



جامعة زيان عاشور الجلفة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان:

الكارتي نو وأثرها في التقليل من السلوك العدوانى لدى المراهقين (15- 18 سنة)

إشراف الاستاذ :

د- إبراهيمي طارق

إعداد الطلبة :

- عسلي السعيد

- موفقي عبد السلام

- بوصالح المختار

الموسم الجامعي : 2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود بها إلى أعوام قضيناها في رحاب جامعة زيان عاشور بالجلفة، مع أساتذتنا الكرام، الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد .

وقبل أن نمضي نتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة، إلى جميع أساتذتنا الأفاضل (قسم النشاط البدني الرياضي التربوي) ونخص بالذكر الأستاذ المشرف : طارق ابراهيمي

" كن عالما، فإن لم تستطع فكن متعلما، فإن لم تستطع فأحب العلماء، فإن لم تستطع فلا تبغضهم "

وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا العمل، وقدم لنا العون، ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمامه، ونخص بالذكر :

- الأستاذ هواري إبراهيم .

- الأستاذ تفاح العيد .

إهداء

بكل تقدير صادق، وإخلاص وولاء، واعتراف بالفضل والجميل، أهدي هذا الجهد العلمي

المتواضع إلى الذي كان يدفعني دوماً إلى الأمام بنصائحه وتوجيهاته...والذي الحبيب

حفظه الله ورعاه .

و إلى روح الوالدة رحمها الله

عسلي السعيد

اهداء

بسم الله وبالله اهدي سلامي وأبدا كلامي :

إلى الذي كان يدفعني دوما إلى الأمام بنصائحه وتوجيهاته...والذي

إلى التي سعت دوما لزرع حنانها وعطر نورها سماؤها...أمي

حفظهما الله ورعاهما .

موفقي عبد السلام

اهداء

بسم الله وبالله اهدي سلامي وأبدا كلامي :

إلى الذي كان يدفعني دوما إلى الأمام بنصائحه وتوجيهاته...والذي

إلى التي سعت دوما لزرع حنانها وعطر نورها سماؤها...أمي

حفظهما الله ورعاهما .

بوصالح المختار

الفهرس

الجانب التمهيدي:

04	الإشكالية
04	الفرضية العامة
05	أهمية الدراسة
05	أهداف الدراسة
05	أسباب اختيار الموضوع
05	تحديد المفاهيم والمصطلحات
06	الدراسات السابقة

الجانب النظري:

الفصل الأول: الكاراتي دو

12	تمهيد
13	1- نبذة مختصرة عن الفنون القتالية
13	2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو
14	1-2-1- النشأة
15	2-2-2- تطويرها
16	3- انتشار الكاراتي في الجزائر
18	4- بعض التواريخ الهامة
18	5- ماهو الكاراتي؟
18	5-1- تعريف الكاراتي دو
19	5-2- معنى الكاراتي الاصطلاحي
19	5-3- أساليب الكاراتي
21	6- الكاراتي : ماهو الكاراتي؟
21	6-1- الكاراتي
21	6-2- الغرض من الممارسة
22	6-3- فوائد تعلم الكاراتي

22	4-6 أهميتها للبالغين
22	7- أقسام رياضة الكاراتي
22	7-1 الكاتا
23	7-2 أهداف الكاتا
23	7-3 الكوميبي
24	7-4 أهداف الكوميبي
24	8- مسابقات الكاراتي دو
24	8-1 مسابقات الكاتا "القتال الوهمي"
24	8-2 مسابقات الكوميبي "القتال الفعلي"
25	9- قوانين التحكيم في الكاراتي
25	9-1 مسابقات الكوميبيته
26	9-2 الحكام
26	9-3 مدة المباراة
26	9-4 تسجيل النقاط
27	9-5 الأفعال الممنوعة
27	9-6 معايير اتخاذ القرارات في مسابقة الكاتا
29	10- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين
30	11- الكاراتي أخلاق وقيم
30	11-1 التحكم في الانفعالات
30	11-2 الثقة بالنفس
31	خلاصة

الفصل الثاني: المراهقة

33	تمهيد
34	1- مفهوم المراهقة
34	2- تعريف المراهقة
35	3- تحديد مراحل المراهقة
35	3-1 المراهقة المبكرة (12-14) سنة
36	3-2 المراهقة الوسطى (15-17) سنة
36	3-3 المراهقة المتأخرة (18-21) سنة

36	4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
36	4-1- النمو الجسمي
36	4-2- النمو المورفولوجي
37	4-3- النمو النفسي
37	4-4- النمو الاجتماعي
38	4-5- النمو العقلي والمعرفي
38	4-6- النمو الوظيفي
38	4-7- النمو الحركي
39	4-8- النمو الانفعالي
39	4-9- النمو الجنسي
39	5- أنماط المراهقة
39	5-1- المراهقة التكيفية
40	5-2- المراهقة الانسحابية المنطوية
40	5-3- المراهقة العدوانية
40	5-4- المراهقة الجائحة
40	5-5- المراهقة المنحرفة
40	6- حاجيات المراهق
40	6-1- الحاجة إلى الأمن
40	6-2- الحاجة إلى مكانة الذات
41	6-3- الحاجة إلى الحب والقبول
41	6-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي
41	6-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
41	6-6- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء
41	6-7- حاجات أخرى
42	7- مشكلات المراهقة
42	7-1- المشاكل النفسية
42	7-2- المشاكل الانفعالية
42	7-3- المشاكل الصحية
43	7-4- مشاكل الرغبات الجنسية
43	7-5- المشاكل الاجتماعية

45	8- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمرهق
45	8-1-الدوافع المباشرة
45	8-2-الدوافع الغير مباشرة
45	8-3- علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق
45	9- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
46	9-1 من الناحية النفسية
46	9-2- من الناحية الاجتماعية
46	10- أهمية ممارسة رياضة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين
48	خلاصة

الفصل الثالث: السلوك العدواني

50	تمهيد
51	1- مفهوم السلوك
51	2- مسلمات السلوك
52	3- دوافع السلوك
52	4- نظريات تفسير السلوك
52	4-1 النظرية النفسية
53	4-2 النظرية البيئية
53	4-3 النظرية الغريزية
54	5- تعريف العدوان
54	5-1 لغة
54	5-2 اصطلاحا
55	6- تعريف السلوك العدواني
55	7- أسباب السلوك العدواني
55	7-1 الأسباب النفسية
56	7-2 الأسباب الاجتماعية
57	7-3 الأسباب البيولوجية
57	8- النظريات المفسرة للسلوك العدواني
58	8-1 نظرية التعلم الاجتماعي
58	8-2 النظرية البيولوجية

59	3-8 نظرية العدوان كغريزة
59	4-8 نظرية التنفيس "تفريغ الانفعالات المكبوتة"
60	5-8 نظرية الفيزيولوجية
60	6-8 نظرية الإحباط
60	9- مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني
61	10- أنواع السلوك العدواني
61	10-1 السلوك العدواني المباشر
61	10-2 السلوك العدواني الغير مباشر
61	10-3 السلوك العدواني العادي
62	10-4 السلوك العدواني اللفظي
62	10-5 السلوك العدواني الجسدي
62	10-6 السلوك العدواني الرمزي
62	10-7 السلوك العدواني المرضي
62	11- التخلص من العدوانية
63	12- التأثيرات النفسية الايجابية من خلال ممارسة الكاراتي دو
64	خلاصة

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول : منهجية الجانب التطبيقي

67	تمهيد
68	1- الدراسة الاستطلاعية
68	2- مجالات الدراسة
68	2-1- المجال المكاني
68	2-2- المجال الزمني
68	3- ضبط متغيرات الدراسة
68	4- العينة وكيفية اختيارها
69	5- أهمية استخدام العينة
69	6- منهج الدراسة وهدفه
69	6-1- منهج الدراسة

- 69 2-6- المنهج الوصفي
- 70 7- أدوات وتقنيات البحث.
- 71 8- الدراسة الإحصائية

الفصل الثاني : تحليل و مناقشة النتائج

- 73 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
- 98 2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء فرضيات البحث
- 3- الاقتراحات
- 4- خاتمة
- 5- قائمة المراجع
- 6- الملاحق

فهرس قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
73	يوضح مدى حب الممارسين لرياضة الكاراتي دو.	01
74	يوضح نفسية المراهق قبل بدء الحصة التدريبية.	02
75	يوضح حجم تأثير ممارسة الكاراتي دو على بعض الانفعالات النفسية والتحكم فيها.	03
76	يوضح نسب شعور المراهق عندما يجين وقت ممارسة رياضة الكاراتي دو.	04
77	يبين تأثير ممارسة الكاراتي دو على المراهقين في اكتساب الثقة مع زملائهم	05
78	يوضح لنا مدى شدة التدريبات.	06
79	يوضح شعور المراهقين الممارسين عند انتهاء الحصة التدريبية.	07
80	يبين معرفة نوايا المراهق في استعمال حركاته أثناء التدريب	08
81	يبين مدى تحقيق الاتزان النفسي الحركي من خلال ممارسة الكاراتي دو.	09
82	يوضح تأثير ممارسة الكاراتي دو على المراهقين من حيث تعاملهم مع زملائهم.	10
83	يوضح أهمية الكاراتي دو بالنسبة للخضوع لقواعد الحياة الجديدة.	11
84	يوضح مدى تأثير ممارسة الكاراتي دو على المشاكل والأزمات التي يتلقونها المراهقون.	12
85	يبرز مدى تأثير الكاراتي وعلى تلاؤم واحتكاك المراهقين.	13
86	يوضح العلاقة الموجودة بين الممارسين المراهقين.	14
87	يوضح مدى معرفة المراهق الممارس لحقوقه وواجباته	15
88	يبرز مدى تأثير اندماج الآخريين على الانضباط النفسي	16
89	يبرز أهمية الكاراتي دو في التوافق مع الجماعة أو المحيط	17
90	يبين أهمية ومثالة الكاراتي دو في حياة الممارسين المراهقين.	18
91	يبين اثر الكاراتي دو على ردة فعل المراهق الممارس	19
92	يوضح أهمية ممارسة الكاراتي دو على الانضباط في حياة المراهقين اليومية	20
93	يوضح شعور المراهقين الممارسين عند تنفيذهم لحركات الكاتا	21
94	يوضح الدراية بشعور المراهق أثناء إجرائه لمنازلات الكيميتي	22
95	يبين الميزات التي تخلفها ممارسة الكاراتي دو على المراهقين	23
96	يبين اثر ممارسة الكاراتي دو على النظافة والخفة و الاتقان	24
97	إبراز المبدأ الأساسي للرياضة الكاراتي دو	25

الصفحة	العنوان	الرقم
73	الشكل رقم 01 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 01	01
74	الشكل رقم 02 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 02	02
75	الشكل رقم 03 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 03	03
76	الشكل رقم 04 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 04	04
77	الشكل رقم 05 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 05	05
78	الشكل رقم 06 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 06	06
79	الشكل رقم 07 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 07	07
80	الشكل رقم 08 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 08	08
81	الشكل رقم 09 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 09	09
82	الشكل رقم 10 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 10	10
83	الشكل رقم 11 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 11	11
84	الشكل رقم 12 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 12	12
85	الشكل رقم 13 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 13	13
86	الشكل رقم 14 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 14	14
87	الشكل رقم 15 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 15	15
88	الشكل رقم 16 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 16	16
89	الشكل رقم 17 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 17	17
90	الشكل رقم 18 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 18	18
91	الشكل رقم 19 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 19	19
92	الشكل رقم 20 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 20	20
93	الشكل رقم 21 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 21	21
94	الشكل رقم 22 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 22	22
95	الشكل رقم 23 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 23	23
96	الشكل رقم 24 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 24	24
97	الشكل رقم 25 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 25	25

ملخص البحث

عنوان الدراسة :

الكاراتي- دو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة) .

هدف الدراسة :

- محاولة إبراز موضوع السلوكيات العدوانية والمنحرفة وطرق استبدالها بسلوكيات أخلاقية شريفة وسوية لدى المراهقين .

- إبراز دور الكاراتي- دو وما تكتسبه من أبعاد تربوية، نفسية، خلقية، تساعد على تهذيب السلوك العدواني لدى المراهقين .

مشكلة الدراسة :

- هل للكاراتي- دو دور فعال في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة)؟

وإذا كان كذلك فأين تكمن فاعليته ؟

الأسئلة الجزئية :

-هل للكاراتي-دو طرق خاصة في التدريب حتى تجعل المراهق يثق بنفسه ويتحكم في انفعالاته؟

-هل الاستمرارية في ممارسة الكاراتي-دو تتيح وسطا اجتماعيا مسالما؟

-ما هي الأسس والمبادئ التربوية السليمة الخاصة بالكاراتي-دو التي تساعد على تسوية السلوك الانحرافي للمراهقين؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للكاراتي-دو دور ايجابي فعال في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهقين(15-18 سنة).

الفرضيات الجزئية :

-للكاراتي-دو طرق خاصة في التدريب تجعل المراهق يثق بنفسه ويتحكم في انفعالاته .

-الاستمرارية في ممارسة الكاراتي-دو تتيح وسطا اجتماعيا مسالما .

- للكاراتي-دو أسس ومبادئ تربوية سليمة تساعد على تسوية السلوك الانحرافي للمراهقين .

إجراءات الدراسة :

- العينة: عينة عشوائية .

- المجال الزمني:وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر نوفمبر 2008 إلى نهاية شهر ماي 2009 .

-المجال المكاني:نادي المستقبل للكاراتي دو ونادي وفاق مدرسة الشرطة للكاراتي دو بالمسيلة .

المنهج المستعمل : المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : استبيان موجه للمراهقين الممارسين .

النتائج المتوصل إليها :

-إبراز الدور الكبير الذي تلعبه رياضة الكراتي دو في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين .

-الممارسة المنظمة و المستمرة لهذه الرياضة تعمل على تحسين المستوى الخلفي و العقلي للمراهق .

-نقص التوعية في الوسط الاجتماعي و جهل الناس للأبعاد التربوية التي تحققها ممارسة رياضة الكاراتي دو في حياة المراهق .

الإستخلاصات والاقتراحات :

- إعطاء أهمية بالغة لفئة المراهقين باعتبارهم الفئة الأساسية في المجتمع .

-إبراز الصورة الحقيقية لرياضة الكاراتي دو ودورها الهام في الجانب النفسي وذلك من خلال إعداد برامج التوعية

والإرشاد من طرف أساتذة وأطباء مختصين في هذا الميدان .

-اهتمام المدربين و المشرفين على هذه الرياضة بتوفير الجو المناسب من اجل تفجير المراهقين لطاقتهم وإمكانياتهم البدنية .

مقدمة

مقدمة :

أصبح النشاط البدني والرياضي بصورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، وتزويده بالخبرة والمهارة الواسعة وتمكنه من أن يتكيف مع المجتمع وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسابرة العصر في تطوره ونموه .

وتعتبر الرياضات القتالية جزءا من هذه الأنشطة البدنية، التي لها ميزات وخصائصها المؤثرة على الجوانب النفسية لممارستها، حيث تنمي فيه سلوكيات إيجابية وصفات حسنة، كما أن الكاراتي ذو لون من ألوان هذه الفنون القتالية، فهي تترك آثار إيجابية وطيبة على ممارسها، كما أنها تقوم على إشباع بعض الميول العدوانية والتخلص من الحالات النفسية التي تقيد أحاسيسهم وشعورهم بحكم التغيرات الجسمية والعقلية، وتعمل على تنمية الروابط بين أفراد المجتمع، وتساعد المراهق على تجنب الآفات الاجتماعية وبعض الأمراض النفسية كالتشاؤم واحتقار الذات .

ومن خلال هذا أتى بحثنا الذي يدرس الكاراتي ذو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15- 18 سنة) ، وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على تناول خطة شملت جانبا تمهيدا جاء في مضمونه طرح الإشكال، وصياغة الفرضيات، بالاستناد لدراسة سابقة ومشابهة للموضوع ثم قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي .

الجانب النظري : قسم بدوره إلى ثلاث فصول :

الفصل الأول :

تطرقنا فيه إلى التعريف بريضة الكاراتي دو، نشأتها و تطورها، أهم مدارسها، وسيرورة المنافسة، وكذا مراحل انتشارها .

الفصل الثاني :

في هذا الفصل تناولنا مرحلة المراهقة، وكذا مميزات النمو في هذه المرحلة، والمشاكل التي تعترض المراهقة .

الفصل الثالث:

ففي هذا الفصل تناولنا شيئا من التفصيل، وذلك لأهميته في بحثنا، حيث يتم ذكر كل السلوكيات العدوانية، مفهومها، دوافعها، وأهم النظريات المفسرة لها، وكذا مناقشتها، وأخيرا تكلمنا عن كيفية التخلص من العدوانية .

أما الجانب التطبيقي احتوى على فصلين :

الفصل الأول ذكرنا :

الدراسة الاستطلاعية - مجالات الدراسة (المجال الزمني والمجال المكاني) - ضبط متغيرات الدراسة - طبيعة العينة وكيفية اختيارها - منهج الدراسة وهدفه - أدوات وتقنيات البحث - الأساليب الإحصائية .

أما الفصل الثاني : فقد اشتمل على عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمراهقين الممارسين للكاراتي، ثم تحليل و مناقشة نتائج الدراسة، ثم الاقتراحات التي رأيناها مناسبة، وفي الأخير تطرقنا إلى قائمة المراجع والملاحق .

الجانحة التمهيدية

1-الإشكالية :

تحتل رياضة الكاراتي دو مكانة كبيرة في حياة الشعب الياباني و باقي الشعوب الأخرى، بحيث تعتبر فن الدفاع عن النفس، و تهدف إلى التربية البدنية و الروحية و الأخلاقية، كما أن لها أبعاد تربوية تعليمية تدعو إلى إظهار المواهب عن طريق المنافسات، كما لها جانب علمي حيث تحتاج إلى العقل المرتب و القدرة على حسن التصرف السريع و في الوقت المناسب و كذلك المهارة الجسمية و المرونة و السرعة و حسن استخدام القوة .

ورغم أهمية الكاراتي دو إلا أنها تواجه عدة مشاكل في الجزائر منها :

-نقص المنشآت الخاصة لممارسة هذه الرياضة كالقاعات المجهزة بالبساط والوسائل الضرورية الأخرى .

-التهemis من طرف الهيئات المعنية والمشرفين على هذه الرياضة .

-نقص المؤطرين والمدربين في هذا التخصص .

- عدم وعي المسؤولين بالأعماق التربوية لهذا الفن والضحية الأولى من وراء هذه النقائص هم الشباب وخاصة المراهقين، بحيث تعتبر فترة المراهقة مهمة في حياة الإنسان، إذ يعيش خلالها اضطرابات نفسية واجتماعية وهذه الاضطرابات إن لم تعالج بطرق بيداغوجية كممارسة الرياضة وخاصة الرياضات المتعلقة بالفنون القتالية "الكاراتي دو"، الكونغ فو.... " والتي من خلالها يتم ضبط السلوك والعناية والاهتمام بحل المشكلات والانفعالات لدى الشباب المراهق .

إلا أن السؤال الذي يتبادر إلى أذهان الباحثين هو:

1- التساؤل العام :

-هل للكاراتي دو دور فعال في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15 - 18 سنة) . ؟

وإذا كان كذلك فأين تكمن فاعليته . ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات جزئية:

التساؤلات الجزئية :

- هل للكاراتي دو طرق خاصة في التدريب حتى تجعل المراهق يثق بنفسه ويتحكم في انفعالاته ؟

- هل الاستمرارية في ممارسة الكاراتي دو تتيح وسطا اجتماعيا مسالما ؟

- ما هي الأسس و المبادئ التربوية السليمة الخاصة بالكاراتي دو التي تساعد على تسوية السلوك

الإنحرافي للمراهقين ؟

2- الفرضية العامة :

للكراتي دو دور ايجابي فعال في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهقين.

الفرضيات الجزئية :

- للكاراتي دو طرق خاصة في التدريب حتى تجعل المراهق يثق بنفسه ويتحكم في انفعالاته.

- الاستمرارية في ممارسة الكاراتي دو تتيح وسطا اجتماعيا مسالما .
- للكاراتي دو أسس و مبادئ تربوية سليمة تساعد على تسوية السلوك الإنحرافي للمراهقين.

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية دراستنا نظرا لأن الرياضة في عصرنا الحالي أصبحت ظاهرة اجتماعية واسعة النطاق، تغوص جذورها بعمق في حياة الأطفال والشباب والبالغين من الجنسين ممارسة ومشاهدة وترويجا، صحة وقوة ولياقة، تعليما وتربية وثقافة، و ثم تعد الرياضة بمفهومها الصحيح عدوانا أو عنفا أو تفريفا للانفعالات المكبوتة، إذ إن الرياضة خلق وتعاون وتفاهم ومحبة و صداقة وتنافس شريف، فتطرقتنا لهذا الموضوع من أجل إعطاء صورة صحيحة لأهم الضوابط والمعايير التي تخص المراهق ومن أهمها :

- ممارسة رياضة الكاراتي دو في هذه الفترة وتأثيرها على شخصية المراهق.
- تصحيح نظرة المراهقين لرياضة الكاراتي دو من رياضة عنف إلى رياضة تربوية.
- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث العلمية وإعطاء التوصيات المناسبة.

4- أهداف الدراسة :

- تسليط الضوء على الفنون القتالية عامة ورياضة الكاراتي دو خاصة للكشف عن خصائصها وميزاتها وأساليبها.
- إبراز أهمية الكاراتي دو وما يكتسبه من أبعاد تربوية نفسية، خلقية تساعد على تهذيب السلوك العدواني لدى المراهقين .
- إعطاء التوعية في أوساط المراهقين لضبط سلوكياتهم وتكوين شخصية سوية قوية.

5- أسباب اختيار الموضوع :

- المشاكل النفسية التي يعاني منها المراهقون، والتي من بينها اتصافه بالعدوانية في المؤسسات التربوية .
- انتشار النظرة الخاطئة للمجتمع على أنها رياضة خطيرة، مما دفعنا إلى تصحيح هذا المفهوم بإبراز إيجابيات هذه الرياضة .
- ترويج هذه الرياضة ونشرها في وسط المراهقين .

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

الكاراتي دو تنقسم إلى :

كارا : فارغة أو خالية .

تي : يد .

دو : طريق أو منهج

- لغة :

تعني الكاراتي دو طريق اليد الفارغة

- اصطلاحاً:

- الكاراتي دو هو طريقة القتال أو الدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح.¹

- المراهقة:

- لغة :

تعني المراهقة في القاموس العربي الاقتراب من الحلم يقال في اللغة راهق بمعنى لحق أو دنا .

- ونقصد بالمراهقة: الفتي الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج .

- اصطلاحاً :

أما في اللغتين الفرنسية والانجليزية فهي كلمة adolescence

مشتقة من الفعل اللاتيني adolesere الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والانفعالي والعقلي.²

- السلوك :

هو وسيلة اتصال بين الإنسان ومحيطه، وهو كل ما يقوم به الفرد من نشاط ظاهري كالرياضة، أو داخلي باطني كالأحاساس والتفكير .

- السلوك العدواني :

هو ذلك السلوك الذي يقصد من ورائه إلحاق الأذى والضرر المادي أو المعنوي بالآخرين أو بالذات . كما يتفق العديد من العلماء على أنه سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر.³

7- الدراسات السابقة :

تعد الدراسات السابقة من أهم العناصر المعينة على حل مشكلات البحث نظراً لإسهاماتها المتمثلة في التخطيط، وضبط المتغيرات، إضافة إلى ذلك فإن الباحث يرجع إليها مراراً وتكراراً، وهذا لما لها من دور في الحكم و المقارنة أو الإثبات أو النفي .

ومن بين الدراسات المشابهة إلى حد ما لموضوع بحثنا والتي ساعدت بشكل أو بآخر نذكر منها ما يلي :

1- عنوان الدراسة :

أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

الجهة التي قامت بالدراسة :

¹ -www.badania.net

² حامد عبد السلام زهران: علم النفس، النمو الطفولة و المراهقة، دار الكتاب، ط5، مصر، 1995، ص322.

³ محمد حسن العلاوي: سيكولوجية العدوان في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998، ص11.

من إعداد الطلبة : بوحركات يوسف، آيت علواش، عيسى مساعدي .

– زمن الدراسة : 2006-2007 .

– مكان الدراسة : قسم التربية البدنية والراضية، دالي إبراهيم جامعة الجزائر .

– طبيعة الدراسة : دراسة نظرية ميدانية .

– مجتمع الدراسة : أجريت هذه الدراسة على عينة متمثلة في تلاميذ ثانويات .

– ثانوية أبي القاسم الزهراوي بأفلو – ثانوية محمد بوضياف بأفلو – الثانوية الجديدة ببريدة – متقنة هوارى بومدين بأفلو – ثانوية الإمام الغزالي بالأعواط .

– إشكالية الدراسة : تم ذكر التساؤل التالي :

هل لخصّة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لتلاميذ المرحلة الثانوية؟

– الفرضية العامة :

لخصّة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لتلاميذ المرحلة الثانوية .

– الفرضيات الجزئية :

– لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لتلاميذ المرحلة الثانوية .

– حصّة التربية البدنية والرياضية تهذب السلوك وتقلل من العدوان عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

– درس التربية البدنية والرياضية يخدم الجوانب النفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية ويقلل من السلوكيات العدوانية .

– أهمية الدراسة :

أن موضوع بحثنا يكمن في أهمية إبراز الدور الإيجابي أثناء ممارسة حصّة التربية البدنية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال التحكم في الذات وإبراز القدرات والاستعدادات النفسية والفكرية والاجتماعية والبدنية لدى الأفراد، وكذا تسليط الضوء على الحصص التطبيقية، ومدى تأثيرها المباشر من خلال الجماعات وشخصية الأستاذ والبيئة الهادفة والفعالة لدى جل أفراد المرحلة الثانوية، وبالتالي دفع الأفراد لممارسة الرياضة ليس فقط داخل المؤسسة وإنما من المجتمع بصورة عامة .

– أهداف الدراسة :

– إبراز الأهمية الكبيرة التي تكتسبها حصّة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، ودورها في

إحداث النمو الكامل والمنظم للتلاميذ .

– إبراز أهمية التكفل الجيد والإمام بمختلف السلوكيات التي تطرأ على شخصية التلميذ .

– إبراز دور الرياضة في تقويم وتهذيب سلوكيات المراهق .

– إبراز خطورة السلوكيات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع .

- نتائج الدراسة :

- من خلال تفسير وتحليل البيانات ارتأينا أن نقدم بعض الاستنتاجات التي تساعد في إيجاد الحلول في التقليل من السلوكيات العدوانية ومن بينها :
- توعية التلاميذ بأهمية النشاطات الرياضية من الناحية النفسية والاجتماعية والجسدية .
- خلق أجواء تنافسية أخوية بين التلاميذ عن طريق المنافسات الرياضية ما بين الأقسام والثانويات تحت شعار نبذ العنف والرياضة أخلاق .
- تشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة خارج نطاق المدرسة حتى يتم ضبط سلوكياتهم .
- إعادة النظر في التوقيت الزمني الأسبوعي للحصة، لأن الدراسة أوضحت لنا أنه كلما كان الوقت طويلا في ممارسة التربية البدنية والرياضية زاد من الانضباط والاحترام .
- إنجاز دراسات حول الأهمية الاجتماعية للرياضة .

2- عنوان الدراسة :

- مدى تأثير الكارتي دو في شخصية المراهق المتمدرس (15-18 سنة) .
- الجهة التي قامت بالدراسة :
- من إعداد الطلبة : حيفاني خضير، سعادوي سيفيان .
- زمن الدراسة : 2005-2006 .
- مكان الدراسة : قسم التربية والرياضة، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر .
- طبيعة الدراسة : دراسة نظرية ميدانية .
- مجتمع الدراسة : أجريت هذه الدراسة على عينة ممثلة في الأساتذة المدرسين في المرحلة الثانوية للطلبة الممارسين لرياضة الكارتي دو .
- إضافة إلى الطلبة الممارسون لرياضة الكارتي دو لـ 10 نوادي من ثلاث ولايات :
 - ولاية الجزائر - ولاية غرداية - ولاية البويرة .
- إشكالية الدراسة : تم طرح التساؤل التالي:
- هل لرياضة الكارتي دو دور تأثير على شخصية المراهق المتمدرس (15-18 سنة) .
- الفرضية العامة :
- تؤثر رياضة الكارتي إيجابيا في تنمية شخصية المراهق المتمدرس .
- الفرضيات الجزئية :
- يمكن لرياضة الكارتي أن تساهم في تكوين شخصية المراهق .
- يمكن لرياضة الكارتي دو أن تكون أداة نجاح للمراهق في تحصيله الدراسي .

– أهداف الدراسة : تتجلى فيما يلي :

- معرفة الدور الذي تلعبه رياضة الكاراتي دو في تأثيرها على شخصية وسلوك المراهق المتمدرس .
- إبراز أهداف النشاط البدني عن طريق دراسة تأثيرات الكاراتي على الممارس لها .
- إظهار الأبعاد النفسية والتربوية والأخلاقية لهذه الرياضة .
- معرفة مدى تأثير رياضة الكاراتي على التحصيل المدرسي .
- تصحيح النظرة الخاطئة للمجتمع لهذه الرياضة وإظهار إيجابياتها .
- إظهار دور ممارسة هذه الرياضة في الشخصية النفسية والخلقية وتعديل سلوك المراهق .

– نتائج الدراسة :

من خلال نتائج هذه الدراسة أثبت أن ممارسة رياضة الكاراتي تساهم في تنمية شخصية المراهق وتعديل سلوكه، وبالتالي يجد فيها مجالاً للترويح النفسي مما يعطيه دافعا للدراسة والتحصيل الجيد، وتعمل على تحسين مستواه الخلقى والعقلي .

الجانحة النظرية

الفصل الأول

الخطرات التي - حو

تمهيد :

للكاراتي دو أهداف سامية ترمي إلى الدفاع عن النفس وليس الاعتداء على الآخرين، كما أنها لم تأتي بمحض الصدفة بل نتيجة بحث ودراسة عبر حقب زمنية متعددة فلقد مارسها الإنسان وتعلمها بغرض البقاء وأخذ بتهذيبها ووضع لها مجموعة قوانين، فأصبحت فنا عريقا يتميز بجمال وبراعة ورشاقة حركاته إضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية والفكرية والجسدية، وخلق إنسان قوي لا يهاب المخاطر وتمنحه ثقة بالنفس ورجاحة في العقل، كل هذه الميزات والفوائد التي أعطت لرياضة الكاراتي أهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع لذا سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بجميع جوانب هذه الرياضة لنعرف سر تفضيل الشباب لهذه الرياضة، وتوضيح كيف تساعد الكاراتي الشباب على استثمار فترة المراهقة وهذا لحساسيتها، وحتى ينشئ سليم العقل والبدن .

1- نبذة مختصرة عن الفنون القتالية :

هي مسيرة إلفي سنة من الإنشاء والتطوير والتجربة المستمرة ، أساسها العمل على إحياء وترسيخ القيم الإنسانية السامية ، والتربية العالية أكثر من الحرص على إظهار المهارات الفنية القتالية حيث ظهرت الفنون القتالية في القرن 6م بالصين حيث كان الرهبان البوذيون يتعرضون إلى اعتداءات من طرف اللصوص والعصابات فأتى راهب من الهند "بودي دارما" bodhidharma " يعرف باسم درمي حيث وضع طريقة تسمى "شلي وكمبو" shilbly wokampo "التي سمحت للرهبان المتجولين بالدفاع عن أنفسهم بدون سلاح ضد العصابات المنتشرة آنذاك ، ووضع تربية بدنية وعقلية خاصة لتلاميذه الذين أصبحوا مشهورين بطريقة ضربهم الخاصة .¹

هذه الطريقة الجديدة للقتال يعود أصلها إلى الهند و جلبت إلى الصين و لم تكن هذه الطريقة هي الأولى في الصين ، بل كانت الملاكمة الصينية من قبل و لكنها تأثرت كثيرا بطريقة "بودي دارما" المسماة "اكنكيو" "ikunkyu" حتى موته رغم أن هذه الطريقة لم تكن جديدة إلا أنها ساهمت في تطوير الفنيات القتالية المحلية والضربات القتالية الهندية .²

بعد موت بودي دارما تعرض معيد شاو لين إلى عدة تقلبات في وقت عرفت فيه الصين انقسامات ، وتعددت فيه الممالك المتناحرة ، تعرض خلالها المعبد إلى الهدم ، فانتشر رهبان المعبد في كل مكان من الصين حاملين معهم طريقة بودي دارما في هذا الوقت الصعب حيث كانت الطرق مملوءة بالعصابات فأعطى الرهبان فرصة لتطبيق أسلوبها الدفاعي المعروف "بشاولين سوكمبو" hawlin sokompo " فاشتهرت هذه الفنيات وأقبل الناس للتعلم من هؤلاء الرهبان، فاشتهر هذا الأسلوب وعرف تغيير فأصبح عبارة عن فنيات قتالية وفقد هذا الأسلوب هدفه الروحي ، حيث اختلط مع التقنيات المحلية فأعطت طرق وتقنيات جديدة منها داكيا*تباشي كمبو* كونفو* كراتي³

2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو :

رياضة الكاراتي دو كغيرها من الرياضات مرت بمجموعة من التطورات والتغيرات صاحبها خلال الحقب الزمنية الأولى من ظهورها حتى وصلت إلى الشكل والنمط الذي نعرفها به اليوم، نستعرض أهم المحطات التي مرت بها وأهم التطورات التي صاحبها.

¹adoUI amara.karate do. edition dahlab .Alger .1991 .p10

² www.adnatarcha.com .

³www.karate4arab.com .

2-1 النشأة :

تعود أصول لعبة الكاراتي إلى القرن الخامس الميلادي وتنسب إلى مؤسسها البوذي الهندي بودي دارما "Bhodidharma" الذي انتقل من الهند إلى الصين وذلك للتعليم في " شاولين - سيزو - Shaolin-Szu"، حيث كان يقوم بتدريب تلاميذه على أساليب اليوغا الضرورية لتنوير العقل ووحدة الجسم مع الروح، فقد وجد لهذا التمرين من العنف الذي لا يمكن لأولئك التلاميذ احتمالاه ، وفي محاولة منه لبناء قدرتهم على الاحتمال ، فقد أدخل على برنامج التدريب تعديلاً يتمثل في إضافة شكل من أشكال فنون القتال الصينية المعروفة باسم " كيمبو kempo" وقد حققت الخطة النجاح المطلوب والذي تحول إلى واحد من اعرق مدارس التدريب على فنون القتال في الصين .

ثم انتقلت هذه الفنون إلى البلدان المجاورة والجزر القريبة وخاصة جزيرة أوكيناوا ، وهي الجزيرة الرئيسية من بين سلسلة جزر ريوكو الممتدة بين اليابان وتايوان ، ولكن أوكيناوا كانت لديها فنونها الخاصة في القتال قبل أن تصلها أساليب " شاولين - سيزو" .

وكانت طريقة أوكيناوا في القتال تعرف باسم "تي te" التي تعني " اليد " وهي شكل من أشكال القتال غير المسلح الذي يقوم على استخدام اليدين فقط .

وانتشرت فنون "تي" القتالية عندما حظرت السلطات على سكان أوكيناوا حمل أو استخدام الأسلحة. وعندما وصلت فنون "كيمبو" القتالية إلى أوكيناوا، كان الأسلوب الياباني في القتال "تي" قد امتزج مع الفنون الصينية للخروج بفن جديد عرف باسم "تانغ هاند Tang Hand"¹ .

لكن مصطلح "كرا تي Karate" لم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين، ففي عام 1922م قرر كبار الخبراء في مدينة أوكيناوا ، وهي جزيرة رئيسية في الأرخبيل الياباني من جزر "ريو-كيو" ،الكشف عن فنونهم القتالية ، وكان من بينهم رجل يدعى "غيشين فينا كوشي Gichin Funakosh" المولود عام 1869 بسيري في أوكيناوا.

حيث دعا هذا الأخير وهو من مناصري "التانغ هاند" لتقديم عرض لمهارات هذا اللون من فنون القتال في اليابان ، وكان المذكور يتقن مهارات فنون "تي" و " تانغ هاند" بالإضافة إلى لعبة جو-جيتسو Ju-jitsu اليابانية ،وقد دمج مهارات هذه الألعاب الثلاث في شكل جديد من أشكال فنون القتال أطلق عليه اسم " كرا تي karate" .

كانت أول عروضه الشهيرة تلك التي قام بها في مدينتي :كيوتو "العاصمة القديمة" و طوكيو "العاصمة الجديدة" عامي 1916 و1922 على التوالي.

¹ -adoUI amara.op.cit.p10.

ذاع صيت المعلم العبقري فينا كوشي في كامل أنحاء اليابان و خارجه ، و حظي بمعرفة أعلى المسؤولين عن الرياضة هناك ، فأصبح يدرس فلسفة وعلوم الفنون القتالية في مختلف الجامعات ، وأصبح له طلبة جادون يحظون بعلاقة وثيقة معه ، و أشهرهم :أوتسيكا،أوباتا،ماتسيموتوا، تاكاجي وأوتاك.

خلال عام 1936 أسس فينا كوشي في مدينة طوكيو ، أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي أضفاه على هذه الفنون — الرياضة وسميت ب"شوتوكان — Shotokan " ومعناها الحرفي : مدرسة الكراتي-

1. Ecole de karate

2-2 تطورها :

1-2-2 في أو كيناو "okinawa"

تعتبر أو كيناو جزيرة تقع في أرخبيل "ري كي riky ky" وتبدو مثل القالب أين يلتقي العالم الصين والعالم الياباني ، المهدي الحقيقي لظهور القتال باليد الفارغة أي المجردة من السلاح ، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين :

في القرن 16م غزى الصينيون الجزيرة ومنعو حمل السلاح فكان سكان الجزيرة يتدربون ليلا وبصفة سرية في شكل منافسات قتالية تستعمل فيها أسلحة طبيعية بالنسبة للجسم تعرف بـ "أو كيناواتي okinawati" وهو تركيب لتقنيات محلية وصفية.

وفي القرن 17م كان لسكان الجزيرة فرص جديدة للجعل من تقنياتهم أكثر فاعلية وهذا مع تزامن الغزو الياباني لهذه الجزيرة ، هذه التقنيات بقيت سرية، إلى غاية القرن 18م أين أصبحت علنية تدرس مثل طريقة للتدريب البدني، هذه الفترة تركت لنا أسماء "higaonna" أسلوب "shorei" و "hos" أسلوب "shorrin" وهم قادة لصف المدارس الحاضرة للكراتي.²

2-2-2 فينا كوشي "funa koshi"

"غيشين فونا كوشي gishinfunakoshi 1868-1957م اعتبر أب الكراتي الحديث رغم عواقب الظروف الموروثة للتدريبات السرية من جعل الكراتي تركيبة بعدما كانت تمارس في أشكال عديدة . وفي سنة 1922م قام اليابانيون باستعراض بمناسبة الحفل الرياضي الكبير واستقر بعدها عند "jigorokano" مؤسس الجيدو، مزج بين الأصل الصيني والأوكيناوي وشكل منه الذي سماه "الكراتي" وفي 1935م سمي باسم "الشوتوكان shotokan" الأسلوب الخاص والأسلوبان الآخران هما :

* "shito-ryu" ابتكر من طرف "k.mabimi"

* "goju-ryu" ابتكر من طرف "c.miyagi"

¹ سيع أحمد: الكراتي للمبتدئين ،دارا حديث للكتاب ،ط1، الجزائر، 1993، ص7-8

كما أضاف فونا كوشي للكاراتي اسم "do" أي طريق ويادخالها إلى قائمة الفنون القتالية اليابانية أصبح لها مكانة رفيعة.¹

2-3 بعد الحرب :

بعد هزيمة اليابان أمام أمريكا منعت هذه الأخيرة ممارسة الفنون القتالية الرئيسية ولكون الكاراتي غير معروف آنذاك لم يمنع ، وكان عدد كبير من الطلبة يمارسونه وبدأت تتوسع شعبيته أكثر فأكثر، وقد كان بعض تلامذة فونا كوشي يعلمون بعض الجماعات الأمريكية وهكذا أصبح الكاراتي معروفا خارج اليابان وهكذا بدأ يظهر في المنافسات الرياضية .

وفي أكتوبر 1957م أجريت بطولة اليابان للكاراتي تحت إشراف الجمعية اليابانية للكاراتي في شكل منافسة سنوية ، وفي الوقت الحاضر أصبحت تقام للكاراتي بطولات ومنافسات ذات انتشار واسع على الصعيد الدولي والوطني.²

فالملاحظ أن الكاراتي في البداية كان موجه إلى تكوين العباد وذلك لتقويتهم بدنيا لتحمل أعباء العبادة ، ثم تحول بعد ذلك إلى فن قتالي له أهدافه وفيما بعد تحول إلى رياضة تنافسية لها قواعدها وأحكامها الخاصة بها

3- انتشار الكاراتي في الجزائر:

تأثر العديد من المواطنين الجزائريين الكاراتي كباقي شعوب العالم ، فاستقطبت الكثير من المواطنين ، وهذا منذ 1959م فتم إدخاله عن طريق المعمرين الفرنسيين حيث كان مخصصا إلا للكولون "المستوطنين الفرنسيين" والعسكريين ورجال الشرطة الفرنسية وهذا لخدمة الدفاع عن النفس ، وفي نفس السنة وجد السيد " murakami " الحامل للدرجة الأولى من مدرسة الشوطوكان shotokan أول تربص في الجزائر ، ثم في سنة 1961م جاء السيد " Jim alcheikh " إلى الجزائر عن طريق الجيش الفرنسي حيث وجه وأشرف على تربصات كما لقن " lucien vernit " مزيج من الايكيدوا، والجيدو، و الكاراتي، وبعد الفترة الاستعمارية أي بعد الاستقلال كان الكاراتي مندمج داخل الاتحادية الجزائرية للجيدو والممارسات المشابهة " 1963 fadja " ، تحت لجنة وطنية ممثلة من طرف السيد علي رشداوي وكان يعلم بطريقة "juju-tsu" تحت هيئة الدفاع عن النفس أكثر ما هو كاراتي ، يعتبر السيد سالم راشد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود الدرجة الأولى وذلك في سنة 1964م حيث أنشأ مباشرة بعد ذلك نادي jsma في باب الواد.³

ثم بقي الكاراتي غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية أواخر الستينيات حيث أن أول مشاركة جزائرية

¹ علي مروش : قاموس الرياضات، دار هومة، ب ط ، الجزائر، 2004، ص212.

² adoul amara·op-cit . ،p11.

³ حزام اسود : "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، بدون بلد ، عدد 06 جوان 2005، ص11.

في المتربصات العالمية كانت سنة 1967م التي كانت قوية من طرف السيد "kase-taiji" وهذا ما يفسر كثرة مدارس الشوطوكان في بلادنا .

وفي نفس السنة تحصل السيد بن الساسي من قسنطينة على الحزام الأسود درجة أولى من قبل السيد كازي وهذا الأخير قدم نفس الرتبة لمجموعة من ممارسي الكاراتي الجزائريين وذلك سنة 1969م أمثال : لطرش ، كرماد ، خدام ، وليد ، حمودة ، محفوظي .. الخ.

وكل هؤلاء عند رجوعهم إلى البلد فتحوا قاعاتهم "dojos" الخاصة لتعليم الصغار ، وفي نفس السنة كانت أول بطولة جزائرية ، التي لم تدم طويلا أمام توتر الممارسين بسبب اختلاف أساليب الممارسة وغياب المراقبة والتنظيم المحكم .

تطور الكاراتي آنذاك تحت هيئة جماعات تسودها روح الانتقام والعنف فيما بينها من خلال تصرفات غير لائقة واللامسؤولية ، فظل منفصلا وفارغا من تربيته التربوية .

بين سنة 1970م وسنة 1980م كان حضور الكاراتي في الساحة الرياضية يقتصر على بعض العروض والمنافسات بين النوادي ، كما أقيمت بعض الزيارات إلى الجزائر من قبل الكثير من الخبراء تحت إطار البعثات الثقافية ، ويجدر بالذكر أن في سنة 1975م أقيمت مقابلة ما بين المنتخب الوطني ونظيره الاسباني في قاعة الأطلس ، وفي سنة 1976م قدم ولأول مرة إلى الجزائر المعلم "كازي" بدعوة من السيد "عمر ميشود" ليوجه تربيصا لاجتياز "الكيو" الأول "lies kyu" وبعدها ترأس اللجنة الوطنية السيد "هني فريد" الذي سير وكافح من أجل إعطاء الكاراتي استقلالية عن الفدرالية الجزائرية للجيدو والرياضات المشابهة لها "FAJDA" ولتأسيس فيدرالية خاصة برياضة الكراتي ، أسس أول منتخب وطني سنة 1982م، و أول مشاركة له في بطولة العالم كانت سنة 1983م في القاهرة ، وفي 04 جانفي 1984م تأسست الفدرالية الجزائرية للكاراتي "fak" ترأسها السيد" برشيش عبد الحميد " والتي أصبحت تسمى فيما بعد بـ "fakt" وهذا بعد اندماج رياضة التايكواندو تحت لوائها، تميزت فترة ما بعد التأسيس بإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة، حيث كانت السياسة المتبعة من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة هي وضع حد للهامشية والفوضى وإعادة النظر في الشهادات المتحصل عليها في الخارج .¹

كما تميزت هذه المرحلة باللامركزية حيث أقيمت عدة تربصات وطنية لرفع المستوى في كامل أنحاء البلاد بحضور خبراء أجنب ومن مميزات هذه الفترة أيضا ظهور هذه الرياضة على الساحة الوطنية وانتشارها بقوة حيث أصبحت تملك عددا هائلا من الممارسين .

4 - بعض التواريخ الهامة :

¹ حزام اسود : "مجلة شهرية للمصارعة الأسيوية"، نفس المرجع ص 11-12

1948: انشاء أول منظمة يابانية للكارا تي " ajk " .

1957: البطولة التقليدية الجامعية اليابانية .

1964: انشاء "F.A.J.K.O" كل اليابان كارا تي ، هدفها جمع الأساليب القتالية للكارا تي ولها بطولة خاصة بها .

1965: انشاء الفيدرالية الفرنسية للجيدو والرياضات المشتركة "ffjda" وبعدها الاتحاد الأوروبي للكارا تي

"U.E.K" برئاسة جاك دالكورت وبعدها الاتحاد الدولي للكارا تي "U.I.K" الذي تحول سنة 1966 إلى الاتحاد العالمي لمنظمة الكارا تي "WUKO".

1966: أول بطولة علمية تجرى في العاصمة الفرنسية باريس .

1976: "FFJDA" يتحول إلى "FFKAMA" الفيدرالية الفرنسية للكارا تي والفنون القتالية المشابهة.

1977: أول بطولة أمريكية ، أول بطولة آسيوية في سنغافورة .

1984: أول بطولة افريقية بداكار.¹

5- ماهو الكارا تي ؟

5-1 تعريف الكارا تي دو :

5-1-1 الكارا تي لغة :

عند كتابة كلمة كارا تي دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من ثلاث مقاطع :

الأول :ينطق "كارا" أو "كو" KARA " ويعني خالي أو فارغ .

الثاني : ينطق "تي" أو "شو" "TE" ويعني يد .

أما المقطع "دو" فمعناه طريق أو سبيل أو صوت.

فيكون تعريف الكارا تي دو اللغوي "طريق اليد الفارغة" طبعا لأنها قتال من دون سلاح .

ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح.²

5-1-2 معنى الكارا تي الاصطلاحي :

الكارا تي هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ، ولكن بالاستخدام العقلاني بالإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب ... "على أن توجه الضربات الى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها.³

5-2 أساليب الكارا تي :

¹ حزام اسود: مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية نفس المرجع، ص 22 .

² أحمد محمود : رياضة الكاراتيه. منشأ المعارف . ب ط . الاسكندرية.1995، ص 22 .

³ adoul amara-op-cit . p13.

5-2-1 أسلوب فينا كوشي في الكاراتي :

وقد عرف باسم شوطوكان "SHOTOKAN" وهو اللقب الذي كان يعرف "بشوتو"

وتعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة

وكانت هذه هي الطريقة الرائدة من بين مختلف الأساليب التي تطورت لاحقا حيث قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة وطرق التدرج في التدريب على الهجوم فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد ، وقد نتج عنه "الوادوكاي والشوتوكاي" وللشوتوكان 26 كاتا.

5-2-2 الشيتوريو SHITO RYU :

كان المؤسس هو "كانواماين" والذي يعتبر تلميذ لي "إتسو ITSU" " وشوانيو SHOINYU"، وهيقاونا HIGAONNA"، "شوري ريو SHOURYU" إذ أن هذا الأسلوب يعلم خصائص هاتين المدرستين الذي يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات ،وقد نتج عنه "الشيكوكاي" و"ايتو سوكاي" وللشيتوريو 47 كاتا .

5-2-3 الوادوريو wado ryu : وتعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلاح

ريو : مدرسة

ويعني الطريق الى السلام من تأسيس "هونوري" وهو تلميذ "فييناكوشي" ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوطوكان.¹

5-2-4 القوجوريو gojur-ryu : وتعني هذه الكلمة

القو : القوة

جو : المرونة

ريو : مدرسة

¹ بلجود حيدر : دراسة اثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية على اداء الناشئين 12-14 سنة في رياضة الكاراتيه مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس التربية البدنية والرياضية جامعة المسيلة 2008 ص 11.

من تأسيس "شوجان مياجي" **chojin-miagi** وهو تلميذ "هيقوانا" ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والرشاقة ، وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة ونتج عنه "الشوتوكا، الكوجي كاي" الذي نتجت عنه هو الأخير تقنية "الكبو كيشاينكا ي" وللقوجوريو 12 كاتا .¹

وتعتبر مدرسة الشوتوكا من أكثر المدارس انتشارا في العالم لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها ، بالإضافة الى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكاراتي الحديث السيد فونا كوشي جيشين الذي ولد في جزيرة أوكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة ، وفي عام 1915م نقل هذا الفن إلى اليابان .

وقام بتطوير فن الكاراتي الحديث بالإضافة الى ابنه "يوشيتاكا" **yoshitaka** الذي تعلم الكاراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي منها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفتيات "اليوكو قيري والمواشي قيري" .²

ونظرا لأن كل طريقة من هذه الطرق كانت تعتبر في البداية فريدة من نوعها فقد كان من المستحيل تنظيم المباريات **compétitions** بين المتنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس ، فقد كانت الطرق والأساليب المتبعة في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كلا منها كانت تتوخى الحذر للحيلولة دون اطلاع أية جهة خارجية على جداول التدريب التي تتبعها .

ونظرا لتواجد عدد كبير من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية ، فقد أصبح العديد من مشجعي نوع آخر من الكاراتي ، وقد عادوا بما تعلموه الى بلدانهم ، وهذا ما ساعد على نشر كلمة كاراتي في كافة أنحاء العالم ولكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة فقد كان من المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي.

في عام 1964م وفي محاولة لتوحيد قواعد اللعبة تم تشكيل اتحاد عموم اليابان لنوادي الكاراتي "فاجكو" **FAJKO** . بموافقة الدولة ، ولكن هذا الاتحاد لم يحقق أي انجاز يذكر حتى عام 1970م ، عندما بدأت جمعيات وطنية أخرى في الظهور تم تنظيم اول بطولة العالمية بجميع الطرق و الأساليب في مدينة طوكيو اليابان. وفي الوقت ذاته عقد اجتماع وتشكل مجلس عالمي لإدارة شؤون هذه اللعبة عرف باسم الاتحاد العالمي لمنظمات الكاراتي "ووكو" **WUKO** .³

¹ مجلة الكراتي بوشيدو - عدد 337 ، بدون بلد ، 2005 ، ص 88-89 .

² على مروش : مرجع سابق ص 212 .

³ الحزام الأسود : مرجع سابق ، ص 13

6- الكاراتي : ماهو الكاراتي ؟

1-6 الكاراتي :

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية والعقلية دون استعمال الأسلحة التقليدية الفتاكة ، ومن أبرز صفات ممارس الكاراتي مرونة وقوة العضلات والتوافق العضلي العصبي وسرعة التلبية ، ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدوء ، إنما يتعداها إلى الفكر فينميها ويطورها ، وإلى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة ، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد ، ومن مميزات فن الكاراتي أنه ليس مقصورا على مرحلة سنوية معينة ، بل انه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار .

وفن الكاراتي الحديث يعد فنا للدفاع عن النفس وممارسة هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق الضرب باليد والركل بالقدم ولاعب الكاراتي الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص .

إذا الكاراتي الحقيقي هو بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من مواجهة العالم بشكل واقعي ، وفي نفس الوقت تطويره للقوة العضلية خارجيا ، أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية ، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس إنسانا مؤهلا لتعلم الكاراتي ، وعلى الطالب أن يكون مستعدا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فورا بأنه تعوزه المعرفة ، بدلا من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخرين .

2-6 الغرض من الممارسة :

إن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتي ليس فقط الدفاع عن النفس ، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها :¹

1-2-6 الأهداف القريبة :

- * البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية
- * اختصار الجهد الجسمي والنفسي "تحسين مردود الفعل".
- * الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.
- * تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.
- * تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة - الثقة بالنفس - الحلم - الصبر التحكم في الذات ...).

¹- غربي عبد الكريم : كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر، 1999ص 47 .

6-2-2 الأهداف البعيدة:

- * يهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.
- * تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي أو تحديد الروح من جاذبية الجسد تنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.
- * تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي¹.

6-3 فوائد تعلم الكاراتي :

بقدر ما تعتبر الكاراتي نظاما للدفاع عن النفس فهي أيضا تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتي وهي كالتالي :

6-4 أهميتها للبالغين :

- * التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية، التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاصطفاف، تحسين القدرة البدنية، المرونة، التحمل، التوازن، التناسق، تقليل التوتر وزيادة الطاقة.
 - * السيطرة على الجسم.
 - * تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئا ومرنا في مواجهة الضغوط.
 - * تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين.
 - * تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.²
- لأنها لا ترتبط بعمل معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاوّل الكاراتي بدءا من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك .

7- أقسام رياضة الكاراتي :

وينقسم إلى قسمين :

7-1 الكاتا :**7-1-1 المعنى اللغوي :**

كلمة كاتا تعني : الشكل وكلمة الكاتا اليابانية تحتوي على ثلاث كلمات هي :

كاتا شي KATACHI: تعني الشكل

كياي: KAI تعني القطع

تسوتشي TSUCHI: تعني الأرض

والترجمة الحرفية للكاتا تعني : الشكل الذي يقطع الأرض.

¹ غربي عبد الكريم: المرجع السابق، 47.

² WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM

7-1-2 المعنى الاصطلاحي :

وهي عبارة عن سلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية تمثل معركة وهمية بين لاعب الكاراتي وعدد من الخصوم الوهميين بنظام موحد ومتفق عليه دولياً.

ويعرفها الخبير "هير يشترز" : الكاتا هي السيطرة على جميع المصادر الطاقوية البدنية والفكرية التي تنام عادة في عمق الإنسان.¹

7-2 أهداف الكاتا :

- * الرفع من درجة الاستنفاد القصوى باستشعار روح قتالي حقيقي .
- * زيادة القدرة على التخيل والتصوير لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- * تنمية الثقة بالنفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- * تنمية السلوكيات الفطرية واستخدامها ، النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة .
- * مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- * تنمية التفكير التكتيكي .²

7-3 الكومي تي : المنازلة KUMITE**7-3-1 المعنى اللغوي :**

KUMI كومي : التقاء ، تلاق ، مواجهة RENCONTRE

TE تي : اليد MAIN

7-3-2 المعنى الاصطلاحي :

وهي تعني القتال بين شخصين تمارس فيها حركات باليد أو الرجل أو كلاهما وتعتمد على المرونة والسرعة والقوة .

وهناك قتال من الثبات أي يكون اللاعبين ثابتين حيث يقوم أحدهما بالقتال بحركة معينة ويقوم الآخر بصددها ، و قتال آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبين بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة ، وفي المباراة الرسمية تحدد بزمان معين فالكومي تي هو هدف الكاراتي الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا لذلك يبدأ لاعب الكاراتي في الدخول لقسم الكومي تي بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا أثبت كفاءته.³

¹ www.DVD 4ARAB .COM.

² مريسترز : كراتي دو - كاتا ، ب ط ، الاسكندرية ، 1987 ، ص 27 .

³ www.DVD 4ARAB .COM.

7-4 أهداف الكوميتي :

- * الإدراك الجيد للذات والخصم .
- * فرصة تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية والهجومية.
- * مراقبة التنفس وامتحان قدرة التحمل والمقاومة.
- * تنمية الذكاء والاعتماد على النفس .
- * تكوين الشجاعة والثقة بالنفس .
- * تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات .
- * تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية¹.

8- مسابقات الكاراتي دو :

إن مسابقات الكاراتي الرياضي تتضمن نوعين ولكل مسابقة لها خصائصها :

8-1 مسابقات الكاتا "القتال الوهمي" :

تستعمل في هذه المسابقة نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين :

8-1-1 البطولة الفردية :

متسابق أو متسابقة ضد متسابق آخر وهذا يمكن للمتسابق أن يمثل باسم ناديه أو باسم المنطقة أو باسم الدولة وتسمى البطولة الفردية بذلك المسمى ، مثل بطولة الجمهورية الفردية - كاتا- البطولة وفقا للجنسين فيذكر ذكور وإناث .

8-1-2 بطولة الفرق :

ويشارك فريق مكون من ثلاث متسابقين يمثلون ناديتهم أو المنطقة التابعين لها أو لدولة.. الخ ويؤدون معا وفق لشروط أحد الجمل الحركية سواء الإلجبارية أو الاختيارية أو المتقدمة .
مثال : البطولة الجمهورية فرق - كاتا - يمكن أن يشارك فيها الرجال والإناث كل على حدى .

8-2 مسابقات الكوميتي "القتال الفعلي" :

يشمل هذا النوع من المسابقات نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين

8-2-1 البطولة الفردية :

ويشارك متسابق في وزن واحد من الأوزان المصنفة دوليا وهي سبعة أوزان للرجال "80،75،70،65،60" كلغ ، فوق "80 كلغ" الوزن مفتوح .

¹ غربي عبد الكريم : مرجع سابق ص 115.

وفي بعض البطولات يمكن أن تقرر اللجنة المنظمة اشتراك اللاعب في وزنه وفي الوزن المفتوح أما في بطولة الفردي كيميبي إناث فهناك ثلاثة أوزان "53، 60"، فوق "60 كلغ"

8-2-2 بطولة الفرق :

يشارك الفريق الخاص بالهيئة بعدد لاعبين فردي قد يكون ثلاث أو خمس لاعبين أو يزيد الى سبعة وفقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة ويشارك فيها الرجال فقط .

ملاحظة : زمن المباراة الرسمية بطولة الكيميبي يكون دقيقتين للناشئين والناشئات والإناث ، أو ثلاث دقائق للذكور والرجال ويمكن أن تزيد الى خمسة دقائق طبقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة.¹

9- قوانين التحكيم في الكاراتي

9-1-1 مسابقات الكوميبي

9-1-1-1 منطقة اللعب : وتتمثل فيما يلي

- تكون مسطحة وخالية من أي عوائق .
- تكون مربعة ، ويتكون الملعب من مربع ضلعه 8م مع إضافة 2م من كل جانب كمنطقة أمان واضحة .
- يرسم خطان متوازيان طول كل واحد منهما 1متر يتعامدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد كل من الخطين عن منتصف الملعب متر ونصف وذلك لوقوف اللاعبين المتنافسين .
- يرسم خط بطول نصف متر على مسافة 2 م من منتصف الملعب ويكون مكان وقوف حكم المباراة.
- يجلس الحكام في منطقة أمان، أحدهم مقابل الحكم الرئيسي، والاثنين الآخرين كل منهما خلف أحد المتنافسين، وكل حكم مجهز بعلمين أحمر وأزرق.
- يجلس الحكم العام كانسار arbitrator إلى طاولة صغيرة خارج منطقة الأمان خلف الحكم الى اليسار مجهز بعلم أحمر أو إشارة و صفارة .

- يجلس مراقب التسجيل scoresupervisor إلى طاولة التسجيل بين المسجل scorekeeper والميقاتي time keeper

- مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب يجب أن تكون بلون مختلف عن اللون الداخلي
- ### 9-1-2 المتنافسين :

- يجب على اللاعبين ارتداء بذلة الكاراتي karategi ليس بها أي إعلانات أو شعارات فقط شعار الدولة أو العلم التابع له ويجب وضعه على الجانب الأيسر للجاكيت بحجم لا يزيد 10سم 2
- أحد المتنافسين يرتدي الحزام الأحمر aka والآخر حزام أزرق ao.

¹ حاشي الزوبر : متطلبات الفيزيولوجية للكاراتي كيميبي ، متعدد الطبقات ، القاهرة ، 1997 ، ص 97.

- الحفاظ على الشعر نظيفا وقصيرا ويسمح بماسك الشعر للسيدات في الكاتا .
- وافي الأسنان إجباري .
- يجب أن يرتدي اللاعبين القفاز أحمر أو أزرق .
- بالنسبة للسيدات يسمح بارتداء تي شورت تحت الجاكيت .
- يسمح بواقي قصبه الساق وواقي المشط .
- يمنع استخدام النظارات الطبية ويسمح باستخدام العدسات اللاصقة الناعمة على مسؤولية المتنافس .
- استخدام أربطة الجرح ويجب أن يصدق من استشارة الطبيب الرسمي¹ .

9-2 الحكم :

على الحكم ارتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو مايلي :

- * جاكيت أزرق ب 2 أزرار فضي .
- * قميص أبيض بأكمام قصيرة .
- * بنطلون رمادي فاتح بدون أي ثنيات بالأرجل.
- * جوارب أزرق غامق أو أسود وحذاء أسود خفيف بدون كعب .

9-3 مدة المباراة :

يقدر زمن المباراة الكوميتية بثلاث دقائق بالنسبة للاعبين الدرجة الأولى من الذكور "بالنسبة للفرق والأفراد" ودقيقتان للإناث والأشبال والأواسط .

- يبدأ التوقيت عندما يعطي الحكم اشارة البداية ويوقف الميقاتي حسب الزمن في كل مرة ينادي فيها الحكم بكلمة يامي "yame"

- على مراقب الوقت إعطاء إشارات واضحة عن طريق الجرس القرصي أو الكهربيائي موضحا أنه بقي من زمن الجولة 30 ثانية أو " انتهى الوقت " وتدل عبارة انتهى الوقت على نهاية المباراة.

9-4 تسجيل النقاط:²

أ- النقاط كالتالي :

* سانبون sanbon ثلاث نقط.

* نيهون nihon نقطتان .

* ايون ippon نقطة واحدة.

ب- تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقا للمعايير الفنية التالية :

¹ WWW.FFKAMA.FR.

² الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكوندو والكوشيكي , منشورات قانون التحكيم في الكتا والكيمي . 2005. ص 07-08 .

* الأداء الجيد وفقا للمقاييس الفنية المقررة good form

* السلوك الرياضي

* التطبيق الحيوي الفعال

* الإدراك والتركيز والتهيؤ

* التوقيت الجيد

* المسافة الصحيحة

3- تقتصر الهجمات على المناطق التالية :

الرأس - الوجه - الرقبة - الصدر والظهر - الأجناب

9-5 الأفعال المنوعة:

يوجد فئتان للأفعال المنوعة: فئة 1 - فئة 2

9-5-1 الفئة 1 category

* الأساليب التي تؤدي الى الاحتكاك المفرط

* الأساليب التي يتم فيها لمس الحلق

* الهجوم على الأذرع والقدمين والخصيتين ومشط القدم

* الهجوم على الوجه بأحد الأساليب المفتوحة

9-5-2 الفئة 2 category:

* التظاهر أو المبالغة في الإصابة

* تكرار الخروج خارج منطقة الجوقاي

* تعريض المنافس نفسه للخطر

* تضييع الوقت

* المسك أو الرمي بغير أساليب الكاراتي

* الهجوم بالرأس أو الكوع أو الركبة

* التحدث مع الخصم أو استفزازه وعدم طاعة الحكم والقيام بتصرفات غير لائقة

9-6 معايير اتخاذ القرارات في مسابقة الكاتا :

يجب أداء الكاتا بمهارة مع إظهار الفهم الجيد للمبادئ التقليدية لمحتويات الكاتا ويجب على القضاة "3+ مراقب

المباراة" الانتباه الى :

* الأداء الواقعي بمعاني الكاتا

* فهم الأساليب المستخدمة "bunkai"

* التوقيت الجيد ، الإيقاع والسرعة ، التوازن ، تركيز القوة "kime"

* استعمال التنفس الصحيح والمناسب لدعم القوة

* الوقفات والوضعيات الصحيحة

في الدور الأول يشطب المتنافس الذي يعدل في الكاتا والمتنافس الذي يتوقف أثناء الأداء أو يقوم بأداء كاتا مختلفة عن التي أعلن عنها يتم اعتباره مشطوبا¹.

أ- تمنح ثلاث نقاط (سانبون) كالتالي :

- ركلات في منطقة الجودان

- قذف الخصم أو سحب رجل الخصم يتبع ذلك ضربة فنية لإحراز نقطة

ب- تمنح نقطتان (نيهون) كالتالي :

- ركلات في منطقة الشودان

- الركلات المسددة الى الظهر

- هجوم مركب باليد لأكثر من أسلوب، بحيث يحرز كل أسلوب بموجبها نقطة صحيحة

- الإخلال بتوازن الخصم وإحراز نقطة

ج- تمنح النقطة الواحدة (ايون) كالتالي :

- اللكمات المسددة الى منطقة الشودان أو الجودان

- أي تسديدا بأسلوب يوشي "uchi"

د- يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة التي تحدث في نفس الوقت الذي تصدر فيه الإشارة بإنتهاء الجولة ولا

تحتسب الضربة الفنية حتى لو كانت فعالة عندما تحدث بعد الأمر بإيقاف أو توقف الجولة نقطة، ويمكن

احتساب الجزاء على المتنافس المخالف .

هـ- لا يتم احتساب أي ضربة فنية ، حتى وان كانت صحيحة من الناحية الفنية إذا حدثت ، عندما تكون

المنافسات خارج الملعب غير أنه حدث بين أحد المتنافسين ضربة فنية فعالة عندما لا يزال داخل حلبة المنافسة

وقبل أن ينادي الحكم بكلمة يامي فان احتساب الضربة الفنية نقطة .

و- لا يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة لإحراز نقطة تحدث من كلا المتنافسين في وقت واحد للمتنافس الذي

يكون في جانب أيوشي الآخر .

ز-يسمح باستخدام أساليب المسك والرمي بشرط أن يسبقها هجوم بأحد أساليب الكاراتي ويمكن استخدام

المسك والرمي في حالة الهجوم المضاد يعد الدفاع ضد أحد أساليب الخصم .

س- لأسباب السلامة تمنع أنواع الرمي التي يتم فيها رمي الخصم بدون أن يتم تثبيته أو يرمي بطريقة خطيرة أو

أن تكون نقطة المحور أعلى مستوى من الوسط ويعد من المخالفات وسيصدر بشأنه إنذارا أو جزاءا.

¹- FKAMAREGLEMENT,DARBITRAGE,France,2005,P06.

ع- وتشمل الاستثناءات الحركات الفنية لسحب الساق العادية في لعبة الكاراتي التي لا تتطلب الإمساك بالخصم عند تنفيذ الضربة مثل ضربة **دي أشي** وما الى ذلك من حركات ، وبعد تنفيذ الرمية يسمح الحكم للمتنافس بثانيتين أو ثلاث ثوان يحاول خلالها القيام بتكنيك لإحراز نقطة .

ف- الموقف الرياضي هو أحد مكونات الأداء الجيد ويشير الى عدم الموقف الماكر ¹.

10- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

تتميز رياضة الكاراتي عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم واكتساب 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 مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

وللكاراتي دو 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 .

وللكاراتي فوائد يمكننا تلخيصها في النقاط التالية :

أ- تؤدي الى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .

ب - إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كألة فقط .

ج - تساعد على النمو الجسمي المتكامل .

د - تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوه .

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي المراهق روح التضامن والتعاون بحيث يربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي ².

11- الكاراتي أخلاق وقيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي وبالخصوص في مجال السلوك وبما أن الكاراتي سلوك فانه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالا خلقيا أطيب وسلوك سليما ، 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:

¹ - WWW.DVD.ARAB.COM.

² جعيجع الحسين وآخرون :دفعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دوعند المراهق مذكرة اليسانس .جامعة المسيلة. 2006-2007. ص 41 .

1-11 التحكم في الانفعالات :

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

2-11 الثقة بالنفس :

إن ممارسة رياضة الكاراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشا 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 تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق.¹

¹ جعيجع الحسين وآخرون. مرجع سابق. ص 43.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه من توضيحات وعروض شملت تاريخ وفلسفة هذا الفن العريق والراقي بأسلوب مبسط إلا أنه يمكننا القول أن رياضة الكاراتي رياضة تقليدية عريقة أصبحت حقيقة، لا بد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبتغائها الحقيقي، بأنها رياضة أسسها ومبادئها التربية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها الى وقتنا الحالي .

الفصل الثاني

المراجعة

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثرها بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية وجسمية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، ولهذا نجد أن اهتمام الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة وما تكتسبه من أهمية بالغة وأثرها على حياة الطفل في المستقبل فالمراهقة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق وتمثل هذه في التغيرات جسمية يزداد فيها وزن الجسم بنمو العضلات والعظام أو تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي، لذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث تكييف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة، وتعتبر المراهقة في حياة الإنسان منعطف خطير فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من التغيرات تكون خلالها المفاهيم والعادات والمعلومات التي استقاها من تربيته داخل البيت وخارجه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مراحل المراهقة وكذلك مميزات النمو في هذه المرحلة والمشاكل التي تعترض المراهقة كما أبرزنا أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية عامة ورياضة الكاراتي خاصة وعلاقتها مع المراهق .

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين

تين حيث يصفها عبد العالي الجسيمياني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن يندشوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات" ¹.

2- تعريف المراهقة:**1-2- لغويًا:**

يقال " راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية" ². بينما يأتي اسمها في العربية من الفعل " رهق " وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللحاق والقرب. ³

ويعرفها البهي السيد : "المراهق تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج" ⁴.

2-2- اصطلاحًا:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغيرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في إطار علم النفس والنمو .

يعرفها مصطفى فهمي "أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج" ⁵. وكذلك هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد وهي محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني

¹ عبد العالي الجسيمياني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، ب ط ، لبنان ، 1994 ، ص 195.

² جميل صلبا: المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني الجزء 02 ، ب ط، لبنان، 1979، ص 81.

³ حسن عبد القادر محمد: معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر، ب ط ، بيروت، 1989، ص 408 .

⁴ فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1986 ، ص 257.

⁵ مصطفى فهمي: سيكولوجيا الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986 ، ص 189.

من العمر حيث أنها بين 12 سنة و21 سنة من العمر فالبداية عادة بين 11 سنة و 16 سنة للذكور ومبكرة بعض الشيء للإناث.¹

وأما من الناحية النفسية الاجتماعية فإن في مرحلة المراهقة يتم فيها الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولا شك أن الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التميز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في مجتمع ما، وهذه الفترة يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعا للثقافة التي تسود ذلك المجتمع.²

وتصب كل التعاريف السابقة في مضمون واحد أو معنى أشمل للمراهقة هو أن المراهقة هي تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والاجتماعية التي تقربه إلى الحلم واكتمال النضج، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع لآخر حسب العادات والتقاليد والمناخ السائد وطبيعة المجتمع .

3- تحديد مراحل المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته ونهايتها نظرا وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات.

وإنما أخضعوها مجال دراستهم و تسهيلا لها فهنالك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، و لكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من الثانية عشر 12 سنة وتستمر إلى غاية الثانية والعشرون 22 سنة حيث يذهب الباحثون الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل لتسهيل مجال الدراسة والبحث لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة وفيما يلي مراحلها نوردها كما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة".

3-1 المراهقة المبكرة (12-14 سنة) :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى (01) إلى السنة الثانية (02) بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد .

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و يرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.³

¹ سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجيا المراهق، دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1980، ص25.

² عماد الدين إسماعيل : علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، دار القلم، ط1، كويت، 1986، ص19.

³ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص263.

3-2- المراهقة الوسطى (15-17 سنة) :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، و ما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة ، و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة الطول و الوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي و صحته الجسمية و قوة جسمه و يزداد بهذا الشعور بذاته.

3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يطلق عليها مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل و كذلك اختيار الزواج أو العزوف ، و فيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي و يتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و الاعتماد النفس و البحث عن المكانة الاجتماعية ، و تكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الأخر.¹

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:**4-1- النمو الجسدي:**

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام ، و بذلك يستعد الفرد اتزان و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول و ثقل الوزن عند الفتيات، و تصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة.²

4-2- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي.³

4-3- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

¹ حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة ، عالم الكتاب ، ط1، القاهرة، ص263.

² عنايات محمد فرج: مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ب ط، مصر ، 1998، ص74.

³ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر ، ط1، مصر ، 1996، ص121.

- 1- حجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذاً أو مرضاً.
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- 4- عواطف وطنية دينية وجنسية.
- 5- أفكار مستحدثة وجديدة.¹

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضاداً للعادات والتقاليد ومبتعداً عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق الحلم حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومراحل تنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة.²

4-4- النمو الاجتماعي:

تزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للمراهق بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكاته من جهة أخرى، لهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، واعتبر اهتماماً من طرف الباحثين واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتتها الدكتورة مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي:

- يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يظهر بمظهرهم وأن يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة التزاع بينه وبين أفراد الجماعة، ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وتضرعه لأفكارهم نوعاً من التحقيق للشعور بالإتم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه.
- في السنوات الأخيرة يشعر بمسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والاحباطات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور شدة حتى تنتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.
- اختيار الأصدقاء: أن ما يتطلبه المراهق من صديقه حتى يكون قادراً على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سناً ويشترط عدم السلطة المباشرة.³

¹ توما جورج خوري : سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط1، بيروت لبنان، 2000ص91.

² محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، ط، القاهرة، مصر، 1991، ص166.

³ مصطفى فهمي: مرجع سابق، ص227.

4-5 النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على الاستيعاب ولا فهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة.

كما يقترب المراهق من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.¹

4-6 النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها "جودان godain" إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق "التربية التنفسية"، ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب "gamava" راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.²

4-7 - النمو الحركي:

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً و انسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي ان نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتشبيتها.³

¹ أتوف وينج:مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، ب ط، الجزائر، 1994، ص50.

² قاسم حسن حسين : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، ط1، جامعة بغداد، 1990، ص98-99 .

³ عنايات محمد احمد فوج : مرجع سابق، ص71.

كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجاً في المستوى بالنسبة إلى الأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً المستوى في بداية المرحلة، وثبات واستقرار حركي في نهايتها.

4-8 النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بأنها فترة الانفعالات العنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه للغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.¹

4-9 النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة. عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التنازل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج للصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث²

5- أنماط المراهقة:

يقسم الدكتور "صمويل معاريوس" المراهقة إلى أربعة أنواع:

5-1 المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة غالباً ما تكون علاقة المراهقين بالمحيطين بهم علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يعتمد المراهق على أحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية.

¹ بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996، ص185.

² أنور الخولي: جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2000، ص213.

2-5 المراهقة الانسحابية المنطوية :

هي صورة متكيفة تميل للانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ، كما ينصرف جانب كبير منهم إلى التفكير بنفسه وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والقيم الروحية الأخلاقية، كما يسرف من أحلام اليقظة والخيالات المرضية التي تؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يجبها.

3-5 المراهقة العدوانية:

يكون فيها المراهق نائرا متمردا على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل لتأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيأخذ صورة المضاد ويرفض كل شيء.

4-5 المراهقة الجائحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين " المنسحب والعدواني." ¹

تتميز بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي.

5-5 المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأداء الآخرين .

6- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول الى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية" ².

يصاحب التغييرات التي تحدث مع البلوغ تغييرات في حاجات المراهقين فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ،لأن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

1-6 الحاجة إلى الأمن :

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

¹ بلعالم عبد القيوم :كونغ فووشو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني عند المراهقين، قسم التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر ،2002، ص41 .

² كمال الدسوقي :النمو التربوي للطفل والمراهق ،دار النهضة العربية ،ط3، مصر ،1979، ص221.

2-6 الحاجة إلى مكانة الذات :

تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية ، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة ، الحاجة إلى تقليد الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك¹

3-6 الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.

4-6 الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي من أجل تحقيق التوافق الجنسي .

5-6 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات ، والحاجة إلى الإرشاد التربوي المهني .

6-6 الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

تقول عاطف أو العلى "إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسوده الإحساس بالانتماء".

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.² بهذا فان انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويجسسه بالانتماء.

¹ محمود عبدالرحمان حمودة : الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج ، ط1. القاهرة . ، 1991، ص436.

² عواطف أبو العلى : تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، ب ط. القاهرة، بدون سنة، ص138.

6-7 حاجات أخرى:

مثل الترفيه والتسلية والحاجة إلى المال.....، وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط إمكانيات المراهق كما أن مختلف التغييرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا.¹

7- مشكلات المراهقة:

إن مشكلات المراهقة هي نتيجة طبيعة لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي للمراهق والمناخ النفسي للأسرة والإطار الخلقي والديني، والهياكل الاجتماعية وكل المنظمات التي لها علاقة بهم فكلها مسؤولة على حالة القلق والاضطرابات في حياة المراهقين في الوقت الحالي .

7-1 المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلعات المراهق نحو التحرر الاستقلالي وثورته لتحقيق هذا التطور بشتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه وتحس بإحساسه الجديد يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع حاجياته الأساسية، فهو يجب أن يحس بذاته ، وأن يكون شيئا يذكر ويعترف الكل بقدراته وقيمه.²

7-2 المشاكل الانفعالية :

أن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنفه وحدة انفعالاته ، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس بأساس نفسي خالص بل يرجع ذلك إلى التغييرات الجسمية وإحساس المراهق ، بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وقد أصبح خشنا ، فيشعر المراهق بالفرحة والافتخار ويشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا التغيير المفاجئ ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفه.³

¹ محمود عبد الرحمان همودة :مرجع سابق،ص437.

² ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والأرياف دار المعارف .ب ط.القاهرة .سنة 1971.ص72

³ عبد الرحمان العيسوي:علم النفس النمو،دار المعرفة الجامعية،ب ط،مصر،1995،ص43،44.

7-3- المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، أي يصاب المراهق بالسمنة البسيطة وان زادت على ذلك فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص فقد يكون سببها الغدد كما يجب عرضهم على انفراد مع الطبيب للاستماع لمتاعبهم، وهذا جوهر العلاج لان لدى المراهق أحساس بأن أهله أهملوه ولا يفهمونه، كما أكدت عدة دراسات أقيمت في هذا المجال على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا بالعضلات.

7-4 مشاكل الرغبات الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ، ولكن التقاليد من مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي ، فعندنا يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقته الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد تتعرض للانحرافات تؤدي إلى السلوك المنحل بالإضافة إلى اللجوء إلى الأساليب المتلوية لا يقرها المجتمع ، كمعاكسة الجنس الآخر والتشهير بهم أو الإغراء ببعض العادات والأساليب المنحرفة.

وقد ينحرف المراهق جنسيا إذ يلجأ إلى التعدي أو التلذذ بالنظر أو التسلية أو العادة السرية أو الاغتصاب أو الدعارة ، وهذه الانحرافات الجنسية ليست شائعة لدى معظم المراهقين لكونها موجودة لدى بعضهم وتهدف هذه الانحرافات إلى تحقيق إشباع جزئي عاطفي وجنسي بواسطة تحويل موضوع الغريزة الجنسية من موضوعها الأصلي إلى موضوعات ثانوية أو فرعية غير رسمية.¹

7-5 المشاكل الاجتماعية:

أن المشاكل التي قد يقع فيها المراهق يمكن إرجاعها إلى العلاقة بينه وبيننا نحن الكبار المحيطين به ، هذه المشاكل تنشأ عنده من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية ، كالحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه ، وفيما يلي نتناول كلا من الأسرة والمدرسة و المجتمع كمصادر سلطة على المراهق :

7-5-1- الأسرة:

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد انه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل ما يقال له بل أصبحت له آراء ومواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد ، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والتراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

¹ فيصل محمدخير الزرار:مشكلات المراهقة والشباب، ط1، دار النفائس، بيروت، 1996، ص87.

7-5-2- المدرسة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، فالطالب ويحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل ويرى أن سلطتها اشد من السلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة، فلماذا يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين.

7-5-3- علاقة المراهق بالثانوية:

للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته وعلى من هو ومن سيكون، وتوفر المدرسة منذ عمر السادسة له فرصا لاختيار قواه واكتشاف قدراته وجوانب عجزه وتصوره، ففيها يتعرض الناشئ للفشل أو النجاح فالمراهق يقضي معظم أوقاته في الثانوية، إذ يعتبر مجتمع أكثر إتساعا وتعقيدا من المجتمع الأسري، فلها آثار النشأة والعادات والأداب التي يبيدها المربي، فنجد هذا الأخير يتأثر كثيرا بالمكتسبات والخبرات التي يتعرض إليها في الثانوية وكذا العلاقات السائدة فيها، إن الثانوية تزود المراهق وتنمي مهاراته وخبراته الاجتماعية، فيتلقى عن طريقها قواعد في السلوك الاجتماعي والأخلاقي، وتعتبر السلطة الثانوية كامتداد للسلطة وحماية الوالدين في الأسرة.¹

7-5-4- علاقة المربي بالمراهق :

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دور أساسي في بناء شخصية المراهق، بدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذا اعتبر التلاميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته، وانفعالاته، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ، وإن كانت غيرها فإن النتيجة مطابقة لصفاته، إذا كانت للمعلم السيطرة والقوة في معاملته للتلاميذ تكون النتيجة سلبية حيث يميل إلى الانسحاب، والعدوان، والانحراف، وإذا فالعلاقة التي تربط المربي بالتلاميذ ليست سهلة، وأمرًا بسيطًا كما يتصوره البعض في النجاح والفشل، فهذه العلاقة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بمجموعة من العوامل المعقدة، ومنها علاقة التلميذ بوالديه، فإذا كانت مبنية على الاحترام يكون كذلك مع معلمه، والعكس صحيح، فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة وكذلك على السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرًا على التأثير بصوره بناءً في حياة التلميذ، فمن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في التوجيه النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها و مساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة والتكيف مع الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصية سامية.²

¹ ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفق الجديدة، طبعة 2، بيروت، 1991، ص 392

² بوحركات يوسف محمد. ايت علوش. عيسى مساعدي. أهمية ممارسة التربية الرياضية والبدنية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية. مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر. 2007. ص 48

8- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق :

للقيام بعمل ما في الحياة هناك دوافع بحتة للفرد، لقد حدد العالم الباحث "RUDIK" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين :

8-1-الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب التغلب على التدريبات الشاقة والصعبة .
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة وجمال الحركات كما في الترحلق.
- الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا أو وقتا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح.
- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط البدني والرياضي .
- تدريب الرياضي دون اشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكرهية .
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وبرزوا الفوز والألقاب .

8-2-الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد .
- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني .
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي .¹

8-3- علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق :

تعتبر الرياضة عامة والكاراتي خاصة عملية ترويجية لكل من الجنسين ، بحيث تهيئ المراهق لنوع من التداول الفكري و البدني كما تجعلهم يعبرون عن إحساسهم ومشاعرهم التي تتصف بالاضطراب والعنف، فالممارسة الرياضية هامة للصحة النفسية للفرد في العصر الحديث فهي جزء مكمل للحياة الحديثة إذا أردنا توازنها والاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة .²

9- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق :

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية .

إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ .

¹ سعد جلال علاوي محمد: علم النفس التربوي، دار المعارف، ب ط، مصر، 1986، ص87.

² حيفاني خضير سعداوي سفيان: مدى تأثير رياضة الكاراتي دو على شخصية المراهق المتمرس، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، جامعة الجزائر، 2006، ص48.

9-1- من الناحية النفسية :

ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد .

كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد، فيتححرر بذلك من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد .

فالتربية البدنية والرياضية لها دور هام في إدماج فرد ضمن الجماعة ، حتى يتعد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات ، ويتضح جليا أن للرياضة دور كبير في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم .

9-2- من الناحية الاجتماعية :

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس ، ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع ، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي ، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه.¹

فالتربية البدنية والرياضية توفر الفرصة المناسبة للنمو السليم للإفراد وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكييفهم معها ، وهي كذلك عامل تجنيد للجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد، وتعد عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي .

10- أهمية ممارسة الرياضة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

إن ممارسة المراهقين للنشاط البدني عامة ورياضة الكاراتي خاصة توفر لديهم الشروط اللازمة لاتزان الشخصية وتكون لديهم حالة نفسية متزنة تتماشى مع بيئتهم وإمكانيتهم الحضارية ، كما أن الحل السليم للتخلص من الخبرات والانفعالات التي تعد مناسبة وغير مرغوب فيما هو كتبها في ألا شعور وتحويل الطاقة ووضعها في خدمة الأفكار والانفعالات الشعورية المقبولة اجتماعيا وشخصيا.

فممارسة الكاراتي له دور في إشباع بعض الميول العدوانية والميل إلى العنف وخاصة في سن المراهقة دون أن ننسى نقطة هامة وهي أن المراهق يحل اخطر مشاكله طالما كانت سببا في انحرافه والخلال خلقه ألا وهي وقت الفراغ الذي يمثل شبحا مخيفا أمام طموحات الشباب المراهق ، فينتهون لقاءات التدريب التي تمثل المكان الملائم لإفراغ الطاقات الزائدة.

¹ بلعالم عبد القيوم: مرجع سابق، ص49.

فالنشاط البدني والممارسة الرياضية للكاراتي وسيلة هامة لملا الفراغ إلى وقت لإخراج الكبت والارتياح النفسي والتعبير عن الرغبات، ولعل كثيرا من المراهقين المشتركين في النوادي الرياضية للكاراتي وللأنواع المختلفة من الأنشطة الرياضية تجدهم يحسنون كيفية التخلص والخروج من الحالات النفسية التي تقيد أحاسيسهم وشعورهم وهذا بحكم التغيرات الجسمية والعقلية التي تطرأ عليه كما أن لرياضة الكاراتي فائدة روحية وجسمية وعقلية واجتماعية إذ تنمي الروابط بين أفراد المجتمع وتساعد المراهق على تجنب الآفات الاجتماعية كتعاطي المخدرات وبعض الأمراض النفسية كتشاؤم واحتقار الذات فرياضة الكاراتي تجعله يتميز بروح التضامن والتعاون فهو دوما يبحث عن كسب أصدقاء تربطه بهم علاقة حب وتضامن بل يمكن أن يشاركوه في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .

فللكارتي دور كبير في مساعدة المراهقين على كسب تلك المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة للتحرر من الاضطرابات النفسية كالكبت والانعزال وتبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، وتساعد على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيه كالثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والتحكم في النفس بانخفاض التوتر وتهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

إضافة إلى هذا فللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة وتجعل الممارسة الدائمة على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة هذا فضلا على أنها وسيلة للنمو الجسمي الحركي السليم :

فهي تؤدي إلى استرجاع التمتع بالجسد دون صراعات مع الراشدين والتمتع به بدون خجل والى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .

كما تعطي قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط وتساعد على النمو الجسمي المتكامل وصلابة الجسم وتساعد المراهق على اجتياز سن مطلع الفتوة بأمان.¹

¹ خيفاني خيضر وآخرون، مرجع سابق، ص48-49

خلاصة:

بعد تطرقنا إلى أهم الجوانب التي تدخل في تكوين شخصية الإنسان عامة والمراهق خاصة، لاحظنا أن المراهقة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من تغيرات سواء كانت مرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية، والتي تدخل في تكوين شخصية المراهق، ويتضح لنا من خلال مناقشتنا لمختلف محاور هذا الفصل بأن مرحلة المراهقة ليست مجرد تغيير بيولوجي سريع يرتبط بمظهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية وجسمية، بل هي مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق، وتندرج بها نحو اكتمال النضج، ورغم ما توفره هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي والصعوبة في الاندماج داخل دائرة العلاقات الاجتماعية، إلا أنها أزمة عادية سرعان ما تزول في إحدى مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وينتقل من خلالها من عالم الطفولة إلى بداية الرشد .

وكل هذا يزيد من أهمية الاهتمام بهذه المرحلة سواء كمربين أو باحثين أو حتى كأولياء، بمعرفة كيفية التوفيق بين التربية السليمة وحاجة المراهق، وممارسته الأنشطة الرياضية بالطرق السليمة التي لها تأثير فعال وإيجابي في هذه المرحلة لأنها تساهم في تنمية الصفات النفسية والاجتماعية للمراهق، خاصة وان هذه الأخيرة تتميز باضطرابات، وبالتالي فممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة الكارتي دو قد تساهم في أن تكون أحد العوامل التي تساعد على تذهيب وتحسين سلوك الفرد وخاصة العدوانية منها .

الفصل الثالث

السلوك العدواني

تمهيد:

يتسم السلوك العدواني بأنه ظاهرة نفسية اجتماعية تظهر في أشكال وأساليب مختلفة، إلا أنها تعني جميعاً العدوان فهو أحد الصفات البشرية التي لازمت الإنسان منذ القدم .
لذا فقد افترض البعض أن أصل العدوان فطري، كما يرى البعض الآخر أن الإنسان ليس عدوانياً بطبعه، وإنما يصبح كذلك نتيجة الإحباط الذي يتعرض له خلال مواقف الحياة .
ويرى الآخرون أن العدوان هو نتيجة لعمليات التعلم والتطبيع الاجتماعي .
ولهذا سنستعرض في هذا الفصل إلى مختلف النظريات والاتجاهات التي بحثت في موضوع العدوان، بالإضافة إلى بعض الدراسات التي حاولت أن توضح الدور الإيجابي الذي يلعبه الكارتي دو في ضبط السلوكيات العدوانية للمراهقين، وهذا بعد التطرق إلى تعريفه والأسباب المؤدية إلى ظهوره .

1- مفهوم السلوك:

تعددت التعاريف التي تحاول أن تصف السلوك الإنساني فمنهم من يرى كل مايقوم به الفرد من نشاط بمافيه النشاط الظاهري كالرياضة والنشاط الباطني كالإدراك والتفكير والإحساس، ويعتبر وسيلة اتصال بين الفرد والجماعة وهو الوسط الذي تنتقل فيه الفكرة والمبدأ والاتجاه من فرد لآخر.¹ ومنهم من يرى أنه وسيلة الفرد التي يسلكها للوصول إلى الهدف ، فهو إذن وسيلة للإنسان لإشباع دوافعه تجمع هذه التعريفات حول نقطة اتفاق تتمثل في أن مفهوم السلوك هو: وسيلة اتصال بين الإنسان ومحيطه ، إما للتعبير عن متطلباته وأرائه، أو للسيطرة عن الأوضاع وإزاحة العوارض التي تصطدم مع رغباته .

2- مسلمات السلوك:

يمكن تلخيص مسلمات سلوك الإنسان فيما يلي:

- السلوك العرضي: أي أنه يهدف إلى غاية معينة كالغاية في البقاء واختزال التوتر والسيطرة.
- السلوك المتعلم : هذا ما يؤكد أهمية الخبرات التي يمر بها الفرد كأهمية كبرى خاصة بالتعلم الإنساني .
- السلوك عملية مستمرة منذ الولادة حتى الوفاة .
- السلوك اختياري: أي أن السلوك يحدد بدوافع شعورية أو لا شعورية، فالفرد قد يكون واعيا لما يدفعه للقيام بالشيء وقد لا يكون واعيا.
- السلوك الفردي: فالأفراد يختلفون فيما بينهم في السلوك.
- السلوك وراثي يتأثر بالبيئة: أي السلوك ناتج لما ورثه الفرد من صفات وما تعرض له من مؤثرات بيئية.
- يلاحظ أن هذه المسلمات قد تجتمع في فرد واحد لأن السلوك الإنساني متغير غير ثابت على وتيرة واحدة فقد يكون تارة وراثيا، وتارة متعلما وأحيانا أخرى يكون غرضيا ،ويصبح طورا اختياريا حسب الظروف التي يمر بها الإنسان والحالات التي يميلها عليه وضعه ومحيطه .²

¹ عبد السلام عبد الغفار: مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، ط2، بدون سنة، ص44-48 .

² سيغموند فرويد، ترجمة محمد عثمان الاتحائي: معلم التحليل النفسي، مكتبة التحليل النفسي والعلاج النفسي، ط6، القاهرة، 1986، ص75.

3- دوافع السلوك:

إن السلوك الإنساني يحرك و يوجه من خلال دوافع حتمية، والتي من خلالها يحاول الفرد الوصول إلى هدف الدافع، الذي حركه، لهذا كثيرا ما يطلق على السلوك تسمية السلوك الوصيلي لأنه وسيلة الفرد لإشباع دوافعه.

إن الدوافع تتأثر في مختلف أشكال السلوك من تعلم، وإدراك، وشعور، فالعلاقة بين الدافعية والسلوك ليس بسيطة، بل هي شديدة التعقيد أحيانا ، فالمستوى المتوسط من الدافعية ، يختلف تأثيره على السلوك من المستوى المتطرف منها كذلك ، والدوافع المتعارضة قد تسبب صراعا داخليا مما ينتج عنه سلوك الفرد سلوكا غير سويا وغير مقبول.¹

4- نظريات تفسير السلوك:

بمجرد النظر إلى المسلمات الثابتة والمؤكد، نلاحظ تواجد عدة نظريات في تفسير السلوك، تأخذ أبعاد مختلفة، نحاول حصرها في أبعاد نفسية وبيئية ، عزيزية، بيولوجية .

4-1 النظرية النفسية :**4-1-1 الطاقة النفسية :**

أساسها أنه توجد طاقة أساسية في الطبيعة، وقد تتحول إلى أنواع مختلفة، والطاقة النفسية إحدى صورها فالإنسان جهاز معقد يستمد طاقته من الغذاء ويستعملها في أغراض مثل التنفس، وجزء من هذه الطاقة يتحول إلى طاقة نفسية تستخدم في أغراض مثل: الإدراك ، التفكير .

4-1-2 الحتمية النفسية:

أي أن لكل سبب نتيجة ولكل نتيجة سبب، وبالتالي لكل سلوك دافع فقد يكون ظاهر أو باطنا.

4-1-3 الثبات والاتزان:

الفرد مزود بالاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية وعند التعرض لمثيرات ما، يصبح في حالة استشارة وتوتر وحالة عدم اتزان، فيقوم بسلوك معين من أجل التخلص من هذا التوتر وتحقيق الاتزان.²

4-1-4 اللذة:

هو مبدأ مرتبط بالثبات والاتزان، إذ أن الفرد يجد لذة في الاتزان، ويشعر بالضيق لعدم توفره.

¹ - سيغموند فرويد، نفس المرجع، ص77.

² - watsonj.b.psychogic from the slood of behaviorist philosophy. Philadelphia. 1980. p 87.

4-2 النظرية البيئية:

تعتمد في تفسيراتها على الجانب البيئي إضافة إلى مبدأ الاختزالية بالاعتماد على الدلالات والوقائع العلمية الحتمية ، وكان رائد هذه النظرية جون واشنطن في عام 1925 أهمل تماما الغرائز الفطرية التي كان يتحدث عنها عام 1919 ، وبدلا عنها بدأ بالحديث عن دور الخبرة والتعلم ، باكتساب الفرد السلوكيات الفردية المختلفة مع عدم إنكاره للجانب الوراثي ، حيث تؤثر في عدد كبير من السلوكيات التي أرجعها إلى أفعال منعكسة طبيعية.

4-3 النظرية الغريزية :**4-3-1 النظرية الاشتراكية :**

إن بناء هذه النظرية يتم أساسا على مبدأ الكائن الحي المزود بعدد من الاستجابات الفطرية المحددة بما تعرض له من مشيرات خارجية ، تعرف بالأفعال المنعكسة ، عند تعرض الفرد لمثير معين فان هذا المثير يؤثر على نهاية عصب مستقبل معين ، والذي بدوره ينقل آثار المثير إلى مركز عصبي خاص ، والذي بدوره يدفع الفرد إلى استجابة معينة ، وهذه العملية عصبية اعتبرها "بافلوف" الغريزة سلسلة من الأفعال المنعكسة ، أو فعل منعكس معقد ، كما أنه قال أنه هناك فعل منعكس أساسي هو المحافظة على البقاء ، وأن الأفعال المنعكسة الأخرى منبثقة من هذا المنعكس الأساسي وتقوم على خدمته¹.

4-3-2 النظرية الغرضية :

رائد هذه النظرية هو العالم "وليم ماكدوجل" تقوم هذه النظرية على المسلمات لتالية:

أن السلوك غرضي ، فالفرد لا يسلك أي نشاط دون أن يكون هناك هدف أو غاية يريد الوصول إليها ، أن سلوك الفرد يحدد بهذه الغرائز وما يشتق عنها من عواطف ، كما يرى ماكدوجل إن السلوك هو تفرغ للطاقة الكيميائية التي تخزن في الجسم في صورة كيميائية بعد إن تتحول إلى طاقة نفسية ويتم التحول بما يعرف بالطاقة الغريزية ، ويؤكد أن الجانب الإدراكي للغريزة قد يتغير نتيجة للخبرات التي يمر بها الفرد أو ما يصاحبها من تعلم ، أما الجانب الانفعالي لها ، فهو ثابت لا يتغير ، فمثلا انفعال الخوف المصاحب للغريزة الخاصة بالهروب لا يتغير².

¹-pavlov: conditionnel, refexe, england, 1997, p108.

² mackdougel: "wlamma tradition social phsychologique", London, 1985,p244.

وفي محاولة منه لإيجاد علاقة بين السلوك والجهاز التنفسي العصبي تجده يقول: أن الأفعال الغريزية تتضمن تنظيمًا عصبيًا موروثًا، أي أن الغرائز هي استعداد نفسي جسدي موروث.

5- تعريف العدوان:

5-1 لغة:

يعني الظلم الصريح أما كلمة العدوانية فهي ترجمة لكلمة فرنسية "agressivité" من الكلمة "agradi" ومعناه سار نحو، سار ضد: Marche contre Marche vers.¹

5-2 اصطلاحًا:

العدوانية هي شكل من عدم التوازن النفسي تترجم إلى عدوان دائم للفرد نحو محيطه، أما العدوانية في الدراسات النفسية الاجتماعية، فهي استجابة عنيفة فيها إصرار للتغلب على العقبات من أي نوع كان بشرية أو مادية مادامت تقف في تحقيق الرغبات، فالعدوان سلوك انفعالي عنيف تتجلى مظاهره في استعمال ألفاظ وتصرفات غير مؤدبة كالشتم، السب، الوشاية، وأشكال الضرب المختلفة كالتعدي والمشاجرة. ويعرفها كاظم والي آغا على أنها سلوك نشط وفعال تعهد العضوية من ورائه إلى سد حاجاته الأساسية أو غرائزها.

ويعرفها أيضًا على أنها الاستعداد للهجوم والبحث عن الصراع أو إثبات الذات.²

ويعرفها بركريتز berkowite وفشباخ 1970 feshbakh العدوان بأنه سلوك هدفه الوحيد هو إصابة أو إيذاء شخص أو شيء ما

ويضيف باندورا 1973 bandura إلى تعريف العدوان انه لايشمل فقط سلوكا يؤدي إلى إصابة

شخص ما، بل انه يشمل إهانة الآخرين وتحطيم نفسيتهم، أي أنه سلوك يسبب إصابة بدنية أو معنوية.³

ويكاد يتفق العلماء على التعريف التالي:

العدوان هو سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر.⁴

6- تعريف السلوك العدواني:

¹ المنجد في اللغة العربية والإعلام، شركة دار الأمة، ط2، بيروت، 1987، ص199.

² كاظم والي آغا: علم النفس الفيزيولوجية، دارالافاق الجديدة، ط3، بيروت، 1981، ص233.

³ صدقي نورالدين محمد: علم النفس الرياضية، المكتبة الجامعية الحديثة، ط1، مصر، 2004، ص291.

⁴ محمد حسن العلاوي: سيكولوجية العنف و العدوان في الرياضة، مرجع سابق، ص11.

يعتبر السلوك العدواني أحد الموضوعات التي اختلف العلماء في تحديد مفهومها تحديدا دقيقا، ويرى بعض الباحثين في المجال العدواني أن دراسة السلوك العدواني من الموضوعات المعقدة التي لا يمكن تحديدها من جانب الدلالة اللفظية وللإعطاء مفهوم شامل اخترنا بعض التعاريف التي تطرقت إليه .
يعرفه "فيليب هاريمان philippe hariman" على أنه تعويض عن الإحباط المستمر الذي يصادف الفرد وكثافته تناسب طردا مع كثافته الإحباط .¹

كما أن فاخر عاقل تناول السلوك العدواني على انه أفعال ومشاهد عدائية وهو حافظ يثيره الإحباط "التشبيط" أو تسببه الإثارة الغريزية .²

ويرى مصطفى زيدان الذي تناول السلوكيات العدوانية من جانبها البيداغوجي المدرسي فقال: هي التهيج في القسم، الاحتكاك بالمعلمين وعدم احترامهم ، العناد ، رفع الصوت ، دفع الباب بقوة ، الفوضى ، التدخين ، الشتم والشجار ، التمرد على القوانين الأسرية والمدرسية ، والتناز بالألقاب .³
من خلال التعاريف السابقة للباحثين يمكننا استنتاج مفهوم السلوك العدواني على أنه ذلك السلوك الذي يقصد من ورائه إلحاق الأذى والضرر المادي أو المعنوي بالآخرين أو بالذات والى تخريب ممتلكات الذات والآخرين .

7- أسباب السلوك العدواني:

إن السلوكيات الإنسانية لا يمكن حدوثها إلا بتوفر جملة من الأسباب وهناك عدة عوامل تتداخل لتوفر السبب والفرصة لحدوث مثل هذه السلوكيات العدوانية ، فهناك أسباب نفسية وأخرى اجتماعية وأخرى بيولوجية، ومن خلال هذا نحاول عرض هذه الأسباب بالتفصيل .

7-1 الأسباب النفسية: إن الأسباب النفسية متعددة ومتنوعة ونأخذ منها الحرمان والإحباط والغيرة والشعور بالنقص .

7-1-1 الحرمان : فهو شعور ينتج عن عدم إشباع رغبة معينة وقد يكون مادي كما يمكن أن يكون معنويا ويعتبر الحرمان من بين أحد الأسباب المؤدية إلى السلوك العدواني لأن هذا الأخير ماهو إلا تعبير ورد فعل عن الحرمان من العطف والحنان والرعاية والحاجات الأساسية فان شعور المرهق بهذا الحرمان فيحاول

¹ عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الجنوح، دار النهضة، ط1، بيروت، 1984، ص80.

² فاخر عاقل: معجم علم النفس دار العلم للملايين، ط3، بيروت، 1979، ص15.

³ مصطفى زيدان: دراسة تربوية لتلميذ التعليم العام، دار الشروق، بدون طبعة، جدة، 1985، ص239.

التعويض عنه من خلال تصرفات وسلوكيات عدوانية قد تكون في بعض الأحيان لا شعورية قصد التعويض عن هذا النقص والحرمان الذي يعاني منه .

وقد بينت إحدى الدراسات أن الحرمان يؤثر على المراهق في تكوين علاقة حميمة مع الآخرين ، كما بين أن أغلب العدوانيين كانوا يعانون من حرمان عاطفي .

7-1-2 الإحباط : ونعني به الاستجابة المثارة من الفشل في الوصول إلى الهدف أو عدم النجاح في إشباع الحاجات النفسية أو البيولوجية أو الاجتماعية .

وهو أحد الأسباب الرئيسية للسلوك العدواني وكل مواقف الإحباط تعرقل أهداف الفرد وتبقى رغباته دون تحقق وهذا ما يثير لديه الغضب والانفعال والقلق مما يدفعه إلى سلك سلوكيات عدوانية .

والإحباط يعبر عن أشياء عديدة بعضها لا يتصل بالسبب الحقيقي للإحباط كما أنه يتم انتقال العدوان إذ لم ينفس عدوانيته مع السبب للإحباط .¹

7-1-3 الغيرة : هي حالة يشعر بها الشخص وتمثل في الثورة والنقد والعصيان والهياج وقد تظهر على شكل انطواء وانعزال مع الامتناع عن المشاركة كما تظهر في شكل سلبى للغاية كالاعتداء والضرب والتخريب ونجدها تحمل صيغة القصوى وتمهد للهدم والتدمير كما ينجم عن متغيرات عديدة كالخوف وانخفاض للثقة في النفس وعدم الإحساس بالقيمة الذاتية .

7-1-4 الشعور بالنقص : هو ما يعرف بالإحساس بالدونية وهو حالة انفعالية تكون عادة دائمة ناتجة عن الخوف المرتبط بإعاقة حقيقية أو من تربية تسلطية اضطهادية وهو منتشر بكثير سواء كان جسمي أو عقلي أو حقيقي أو خيالي وهو يمثل فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية و بالتالي يؤدي إلى الانطواء وعدم المشاركة.

7-2 الأسباب الاجتماعية:

تعتبر من بين أحد الأسباب التي تساهم وتتدخل في نشوء وتكوين سلوك عدواني ، حيث أن البيئة والظروف الاجتماعية والأسرية لها تأثير قوي وبالغ على نمو الفرد، بحيث أنه كلما كانت التنشئة الاجتماعية والعوامل المحيطة به سليمة وملائمة لاحتياجات المراهق كانت شخصيته سوية وقوية وسليمة، وقد تعددت الأسباب منها الأسرة والتي تلعب دور كبير في تحديد وتطبيع السلوكيات التي تتماشى مع ثقافة الأسرة وبالتالي إن كانت

¹ عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الجنوح، مرجع سابق، ص 82-87.

ثقافتها تتنافى مع العدوان، فان الفرد ينشأ غير عدواني أما إن كان موروث الأسرة الثقافي يشجع ويدعم السلوكيات العدوانية فان الفرد ينشأ حتما عدوانيا.

كما تلعب العلاقات داخل الأسرة دور بارز وأثر بالغ في دعم السلوك العدواني للمراهق فعلاقة الوالدين ببعضهما أو مع الطفل هي وحدها التي تحدد معالم السلوك فالجو الأسري المليء بالسلوك العدواني يؤثر سلبا على شخصيته أفرادها وخاصة الأبناء.¹

3-7 الأسباب البيولوجية :

تلعب الأسس البيولوجية دورا فعالا في ظهور السلوك العدواني أننا نجد من الناحية الهرمونية والتي تمثل الجانب المهم في الإنسان حيث بينت بعض الملاحظات العلمية التي قام بها باحثون بيولوجيون أن العوامل البيولوجية يمكن أن تلعب دورا في السلوك العدواني حيث توصل الباحثون من خلال دراستهم إلى وجود علاقة بين الجانب البيولوجي الهرموني والنمط الجسمي مع السلوك العدواني، فمن الناحية الهرمونية يعتبر هرمون التسترون **testrone** ذو فعالية قوية على العدوانية عند الذكور، كما يؤثر هرمون البروجيستيرون **progesterone** على الأجنة وميولاتهم العدوانية، أما من ناحية الوراثة من المعروف بأن المورثات تتحول عن طريق عوامل العضوية معقدة البنيات تنفعل على المستوى البيولوجي والسلوكي وتشارك في درجة العدوانية مجموعة الكروموزومات التي تحدد الجنس، كما يتميز الذكور بقابلية أكبر للاستشارة نتيجة لكثرة النشاط الهرموني والجسمي الزائد عندهم واتساع التوقعات الاجتماعية مما يجعل أكثر عرضة من الناحية البيولوجية للضغوط البيئية ولزيد من مواقف الإحباط، فالتفاعل بين القوى البيولوجية والقوى الطبيعية يساعد على وجود فروق بين الجنسين وكذلك فروق فردية في السلوك عامة، والسلوك العدواني خاصة.²

8 - النظريات المفسرة للسلوك العدواني :

هناك عدة نظريات تناولت السلوك العدواني فمنها من ترى أنه استجابة لحالة إحباط ناتج عن عدم إشباع رغبة معينة وأخرى ترى السلوك العدواني ماهو إلا تحقيق لغريزة موجودة عند الإنسان وقد يحاول بعض العلماء أن يجد لهذا النوع من السلوك أصولا بيولوجية أما حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي فالعدوان هو نتيجة التعلم شأنه شأن باقي السلوكيات .

¹ زكريا الشريبي: المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، ط1، بيروت، 1994، ص90.

² عبد الرحمان العيسوي: مرجع سابق، ص91.

وستتطرق بالتفصيل لهذه النظريات .

8-1 نظرية التعلم الاجتماعي:

في هذه النظرية نجد أن السلوك العدواني مكتسب وليس فطري، ويكون هذا عن طريق التقليد الذي يعتبر من أهم وسائل التعلم من خلال ملاحظة النماذج المختلفة للسلوك العدواني التي يتعرض لها في محيطه الاجتماعي، ويرى "باندورا" رائد هذه النظرية أن تعلم السلوك العدواني يكون عن طريق التقليد ويظهر خاصة في قابلية الأطفال بتقليد الأشخاص الآخرين، خاصة الذين يعجبون بهم¹.

قد يكون النموذج الذي يقلده الشخص مجسد شخصيات تلفزيونية، وكما بينها "وليام ويل بارت" في دراسته التي أجراها على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم ما بين 5-8 سنوات حيث عرضت عليهم بعض الأفلام التي تتضمن مشاهد تميز بالعنف، وبعض المشاهد الخالية من العنف، ثم أتيحت للأطفال فرصة التعدي على زملائهم وكانت النتيجة أن الأطفال الذين عرضت عليهم مشاهد العنف قضوا فترات طويلة في الهجوم على الأطفال الضحايا وذلك أكثر مما حدث لحالة الأطفال الذين عرضت عليهم مشاهد خالية من العنف.

وهذا يعني إن الأطفال على استعداد باندماج نوع من التفاعل العدواني مع الآخرين. بمجرد مشاهدة العنف المرئى لوسائل الإعلام.²

8-2 النظرية البيولوجية :

تدل الأبحاث على أن اللوزة في المخ وأجزاء من الهيبو تلاموس لها علاقة بالعنف والعدوان فمن الناحية الوظيفية للهيبو تلاموس فهو يرتبط ببعض الحالات الانفعالية والتغيرات الجسدية التي تصاحبها ولقد بينت البحوث التي قام بها pohalpercox على أن الحالات التي تلقت فيها الهيبو تلاموس أو تعطلت قد انقلبت على أصحابها فظهرت فيها سمات العنف والعدوان، ومن جهة أخرى بينت الدراسات التي قام بها grimberg على حوالي 500 طفل حيث بين أن عددا كبيرا منهم يعانون من نقص في الناحيتين العقلية والانفعالية ويرجع ذلك إلى اختلال موروث في توازن الغدد الصم ولقد سعى أصحاب هذه النظرية إلى تحديد المركز العصبي المسؤول عن العدوان إذ تحدث تغيرات فيزيولوجية تعد الفرد للقتال عند شعوره بالغضب، وتزيد في سرعة نبضات قلبه، وازدياد نسبة السكر وتكتمش في عضلات أطرافه، كما توصلت البحوث

¹ فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1993، ص23.

² محمد جميل محمد يوسف منصور: قراءات مشكلات الاطفال، دار النشر العربي، ط1، الإسكندرية، 1981، ص169.

الفيزيولوجية القائمة حول موضوع العدوان إلى تحديد مركز له عل مستوى الجهاز العصبي المركزي المتمثل في النواة اللوزية وأجزاء من الهيبوتلاموس.¹

3-8 نظرية العدوان كغريزة :

تعود جذور هذه النظرية إلى العالم سيجموند فرويد **Freud** الذي أشار إلى أن العدوان غريزة فطرية ، وفي رأيه أن الغريزة هي قوى دافعة للشخصية ، وتحدد الاتجاه الذي يأخذه السلوك أي أن الغريزة تمارس التحكم الاختياري للسلوك عن طريق زيادة حساسية الفرد لأنواع معينة من المثيرات .

وقد افترض العالم فرويد أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت، ومن المشتقات الهامة لغريزة الحياة الغريزة الحسية ، كما إن غريزة العدوان تعتبر من المشتقات الهامة لغريزة الموت ، وأشار إلى أن غريزة العدوان هي قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق إشباعها أو إبدالها، وعلى ذلك فإن الإنسان في محاولته تدمير ذاته فإن القوة غرائز الحياة قد تعوق هذه الرغبة فعندئذ يتجه الفرد نحو موضوعات بديلة لإشباع غريزة العدوان كأن يقوم الفرد باعتداء على الآخرين وتدمير الأشياء، وهذا التفسير قدمه فرويد لتفسير العدوان الدموي بين المحاربين في الحرب العالمية الأولى، وفي ضوء هذه النظرية يبدو العدوان غريزة فطرية لا بد من إشباعها أو محاولة تعديلها والسيطرة عليها، وفي هذا الإطار يرى بعض الباحثين أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية أو مشاهدة المنافسات الرياضية يمكن أن تساهم في إشباع أو تعديل أو السيطرة على هذه الغريزة.²

4-8 نظرية التنفيس "تفريغ الانفعالات المكبوتة"

يقصد بالتنفيس في مجال علم التنفيس تفريغ أو إطلاق المشاعر أو الانفعالات المكبوتة عن طريق التعبير عنها أو التسامي بها ، الأمر الذي يؤدي إلى التفريغ أو التخفيف من هذه المشاعر أو الانفعالات نظراً لأن كبتها يسبب حدوث بعض الاضطرابات النفسية و الجسمية .

وتشير نظرية التنفيس إلى إن السلوك العدواني ماهو إلا عملية تفريغ للانفعالات المكتوبة لدى الفرد ، الأمر الذي يؤدي إلى التقليل أو الزيادة منها، ويعتقد أنصار هذه النظرة في مجال علم النفس الرياضي

¹ كاظم والي آغا: مرجع سابق، ص239-240.

² مصطفى فهمي: مجالات علم النفس، مكتبة مصر للطباعة، بدون طبعة، القاهرة، 1976، ص102.

إن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن أن يكون بمثابة متنفس للسلوك العدواني ، كما أن السلوك العدواني لبعض المشادين لجملة من الأنشطة الرياضية قد يكون تفرغاً لبعض انفعالاتهم المكتوبة¹.

8-5 النظرية الفيزيولوجية :

يعتقد أصحاب هذه النظرية إن اللوزة في المخ و الفحص الجبهي وكذا أجزاء أخرى لها علاقة بالعنف والعدوان، حيث قام "بريكنر Brickner" بعدة دراسات حيث عالج حالة أزيلت فصوصها الجبهية لمدة ثمانية سنوات، فلاحظ أن سلوكها كان طفيلياً أنانياً قليل العناية بغيره، فهناك إضطرابات سلوكية ناتجة عن إصابة المخ بالمرض كالتهاب السباتي، حيث يصبح الشخص أنانياً وقاسياً، كما أن بعض العلماء مثل "كارلي Carly" توصلوا إلى أن مركز العدوان متواجدة في المنطقة السريرية وتحت السريرة البصرية وكذلك البصلة الشمية.

8-6 نظرية الإحباط:

يفترض كل من "ميلور دولار Dollard Miller" إن السلوك العدواني هو الإستجابة النموذجية للإحباط ، فالمرهق إذا أحس بإهمال والديه له سواء كان أحدهما وكلاهما فإنه يشعر بالإحباط فيظهر لديه السلوك العدواني.

وتتلخص هذه النظرية في نقطتين أساسيتين هما:

- كلما كان هناك إحباط لكائن ما فسوف يبدي دائماً ميلاً متزايداً للاستجابة بعدوانية.

- كلما كانت استجابة كائن ما بعدوانية فسلوكه دائماً هو نتيجة إحباط، كل ما جاءت به هذه النظرية أيدته الكثير من المعطيات المستمد من الملاحظات، وكذا الدراسات التجريبية فهي تجربة "ماك كاندرواشي" تعرض 63 طفلاً في سن ما قبل الدراسة لسلسلة من ثماني مواقف محبطة أو إحباطية و لقد أظهر الأطفال استجابة عدوانية ابتداءً من المحاولة الرابعة حتى المحاولة الأخيرة.²

9- مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني:

اختلفت النظريات من حيث تحليل ظاهرة السلوك العدواني وتفسيره ، فنظرية التحليل النفسي تعتبر أنه يعود إلى أسباب وعوامل لا شعورية كاملة ومستمرة أو مكبوتة في أعماق لا شعور الإنسان كالنقص ،

¹ محمد حسن علاوي : سيكولوجية العنف و العدوان في الرياضة، مرجع سابق، ص 20-24.

² عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الجنوح ، مرجع سابق، ص 87

الحرمان الإحباط، الكراهية، وهذه العوامل تولد لديه الرغبة إلى الإشباع وعلى حد قول " فرويد " هي ناتجة عن غريزة الموت المسؤولة عن السلوكيات العدوانية أما الاجتماعيون أمثال "باندورا" وغيره أكدوا إن العدوانية ليست فطرية بل هي ظاهرة مكتسبة فالطفل يتعلم النماذج العدوانية عن طريق الملاحظة و التقليد، بينما نظرية الإحباط تفسر السلوك العدواني على انه استجابة، لكل إحباط أدى إلى ظهور العدوانية .

فمن خلال ما تطرقنا إليه تم استنتاج : إن العدوانية تشتمل على العوامل الفطرية والمكتسبة والوراثية وهي ظاهرة اجتماعية، وقد تختلف من مجتمع لآخر ومن وقت لآخر إلا إن معدلها قد ترتفع أو تنخفض في بعض الأحيان على حسب التوعية الاجتماعية، فهي لها دور إما في تشجيعه أو إخماده .

10- أنواع السلوك العدواني:

توجد تصنيفات كثيرة لأنواع السلوك العدواني ومن بينها:

10-1- السلوك العدواني المباشر:

هو كل سلوك ظاهري يشمل العديد من حالات القلق فتلاحظ إن الطفل الذي يعاني من الحرمان والإهمال نراه يندفع مباشرة إلى الشخص الذي كان مصدر الإحباط والفشل، وقد أوضحت كومي Khomey انه من الخطأ كبت المشاعر، حيث يؤدي ذلك إلى القلق والعصاب النفسي، واقترحت انه من الأفضل إلى الشخص أن يعبر عن المشاعر العدوانية، حيث يؤدي ذلك إلى القلق والعصاب النفسي.

واقترحت انه من الأفضل للشخص إن يعبر عن مشاعره من حين إلى آخر حتى يروح عن نفسه.¹

10-2- السلوك العدواني الغير مباشر:

يتخذ السلوك العدواني في الأحيان نتيجة تأثير المحيط بصور غير مباشرة كإبداء الملاحظات والانتقادات نحو الشخص مصدر الإحباط، كما يستعمل الفرد سلوكيات عدوانية غير مباشرة كالغش أو الخداع للتوقيع بلاخرين في مواقف مؤلمة أو ليلحق بهم الضرر.²

10-3- السلوك العدواني العادي:

يعرف السلوك العدواني العادي على انه تعبير عن الميولات النشيطة الموجهة نحو الخارج وغير موجهة للتدمير والتحطيم، وبهذا المعنى فالسلوك العدواني العادي عبارة عن شكل من أشكال التفريغ الداخلي الذي تقصد العضوية من وراثته البحث عن الاستقرار والإشباع.

¹⁻² مصطفى الشرفاوي :علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، ب ط ، بيروت، 1983، ص245.

10-4- السلوك العدواني اللفظي:

وهو الذي يتوقف على حدود الكلام ولا تكون مشاركة الجسد ظاهرة فيه مع ما يرافق الكلام أحيانا من مظاهر العنف والتهديد والوعيد.

10-5- السلوك العدواني الجسدي:

يشترك فيه الجسم في الاعتداء على الآخرين بالضرب ، الدفع ، العرقلة وهناك من يمتلك جسما قويا وضخما يستعمله بطريقة عدوانية لإيذاء الآخرين ، ومنهم من يستعمل يديه كأدوات فاعلة في السلوك العدواني ، وقد تكون في الأظافر والأرجل والأسنان أدوارا فعالة في هذا النوع من السلوك¹

10-6- السلوك العدواني الرمزي :

هو سلوك يرمز إلى احتقار الأفراد ويقود إلى توجيه الانتباه جراء الاهانة التي تلحق بالفرد ومثال ذلك الامتناع عن النظر إلى الشخص ورد السلام عليه.

10-7- السلوك العدواني المرضي:

هو ذلك السلوك الناتج عن بعض الأمراض النفسية مثل بعض حالات الفصام والحالات الهاجسية التي تتضمن فكرة التجاذب الوجداني².

11- التخلص من العدوانية :

يرى البعض أن الرياضة تتضمن بعض العناصر العدوانية أو أن الناس قد تستعرض العدوانية من خلال الرياضة والعدوانية قد تكون مكتوبة وقد تكون معلنة أي أن العدوانية في بعض الأحيان تنكر في شكل رقيق يصعب اكتشافه ، لكن الكثيرين يؤمنون بأن أحد عوامل الجذب في الرياضة تتيح وسطا اجتماعيا مقبولا للفرد لاستعراض العدوانية والتنفيس عنها ، وقد تكون هناك مساحة للعدوانية في الرياضة لكنها محكومة بقواعد اللاعب وجزائاته ، لكن لاشك فيه أن الرياضة كأحد الأنشطة الإنسانية ، تعد هذه الأنشطة ملائمة للتخلص من العدوانية .

كما تساعد الكاراتي في تخريج قدر كبير من العدوانية والتنفيس عنها عن طريق النشاط البدني بأنواعه كالمهارات الحركية تتمثل في الركلات واللكمات السريعة والرشيقة التي تتضمنها المنازلات ، وكثيرا ما وضعت الرياضة على أنها متنفس من الدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط واليأس والفشل

¹ أجواد محمد :الحرمان العاطفي و علاقته بالسلوك العدواني عند الطفل ،جامعة الجزائر،1998،ص27.

² تميم الرفاعي :سيكولوجية التكيف،مطبعة بنوحيان ، ط 5 ،مصر،1979،ص211-212.

التي يمر بها الإنسان بحياته اليومية، ولا يستطيع تجنبها، ولأن غرض النجاح في الرياضة لا يتمثل فقط في إحراز النقاط والأهداف ، إنما مجرد أداء مهارة بشكل جيد يعد نجاحاً ، فإن الرياضة علاج اجتماعي ، ناجح ضد عوامل الفشل والإحباط، وهي متنفس مقبول اجتماعياً للتفريغ عن دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط.¹

ويعد الكاراتي ذو ضمن أحسن الرياضات التي تساهم في العلاج النفسي، حيث أن من بين أهم قواعدها وأسسها هو استئصال فكرة القتال والعدوان من أذهان ممارسيها ، ومن أهم أهدافها التربية الخلقية والتحلي بالخصال الجيدة والآداب الحسنة، والاحتباس من الغرور والتكبر والاعتداء على الغير .

12- التأثيرات النفسية الايجابية من خلال ممارسة الكاراتي دو :

في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي "أوجليف ايتياكو ogiline ettutke" على خمسة عشرة ألف من الرياضيين أوضحت النتائج أن للتربية البدنية التأثيرات النسبية التالية :

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، انخفاض في التعبيرات العدوانية.

يساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرص المتعة والبهجة ، فالمنافسة السائدة والمصاحب لهذه الأنشطة هو مناخ تربوي يحث الفرد على الانضباط والخلق الحسن ، ويدفعه إلى الإرادة ، لأنه وكما ذكرنا أن من أهداف التربية البدنية هو إعداد الفرد الصالح أو بالأحرى سليم من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية.²

إن المراهق عند مزاولته لنشاط الكاراتي ذو فانه يعمل بذلك على خفض التوترات والضغط التي يكون يعاني منها، وبصفة خاصة مختلف الانفعالات السلبية مثل الغضب الشديد ، العدوان وغيرها والتي بدورها قد تقوده إلى ارتكاب سلوكيات انحرافية إذن يمكن القول إن المراهق من خلال ممارسته لرياضة الكاراتي ذو يتخلص من الأزمات النفسية التي تقوده إلى الانحرافات السلوكية أو السلوكيات الغير العادية كإلحاق الأذى بالغير "السلوك العدواني".

¹ - أمين انورخولي: الرياضة والمجتمع ،سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، ب ط ، الكويت، 1996،ص67.

خلاصة:

اتضح لنا بعد الدراسة النظرية التي قمنا بها أن المراهق قد يمتاز بالعدوانية التي تكون في بعض الأحيان مكبوتة وتسبب اضطرابات داخلية تؤثر سلبا على النمو الجيد للمراهق، وفي البعض الآخر تكون هذه العدوانية معلنة كالحاق الأذى بالغير بشتى أنواعه، ولكن لكي نقلل أو نحد من عدوانيته، يجب أن نهتم بتربيتهم تربية صحيحة تخضع لقواعد وأسس علمية مدروسة ومنطقية، ولقد اكتشفنا أن رياضة الكاراتي دو تتوفر فيها شروط التربية الصحيحة السليمة التي تساعد المراهق على التحكم في انفعالاته وتجعله في اتزان بدني نفسي دائم، ولذا وجب علينا لفت انتباه المسؤولين والأولياء إلى هذه الشريحة المهملة من المجتمع التي إذا صلحت يصلح المجتمع في المستقبل وإذا انحرفت وتمردت فان العواقب تكون وخيمة .

وبما أن قوة الأمة في شبابها وجب علينا أيضا توعية المراهقين وجلبهم نحو الممارسة الرياضية التي توظف لهم عدوانيتهم ضمن اطار ايجابي آمن لا يلحق الأذى بالغير ولا بالذات .

ولعل من بين أحسن الرياضات التي تحقق هذا المبتغى هي رياضة الكاراتي دو وهذا ما تأكدنا منه خلال الجانب النظري وهو نفسه الذي نريد إثباته في الجانب التطبيقي .

الجانحة التطبيقي

منهجية الجانج

التطبيقات

تمهيد:

نتطرق من خلال هذا الجانب إلى تقديم وعرض منهجية البحث و الذي يشمل مايلي:

-الدراسة الاستطلاعية

-مجالات الدراسة (المجال الزماني والمجال المكاني)

-ضبط متغيرات الدراسة

-طبيعة العينة وكيفية اختيارها

-منهج الدراسة وهدفه

-أدوات وتقنيات البحث

كما بين الطريقة الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحصيل النسب المئوية للإجابات، والتي استخدمناها في تحليل النتائج .

1) الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في طبع الاستبيان وتوزيعه على العينة قمنا باستطلاع أولي يتمثل في زيارة النوادي والتعرف على المدربين وتحديد عدد الممارسين لرياضة الكاراتي دو ثم قمنا بتوزيع 10 استمارات استبيان على 10 ممارسين لرياضة الكاراتي ينتمون إلى العينة وذلك للكشف على فهمهم الأسئلة المطروحة .
وقد تبين لنا بعد جمع الاستمارات والاطلاع عليها أن الممارسين لرياضة الكاراتي قد فهموا واستوعبوا محتوى الاستبيان بكل سهولة الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع الاستبيان كليا وتوزيعه على بقية العينة .

2- مجالات الدراسة :**1-2- المجال المكاني:**

يشتمل المجال المكاني على ناديين من ولاية الجلفة:

- نادي المستقبل للكاراتي دو

- نادي وفاق الشرطة

2-2- المجال الزماني:

لقد تم إجراء بحثنا هذا ابتداء من أواخر أكتوبر 2016 إلى شهر فيفري 2017 وقد خصصت مدته الأولى "أكتوبر- ديسمبر" للجانب النظري حيث تم فيها جمع المادة التعليمية وتوفير المراجع أما مدته الثانية "جانفي- فيفري" فخصصت للجانب التطبيقي حيث تم فيها توزيع استمارات الاستبيان وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية .

3-ضبط متغيرات الدراسة:

من اجل الحصول نتائج عملية موثوق بها على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه، وذلك حتى تعدل متغيرات الدخيلة الأخرى التي قد تعرقل سيرورة البحث وكانت على النحو التالي:

-المتغير المستقل: ويتمثل في الكاراتي دو .

-المتغير التابع: ويتمثل في السلوكيات العدوانية لدى المراهقين .

4- العينة وكيفية اختيارها :

تعتبر العينة من البحوث المسحية أساس عمل الباحث ويعرفها "محمد مكي" بأنها مجموعة من الأفراد يبين عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة لديه تمثيلا صادقا¹، وبما انه يصعب الاتصال بجميع عناصر البحث فإنه لا مفر من الالتجاء إلى أسلوب أخذ المعطيات التي تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام² .

¹ محمد مكي : محاضرات في علم النفس التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، 1993 ، ص 69 .

² عمار بوحوش، محمد محمود اللبيات ، مناهج البحث العلمي الأسس والأساليب ، مكتبة المنار ، ط1، الأردن ، 1989 ، ص 126 .

وفي بحثنا هذا تكونت العينة من 30 مراهق من الجنسين يتراوح سنهم ما بين 15-18 سنة ومن مختلف المستويات، وقد اعتمدنا الطريقة العشوائية في اختيارنا للعينة .

5- أهمية استخدام العينة :

- تستخدم في البحوث التي لا يكون هدفها الحصر الشامل .
- عند استحالة دراسة المجتمع كله .
- عندما يكون هناك تجانس في مجتمع البحث ممكن أن تعبر العينة عنه بكفاءة .
- حصر الدراسة في عدد قليل نسبيا يمكن للباحث من جمع أكبر عدد من البيانات الأكثر تفصيلا.
- الحصول على معلومات وبيانات أكثر مما نستطيع الحصول عليه عند استخدامنا الحصر الشامل¹.

6- منهج الدراسة وهدفه :

1-6- منهج الدراسة :

إن كل مشكلة بحثية بحاجة إلى منهج مناسب يساعد الباحث على تقصي حقائقها²، فمن المستحيل إنجاز بحث علمي دون الاستناد إلى منهج معين نسير على خطواته، علما أن هذه المرحلة من أهم الخطوات الأساسية للدراسة، وإلا أصبحت هذه الأخيرة مجرد جمع وتخمين للبيانات ، فعلى الباحث أن يوظف بحثه ضمن منهج سليم لتسهيل التحكم في أفكاره ومعلوماته ، وكذا تجنب كل التباس أو تناقض قد يعترض عمله³، والمنهج كما يراه "حامد ربيع" هو طريق الاقتراب من الظاهرة وهو المسلك الذي نتبعه في سبيل الوصول إلى ذلك الهدف الذي يحدده مسبقا⁴.

واختيار المنهج يتمشى وطبيعة الموضوع المراد معالجته والكشف عن العوامل المتحكمة فيه ، كما أن التمكن من ضبط المفاهيم والإلمام بجميع المشكلة وإتباع خطوات المنهج سيؤدي حتما إلى نجاح البحث العلمي وقد اقتضت إشكالية الدراسة استخدام المنهج الآتي .

2-6- المنهج الوصفي :

يعرف الدكتور "عبد القادر محمود رضوان" هذا المنهج على انه دراسة ووصف خصائص وأبعاد ظاهرة من الظواهر في إطار معين، ويتم من خلاله لجمع البيانات والمعلومات اللازمة عن الظاهرة، والعوامل التي تتحكم فيها ، وبالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلا⁵.

1

¹ - د.رشيد زرواني ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومة ، ط1 ، الجزائر ، 2002 ، ص 192

² - عمار بوحوش، الدليل في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب.ط الجزائر ، ص 12

³ - محمد شليبي ، منهجية التحليل السياسي ، بدو ناشر ، الجزائر ب.ط .سنة 1997 ، ص 19

⁴ - دوفان عبيدات وآخرون ، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، دار الفكر الاردن ، ب.ط سنة 1992 ، ص 114

⁵ - عبد القادر محمود رضوان ، سبع محاضرات حول الأسس العلمية لكتابة البحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية ط1 الجزائر ص 57

ويهدف هذا المنهج إلى الوصول لمعرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث تفيد في فهم أفضل لها ، أو في وضع سياسات أو اجراءات مستقبلية خاصة بها ، وقد يكون هذا الوصف كما أو كيفا ويعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع.

7- أدوات وتقنيات البحث :

في بحثنا هذا قمنا باستخدام الاستبيان باعتبارها من أحسن الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمنا بطرحها ، كما أنها تسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها ، انطلاقا من الفرضيات السابقة ويعرف الاستبيان بأنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات ويطلق عليها الاستقصاء أو الاستفتاء ويتم جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال طريقتين هما : الاستبيان البريدي أو المباشر والغير مباشر والاستبيان غير البريدي ويتفق كل من الاستبيان البريدي والغير بريدي من أن المفحوصين هم الذين يقومون بالإجابة بأنفسهم دون تدخل الباحث¹.

لقد تم بناء الإستبيان على أساس الفرضيات بحيث قسم على ثلاث محاور:

المحور الأول: يضم الأسئلة من 01-09 والهدف منه هو إثبات أو نفي أن للكاراتي دو طرق خاصة في التدريب تجعل المراهق يثق بنفسه و يتحكم في إنفعالاته.

المحور الثاني: يضم الأسئلة من 10-17 والهدف منه هو إثبات أو نفي الإستمرارية في الكاراتي دو تتيح وسطا إجماعيا مسالما.

المحور الثالث: يضم الأسئلة من 18-25 والهدف منه هو إثبات أو نفي أن للكاراتي دو أسس ومبادئ تربوية سليمة تساعد على تسوية السلوك الإنحراقي للمراهقين.

واعتمدنا في طريقة الاستبيان على نوعين من الأسئلة وهي :

- أسئلة مغلقة:

وهي التي يحدد فيها الباحث إجاباته، وتكون الإجابات محددة في معظم الأحيان بنعم أو لا وقد يتضمن في بعض الأحيان على المستجوبين أن يختاروا الإجابة الصحيحة.

- أسئلة نصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على جزأين الجزء الأول يكون مغلقا أي الإجابة عليه تكون بنعم أو لا، بينما الجزء الثاني مفتوح أي بإعطاء الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه.

¹ محمد حسن حسين ، مبادئ الإحصاء الاجتماعي ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، مصر ، سنة 1999 ، ص 168

8- الدراسة الإحصائية :

يعرف علم الإحصاء بأنه علم متكامل يتضمن الأسلوب العلمي الضروري يتقصى الظواهر واستخلاص النتائج منها، كما يتضمن أيضا النظرية اللازمة للقياس واتخاذ القرار في كافة الميادين الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والعسكرية.

والهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على التحليل، والمعادلة الإحصائية المستعملة هي النسبة المئوية والعملية هي على الشكل التالي :

الطريقة الأولى: وتخص الأسئلة المغلقة وهي على نحو التالي:

$$\frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{مجموع العينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

الطريقة الثانية: وتخص الأسئلة الإختيارية وهي على النحو التالي:

$$\frac{\text{العدد التكراري} \times 100}{\text{المجموع التكراري العام}} = \text{النسبة المئوية}$$

معرض و تحليل

النتائج

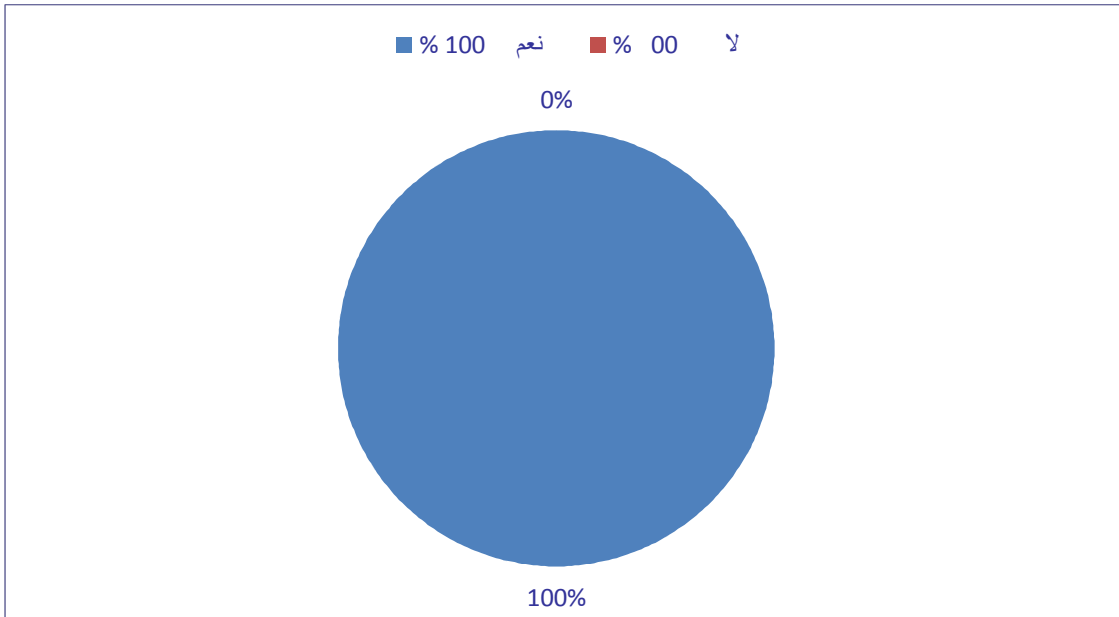
السؤال الأول:

- هل تحب رياضة الكاراتي دو ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الممارس يحب الرياضة فعلا أم هو موجه من طرف أوليائه.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 100	30	نعم
% 00	00	لا
% 100	30	المجموع

جدول رقم (01): يوضح مدى حب الممارسين لرياضة الكاراتي دو.



الشكل رقم (01) يمثل النسب المئوية للجدول رقم (01)

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (01) أن كل أفراد العينة يمارسون رياضة الكاراتي دو عن اقتناع وحب ولا يوجد من بين الممارسين المرغم عليها، ومنه نستنتج أن رياضة الكاراتي دو محبوبة من طرف المراهقين وهو الشيء الذي دفع بهم إلى ممارستها.

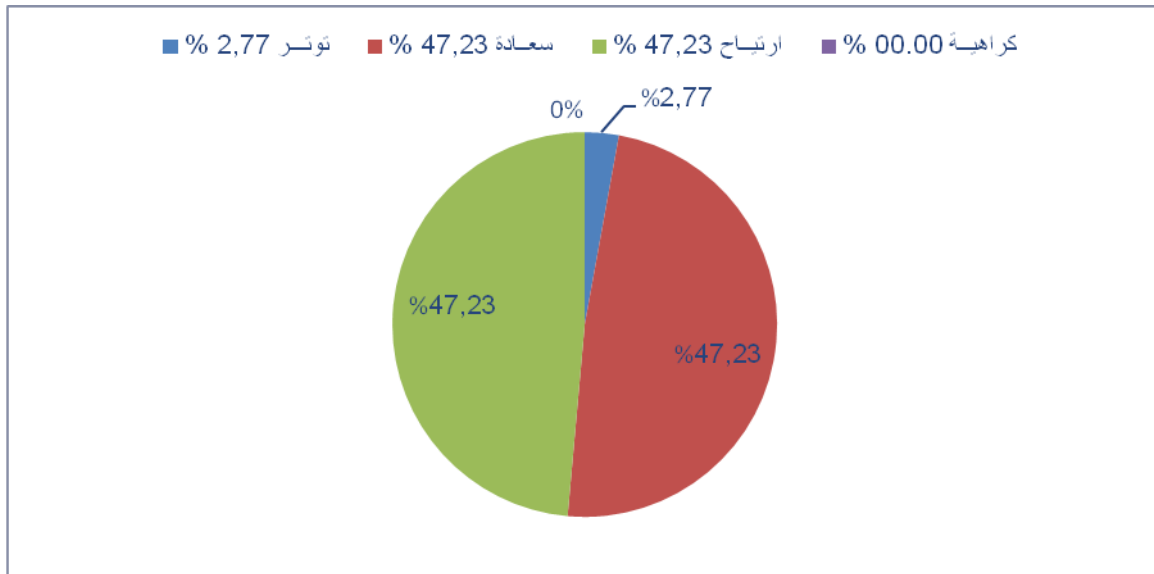
السؤال الثاني:

- قبل بداية الحصة التدريبية تشعر بـ ؟

الغرض منه: معرفة شعور وإحساس المراهق الممارس قبل بداية الحصة.

النسبة	التكرار	الإجابة
2,77 %	02	توتر
47,23 %	17	سعادة
47,23 %	17	ارتياح
00 %	00	كراهية
/	36	مجموع التكرار
100 %	30	المجموع

الجدول رقم(2): يوضح نفسية المراهق قبل بدء الحصة التدريبية.



الشكل رقم(02) يمثل النسب المئوية للجدول رقم(02)

تحليل ومناقشة النتائج:

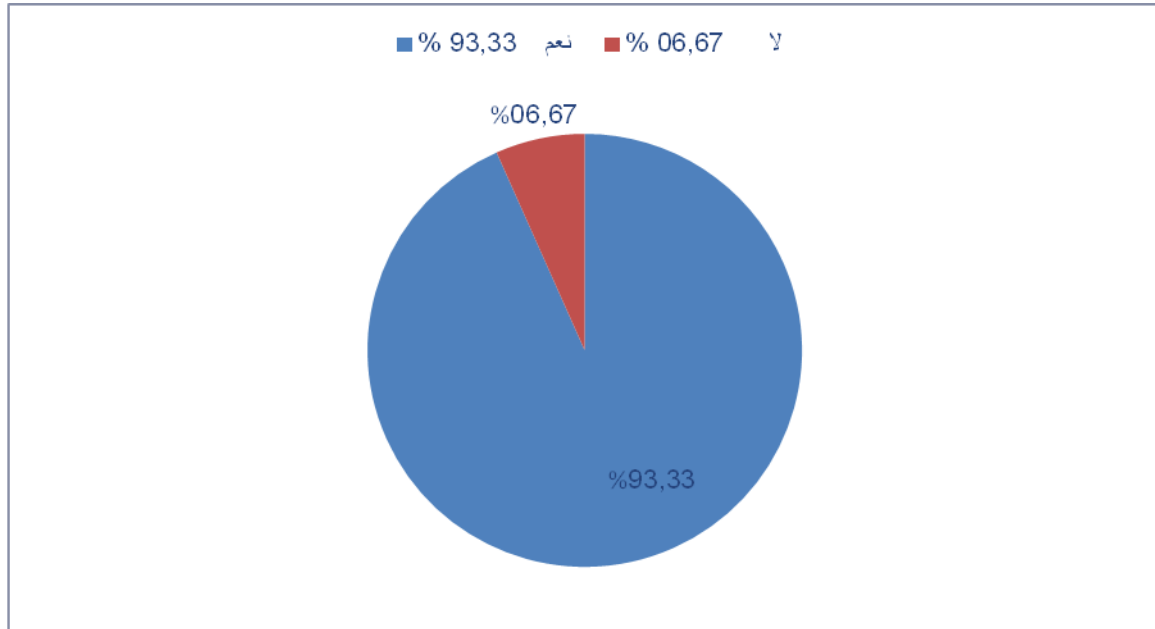
تبين نتائج الجدول رقم (02) من خلال تحليلها أن أغلبية أفراد العينة يشعرون بالسعادة والارتياح قبل بدء الحصة التدريبية بنسبة 47,23 % لكل منهما ، بينما نسبة 2,77 % تشعر بتوتر ربما كان السبب عدم ميلهم أو الشعور بالملل والضجر، ومنه نستنتج أن رياضة الكاراتي دو هي رياضة محبوبة من طرف الجميع وأغلبية ممارسيها يشعرون بالراحة النفسية قبل بداية الحصة.

السؤال الثالث:

- من خلال ممارستك للكاراتي دو هل أصبحت تشعر بتحكم في بعض الانفعالات وتثق بنفسك ؟
الغرض منه: معرفة مدى تأثير رياضة الكاراتي دو في التحكم في النفس والثقة بها.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 93,33	28	نعم
% 06,67	02	لا
% 100	30	المجموع

جدول رقم (03): يوضح حجم تأثير ممارسة الكاراتي دو على بعض الانفعالات النفسية والتحكم فيها.



الشكل رقم (03) يمثل النسب المئوية للجدول رقم (03).

التحليل والمناقشة:

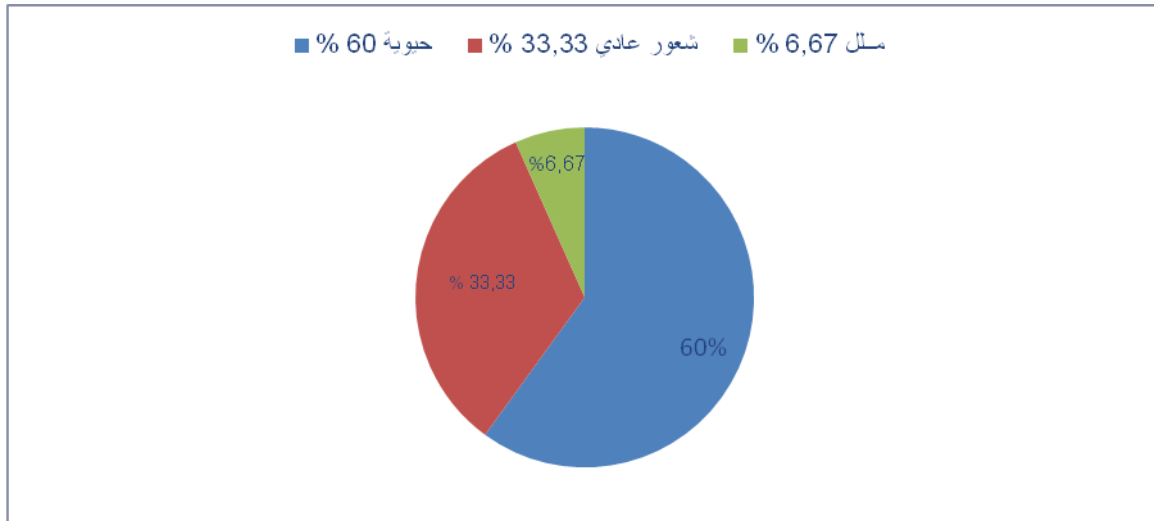
بناء على النتائج المتحصل عليها أعلاه يتبين لنا أن نسبة 93,33% من المراهقين وهي الأغلبية الساحقة ترى أن ممارسة الكاراتي دو لها تأثير إيجابي على نفسياتهم، وقد أصبحوا يتحكمون في انفعالهم ويثقون بأنفسهم، بينما نسبة 6,67% وهي نسبة ضئيلة جداً ترى أن ممارستهم للكاراتي دو لا تؤثر على حالتهم النفسية ونفسر هذا ربما لعدم قيامهم بالمهام المقدمة لهم من طرف المدرب أو لأنهم لا يواصلون تدريبهم باستمرار، ومنه نستنتج أن للكاراتي دو طرق خاصة في التدريب تساعد المراهق على التحكم في انفعالاته وتجعله يثق بنفسه.

السؤال الرابع:

- ما هو شعورك عندما يحين الوقت المخصص لممارسة رياضة الكاراتي دو ؟
الغرض منه: الدراية بإحساس المراهق عندما يحين الوقت المخصص لممارسة الكاراتي دو.

الإجابة	التكرار	النسبة
حيوية	18	60 %
شعور عادي	10	33,33 %
ملل	02	06,67 %
المجموع	30	100 %

جدول رقم (04): يوضح نسب شعور المراهق عندما يحين وقت ممارسة رياضة الكاراتي دو.



الشكل رقم (04) يمثل النسب المئوية للجدول رقم (04).

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة إقبال المراهقين على رياضة الكاراتي دو حينما يحين الوقت المخصص لها هو 60 % لأنهم يعتبرونها الفترة المناسبة للقضاء على الروتين اليومي والمشاكل النفسية التي يصادفونها في حياتهم اليومية، ثم تليها نسبة المراهقين الذين يستقبلونها بشعور عادي وهي 33,33 % كونهم يجدون مرافق أخرى يقضون فيها أوقاتهم، أما الملل فنسبة ضئيلة جدا بـ 06,67 % ربما كان السبب عدم حبهم لهذه الرياضة أو المشاكل النفسية كالانطواء والخجل قد تكون سببا في مللهم أثناء هذه الفترة، ومنه نستنتج أن المراهق الممارس تجده يتحلى بروح الجماعة ويهوى الترويح عن النفس.

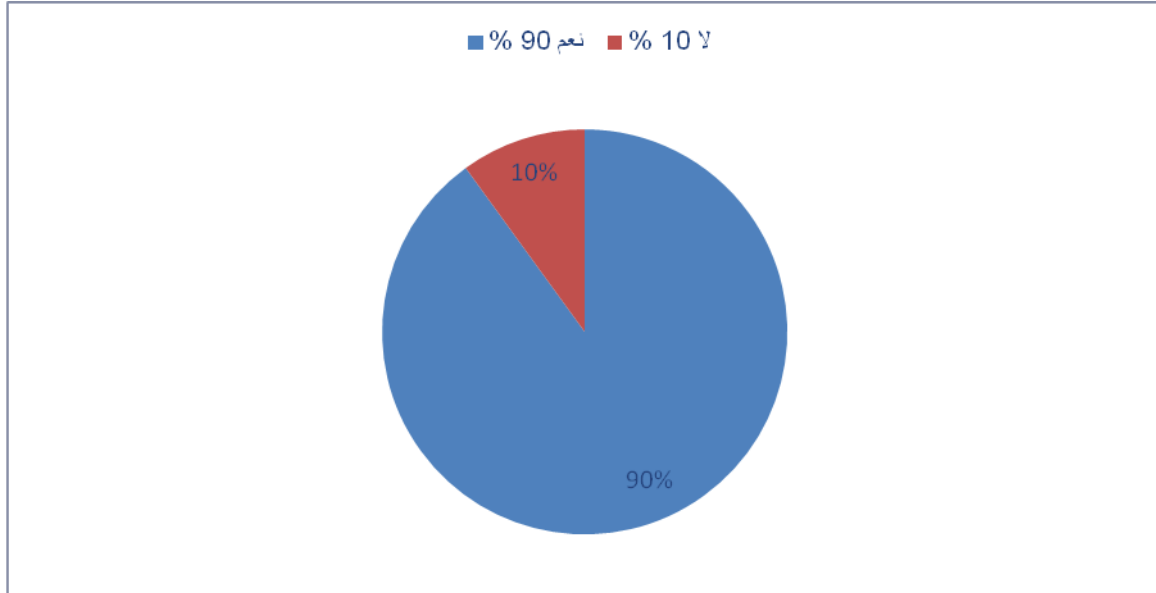
السؤال الخامس:

- أثناء ممارستك للكاراتي دو هل هناك ثقة متبادلة بينك وبين زملائك ؟

الغرض منه: معرفة ما ذا كان لرياضة الكاراتي دو دور في اكتساب الثقة بين المراهق وزملائه.

النسبة	التكرار	الإجابة
90 %	27	نعم
10 %	03	لا
100 %	30	المجموع

الجدول رقم (05): يبين تأثير ممارسة الكاراتي دو على المراهقين في اكتساب الثقة مع زملائهم



الشكل رقم (05) يمثل النسب المئوية للجدول رقم (05).

تحليل ومناقشة النتائج:

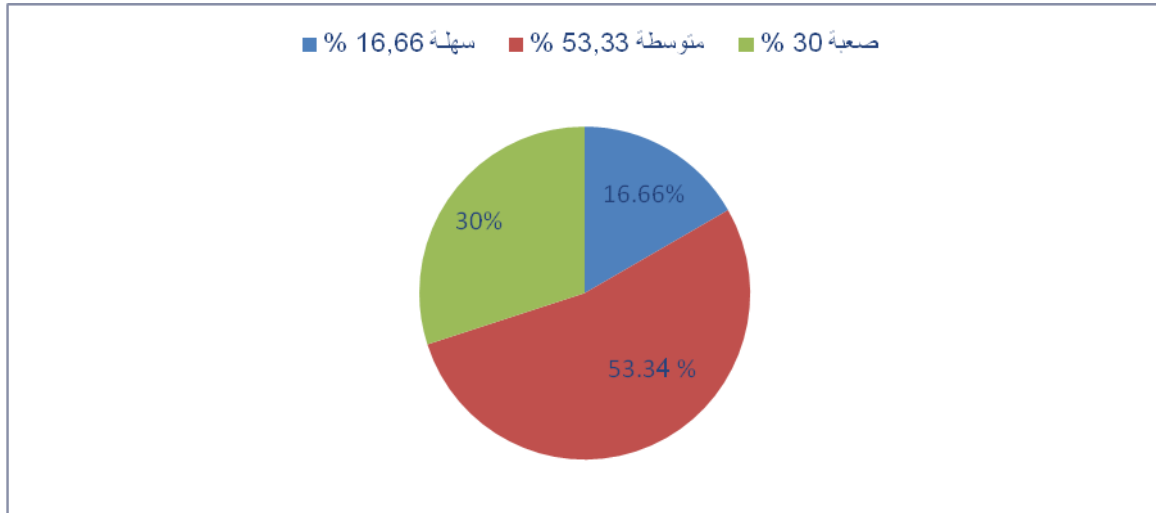
من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 90 % من أفراد العينة يرون أنه من خلال ممارسة رياضة الكاراتي دو يكتسبون ثقة فيما بينهم ، كما تهدف إلى بث روح التعاون و مساعدة الآخرين، أما النسبة الثانية التي تمثل 10 % الذين يرون أن ممارستهم لرياضة الكاراتي دو لا تساعدهم على اكتساب الثقة. ومنه نستنتج أن المراهق يمارس رياضة الكاراتي دو لما لها من دور في اكتساب ثقة بينه وزملائه بما فيها احترام الزميل والتعاون وغيرها.

السؤال السادس:

- كيف تتلقى المهام التي يقدمها لك مدربك أثناء التدريب ؟
الغرض منه: معرفة حجم التدريب المقدم للمراهق من طرف مدربه.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 16,66	05	سهلة
% 53,34	16	متوسطة
% 30	09	صعبة
% 100	30	المجموع

الجدول رقم(06): يوضح لنا مدى شدة التدريبات.



الشكل رقم (06) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (06).

التحليل والمناقشة:

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن نسبة 16,66 % من المراهقين يتلقون مهام سهلة وبسيطة، وهذا يمكن تفسيره على شكلين: إما أن مستوى المراهقين الذين عددهم 05 أفراد هو مستوى عالي جدا بالنسبة للآخرين، أو لأنهم لا يقومون بكل المهام التي تقدم لهم أو لا يؤدونها بإتقان، أما نسبة 53,33 % فإن المهام المقدمة لهم هي متوسطة والباقي من أفراد العينة وهي نسبة 30 % فيرون أن المهام المقدمة لهم صعبة، ومن خلال هذا التحليل نستنتج أن كل ما كانت المهام صعبة أدت إلى إخراج الشحنات الانفعالية وتفريغ المكبوتات، وكثيرا ما وصفت الرياضة أنها تنفس من الدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كإحباط واليأس وال فشل إنما مجرد أداء مهارة بشكل جيد يعد اجتماعيا للتفريغ من دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط.

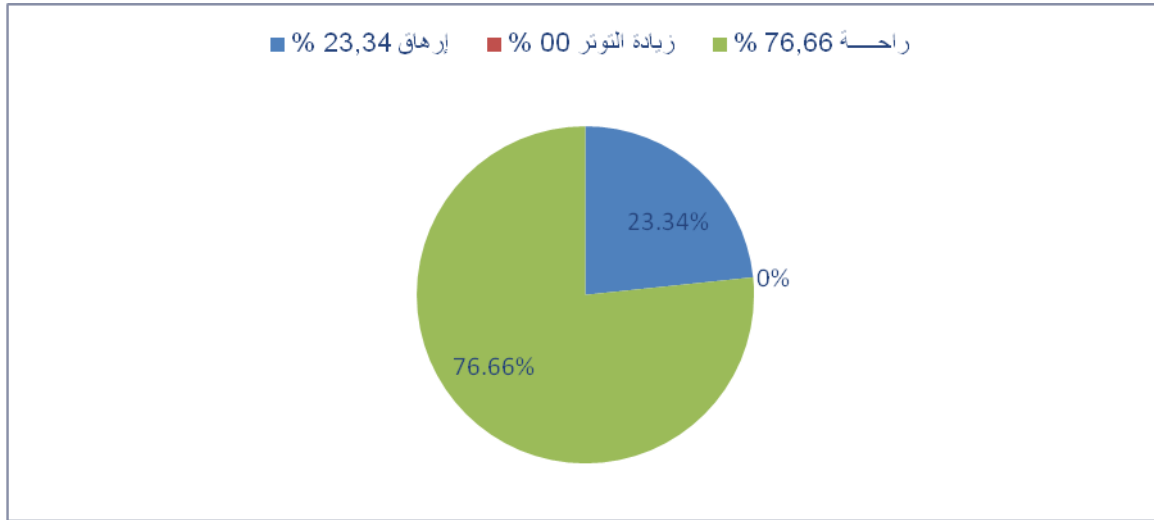
السؤال السابع:

- بماذا تشعر عند انتهاء الحصة التدريبية ؟

الغرض منه: هو الدراية بإحساس المراهق بعد انتهاء الحصة التدريبية.

النسبة	التكرار	الإجابة
23,34 %	07	إرهاق
00 %	00	زيادة التوتر
76,66 %	23	راحة
100 %	30	المجموع

الجدول رقم (07) : يوضح شعور المراهقين الممارسين عند انتهاء الحصة التدريبية.



الشكل رقم (07) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (07).

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) أن نسبة 23,33 % تشعر بالإرهاق أما نسبة 76,66 % تشعر بالراحة، أما الجواب الأخير وهو زيادة التوتر نسبة 00 % لا أحد يشعر بالتوتر. ونستنتج بناء على هذه النسب أن أغلبية أفراد العينة عند انتهاء الحصة يشعرون بالراحة. بالتالي يمكننا إثبات ما ذكرناه سابقا في الجانب النظري وهو أن للكاراتي دور أهمية بالغة في توفير الصحة النفسية والوصول للمراهق إلى حياة متزنة وهادئة.

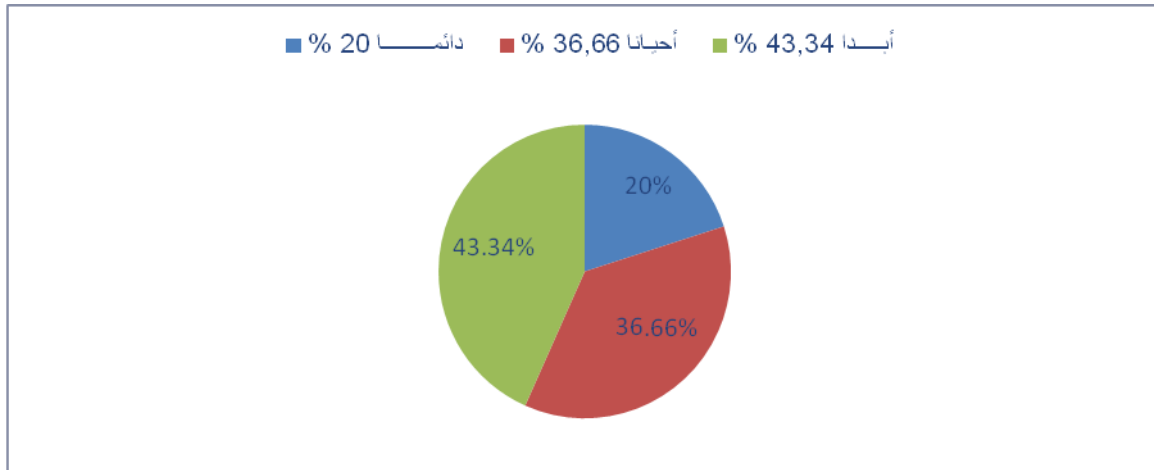
السؤال الثامن:

- هل تلجأ أثناء الحصة التدريبية لاستعمال حركات لإيذاء الخصم؟

الغرض منه: معرفة نوايا المراهق الممارس في استعماله لحركات تؤذي الخصم أم عدم استعماله لها أثناء الحصة التدريبية.

الإجابة	التكرار	النسبة
دائماً	06	20 %
أحياناً	11	36,66 %
أبداً	13	43,34 %
المجموع	30	100 %

الجدول رقم (08): يبين معرفة نوايا المراهق في استعمال حركاته أثناء التدريب



الشكل رقم (08) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (08).

التحليل والمناقشة:

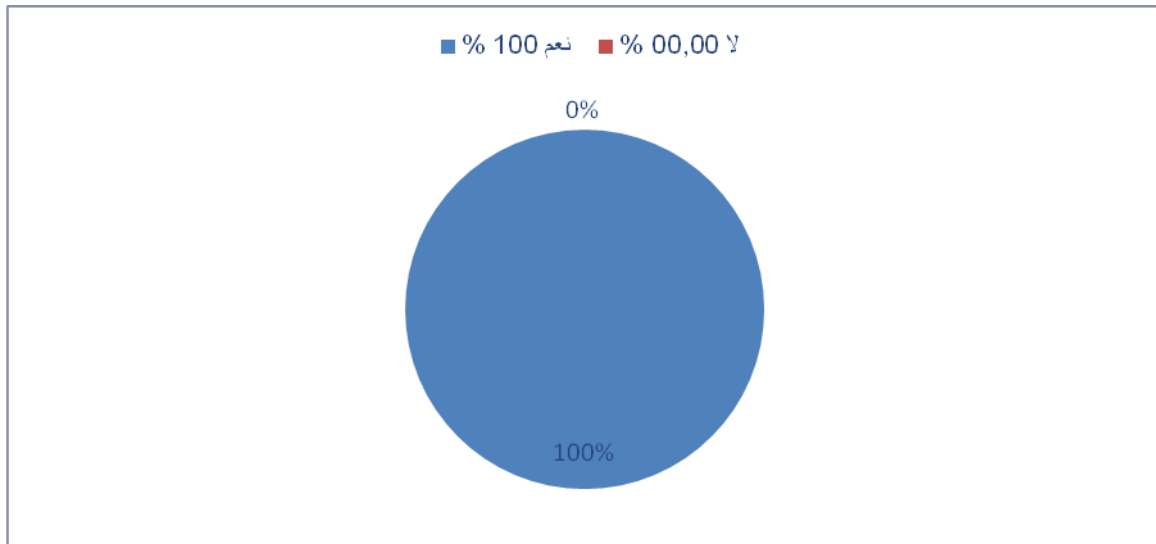
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 43,34 % من المراهقين لا يستعمل حركات لإيذاء خصمهم، بينما نسبة 36,66 % من المراهقين يلجئون إليها في بعض الأحيان. أما النسبة الباقية المتمثلة في 20 % من المراهقين يستعملون هذه الحركات لإيذاء خصمهم. ومنه نستنتج أن معظم المراهقين لا يلجئون لإيذاء خصمهم أثناء التدريب وهذا لكونهم يتمتعون بالقيم السلوكية الفاضلة كالحلم والصبر والروح الرياضية والتسامح.

السؤال التاسع:

- الاستمرارية في التدريب تجعلك دائما في اتزان نفسي حركي ؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كانت الاستمرارية في التدريب توفر الاتزان النفسي الحركي.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	30	% 100
لا	00	% 00
المجموع	30	% 100

الجدول رقم (09): يبين مدى تحقيق الاتزان النفسي الحركي من خلال ممارسة الكاراتي دو.



الشكل رقم (09) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (09).

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) يتضح لنا أن كل أفراد العينة أي نسبة 100 % تشعر دائما بالاتزان النفسي الحركي.

وبناء عليه نستنتج أن للكاراتي دو أهمية بالغة في تحقيق الاتزان النفسي الحركي ويساعد أيضا على بناء الجسم الصلب الذي يتحمل المشاق ويعتبر الكاراتي دو كوسيلة للتنفيس ويساعد على إزالة التوترات والقلق.

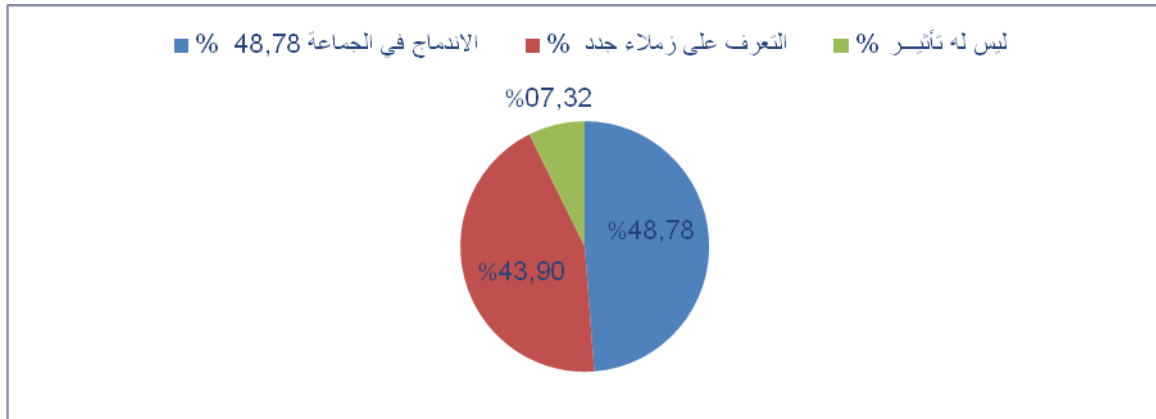
السؤال العاشر:

- كيف تؤثر عليك ممارسة الكاراتي دو من الناحية الاجتماعية ؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير ممارسة رياضة الكاراتي دو على المراهق من الناحية الاجتماعية.

النسبة	التكرار	الإجابة
48,78 %	20	الاندماج في الجماعة
43,90 %	18	التعرف على زملاء جدد
07,32 %	03	ليس له تأثير
/	41	مجموع التكرار
100 %	30	المجموع

الجدول رقم (10): يوضح تأثير ممارسة الكاراتي دو على المراهقين من حيث تعاملهم مع زملائهم.



الشكل رقم (10) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (10).

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 48,78 % من أفراد العينة ترى أن ممارسة الكاراتي دو لها تأثير على الاندماج في الجماعة، أما نسبة 43,60 % ترى أن من خلال ممارستهم للكاراتي دو قد تعرفوا على زملاء جدد، أما نسبة 07,32 % وهي نسبة قليلة ترى أن ممارسة الكاراتي دو ليس لها تأثير، ومنه نستنتج أن لممارسة رياضة الكاراتي دو تأثير على المراهق من الناحية الاجتماعية بحيث أنها تجعله يندمج أكثر في الجماعة وتمهد له الطريق للتعرف على زملاء جدد. أما النسبة القليلة الأخيرة فهي ترى أن ممارستهم لرياضة الكاراتي دو لا تجعلهم يندمجون في الجماعة ويتعرفون على زملاء جدد ويفسر هذا ميلهم لحب العزلة والانطواء والابتعاد عن الجماعة.

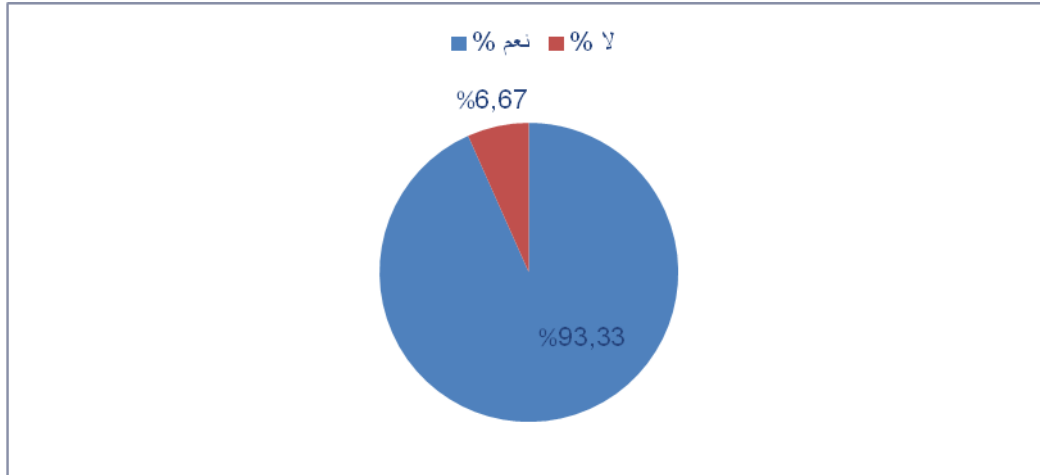
السؤال الحادي عشر:

- هل الكارتي دو سهل التكيف مع الأحداث الاجتماعية الجديدة؟

الغرض منه: إبراز دور الكارتي دو في عملية التكيف السهل مع الأحداث الاجتماعية الجديدة.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 93,33	28	نعم
% 6,67	02	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (11): يوضح أهمية الكارتي دو بالنسبة للخضوع لقواعد الحياة الجديدة.



الشكل رقم (11) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (11).

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) نرى أن نسبة 93,33 % وهي الأغلبية المتمثلة في 28 فرد مراهق ترى أن للكارتي دو دور إيجابي يسهل عليهم الخضوع لأحداث الحياة الاجتماعية، أما نسبة 06,67 % فترى العكس.

وبناء عليه نستنتج أن: للكارتي دو وظيفة تقوية المعايير الاجتماعية وهي وظيفة لا يستهان بها من مختلف وظائف الأوساط التربوية.

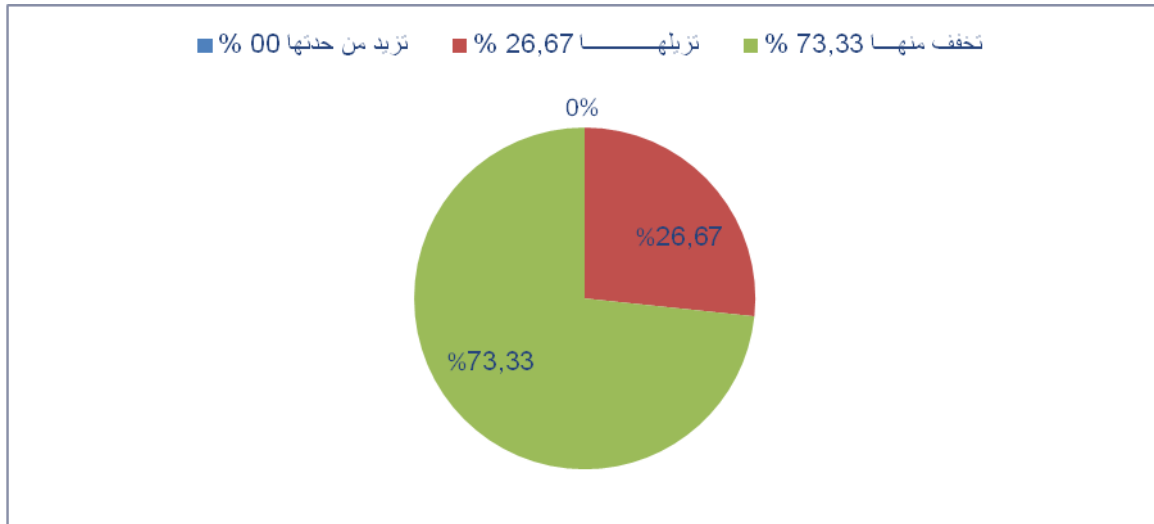
السؤال الثاني عشر:

- إذا تلقيت مشاكل وأزمات اجتماعية في حياتك اليومية فهل ممارسة الكاراتي دو ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان لرياضة الكاراتي دو دور أثر على المشاكل والأزمات التي يتلقاها المراهق في حياته اليومية.

الإجابة	التكرار	النسبة
تزيد من حدتها	00	% 00
تزيلها	08	% 26,67
تخفف منها	22	% 73,33
المجموع	30	% 100

الجدول رقم (12): يوضح مدى تأثير ممارسة الكاراتي دو على المشاكل والأزمات التي يتلقونها المراهقون.



الشكل رقم (12) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (12).

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) تبين لنا أنه من المستحيل أن رياضة الكاراتي دو تزيد من حدة المشاكل التي يتلقاها المراهق في حياته اليومية، بينما نجد 26,67% ترى أن ممارسة الكاراتي دو تزيل المشاكل التي يتلقونها في حياتهم اليومية التي يتعرضون لها، ومن خلال هذا نستنتج أن ممارسة الكاراتي دو تخفف من المشاكل التي يتلقونها المراهقون في حياتهم اليومية ويعود هذا إلى كون الكاراتي دو يعمل على مساعدة المراهقين في تجاوز مشاكلهم ومعاناتهم المختلفة ويمكنهم محاربتها ومعالجتها والتخفيف منها وإزالتها بشرط الاستمرارية في التدريبات وابتاع النصائح والتعليمات.

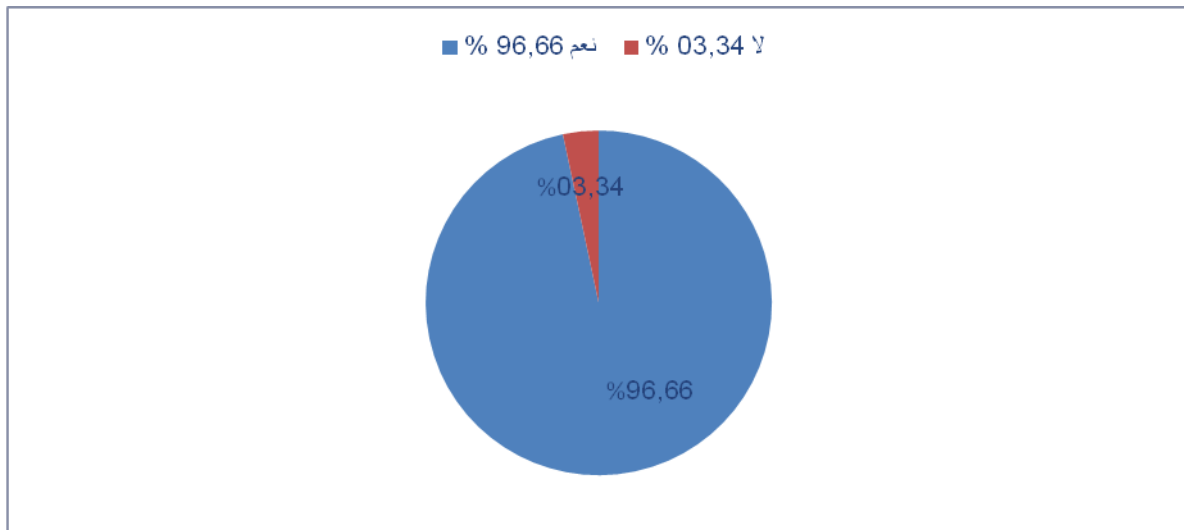
السؤال الثالث عشر:

- هل ترى أن ممارساتك للكاراتي دو تجعلك أكثر تلاؤما واحتكاكا مع الزملاء؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كانت ممارسة رياضة الكاراتي دو تجعل المراهق أكثر احتكاكا وتلاؤما مع الزملاء أم لا.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	29	% 96,66
لا	01	% 03,34
المجموع	30	% 100

الجدول رقم (13): يبرز مدى تأثير الكاراتي وعلى تلاؤم واحتكاك المراهقين.



الشكل رقم (13) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (13).

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول رقم (13) أن نسبة 96,66 % أي الأغلبية الساحقة ترى أن ممارسة رياضة الكاراتي دو تجعل المراهق أكثر اندماجا وتعاملا واحتكاكا مع زملائهم بينما إجابة واحد بـ (لا) ونسبتها 03,34 % ترى عكس ذلك.

واعتمادا على هذه النتائج نستنتج أن المراهق يكون تعامله أكثر مع زملائه من خلال ممارسة رياضة الكاراتي دو وهذا عن طريق احتكاكه وتعامله معهم وروح التعاون شيء ضروري للتعايش الاجتماعي.

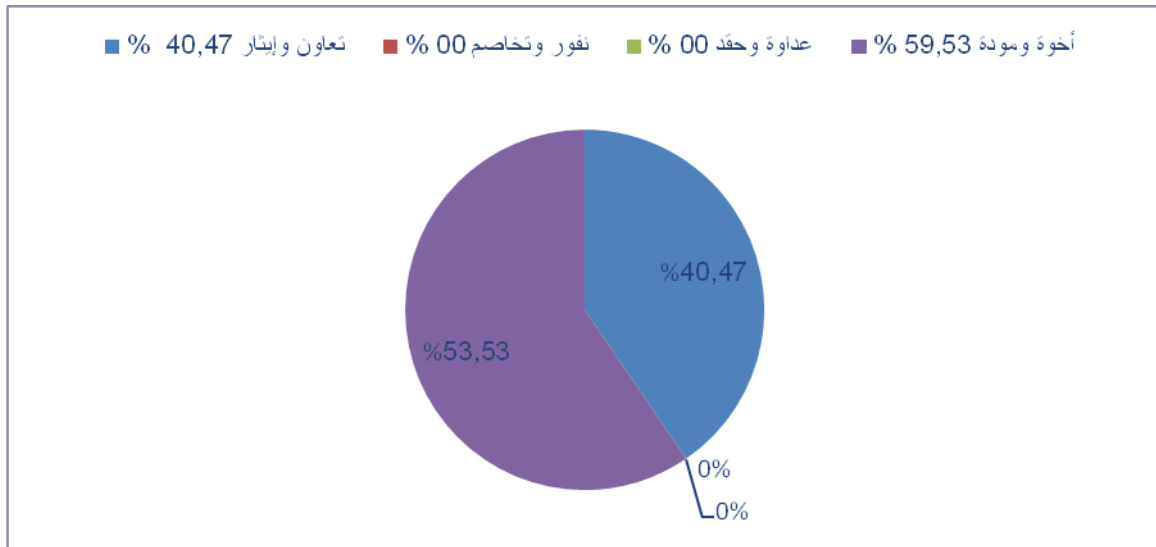
السؤال الرابع عشر:

- ما هي علاقتك مع زملائك من خلال ممارساتك لرياضة الكاراتي دو؟

الغرض منه: إبراز نوعية العلاقة بين الممارسين المراهقين لرياضة الكاراتي دو.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 40,47	17	تعاون وإيثار
% 00	00	نفور وتخاصم
% 00	00	عداوة وحقد
% 59,53	25	أخوة ومودة
/	42	مجموع التكرار
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (14): يوضح العلاقة الموجودة بين الممارسين المراهقين.



الشكل رقم (14) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (14).

تحليل ومناقشة النتائج:

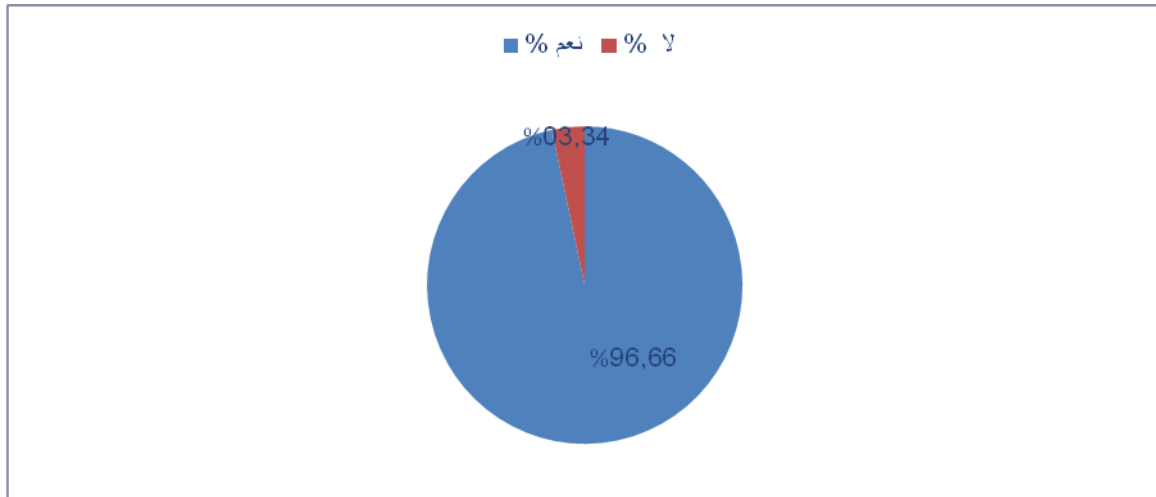
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 40,47% ترى أن العلاقة الموجودة بين الممارسين هي علاقة تعاون وإيثار، أما نسبة 59,53% فتري أن العلاقة الموجودة بينهم هي أخوة ومودة، وتوجد أجوبة مشتركة بين النسبتين، أي يوجد من أجاب بكلتا الإجابتين وبينما نجد أنه لا يوجد أي علاقة نفور وتخاصم وعداوة وحقد بينهم ونستنتج من خلال الأجوبة أن رياضة الكاراتي دو تتيح وسطا اجتماعيا مسالما مقبولا بين ممارسيه.

السؤال الخامس عشر:

- هل ممارستك للكاراتي دو تجعلك تعرف حقوقك وواجباتك تجاه الآخرين.
الغرض منه: هو معرفة ما إذا كانت هذه الرياضة تحث على احترام حقوق الغير والالتزام بالواجبات.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 96,66	29	نعم
% 03,34	01	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم(15): يوضح مدى معرفة المراهق الممارس لحقوقه وواجباته



الشكل رقم (15) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (15).

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال النسب الموضحة في الجدول رقم (15) أن نسبة 96,66 % وهي الأغلبية الساحقة من المراهقين الممارسين ترى أن ممارسة الكاراتي دو تجعل المراهق يعرف حقوقه وواجباته، بينما نسبة 03,34% يرى عكس ذلك، ومن خلال ما ذكرناه نستخلص أن ممارسة الكاراتي دو تجعل الإنسان يعرف حقوقه وواجباته اتجاه الغير وواجباته اتجاه نفسه وحثه على احترام القوانين وتقنيات النادي أو المدرسة واحترام الأشخاص المسنين والمدربين.

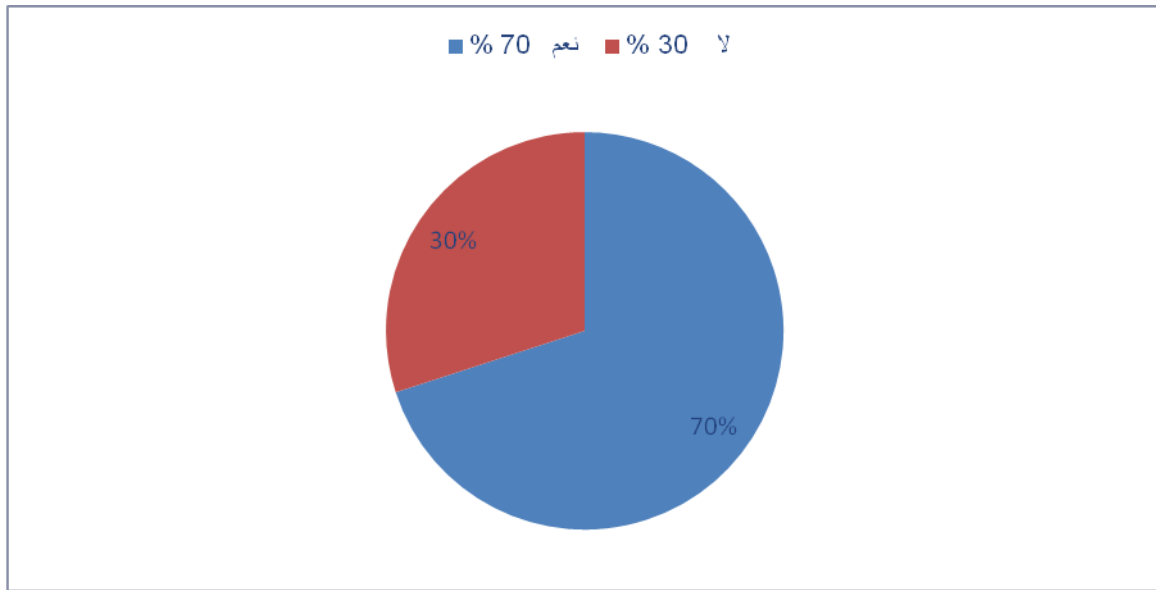
ومن هنا نستنتج أن الاحترام يبدأ داخل القاعة أو المدرسة أي الوسط الخاص، ثم ينتقل إلى الوسط العام حتى يصبح الفرد يعرف ما له وملا عليه.

السؤال السادس عشر:

- هل ترى أن في اندماجك مع الآخرين تأثير على انضباطك النفسي؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان الاندماج مع الجماعة تأثير على انضباط المراهق نفسياً.

النسبة	التكرار	الإجابة
70 %	21	نعم
30 %	09	لا
100 %	30	المجموع

الجدول رقم (16): مدى تأثير اندماج الآخرين على الانضباط النفسي



الشكل رقم (16) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (16).

تحليل ومناقشة النتائج:

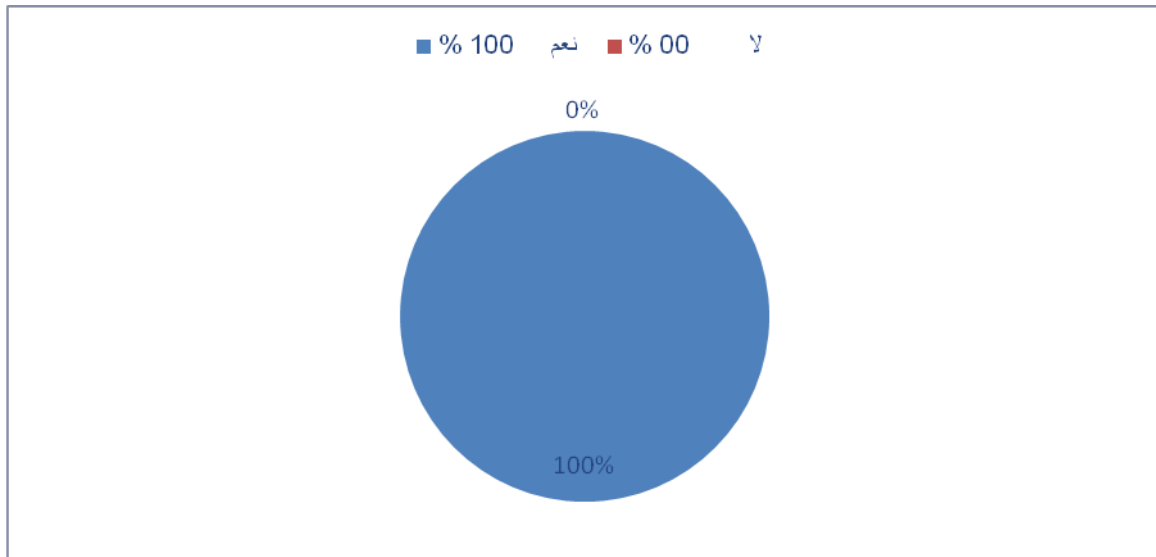
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16) نرى أن نسبة 70 % ترى أن الاندماج مع الآخرين له تأثير على الانضباط النفسي، بينما نسبة 30 % ترى عكس ذلك، أي ليس للاندماج مع الآخرين يؤثر على انضباط المراهق نفسياً واجتماعياً.

السؤال السابع عشر:

- هل تساعدك ممارسة الكاراتي دو على التوافق مع الآخرين؟
الغرض منه: إيضاح دور ممارسة الكاراتي دو في التوافق مع الغير.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 100	30	نعم
% 00	00	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (17): يبرز أهمية الكاراتي دو في التوافق مع الجماعة أو المحيط



الشكل رقم (17) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (17).

تحليل ومناقشة النتائج:

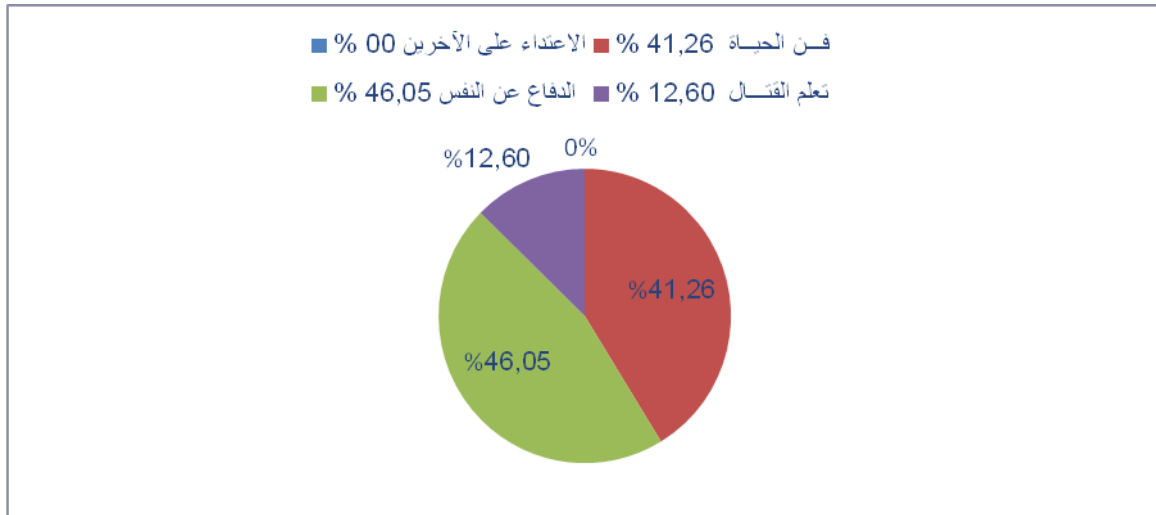
من خلال ما لاحظناه من نتائج الجدول رقم (17) هو أن نسبة 100% أي جميع المراهقين الممارسين أجمعوا على أن ممارستهم للكاراتي دو تساعدهم على التوافق مع الآخرين بسهولة. وعليه فنستنتج أن للكاراتي دو أثر إيجابي على ممارسيه من حيث الجماعة وبالتالي فالكاراتي دو هو تربية اجتماعية.

السؤال الثامن عشر:

- ماذا يمثل الكاراتي دو في حياتك؟ رتب حسب الأهمية؟
الغرض منه: معرفة ما هي مكانة ومثلة الكاراتي دو في حياة ممارسيه.

النسبة	التكرار	الإجابة
00 %	00	الاعتداء على الآخرين
41,26 %	26	فن الحياة
46,05 %	29	الدفاع عن النفس
12,60 %	08	تعلم القتال
/	63	مجموع التكرار
100 %	30	المجموع

الجدول رقم (18): يبين أهمية ومثلة الكاراتي دو في حياة الممارسين المراهقين.



الشكل رقم (18) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (18).

تحليل ومناقشة النتائج:

تبين لنا من خلال هذا الجدول أن كل أفراد العينة نفوا أن الكاراتي دو يمثل الاعتداء على الآخرين، بينما نسبة 46,05 % من بين أفراد العينة بينوا أن الكاراتي دو بالنسبة لهم هو الدفاع عن النفس، بينما نسبة 41,26 % فترى أن الكاراتي دو بالنسبة لهم هو فن الحياة، حيث تذهب فئة أخرى بنسبة 12,60 % إلى القول بأن الكاراتي دو بالنسبة لهم فن قتالي فقط، ومن خلال هذا نستنتج أن أغلبية المراهقين لهم نفس الفكرة وهي أن الكاراتي دو يمثل لهم الدفاع عن النفس بالإضافة إلى أنه فن الحياة، بينما الأقلية فهم يرون أن الكاراتي دو هو قتال ربما يرجع هذا إلى عدم وعيهم بأهداف هذا الفن.

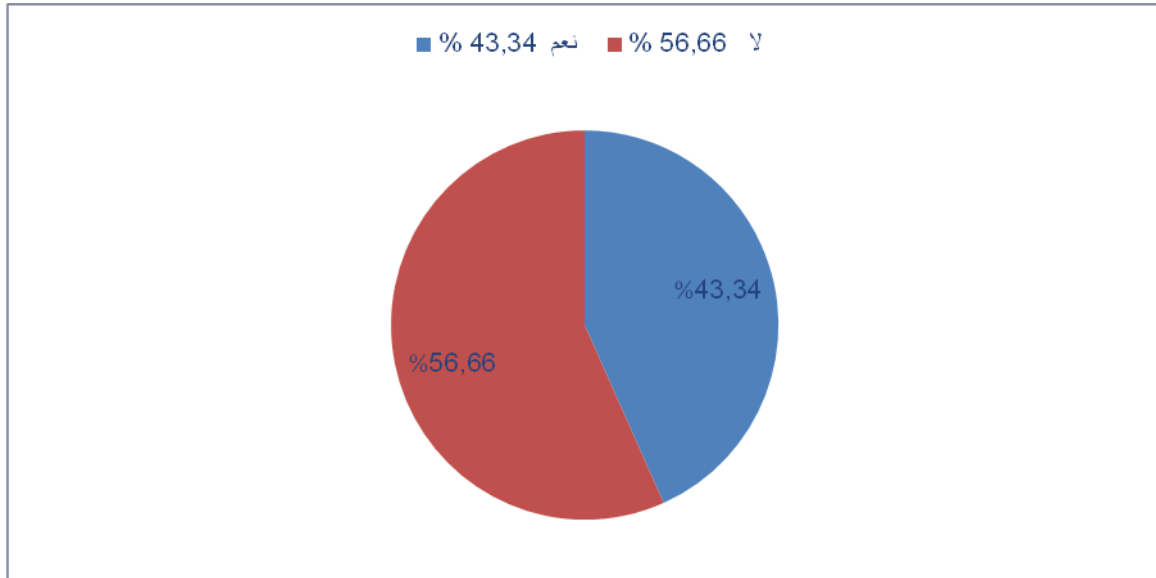
السؤال التاسع عشر:

- إذا اعتدى عليك شخص هل ترد عليه بالمثل ؟

الغرض منه: معرفة رد فعل المراهق الممارس في حالة الاعتداء عليه أن يرد بالمثل.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 43,34	13	نعم
% 56,66	17	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (19): يبين اثر الكارتي دو على ردة فعل المراهق الممارس



الشكل رقم (19) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (19).

التحليل والمناقشة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 56,66 % لا يردون بالمثل على من اعتدى عليهم أما نسبة 43,33 % فيرون أن الرد بالمثل على من اعتدى عليهم. ومنه نستنتج أن أغلب أفراد العينة يرون في عدم الرد بالمثل هو الحل وهذا بفضل النصائح والإرشادات التي يتلقاها ممارسوا الكارتي دو وكذلك لكونهم متمكنون من التحكم في أعصابهم أما النسبة الباقية فيرون العكس بالرد بالمثل على كل معتد ربما لكونهم لم يصلوا إلى مرحلة تسمح لهم بالمعرفة الكافية بالأهداف السامية أو لكونهم حديثي عهد بالكارتي دو.

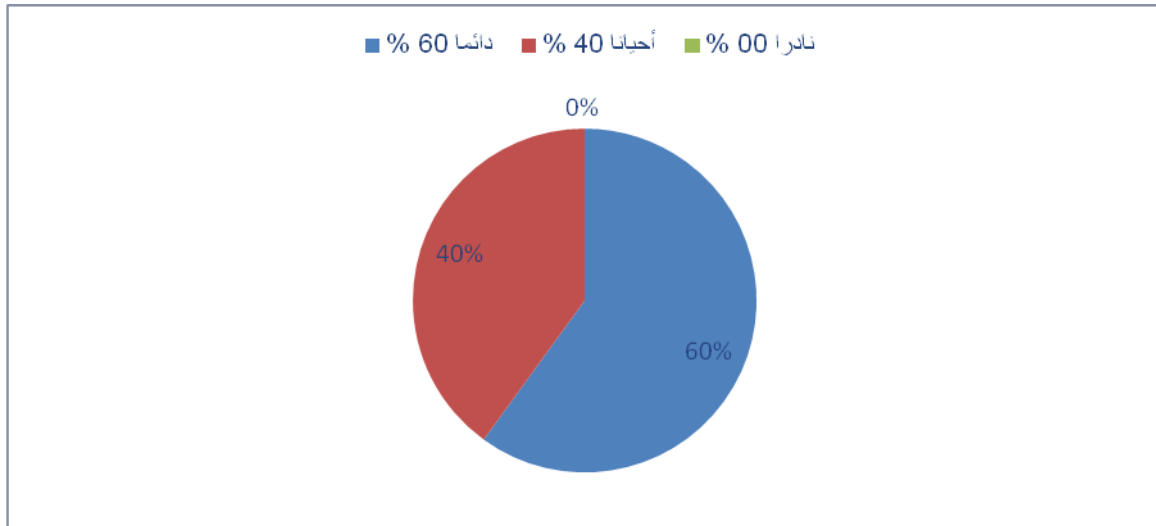
السؤال العشرون:

- هل ممارستك للكاراتي دو تجعلك منضبطا أكثر في حياتك اليومية ؟

الغرض منه: إبراز الدور الذي تلعبه ممارسة رياضة الكاراتي دو من انضباط في الحياة اليومية.

النسبة	التكرار	الإجابة
60 %	18	دائما
40 %	12	أحيانا
00 %	00	نادرا
100 %	30	المجموع

الجدول رقم (20): يوضح أهمية ممارسة الكاراتي دو على الانضباط في حياة المراهقين اليومية



الشكل رقم (20) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (20).

التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 60% من افراد العينة ترى أن ممارسة الكاراتي دو تجعل المراهق أكثر انضباطا في الحياة اليومية، ونسبة 40% ترى أنه في بعض الأحيان ممارسة الكاراتي دو لها أثر على الانضباط في حياتهم اليومية.

ومنه نستنتج أن لممارسة الكاراتي دو أثر فعال على انضباط المراهق في حياته اليومية لأن المناخ السائد والمصاحب لأنشطة الكاراتي دو يحث الفرد على الانضباط والخلق الحسن وحب النظام، وكما ذكرنا أنه من أهداف الكاراتي دو تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والتعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح والوقوف على إعجاز الجسد وقدراته.

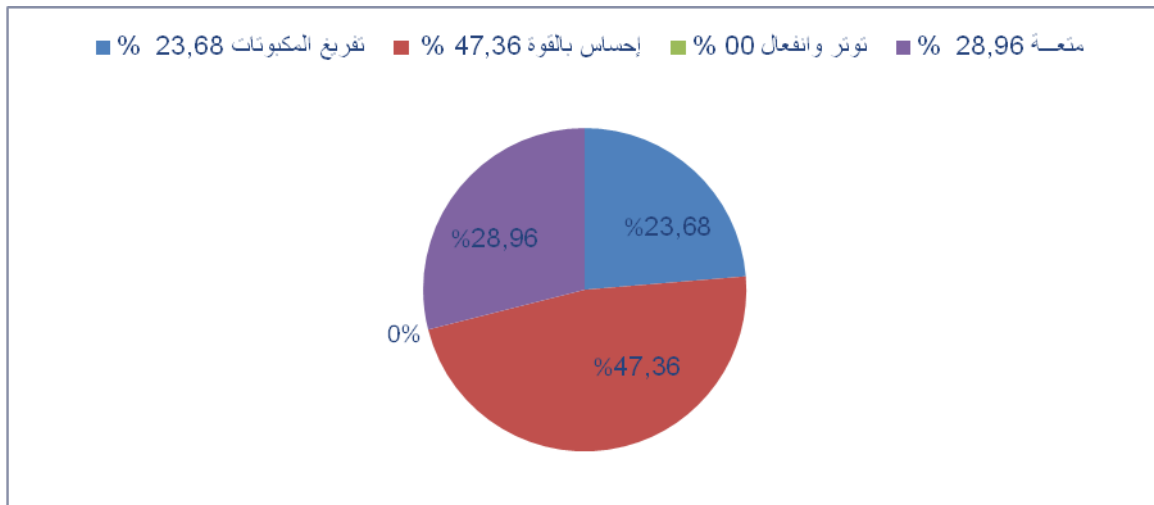
السؤال الواحد والعشرون:

- كيف يكون إحساسك عند تنفيذك لحركات الكاتا ؟

الغرض منه: معرفة شعور وإحساس المراهق الممارس عند تنفيذ حركات القتال الوهمي "الكاتا".

النسبة	التكرار	الإجابة
23,68 %	09	تفريغ المكبوتات
47,36 %	18	إحساس بالقوة
00 %	00	توتر وانفعال
28,96 %	11	متعة
/	38	مجموع التكرار
100 %	30	المجموع

الجدول رقم (21): يوضح شعور المراهقين الممارسين عند تنفيذهم لحركات الكاتا



الشكل رقم (21) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (21).

التحليل والمناقشة:

اتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21) أن نسبة 47,36 % من افراد العينة تشعر بالقوة عند تنفيذ حركات الكاتا أما نسبة 28,96 % تشعر بالمتعة، بينما يرى آخرون والممتثلة نسبتهم في 23,68 % أنهم يشعرون بتفريغ المكبوتات، أما نسبة 00 % لا أحد يشعر بتوتر وانفعال.

ونستنتج بناء على هذه النسب أن أغلب المراهقين الممارسين عند تنفيذ حركات الكاتا يشعرون بالمتعة وتفريغ المكبوتات وبالتالي الوصول بالمراهق إلى سلوك سوي وحياة متزنة.

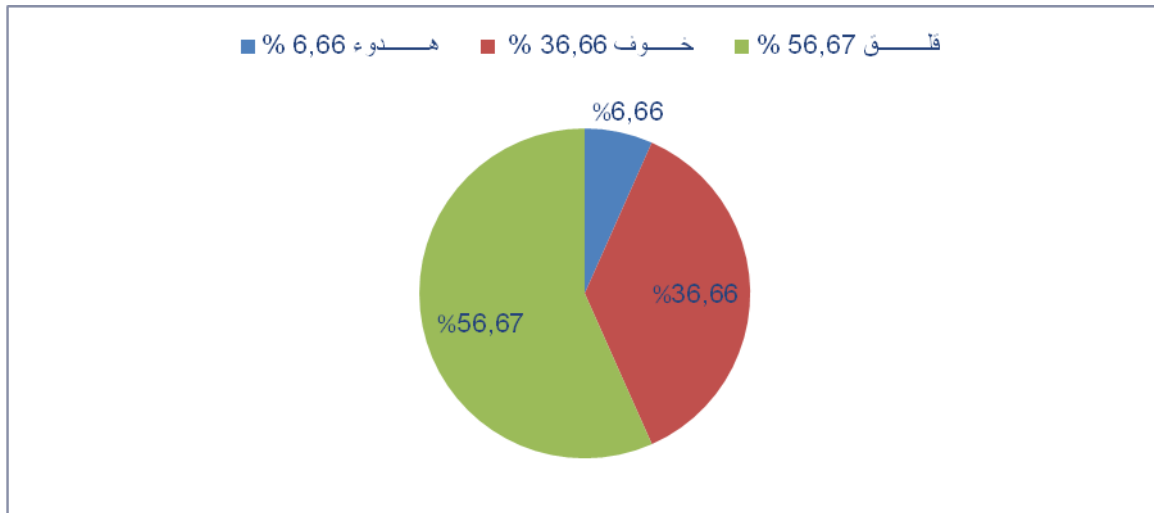
السؤال الثاني والعشرون:

- عند إجرائك لمنازلات الكيميتي كيف تشعر.

الغرض منه: معرفة شعور المراهق الممارس أثناء منازلات الكيميتي.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 6,66	02	هدوء
% 36,66	11	خوف
% 56,67	17	قلق
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (22): يوضح الدراية بشعور المراهق أثناء إجرائه لمنازلات الكيميتي



الشكل رقم (22) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (22).

التحليل والمناقشة:

اتضح لنا من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة 56,67% تشعر بالقلق أثناء منازلات الكيميتي ونسبة

36,66% تشعر بالخوف وترى نسبة 6,66% أنها تكون هادئة من منازلات الكيميتي.

نستنتج أن معظم المراهقين الممارسين يشعرون بالقلق والخوف أثناء منازلات الكيميتي وهذا لما من التحام

وتلقي وتسديد الضربات يمكن أن تكون مؤذية مما يستدعي حيطة ممزوجة بخوف من الخصم وتلقي الخسارة

كل هذه العوامل تفسر شعور المراهقين من منازلات الكيميتي.

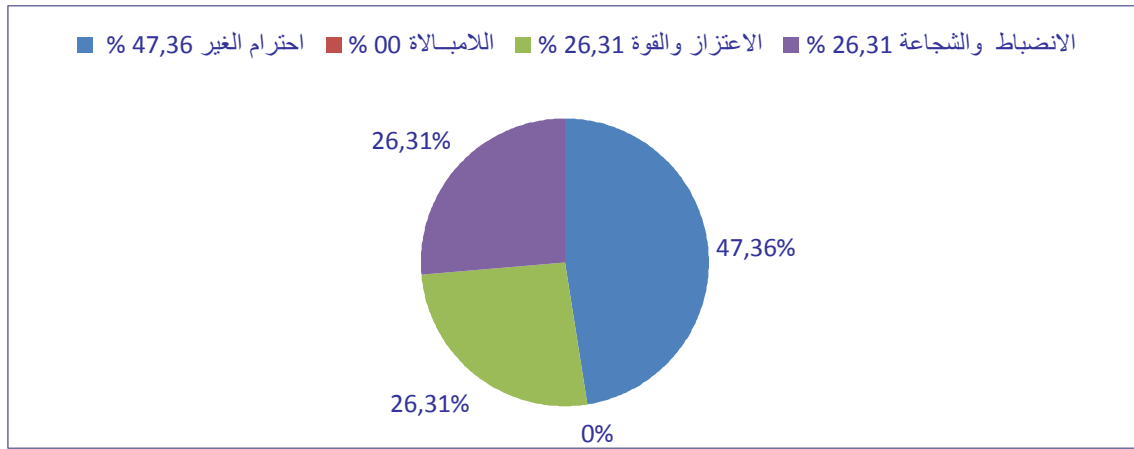
السؤال الثالث والعشرون:

- ما هي الأخلاق التي صرت تتصف بها بعد ممارستك للكاراتي دو ؟

الغرض منه: هو معرفة الميزات والأوصاف التي أصبح يمتاز بها المراهق من خلال ممارسته لهذه الرياضة إما صفات إيجابية أو عكسها.

النسبة	التكرار	الإجابة
47,36 %	18	احترام الغير
00 %	00	اللامبالاة
26,31 %	10	الاعتزاز والقوة
26,31 %	10	الانضباط والشجاعة
/	38	مجموع التكرار
100 %	30	المجموع

الجدول رقم (23): يبين الميزات التي تخلفها ممارسة الكاراتي دو على المراهقين



الشكل رقم (23) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (23).

التحليل والمناقشة:

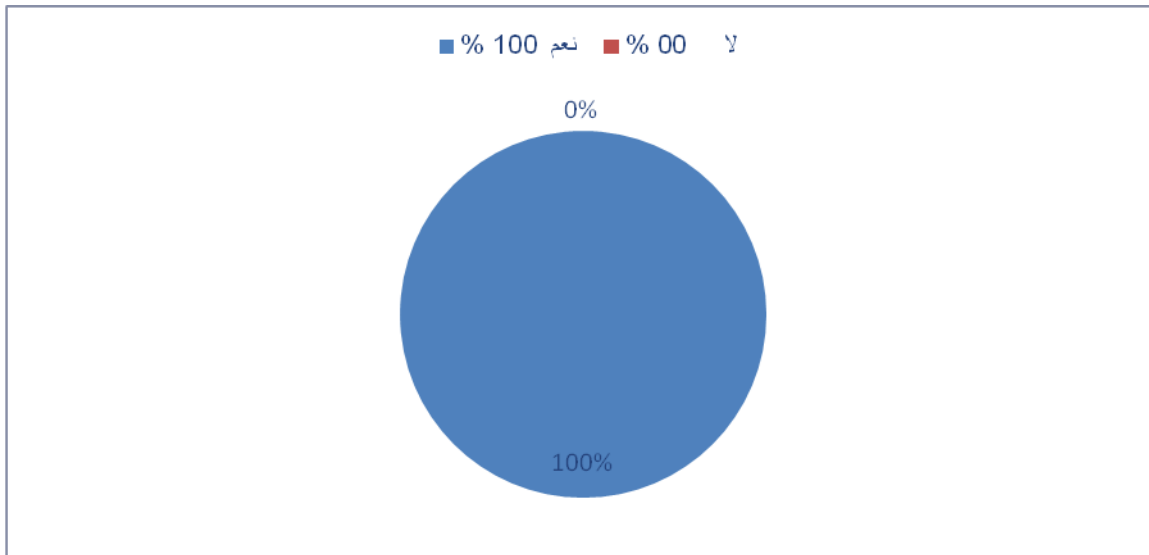
يتضح لنا من خلال النسب المتحصل عليها في الجدول رقم (23) أن النسب التالية المرتبة 47,36 % - 26,31 % - 26,31 % من افراد العينة فهم يرون على التوالي أن ممارسة الكاراتي دو تمتاز باحترام الغير والانضباط والشجاعة والاعتزاز والقوة، بينما لا يوجد من بين الممارسين الذين يمتازون باللامبالاة. ومنه نستنتج أن فئة المراهقين الممارسين أغلبيتهم أجمعوا على أنهم من خلال ممارستهم للكاراتي دو أصبحوا يمتازون باحترام الغير، الاعتزاز والقوة، والانضباط والشجاعة.

السؤال الرابع والعشرون:

- حسب رأيك هل ممارسة الكاراتي دو تجعل الإنسان يمتاز بالنظافة والإتقان والخفة؟
الغرض منه: هو معرفة ما إذا كانت هذه الرياضة تمتاز بهذه الصفات وتحت عليها أ لا.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	30	% 100
لا	00	% 00
المجموع	30	% 100

الجدول رقم (24) : يبين اثر ممارسة الكاراتي دو على النظافة والخفة و الاتقان



الشكل رقم (24) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (24).

التحليل والمناقشة:

يتجلى لنا من خلال هذا الجدول أن نسبة 100 % والتمثلة في جميع المراهقين الممارسين أثبتوا أن ممارسة الكاراتي دو تجعل الإنسان يمتاز بالنظافة والخفة.
وعليه نستنتج أن لممارسة الكاراتي دو أثر فعال وإيجابي حيث أنها تجعل ممارسيها يمتازون بالنظافة والإتقان والخفة.

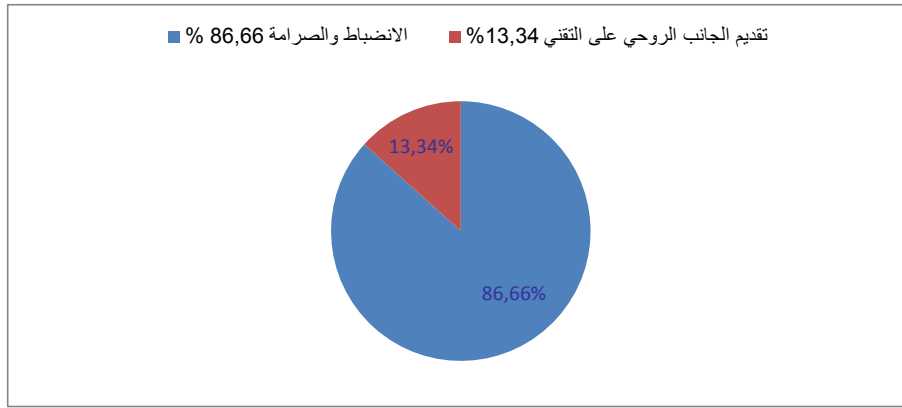
السؤال الخامس والعشرون:

- ما هو المبدأ الأساسي الذي تعتمد عليه رياضة الكاراتي دو ؟

الغرض منه: إبراز المبدأ الأساسي الذي يعتمد عليه المراهقون الممارسون لرياضة الكاراتي دو.

الإجابة	التكرار	النسبة
الانضباط والصرامة	26	% 86,66
تقديم الجانب الروحي على التقني	04	% 13,34
المجموع	30	% 100

الجدول رقم (25): إبراز المبدأ الأساسي للرياضة الكاراتي دو



الشكل رقم (25) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (25).

التحليل والمناقشة:

يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن نسبة 86,66% من الممارسين يعتمدون على مبدأ الانضباط والصرامة، بينما نسبة 13,34% فيرى أصحابها أن مبدأ تقديم الجانب الروحي على التقني هو المبدأ الأساسي للكاراتي دو، نستنتج بناء على هذه النسب أن أغلب الممارسين المراهقين يعتمدون على مبدأ الانضباط والصرامة. وبالتالي يمكننا إثبات ما ذكرناه سابقاً من الجانب النظري وهو أن الكاراتي دو فن قتالي يتصف بممارستها باليقظة والاستعداد الدائمين لمواجهة الخطر من مختلف الظروف.

مناقشة نتائج الدراسة على ضوء فرضيات البحث :

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول والتي قمنا بتحليلها تمكنا من الحصول على إجابات الأسئلة التي طارحناها حول دور الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة). فوجدنا أن لممارسة الكاراتي دو والرياضة بصفة عامة علاقة وطيدة بالجانب النفسي للمراهقين وهو وسيلة للتنفيس وتفرغ المكبوتات وبناء شخصية متزنة وهادئة ، كما أن للنشاطات الرياضية اتصالا وثيقا بنمو شخصية المراهق، وتطورها وصولا بها إلى مرحلة النضج والوعي، وتعمل على زيادة إدراكه بحدوده وقدراته البدنية بشكل غير مغالي فيه، مما ينضج شخصيته الاجتماعية ويكسبه الثقة في نفسه، وانطلاقا من الدراسة النظرية والدراسة التطبيقية اتضح لنا جليا أن الإستخلاصات الخاصة بالفرضية الأولى قد أظهرت أن للكاراتي دو طرق خاصة في التدريب تجعل المراهق يتحكم في انفعالاته ويثق بنفسه ، ويظهر هذا من خلال اجابات أفراد العينة المستبحة على الأسئلة (01-09) وبالتالي نلمس فيها جليا صدق الفرضية .

أما الفرضية الثانية التي ترمي إلى الاستمرارية في ممارسة الكاراتي دو تتيح وسطا اجتماعيا مسالما، وهذا ما تظهره نتائج الإجابات على الأسئلة (10-17) حيث أن جل أفراد العينة قد كانت إجاباتهم توحى إلى معرفة الوسط الاجتماعي الذي يسود داخل مدارس الكاراتي دو وكيف هي علاقة الممارسين مع بعضهم ، حيث وجدنا تعاونا ومودة بينهم ورضا وقبول ونتيجة لهذا الجو العائلي الاجتماعي السائد أثناء الممارسة يستطيع الكاراتي دو أن يدفع المراهق إلى الاندماج في الجماعة، ويجعله أكثر انضباطا والتزاما لمبادئها وقواعدها وأكثر احتكاك وتفاعلا مع الافراد مما يجعله يحس بالراحة النفسية، وذلك من خلال الفرضية الثالثة والتي تفيد أن للكاراتي دو مبادئ وأسس تربوية سليمة تساعد على تسوية السلوك الإنحراقي للمراهقين، فإنه يمكن القول أنها تحققت وهذا ما تظهره نتائج الإجابات على الأسئلة (18-25) وجدنا أن معظم أفراد العينة يرون أن الاستمرارية في التدريب والمثابرة بجد سواء في الحصة التدريبية أو من خلال الاطلاع على المفاهيم البيداغوجية لهذه الرياضة وخصائصها وكذلك السيطرة على النفس والاطلاع على كل الأدب المشروعة في نظام حياتنا والحث على احترام الجماعة والتحلي بالاحترام والتواضع واللطف، ومن ميزاتهما أن يكون الفرد مسالما لا عنيفا لأن الغاية من الممارسة لهذا الفن هو الدفاع عن النفس ، أي الفرضية صادقة .

وبما أن الثلاث فرضيات الجزئية السابقة قد تحققت وهذا ما يستلزم أن الفرضية العامة والتي تنص على للكاراتي دو دور إيجابي فعال في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهقين قد تحققت.

خاتمة

خاتمة :

خلال مرحلة المراهقة تصادف الفرد مشاكل ناتجة عن تغيرات وتحويلات نفسية وجسمية، حيث تطرأ عليه بعض التقلبات و عدم الاستقرار، فيصبح يتميز بنوع من السلوكيات العدوانية التي تؤثر عليه و على المجتمع الذي يعيش فيه، وبالتالي فمن الضروري القضاء على مثل هذه السلوكيات السلبية، أو على الأقل التقليل منها أو تهذيبها، وذلك بتضافر جهود كل المجتمع من الأسرة وصولاً إلى المدرسين و المدرسين، وهذا بأداة فعالة للتقليل من هذه السلوكيات .

وقد أثبتت عدة بحوث أن للرياضة دور هام في التخفيف منها، وكما تعمل رياضة الكاراتي دو على تنمية القدرات الحركية والمهارية و العقلية لدى المراهقين، إضافة إلى كونها فضاء مفتوح أمامهم للتنفيس، لما تحتويه هذه الرياضة من مهارات و حركات و تقنيات تمد الممارسين بالرضا و المتعة خاصة و هم في فترة المراهقة، حيث يحتاجون فيها إلى مجال لتحقيق ذاتهم و إثبات و جودهم بمختلف الوسائل، و أي خلل في هذه المرحلة ينعكس سلباً على شخصيتهم، ولهذا جاءت دراستنا التي تهدف إلى معرفة دور رياضة الكاراتي دو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة) و قد اتضح لنا أن الرياضة تعتبر وسيلة تربوية ذات تأثير ايجابي على المراهق، وبالتالي على المجتمع، وهذا لاحتوائها على عناصر ضرورية كالنظام، الاحترام، الثقة، التحكم بالنفس، وروح الجماعة والمسؤولية.

ومن خلال دراستنا توصلنا إلى أن الممارسة المنظمة والمستمرة لهذه الرياضة تعمل على تحسين المستوى الخلقى و العقلي للمراهق .

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون مناراً للمختصين في هذه الرياضة، وقطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، وتشجيع ممارسة هذه الرياضة من اجل الأخذ بيد المراهق الجزائري إلى بر النجاح حتى ينشئ سليم العقل و البدن، ومنه يكون إنساناً صالحاً ونافعاً لمجتمعه ووطنه .

الاقتراحات :

تبين دراستنا هذه أن للكاراتي أثر فعال في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهقين الجزائريين فئة (15-18 سنة) .

حيث أنه يستطيع من خلال الممارسة التحكم في انفعالاته ويثق بنفسه، وأن ممارسة الكاراتي دو تنتج وسطا اجتماعيا سالما مليئا بالتعاون والتآزر، يساعد على التنفيس وإخراج المكبوتات وأن القواعد ومبادئ الكاراتي تهدف إلى تكوين الفرد الصالح لبناء مجتمع متماسك، وتتقدم بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمله الأمر من أولياء ومدرسين ومسؤولين من أجل الاقتداء بها وتنفيذها :

- إعطاء أهمية بالغة لفئة المراهقين، باعتبارهم الفئة الأساسية في المجتمع .
- العمل على انتشار هذه الفنون عن طريق إنشاء الجمعيات والنوادي الخاصة بها .
- إبراز الصورة الحقيقية لرياضة الكاراتي دو، ودورها الهام في الجانب النفسي وذلك من خلال إعداد برامج للتوعية والإرشاد من طرف أساتذة وأطباء مختصين في هذا الميدان .
- اهتمام المجتمع ببناء المنشآت الرياضية، لتحفيز المراهقين على ممارسة هذه الرياضة .
- اهتمام المدرسين والمشرفين على هذه الرياضة، بتوفير الجو المناسب من أجل تفجير المراهقين لطاقتهم وإمكانياتهم البدنية .

المراجع

المراجع باللغة العربية :

- 1 — أتوف ويتج : مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، ب ط ، الجزائر، 1994 .
- 2 — أحمد محمود : رياضة، منشأ المعارف، ب ط، الكاراتيه الاسكندرية، 1995 م .
- 3 — أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2000 .
- 4 — أمين أنور خولي : الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة و الفنون والآداب، ب ط، الكويت، 1996 .
- 5 — بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996 .
- 6 — جميل صلبا : المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني، الجزء 02، ب ط، لبنان، 1979 .
- 7 — زكريا الشريبي : المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، ط1، بيروت، 1994 .
- 8 — حامد عبد السلام زهران : علم النفس، النمو الطفولة و المراهقة، دار الكتاب، ط5، مصر، 1995 .
- 9 — حامد عبد السلام زهران : الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، القاهرة .
- 10 — حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ب ط، القاهرة .
- 11 — حاشي الزوبير : متطلبات الفيزيولوجية للكراتي كيميبي، متعدد الطبقات، القاهرة 1997 .
- 12 — حسن عبد القادر محمد : معجم علم النفس والتحليل، دار النهضة العربية والنشر، ب ط، بيروت، 1989 .
- 13 — كاظم والي آغا : علم النفس الفيزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، ط3، بيروت، 1981 .
- 14 — كمال الدسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، ط3، مصر، 1979 .
- 15 — محمد حسن العلاوي : سيكولوجية العدوان في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998 .
- 16 — محمد جميل محمد يوسف منصور : قراءات مشكلات الأطفال، دار النشر، العربي، ط1، الإسكندرية، 1981 .
- 17 — محمد مكي : محاضرات في علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، 1993 .
- 18 — محمد شلي منهجية : التحليل السياسي، بدون نشر، الجزائر، ب ط، 1997 .
- 19 — محمد حسن حسين : مبادئ علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1999 .
- 20 — مريسترز : كراتي دو — كاتا : ب ط، الإسكندرية، 1987 .
- 21 — مصطفى فهمي : سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986 .
- 22 — محمود كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، مصر، 1991 .
- 23 — مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996 .

- 24 — محمود عبد الرحمان حمودة : الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، ط1، القاهرة، 1991 .
- 25 — ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والأرياف دار المعارف، ب ط، القاهرة، 1971.
- 26 — ميخائيل إبراهيم اسعد : مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1991 .
- 27 — محمد حسن العلاوي : سيكولوجية العنف و العدوان في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.
- 28 — مصطفى الشرقاوي : علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، ب ط، بيروت، 1983 .
- 29 — مصطفى فهمي : مجالات علم النفس، كتبة مصر للطباعة، ب ط، القاهرة، 1976 .
- 30 — مصطفى زيدان : دراسة تربوية لتلميذ التعليم العام، دار الشروق، ب ط، جدة، 1985 .
- 31 — سبع أحمد : الكراقي للمبتدئين، دار الحديث للكتاب، ط1، الجزائر، 1993 .
- 32 — سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجيا المراهق، دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1980 .
- 33 — سعد جلال، علاوي محمد : علم النفس التربوي، دار المعارف، ب ط، مصر، 1986 .
- 34 — سيغmond فرويد : ترجمة محمد عثمان الاتحاني : معلم التحليل النفسي، مكتبة التحليل النفسي والعلاج النفسي، ط6، القاهرة، 1986 .
- 35 — عبد الرحمان : السلوك الإنساني تحليل وقياس المتغيرات، مكتبة الفلاح الكويت، ط3، 1993 .
- 36 — علي مروش : قاموس الرياضات، دار هومة، ب ط، الجزائر، 2004 .
- 37 — عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح، دار النهضة، ط1، بيروت، 1984 .
- 38 — عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم، ب ط، لبنان، 1994 .
- 39 — عماد الدين إسماعيل : علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، دار القلم، ط1، كويت، 1986 .
- 40 — عبد الرحمان العيسوي : علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1995 .
- 41 — عواطف أبو العلى : تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، ب ط، القاهرة .
- 42 — عبد السلام عبد الغفار : مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، ط2 .
- 43 — عنايات محمد فرج: مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1998.
- 44 — عمار بجوش، محمد محمود الديات : مناهج البحث العلمي الأسس والأساليب، مكتبة المنار، ط1، الأردن، 1989 .
- 45 — عمار بجوش : الدليل في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية .
- 46 — عبد القادر محمود رضوان : سبع محاضرات، الأسس علمية لكتابة الرسائل الجامعية، ط1، الجزائر .
- 47 — فيصل محمد، خير الزرار : مشكلات المراهقة والشباب، ط1، دار النفائس، بيروت، 1996 .
- 48 — فاخر عاقل : معجم علم النفس دار العلم للملايين، ط3، بيروت، 1979 .

- 49 — فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر، 1986 .
- 50 — فؤاد البهي السيد : علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1993 .
- 51 — صدقي نور الدين محمد : علم النفس الرياضية، المكتبة الجامعية الحديثة، ط1، مصر، 2004 .
- 52 — قاسم حسن حسنين : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، ط1، جامعة بغداد، 1990 .
- 53 — توما جورج خوري : سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط1، بيروت لبنان .
- 54 — تميم الرفاعي : سيكولوجية التكيف، مطبعة بنو حيان، ط5، مصر، 1979 .
- 55 — غربي عبد الكريم : كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام، الجزائر، 1999 .
- 56 — رشيد زرواني : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة، ط1، الجزائر، 2002 .

المراجع باللغة الأجنبية :

- 57 - mackdougel:"wlamma tradition social psychologique", London, 1985
- 58 - pavlov: conditionnel, refexe, england, 1997
- 59 - FKAMA.REGLEMENT.DARBITRAGE.2005.PG02
- 60 - Othman bahloul : karate –do . shotokan . diwan . 2003
- 61 - amara.adoul karate –do (alger .edtions . dahlan .1991)
- 62 - watsonj.b.psychogie from the slood of behaviorist philosophy. Philadelphia. 1980.

المواقع الالكترونية :

- 1-www.badania.net
- 2- WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM
- 3-www.DVD 4ARAB .COM
- 4- WWW.FFKAMA.FR
- 5- www.adnatarcha.com
- 6- www.karate4arab.com

المذكرات:

- 1 — جميعع الحسين وآخرون : دافعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دو عند المراهق، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، 2006-2007 .
- 2 — خيفاني خضير، سعداوي سفيان : مدى تأثير رياضة الكاراتي دو على شخصية المراهق المتمدرس. مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس جامعة الجزائر 2006 .
- 3 — بوحركات يوسف محمد، آيت علواش، عيسى مساعدي : أهمية ممارسة التربية الرياضية والبدنية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007 .
- 4 — بلعالم عبد القيوم : كونغ فو وو شو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني عند المراهقين(15-18 سنة) ، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2002 .
- 5 — أجواد محمد : الحرمان العاطفي و علاقته بالسلوك العدواني عند الطفل، جامعة الجزائر، 1998 .

القواميس والمجلات :

- 1 — المنجد في اللغة العربية والإعلام، شركة دار الأمة، ط2، بيروت، 1987 .
- 2 — الفدرالية الجزائرية للكرايتي دو والتايكواندو والكوشيكوي، منشورات قانون التحكيم في الكاتا والكيميبي، 2005 .
- 3 — حزام أسود : "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، بدون بلد، عدد 06 جوان 2005 .

المطابق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استبيان خاصة بالرياضيين

يسعدنا أخي الرياضي :

أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على جملة من التساؤلات التي تدخل في إطار بحثنا الذي يدور موضوعه حول الكارتي دو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين سن (15-18 سنة) .
راجين منكم مألها بكل صدق وأمان وإخلاص لخدمة الرياضة عامة والبحث العلمي خاصة .

ملاحظة:

نرجو منكم أعزائي الرياضيين الإجابة بوضع علامة (x) أمام الجواب المناسب .

مع خالص الشكر والتقدير

الجنس

ذكر أنثى

النادي: مدة الممارسة: السن:

س1- هل تحب رياضة الكاراتي دو؟ نعم لا

س2- قبل بداية الحصة التدريبية تشعر ب توتر سعادة

كراهية ارتياح

س3- من خلال ممارستك للكاراتي دو هل أصبحت تشعر بتحكم في بعض الإنفعالات و تثق بنفسك؟ نعم لا

س4- ما هو شعورك عندما يحين الوقت المخصص لممارسة رياضة الكاراتي دو؟

حيوية ملل شعور عادي

س5- أثناء ممارستك للكاراتي دو هل هناك ثقة متبادلة بينك وبين زملائك؟

نعم لا

س6- كيف تتلقى المهام التي يقدمها لك مدربك أثناء التدريب؟

سهلة متوسطة صعبة

س7- بماذا تشعر عند إنتهاء الحصة التدريبية؟

إرهاق زيادة التوتر راحة

س8- هل تلجأ أثناء الحصة التدريبية لإستعمال حركات لإيذاء الخصم؟

دائماً أحيانا أبداً

س9- الإستمرارية في التدريب تجعلك دائماً في إتزان نفسي حركي؟

نعم لا

س10- كيف تؤثر عليك ممارسة الكاراتي دو من الناحية الإجتماعية؟

الإندماج في الجماعة التعرف على زملاء جدد ليس له تأثير

س11- هل الكاراتي دو سهل التكيف مع الأحداث الإجتماعية الجديدة؟

نعم لا

س12- إذ تلقيت مشاكل وأزمات إجتماعية في حياتك اليومية فهل ممارسة الكاراتي دو؟

تزيد من حداثها تزيلها تخفف منها

س13- هل ترى أن ممارستك للكاراتي دو تجعلك أكثر تلاؤماً وإحتكاكاً مع الزملاء؟

نعم لا

س14- ماهي علاقتك مع زملائك من خلال ممارستك لرياضة الكاراتي دو؟

تعاون وإيثار نفور وتخاصم

عداوة وحقد أخوة ومودة

س15- هل ممارستك للكاراتي دو تجعلك تعرف حقوقك وواجباتك إتجاه الآخرين؟

نعم لا

س16- هل ترى أن في إندماجك مع الآخرين تأثير على إنضباطك النفسي؟

نعم لا

س17- هل تساعدك ممارسة الكاراتي دو على التوافق مع الآخرين؟

نعم لا

س18- ماذا يمثل الكاراتي دو في حياتك؟رتب حسب الأهمية

الأعتداء على الآخرين فن الحياة

الدفاع على النفس تعلم القتال

س19- إذا إعتدى عليك شخص هل ترد عليه بالمثل؟

نعم لا

س20- هل ممارستك للكاراتي دو تجعلك منضبطاً أكثر في حياتك اليومية؟

دائماً أحياناً نادر

س21- كيف يكون إحساسك عند تنفيذك لحركات الكاتا؟

تفريغ المكبوتات إحساس بالقوة

توتر وإنفعال متعة

س22- عند إجراء لمنازلات الكيميتي كيف تشعر؟

هدوء خوف قلق

س23- ماهي الأخلاق التي صرت تتصف بها بعد ممارستك للكاراتي دو؟

إحترام الغير اللامبالاة

الاعتزاز والقوة الإنضباط والشجاعة

س24- حسب رأيك هل ممارسة الكاراتي دو تجعل الإنسان يمتاز بالنظافة والإتقان والخفة ؟

نعم لا

س25- ماهو المبدأ الأساسي الذي تعتمد عليه رياضة الكاراتي دو؟

الإنضباط والصرامة تقديم الجانب الروحي على التقني

كيف ذلك؟

.....
.....