها الاجتماعية عاملا هاما وهو ضبط البيئة للجماعة ويجب أن تكون أهداف الجماعة مقبولة من بيئتها الاجتماعية تبعا لحاجاتها لإرضاء هذه البيئة.

فالمدراس مثلا يجب أن تعلم ما يرضى عنه المجتمع، والمصانع يجب أن تنتج ما يمكن أن تبيعه والتلفزيون يجب أن يقدم برامج ترضي المشاهد⁽¹⁾.

¹ محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، د- م- ج، الجزائر، ص 33 و 34.

المطلب الثالث: عوامل وشروط تماسك الجماعة

1/ العوامل التي تؤثر على تماسك الجماعة:

تتميز بعض الجماعات بالتماسك والاستقرار أكثر من غيرها من الجماعات، وأهم مميزات تكوين الجماعة:

الاستقرار:

إن من عوامل استمرار الجماعة استقرارها، فالجماعة التي لها مكان معين في العادة أكثر استقرارا واستمرارا من غيرها، ومن الأساليب التي تضمن الاستمرار ثبوت الأشخاص ثبوت نسبيا (استمرار مادي) وتعنى الجماعات بوضع اللوائح والقوانين وبإعطاء الجمعيات صفة رسمية أو شبه رسمية عن طريق تسجيلها وربطها بهيئة لها قوتها واستمرارها الشكلي.

فكرة الجماعة:

هي أن كل عضو من أعضاء الجماعة يجب أن يكون مدركا لطبيعة هذه الجماعة ومدركا لتنظيمها وتكوينها، وأن يكون فاهما لدستور الجماعة والأغراض التي ترمي إليها، والعلاقات التي تربط أفرادها بعضهم ببعض، فإذا فهم الفرد كل هذا فإنه يمكنه أن يساهم في نشاط الجماعة مساهمة جديّة مستنيرة.

التصادم الخارجي:

أي تصادم خارجي يواجهه الجماعة يؤدي بها إلى المغالاة وإلى التكتل لدفع الأذى المقبل -فبرغم مما كان في داخل الإنجليز من خلافات بين الأحزاب فإن هذه الخلافات زالت وحل محلها تكتل شامل أمام احتمال العدوان الألماني- وللتعاون أثره في تكوين الوحدة بين أفراد وقع عليهم -كمجموعة- اعتداء من مجموعة أخرى.

فالتصادم بين مجموعتين يحل أثره التعاون بين أفراد المجموعة الواحدة.

التقاليد:

لكل جماعة منتظمة تقاليد خاصة، وطقوس وعرف دائم، وتتخذ التقاليد أشكالا كثيرة كالأعلام والشارات والملابس الخاصة والحفلات وأساليب السلوك كتحية الكشافة مثلا.

التنظيم: قوة الجماعة ترهن بتوزيع العمل الداخلي توزيعا يتفق ومواهب الأفراد، وكذا أهداف الجماعة. ويقوم التنظيم عادة بإعطاء تكوين الجماعة شكلا خاصا، قانون أو دستور يلتزمه الأعضاء ضمنا لتحقيق أغراضها.

الشعور بالنجاح:

وهو شعور الأفراد الجماعة بأنهم قاموا كجماعة بعمل ناجح. فمن شأن النجاح في العمل الجماعي أن يشعر كل فرد بقيمته، إذ يمكنه أن يفخر بانتمائه لجماعة لها أثر واضح، لأن هذا يعينه على الإحساس بالقوة⁽¹⁾.

2/ شروط تماسك الجماعة:

يمكن تلخيص أهم الشوط والعوامل التي يجب توافرها لتماسك الجماعة كما يلي:

الشعور بالانتماء للجماعة:

فكل فرد فالجماعة يجب أن يهيمه الانتماء إليها، والإشباع حاجة الانتماء يجب أن يتقبل الفرد الجماعة التي ينتمي إليها كما تقبله هذه الجماعة، والحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية الهامة، إذ يشعر الفرد بحاجته إلى أن ينتمي إلى أسرة، وينتمي إلى جماعة من الأصدقاء وينتمي إلى وطن معين وغير ذلك من الجماعات التي يجب أن يعتز بانتمائه إليها، والفرد يشعر بعزلته لمثل هذه الجماعات اعتراه القلق والضيق، وإذا ما أحس بالعكس أدى هذا به إلى القيام بما يجب عليه نحوها مما يعطيه سعادة لإحساسه بالقدرة على البذل من أجل الجماعة.

ولاشك أن الجماعات تختلف فيما بينهم في مدى ما تقدمه لأفرادها من شعور بالسعادة بالانتماء إليها، وليس معنى الجماعة ترضي الفرد في ناحية واحدة فقط، فكل جماعة ترضى الفرد في النواحي التي سبق ذكرها.

إشباع الحاجات الفردية:

من العوامل التي تزيد من قوة الجماعة وتماسكها أن تساعد الجماعة الأفراد على إشباع حاجاتهم الفردية، فكثيرا ما تكون الجماعة جذابة للفرد نظرا لكونها وسيلة لاكتساب مكانة طيبة في البيئة كنتيجة للانضمام لتلك الجماعة، وقد يكون الأمر رغبة في الحصول على مكاسب مادية أكبر أو شعورا بالأمن والطمأنينة، وفي هذه الحالة يزداد تمسك الفرد بالجماعة لأنها تساعد على تحقيق حاجات وأهدافه.

¹ محمد مصطفى زيدان، مرجع سبق ذكره، ص 34، 35، 36.

إشباع الحاجيات الشخصية:

تعمل الجماعة على زيادة الرابطة بين أفرادها بإتاحة فرص يختلط فيها الأفراد بعضهم مع بعض ليتعارفوا ويتقاربوا، وتؤدي الفرص التي تخلقها الجماعات إلى تجمع الأفراد ذوي الميول المشتركة، وكلما زادت الميول المشتركة بين الأفراد زادت الوحدة والرابطة والصدقة بين أفراد المجموعة وزادت رغبة الفرد في الانسجام مع المجموعة.

الإحساس بالقيام بعمل ناجح:

لقد قيل "ما من شيء ينجح قدر النجاح" والمقصود أن الخبرة الناجحة تؤدي إلى خبرة ناجحة أخرى، حيث يرتفع مستوى الأفراد وطموحهم، وحبهم وولائهم للمجموعة، ويؤدي النجاح إلى تحقيق الأهداف وشعور الأفراد بالسعادة المشتركة مما يؤدي إلى زيادة الرابطة بينهم⁽¹⁾.

ولذا ننصح المربي الرياضي ألا يزوج بأفراد فريقه في تنافس غير متكافئ بصفة رسمية ضنا منه أن ذلك يدفع الأعضاء إلى التقدم، إذ أن نتيجة ذلك هو الفشل وشعور الأفراد بالنقص والقلق مما يؤدي إلى عدم تماسك الجماعة وفقدانها لجاذبيتها بالنسبة للعضو.

وجود أعمال جماعية يشترك فيها الأفراد:

الأعمال الجماعية التي يعهد بها إلى الأفراد تؤدي إلى الخبرات المشتركة بينهم، فإذا وجد الأفراد في الجماعة ما يعلمونه سويًا أدى هذا إلى اتحاد أهدافهم والعمل على بلوغها. إن اشتراك الأعضاء في تخطيط الأهداف والنشاط يشعر الإنسان بقيمته ومكانته، ولا بد للفرد هدم نظام بنته يده، ويترتب عن هذا الاشتراك الجماعي تجانس نفسي يساعد الأعضاء على سرعة التفاهم وظهور المزيد من الاهتمامات المشتركة.

وجود القيادة الصالحة:

لن تتجح الجماعة في تحقيق أهدافها، ولكن تكون ذات اثر في توجيه الأفراد إلا إذا توافرت لها القيادة الصالحة، والقيادة الديمقراطية هي أحسن القيادات التي يمكن أن تحقق هذه الأهداف⁽²⁾.

¹ سعد جلال، علم النفس التربوي، دار المعارف، القاهرة، 1975، ط6، ص450.

² سعد جلال، مرجع سبق ذكره، ص451 و452.

المبحث الثاني: الرياضات الجماعية

المطلب الأول: مفهوم الرياضات الجماعية

1/ لمحة تاريخية عن الرياضات الجماعية:

إن نشأة الألعاب الرياضية تعد مبهمة، إلا إذا بحثنا في التقاليد الجد قديمة والبعيدة سواء كانت بدائية أو متحضرة.

كثيرا من العاب الكرة تعد من الإرث الثقافي للحضارة، وتعتبر المنبع لمخلف الألعاب الرياضية الجماعية التواجد حاليا.

إذا أن أول تبويب للقوانين ظهر في بداية القرن التاسع عشر، فيما كان يعرف في الصين بـ *TSU-CH* وهي لعبة أين يجب أن ترمي الكرة من بين عمودين مغروسين في الأرض، وعند العرب " *KORA* "، أما بالنسبة لقبائل أمريكا الشمالية يمارسون " *BKIMY* " تمارس لدى الفرنسيين القدامى وتستلزم استعمال زلاجة الجليد وبهذا تشبه الى حد كبير لعبة الهوكي على الجليد.

و هناك ألعاب شبة تقليدية معروفة مثل " *EAUS BALL* " الألمانية وتشبه لعبة الكرة الطائرة وكذلك *LHAZEMA* التشكيلية والتي تعتبر من ابرز منابع كرة اليد.

كل هذه الألعاب تركت أثناء مرورها عبر التاريخ في مختلف المجتمعات، لتجد نفسها في ما بعد تعرف تغيرات وتعديلات جزئية على الأشكال الجديدة والتي هي معروفة ضمن الألعاب الرياضية الجماعية الحديثة مثل: كرة القدم، الريفي، مع كل ما هو مشتق فيها⁽¹⁾.

كذلك هناك مقاطعة لعبة " *LALÉ* " الروسية التي تشبه كرة السلة، كما عرفت في هولندا لعبة *KORF-BALL* والتي تستعمل في المحيط المائي.

كل هذه الألعاب الجماعية تحتوي على القواسم المشتركة التالية:

- شيء كروي (كرية، كرة،.....) ويلعب بها سواء بالأيدي أو الأرجل أو الآلة، أما المادة التي تصنع منها الكرة فهي متعددة مثل المطاط، أوتار النخيل عند العرب، الجلد عن الصينيين، جوز الهند عند الماليزيين الخشب....
- ملعب متوسط الحجم تتم بداخله المقابلة.
- هدف تتم مهاجمته أو الدفاع عنه ويتغير حسب اللعبة: حلقات، كودين، حائط، شبكة.....

¹ *BYER Claude, L'Enseignement des jeux sportifs, 3eme Edition, Vigot, Paris, 1990, P27-29.*

- الخصم يحاول الدفاع والهجوم.
- القوانين يجب احترامها، متغيرة حسب مختلف الألعاب ويمكن أن نجدها تتغير في لعبة واحدة من منطقة لأخرى.

2/ تعريف الرياضات الجماعية:

قد تخلف مفهوم الرياضات الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم، فهناك من يرى أن الرياضة الجماعية ما هي إلا نشاط لشغل الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط جماعي هادف كبقية النشاطات داخل المجتمع وهناك من يذهب إلى ابعده من ذلك فيرى أنها وسيلة ترفيهية ترفيهية ممتعة، تكتسي طابعا جماعيا مهما.

ورغم هذا الاختلاف، إلا أن الأغلبية منهم متفقون على أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاطا جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع، يشترك فيها أكثر من شخص، في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك، وهي وسيلة تربية مهمة، تساهم في تطوير ايجابي لعدد من الجوانب عند الفرد، سواء كانت جسدية، نفسية، اجتماعية أو تربية مهمة، تدرب فيها شخصية الفرد في ظل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة، وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة متناسقة يتوقف على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، وتظهر مدى فعاليتها في الإتقان الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها، كل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومستعملها.

و نستخلص أن الرياضة الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين⁽¹⁾.

¹ مرين، زايد، قادري، الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية في الفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة شهادة ليسانس، دالي إبراهيم، 1995، ص45.

3/ أهداف الرياضات الجماعية:

- يجب على المربي أو المدرب أو الاختصاصي أن يقترح أهدافا أساسية هامة، من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في الرياضات الجماعية، ويتقسم هذا البرنامج الأهداف إلى مستويين الأول والثاني للرياضة الجماعية المختارة، خلال كل دورة من أجل تجسيد البرنامج وتطبيقه، والذي يتمثل في الأهداف التالية:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
 - التنظيم الجماعي مثل الهجوم والدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في هذه الرياضات.
 - الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية للرياضة الجماعية ويكون هذا بطريقة عضوية.
 - تحسين الوضع والمهارات الجماعية في مستوى اللعب.
 - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة، وإدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ⁽¹⁾.

¹ منهاج التربية البدنية، منشور لوزارة التربية الوطنية، الجزائر، 1984، ص 29.

المطلب الثاني: أنواع وثوابت وخصائص الرياضات الجماعية

1/ أنواع الرياضات الجماعية:

1- كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة قديمة ظهرت بشكلها البدني منذ خمسة آلاف سنة وهي الأكثر شعبية في العالم، وقل ما نجد بلدا في العالم أبنائه لا يمارسون كرة القدم. ومن هذا التعريف نكتشف مدى أهمية كرة القدم على الصعيد العالمي حيث لاقت اهتماما كبيرا من طرف الشباب حتى أصبحت الرياضة الأكثر شعبية نظرا لعدد المنخرطين فيها. وبعد استعراض الأهمية التي وصلت إليها كرة القدم لابد من تحديد التواريخ التي مرت بها هذه الرياضة وهي: القوانين الأولى للعبة ظهرت عام 1580 بـ "فلورنس".

■ في عام 1845 متخصصين في مختلف المؤسسات اجتمعوا لتأسيس قانون موحد وكان ذلك في "كمبريدج".

■ في عام 1855 تمت ممارسة كرة القدم في إنجلترا، وكانت لكل مؤسسة قوانين خاصة.

■ 26 أكتوبر 1863 تأسيس أول اتحادية لكرة القدم في لندن.

■ 1930 ظهرت الدورة الأولى لكاس العالم.

■ قوانين كرة القدم كانت سهلة في البداية ثم أصبحت محددة وموحدة في كل أنحاء العالم⁽¹⁾.

2- كرة الطائرة:

تعتبر من الرياضات الأكثر شعبية في العالم، شأنها في ذلك شأن كرة القدم وكرة اليد، وإذا القينا نظرة خاصة على شعبيتها في بلادنا لوجدنا أن الكرة الأكثر تستأثر بنصيب كبير من الاهتمام نتيجة النجاح الذي حققه ووصلت إليه خاصة على المستوى الإفريقي، وتلقى نفس الاهتمام من طرف الشباب نظرا لمميزات هذه الرياضة، وأساسها وهو عدم وجود احتكاك بين اللاعبين، وتعتبر الكرة الطائرة من الرياضات البسطة التكاليف إذ تحتاج إلى كرة وشبكة وملعب حيث هذا الأخير مساحته صغيرة يمكن إعداده بسهولة ولا يتطلب أرضية خاصة ذات مواصفات دقيقة.

¹ حسين عبد الجواد، كرة القدم، دار الملايين، بيروت، 1982، ص 07.

والكرة الطائرة إلى جانب فوائدها العديدة، وسيلة ناجحة لتمضية وقت الفراغ بلذة وممتعة في الملاعب أو على الشاطئ مما يتيح للكثير من الأفراد الفرصة لممارستها.

وقد ظهرت الكرة الطائرة كما ظهرت شقيقتها الكرة السلة في فرع جمعية الشبان المسيحية في "هوليود" إحدى مدن "ماساشوستش" بالولايات المتحدة الأمريكية سنة 1849، وهناك من ذكر أن لعبة الكرة الطائرة لعبة معدلة عرفت باسم "فوستبول" إلا أن جاء -وليام جورج مورجان- فنقلها وعدلها وأطلق عليها اسم "مينونت" والذي يعود له الفضل في ظهور هذه اللعبة وانتشارها في كافة أنحاء العالم وكان -مورجان- يشغل وظيفة مدير التربية البدنية، ويشرف على مجموعة من رجال الأعمال، ومما دفعه إلى التفكير في هذه اللعبة البسيطة والجديدة، أنها لا تحتاج إلى جهد كبير وتكون في نفس الوقت ترويحوية تساعد على تمضية وقت الفراغ بمتعة، إلى أن وصل إلى اكتشاف الكرة الطائرة⁽¹⁾.

3- كرة السلة:

اللعبة الشعبية الثانية في العالم بعد كرة القدم، وقد زاد الإقبال عليها في السنوات الأخيرة مما يبشر باضطراد تقدمها وازدهارها. هي لعبة تربية تنمي روح التعاون والعمل الجماعي وتزيد القدرة على الاحتمال والجهد.

ظهرت هذه اللعبة عام 1891 في "سيرنجفيلد" إحدى مدن ولاية "ماساشوستش" بالولايات المتحدة الأمريكية، وجاءت فكرة هذه من طلبة معهد المدربين التابع لجمعية الشباب المسيحية بإشراف الدكتور -جميس ناي سميث- حيث حاولوا إيجاد لعبة تمارس داخل اللاعب المقلبة للاحتفاظ باللياقة البدنية في العطل واستمرار الاستعداد للموسم القادم، وبإعجاب من طلبة المعهد باللعبة الجديدة فكروا في تطويرها وتعديل بعض قواعدها وعمل الجميع على نشر وتعليمها، وكان أن انتدب عدد منهم للتدريس مما ساعد على نشرها في الصين واليابان والفلبين، وفي عام 1933 أقيمت في مدينة "تورينو" بايطاليا أول بطولة جامعية في اللعبة، حيث ظهر أول اتحاد دولي للعبة في نفس العام، و في دورة "برلين" أدخلت اللعبة لأول مرة في الألعاب الأولمبية.

¹ حسين عبد الجواد، كرة الطائرة، بيروت، 1982، ط6، ص10.

عربياً: تم تشكيل أول مجلس لإدارة لاتحاد العربي لكرة السلة برئاسة -عازار إسحاق- وقد تولى الاتحاد اللبناني تنظيم دورات إقليمية، فنظم مباريات كرة السلة في الدورة العربية الثانية التي جرت في بيروت عام 1958¹.

مما تقدم يتضح أن لعبة كرة السلة بعكس الكثير من الألعاب المنظمة التي ظل تاريخها مشوشاً أو مجهولاً، تبلورت بسرعة وهي ثمرة بحث مختصين في التربية الرياضية، فهي لعبة تربية في أساسها إذ تعمل على بث روح التعاون بين الأفراد الفريق وتجسيد صفات القيادة الحكيمة والانقياد الواعي، كما تنمي السرعة في التفكير بدقة وحزم.

4- كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية المعروفة في العالم، ولكرة اليد أسماء قديمة كثيرة منها، "خزينة" وهي كلمة تشيكية، "طوربال" وهي كلمة دانمركية، "هونديبول" وهي كلمة ألمانية وكان ظهورها في تشيكوسلوفاكيا، الدنمارك ألمانيا ودول أخرى في أوروبا الشرقية.

إن لعبة كرة اليد حديثة بالنسبة للألعاب الأخرى، ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، وظهرها بالضبط خلال الحرب العالمية الأولى، ولم يحن وقتاً كبيراً حتى كانت في طليعة الألعاب الرياضية الأخرى.

يرجع المؤرخون الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز -هوجرناسن- وذلك عام 1899، ولكن منهم من يرى أنها ظهرت على يد الألماني -ماكس هيرز- كانت هذه اللعبة تلعب بإحدى عشر لاعب، وطيلة المباراة يكون القانون شبه معدوماً والعنف يكون بصفة كبيرة ومع مرور الوقت جعل العدد ينخفض من 11 إلى 07.

ظهور الفيدرالية العالمية لكرة اليد كان سنة 1946 ومقرها "ستوكهولم" بدولة السويد، ولم تغب هذه الرياضة عن الألعاب الأولمبية منذ عام 1972.

أدخلت كرة اليد إلى الجزائر في عام 1942 غير أنها اشتهرت أكثر في الأوساط المدرسية. تعتبر الجزائر من الدول القوية على صعيد القارة الإفريقية في هذا النشاط الرياضي، وكرة اليد كباقي الرياضات الأخرى لها قوانينها المتعددة فهي لعبة تربية تغرس روح التعاون بين أفراد الفريق والحث على العمل الجماعي.

¹ حسين عبد الجواد، كرة الطائرة، مرجع سبق ذكره، ص 09.

2/ ثوابت الرياضات الجماعية:

1- الكرة:

تعتبر أداة مؤثرة بالنسبة للاعب، وتلبي حاجياته الحركية ممتلئة قوتها وحركتها الخاصة لها، وهي تنشط اللاعب وتحته على التحرك والجري وكذا القفز. الكرة تمثل وسيلة من خلالها يستطيع إلغاء عدوانه، وأداة تسمح له بفرض سيطرة عندما تحصل عليها، كقص الكرات، القذفات، المحافظة على الكرة. وبالموازاة فهي تمثل عامل تبادل، هذا يعني إمكانية اللاعب الدخول في الاحتكاك وربط علاقة مع الآخرين، وذلك حسب قوانين مختلفة ودقيقة تحدد حسب كل لعبة.

2- الميدان:

ميدان الألعاب الرياضية فضاء مغلق حيادي، يمتلك أبعادا دقيقة، بحيث أن كل لاعب يقسم هذا الفضاء مع زملائه للتنافس ضد الخصم والدفاع عن منطقته الخاصة. 3- المرمى: يوجد فوق الميدان من أجل الفوز، لا بد على الفريق من أن يسجل عدد أكبر من النقاط د خصمه، وهذا يعني إيصال الكرة أو إدخالها أو لمسها من الهدف معين وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة، أين يجب أن تلمس الكرة أرضية الفريق المنافس لتحقيق نقطة، أما فيما يخص الألعاب الجماعية الأخرى، فالمرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة تدخل من خلالها الكرة.

4- القوانين: إن نشاط بيئة اللعبة الرياضية الجماعية تتطلب التأقلم مع مجموعة القوانين والتي تحدد صفة لعب الكرة وبأي منطقة من الجسم، كما تسمح بمعرفة شكل الكرة، وحماها، وزنها، كما تعلم بالموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة اللعب، وعدد اللاعبين المسموح لهم بالمشاركة في اللقاء، والقوانين هي مجموعة اتفاقيات دقيقة، وفور خضوع تحت هذه القوانين تصبح حركته محدودة ومختصة، حسب كل لعبة رياضية جماعية.

5- الزملاء: اللعبة الرياضية الجماعية هي نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد ومشترك، وهذا يعني ان اللاعب يجب عليه أن يفهم زميله الآخر، ونواياه في مستوى التعاون، وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الرفيق والشعور بتصرفاته، بالإضافة إلى عرفة المؤشرات التي تكشف عن أهدافه (1).

¹ BYER Claude, L'Enseignement des jeux sportifs, 3eme Edition, Vigot, Paris, 1990, P27-29.

3/ خصائص الرياضات الجماعية: حتى نعطي توضيحا لمفهوم الرياضات الجماعية، ندرج فيما يلي أهم الخصائص المميزة لها:

1- **الضمير الجماعي:** وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وادوار في علاقات وادوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في كل رياضة جماعية، وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء، الاحتكاك بالخصم، وهذا ما يكسبها طابع مهم في تنظيم اللعب، بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

3- **العلاقات المتبادلة:** تتميز الرياضات الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيقيات خلال معظم فترات المنافسة.

4- **التنافس:** بالنظر لوسائل الرياضات الجماعية كالكرة، الميدان وكذلك بالنظر للخصم والدفاع والهجوم والمرمى، كل هذه العوامل تعتبر حوافز في إعطائها صبغة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالصم، ولكن في إطار مسموح به تحدده قوانين كل رياضة جماعية.

5- **التغيير:** تمتاز الرياضة الجماعية بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها، وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6- **الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام بالرياضة الجماعية هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة في الغالب مطول (سنوي ومستمر)، (كل اسبوع أو أسبوعين تقريبا) مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجرى منافستها في شكل متباعد¹.

7- **الحرية:** اللاعب في الرياضات الجماعية، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لعبة فردية، إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب الرياضات الجماعية طابعا تشويقيا ممتعا.

¹ مرين، زايد، قادري، مرجع سبق ذكره، ص 46.

المطلب الثالث: أهمية الرياضات الجماعية

1/ القيمة التربوية للرياضات الجماعية:

تعتبر الرياضات الجماعية من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن.

وانطلاقاً من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة الرياضات الجماعية في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

- انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جداً ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمح للظهور بأحسن صورة.

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- بصفاتها نشاطاً جماعياً، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ، والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقاً من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

- تربي لدى الشباب القدرة على التقويم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.

- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.

- تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.
- تعتبر نشاطا ترويحيا مهما يساعد الشباب المراهق بالخصوص على التخفيض من حدة الاضطرابات النفسية، وتخلصه من العزلة والانطواء والتي قد تكون نتيجة الضغوطات المفروضة عليه بسبب الملل الناتج عن الفراغ السلبي الكبير.
- تعتبر كذلك عاملا يساعد الشباب على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة وميادينها.
- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي من خلال إحساسه بأداء دوره كما ينبغي داخل الفريق.
- تعود الشباب على حياة الجد والمقاومة والتحمل، وتبعده على حياة الرفاهية والكسل والاتكال على الغير.
- تعلم اللاعبين روح القيادة، بتحملهم بعض المسؤوليات داخل الفريق.

2/ النشاطات الرياضية الجماعية لإثراء العلاقات الجماعية:

تعتبر مسألة العلاقات الاجتماعية وصلات الأفراد بعضهم ببعض من أهم الوسائل التي يتأسس عليها البناء الاجتماعي بكامله لأن الذين يشكلون وحدات المجتمع هم: الأسرة، المدرسة، المعسكر، الحقل، المصنع والنادي ليسوا مجرد أفراد يربط أعضاؤها بعلاقات اجتماعية يجب أن تتصف بالتعاون والتآزر والتفاهم والقبول والاحترام والتفاهم المتبادل والاعتراف بكرامة الإنسان وتكامل شخصيته إذا أردنا لهذا البناء أن العلاقة الطيبة هي مفتاح السعادة والنجاح في الحياة والسلام للعالم.

والرياضات الجماعية تتيح فرصا عديدة للتكوين الخلقى والاجتماعي إذا تنمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته كالمنافسة النزيهة والتعاون مع الغير والقيادة الصالحة والتعبئة الشريفة واحترام الآخرين وضبط النفس.

واعترازه بالانتماء للجماعة والإخلاص لها وكذا اعتزاز الجماعة بانتمائه لها، وغيرها من الصفات الخلقية والاجتماعية التي تأثيرا فعالا في تنمية الشخصية وتماسك المجتمع وانسجام أفرادها.

والميادين الصغيرة ما هي إلا صورة مصغرة لميادين الحياة الكبيرة وإن ما يحدث فيها من تفاعلات بين اللاعبين، هو نفسه ما يحدث تقريبا في حياته العادية، والفرق الوحيد هو أن ما يحدث في الميادين الرياضية يكون بصورة ترويقية، أما في الحياة فيكون بصورة جدية.

فقواعد النشاطات الرياضية الجماعية متشابهة إلى حد كبير مع قواعد الحياة الديمقراطية بما تكسبه من علاقات متبادلة واتصالات بين أفراد المجتمع.

ففي الرياضات ترى الديمقراطية وهي تعمل حيث يتم تحديد مكانة الفرد بين أقرانه على أساس مقدرته وأدائه ويطرح جانبا أي اعتبار آخر، فمقدار إجادته في الأداء هو المعيار الوحيد لمدى نجاحه وتقدير الآخرين له⁽¹⁾.

والملاحظ أن هذه النتائج تتفق مع آراء الكثير من علماء الاجتماع والثقافة الرياضية، الذين يكاد إجماعهم أن يكون تماما على أن دور الأنشطة الرياضية الجامعية تساهم مساهمة كبيرة في تدعيم العلاقات الإنسانية الطيبة وتحقيق التكيف الذاتي والاجتماعي.

¹ مرين، زايدى، قادري، مرجع سبق ذكره، ص 54.

يقول الدكتور "كلارك": "إن المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية تساهم في تنمية السمات الأساسية لمستقبل السلوك الحضاري للإنسان، تلك السمات التي تعتبر قاعدة البناء الاجتماعي للفرد كالمثابرة، الإخاء، إنكار الذات وتحمل المسؤولية".

ويذكر الدكتور "بيكر": "أن الأنشطة الرياضية الجماعية، تحتل بين ثناياها قدرا كبيرا من المكانة الاجتماعية والتقدير داخل الجماعة ويشترط بأنه يمكن التأكيد على وجود علاقة موجبة بين القدرة الرياضية والمكانة الاجتماعية، وإن للقدرة البدنية موقعا بارزا في حياة الشباب".

وهذا يبين الأهمية البالغة للنشاطات الرياضية الجماعية، فهي لا تقتصر فقط على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص اقتراب بعضه مع البعض الآخر وإنما تفيد أيضا باعتبارها وسائل تساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي والتضامن⁽¹⁾.

كما تقوي الإخاء وإثراء العلاقات الاجتماعية وتنميتها لا في المجال الرياضي فحسب، بل للحياة في المجتمع ذلك عن طريق:

وضع العلاقات الاجتماعية الإنسانية الطيبة كهدف بارز من أهداف الممارسة الرياضية، تمكين كل فرد من التمتع بخبرات اجتماعية بناءة أثناء الممارسة الرياضية.

وقد ثبت أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة الجماعية أكثر نجاحا اجتماعيا، ولديهم مل أصيل للاجتماع بالآخرين وحبهم له، بالإضافة إلى أنهم يتمتعون بمهارات طيبة ويشعرون بالسعادة والراحة في وجودهم مع مجموعة الرفاق، كما ثبت أنهم أكثر توافقا في حياتهم المنزلية، وأكثر انبساطا ومرحا ومناقشة وتفتحا للآخرين.

كما أثبت الدكتور "كارتن" بأن الأفراد يصبحون أكثر ابتهاجا وتفاؤلا وصحة وانسجاما مع الآخرين حينما يمارسون التدريبات الرياضية، كما توصل إلى أن "1 من 7 من الطلاب الممارسين للرياضة قد حققوا نجاحا اجتماعيا وانتخبوا في مراكز قيادية بإحدى اللجان عند دراستهم الجامعية، مقابل "1 من 32 من غير الممارسين توصلوا إلى نفس المركز وقد استخلص من الدراسة بأن الممارسة الرياضية:

- تزيد من إثراء الروح الاجتماعية الطيبة.
- تنمي روح التعاون والتآزر.

¹ علي عمر منصور، مرجع سبق ذكره، ص 49-50.

- تشكل أساس الصداقة والقيادة.
 - تقوي صفة القبول الاجتماعي واحترام الآخرين.
 - تعلم الأفراد مبادئ الروح الرياضية السامية، وقواعد اللعب النظيف وتقبل مرارة الخسارة بنفس الروح التي يتقبلون بها حلاوة النصر.
- أي أن مركز العناية في الرياضات الجماعية، الفرد في نطاق الجماعة والمجتمع وليس نطاق العضلات البارزة والمنافسة المتعصبة، الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاته؛ يتحكم فيها ويتغاب عليها ويطوعها بخدمة الآخرين⁽¹⁾.

¹ تشارلز إيركر، ت: كمال صالح وحسن حصوص، أسس التربية البدنية والرياضية، دار الكتاب اللبناني، 1964، ص113-114.

الخلاصة:

إن ما يمكن استنتاجه من خلال ما اشرنا إليه سابقا حول الرياضات الجماعية ضمن الفرق الرياضية المدرسية أو غيرها، وفائدة النشاط الرياضي بصفة عامة في وقت الفراغ، هو أن الرياضات الجماعية بصفاتها تمثل جزءا كبيرا من النشاط الذهني الرياضي ككل، بالإضافة إلى كونها نشاطا رياضيا جماعيا ترفيهيا ممتعا، فهي تعتبر وسيلة تربوية وقائية فعالة للمراهق، إذا ما تم استغلالها بصفة منظمة ومستمرة، وتساهم في تطوير جوانب مهمة في بناء شخصية للمراهق، منها الجانب البدني والصحي الجانب النفسي والاجتماعي والجانب التربوي (السلوكيات) ووجود المراهق ضمن فريق الرياضة الجماعية المنظم يساعده على استغلال وقت فراغه ايجابيا ودون ملل، بدلا من تضييعه في الشارع دون فائدة، وإذا كان الفراغ سلبي فإنه من بين العوامل المساعدة على وقوع المراهق في بعض الانحرافات والانضمام لجماعة السوء، حيث أن انضمامه لفريق الرياضة المدرسية أو ممارستها خارج المدرسة يقلص من فرص وقوعه في فخ الانحرافات، وعلى هذا فمن الوهلة الأولى يجب أن تكون هذه الأنشطة الرياضية الجماعية منظمة وموجهة كما ينبغي، نحو تحقيق غايات تربوية سامية، بدل إن تكون أهدافها محصورة فقط، إذا لم تساهم في تربية المراهق وفقا لما يتمشى مع متطلبات تطور الشخصية.