



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي



تخصص : تدريب وتحضير بدني.

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية .

العنوان :

دور رياضة الكاراتيه دو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين 15-18 سنة دراسة ميدانية ببعض نوادي مدينة عين وسارة للكاراتيه دو

إشراف الدكتور:

* مسعودان مخلوف

إعداد الطالبين:

➤ حوي مواز
➤ لجدل تقي الدين

السنة الجامعية : 2016/2017.

شكر وتقدير

قبل كل شيء، نشكر الله ونحمده حمدا كثيرا يليق بجلاله وحسن مقامه وعظيم
سلطانه المنفرد بعبوديته، والمنزه عن كل شيء، حمدا طيبا مباركا فيه
،والذي خلقنا فأحسن خلقنا، وعلمنا ما لم نكن نعلم أولا، و أماننا على إتمام هذا
العمل المتواضع ثانيا.

و الشكر كل الشكر و التقدير و الامتنان إلى من تفضل علينا بالإشراف
والتوجيه و الإنصات لجميع استفساراتنا إلى الأستاذ المحترم : مسعودان .
بدون أن ننسى من قدم لنا يد العون و المساعدة من قريب أو بعيد منذ
بداية مشوارنا الدراسي إلى يومنا هذا ، كما نشكر كل الأساتذة و الإداريين
،وعمال المكتبة ،وكذا كافة عمال وموظفي المكتبة المركزية .

- راجين من المولى أن يجازيهم عنا خير الجزاء في الدارين

-أمين يا رب العالمين -

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح أبي الطاهرة رحمه الله وأسكنه

فسيح جنانه

إلى أمي العزيزة أطال الله بعمرها التي لطالما كانت قدوة لي و مثلي

الاعلى

إلى كل من يحمل لقب حوي من بعيد أو من قريب

إلى كل من كان دافعا وإلهاما لإكمال دراساتي العليا شقيقتي رتيبة

إلى كل شقيقتي العزيزات هدى ، فاطمة الزهراء ، رشيدة

إلى كل اساتذتي الكرام و أخص بالذكر رقيق ، قاسم، مسعودان

إلى الدكتور المرحوم بإذن الله " بن عبد الله يزيد "

حوي مواز

الإهداء

بسم المحبة و الأمل اهدي عملي المتواضع الى كل من ساعدني و حثني على السير نحو
الأمام

الى أهلك كلمة ينطقها اللسان الى نبع الجنان " أمي الغالية و جدتي العزيزة "

الى من كان الأب قبل الخال

الى كل أفراد عائلتي جميعا

و إلى كل أصدقائي

الى كل أساتذة و طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

و اخص بالذكر الدكتور مسعودان ، رفيق ، قاسم

و اهداء خاص لروح الفقيد الدكتور يزيد بن عبد الله رحمه الله

لجدل تقي الدين

فهرس المحتويات

الصفحة	محتويات البحث
	- كلمة شكر
	- إهداء
	- فهرس المحتويات
	- فهرس الجداول
	- فهرس الأشكال
	- الملخص
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة	
03	1-الاشكالية
04	2-الفرضية العامة
04	3-الفرضيات الجزئية
04	4-أهمية الموضوع
04	5-أهداف الموضوع
05	6-أسباب اختيار الموضوع
05	7-تحديد المفاهيم والمصطلحات
06	8-الدراسات السابقة و المشابهة
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الاول : الكاراتيه دو	
11	تمهيد
12	1-نبذة مختصرة عن الفنون القتالية
12	2-لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتيه دو
15	3-انتشار الكاراتيه في الجزائر
17	4- بعض التواريخ الهامة
20	5- ما هو الكاراتيه دو ؟

21	7- أقسام رياضة الكاراتيه دو ؟
23	8- مسابقات الكاراتيه دو
24	9- قوانين التحكيم في الكاراتيه دو
28	10- أهمية ممارسة الكاراتيه دو بالنسبة للمراهقين
29	11- الكاراتيه اخلاق وقيم
30	خلاصة
	الفصل الثاني : المراهقة
32	تمهيد
33	1- مفهوم المراهقة
33	2- تعريف المراهقة
34	3- تحديد مراحل المراهقة
35	4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
38	5- انماط المراهقة
39	6- حاجيات المراهق
41	7- مشكلات المراهقة
43	8- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
44	9- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
45	10- أهمية ممارسة رياضة الكاراتيه دو بالنسبة للمراهقين
47	خلاصة
	الفصل الثالث : السلوك العدواني
49	-تمهيد
50	1- مفهوم السلوك
50	2- مسلمات السلوك
50	3- دوافع السلوك
51	4- نظريات تفسير السلوك
52	5- تعريف العدوان

53	6-تعريف السلوك العدواني
54	7-اسباب السلوك العدواني
56	8-النظريات المفسرة للسلوك العدواني
58	9-مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني
59	10-انواع السلوك العدواني
60	11-التخلص من العدوانية
60	12-التاثيرات النفسية الايجابية من خلال ممارسة الكاراتيه دو
62	خلاصة
	الباب الثاني : الجانب التطبيقي
	الفصل الاول :المنهجية المستخدمة في الدراسة
65	1-المنهج العلمي المتبع في الدراسة
65	2-متغيرات الدراسة
65	3-مجتمع وعينة البحث
66	4-مجالات البحث
66	5-ادوات وتقنيات البحث
67	7- صعوبات البحث
	الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
69	عرض و مناقشة نتائج الاستبيان
69	أسئلة المحور الأول
80	أسئلة المحور الثاني
91	أسئلة المحور الثالث
102	استنتاج عام
103	خاتمة
104	الاقتراحات
106	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
69	نسبة حب الطفل المراهق لممارسة الكاراتيه دو	1
70	نسبة السهولة والرغبة في ممارسة رياضة الكاراتيه دو	2
71	نسبة ممارسة الكاراتيه دو هل هو أساسية ام ثانوية	3
72	نسبة إحساس الطفل المراهق عندما يلغي المدرب حصة تدريبية	4
73	معرفة نسبة إذا كانت هناك سلوكيات غير رياضية تصدر من الاطفال المراهقين اتجاه زملائهم	5
74	نسبة خوف الطفل من ارتكاب الأخطاء أثناء المنافسة	6
75	نسبة تحكم الطفل المراهق في أعصابه عند ما يمنعه المدرب من المشاركة	7
76	نسبة مساهمة الكاراتيه في تكوين الأخلاق الحميدة.	8
77	نسبة شعور الطفل المراهق عند الانتهاء من ممارسة حصة الكاراتيه دو	9
78	نسبة إذا كان الكاراتيه دو يخلص الطفل المراهق من الغضب.	10
79	نسبة إذا كانت هناك صعوبات في التجاوب للطفل المراهق أثناء الكاراتيه	11
80	نسبة الكاراتيه دو وهل يحمس في الدراسة	12
81	نسبة إذا كان الكاراتيه دو يساعد في تنمية القدرات الفكرية	13
82	نسبة مساهمة الكاراتيه دو في التعامل مع الآخرين	14
83	نسبة تطوير الطفل المراهق علاقته مع زملائه من خلال حصة الكاراتيه دو	15
84	نسبة اكتساب الطفل المراهق نوعا من المقدرة في التغلب على العواقب.	16
85	نسبة الشعور بالانتماء و الاندماج في الجماعة و عدم الميل إلى العزلة.	17
86	نسبة تكيف الطفل المراهق مع زملائه من خلال حصة الكاراتيه	18
87	نسبة تجنب الطفل المراهق الوقوع في المواقف المحبطة بهدف الابتعاد عن الصراعات مع الآخرين	19
88	نسبة الاطفال في التخلص من الإحباط بسبب ممارسة الكاراتيه دو.	20
89	نسبة التعرض لبعض الألفاظ السيئة والجارحة من بعض الزملاء	21
90	نسبة كيف تكون الردة في حال التعرض لمثل هذه الألفاظ	22

91	نسبة الاطفال المراهقين الذين يتقبلون الصراخ من طرف المدرب خلال حصة الكاراتيه دو	23
92	نسبة الاطفال المراهقين كيف يعتبرون صراخ المدرب عليهم	24
93	نسبة ردة فعل الطفل المراهق عندما يسخر منه زملائه عند الفشل في أداء مهارة حركية	25
94	: نسبة إذا كان الطفل المراهق يشجع زميله في حال الفشل في انجاز حركة ما	26
95	نسبة إذا كان الطفل المراهق يسخر ويصرخ في وجه زميله عند الخسارة	27
96	نسبة الأطفال المراهقين الذين يتقبلون تعثر من زميلهم في الفريق الآخر خلال الاحتكاك بينكم دون أي صراخ	28
97	نسبة الاطفال المراهقين الذين يقومون بفك النزاع اللفظي الذي قد يحدث بين بعض زملائهم	29
98	نسبة الاطفال المراهقين الذين تساعدهم حصة التربية الكاراتيه دو على التخلص من الألفاظ المسيئة	30

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
69	يمثل نسبة حب الأطفال لرياضة الكاراتيه دو	1
70	يمثل نسبة السهولة والرغبة في ممارسة رياضة الكاراتيه دو من طرف الطفل المراهق	2
71	يمثل نسبة الكاراتيه دو هل هو أساسي أم ثانوي في حياة الطفل المراهق	3
72	يمثل نسبة إحساس التلميذ أثناء إلغاء الأستاذ لحصة التربية البدنية والرياضية	4
73	يمثل نسبة إذا كانت هناك سلوكيات غير رياضية تصدر من الأطفال اتجاه زملائهم	5
74	يمثل نسبة خوف الطفل من ارتكاب الأخطاء أثناء المنافسة	6
75	يمثل نسبة تحكم الطفل المراهق في أعصابه عند ما يمنعه المدرب من اللعب	7
76	يمثل نسبة مساهمة الكاراتيه في تكوين الأخلاق الحميدة.	8
77	يمثل نسبة شعور الطفل المراهق عند الانتهاء من ممارسة حصة الكاراتيه دو	9
78	يمثل نسبة إذا كان الكاراتيه دو يخلص الطفل المراهق من الغضب.	10
79	يمثل نسبة إذا كانت هناك صعوبات في التجاوب للطفل المراهق أثناء حصة الكاراتيه	11
80	يمثل نسبة الكاراتيه دو وهل يحمس في الدراسة	12
81	يمثل نسبة إذا كان الكاراتيه دو يساعد في تنمية القدرات الفكرية	13
82	يمثل نسبة مساهمة الكاراتيه دو في التعامل مع الآخرين	14
83	يمثل نسبة تطوير الطفل المراهق علاقته مع زملائه من خلال حصة الكاراتيه دو	15
84	يمثل نسبة اكتساب الطفل المراهق المقدر في التغلب على العواقب.	16
85	يمثل نسبة الشعور بالانتماء و الاندماج في الجماعة و عدم الميل إلى العزلة.	17
86	يمثل نسبة جعل الطفل المراهق في حصة الكاراتيه يتكيف مع زملائه	18
87	يمثل نسبة تجنب المراهق الوقوع في المواقف المحبطة بهدف الابتعاد عن الصراعات مع الآخرين	19
88	يمثل نسبة الأطفال في التخلص من الإحباط بسبب ممارسة الكاراتيه دو	20

89	يمثل نسبة التعرض لبعض الألفاظ السيئة والجارحة من بعض الزملاء	21
90	يمثل نسبة كيف تكون الردة في حال التعرض لمثل هذه الألفاظ	22
91	يمثل نسبة الاطفال المراهقين الذين يتقبلون الصراخ من طرف المدرب خلال حصّة الكاراتيه دو	23
92	يمثل نسبة الاطفال المراهقين كيف يعتبرون صراخ المدرب عليهم	24
93	يمثل نسبة ردة فعل الطفل المراهق عندما يسخر منه زملائه عند الفشل في أداء مهارة حركية	25
94	يمثل نسبة إذا كان الطفل المراهق يشجع زميله في حال الفشل في انجاز حركة ما	26
95	يمثل نسبة اذا كان الطفل المراهق يسخر ويصرخ في وجه زميله عند الخسارة	27
96	يمثل نسبة الاطفال المراهقين الذين يتقبلون تعثر من زميلهم في الفريق الآخر خلال الاحتكاك بينكم دون أي صراخ	28
97	يمثل نسبة الاطفال المراهقين الذين يقومون بفك النزاع اللفظي الذي قد يحدث بين بعض زملائهم	29
98	يمثل نسبة الاطفال المراهقين الذين تساعدهم حصّة الكاراتيه دو على التخلص من الألفاظ المسيئة	30

ملخص البحث

عنوان الدراسة :

دور رياضة الكراتي دو في التخفيف من حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة ؟

هدف الدراسة: - دور رياضة الكراتي دو في التقليل من الإحباط لدى المراهقين.

- ممارسة رياضة الكراتي دو تحد من ظاهرة الغضب لدى المراهقين .

- رياضة الكراتي دو تساهم في الحد من من ظاهرة العدوان اللفظي لدى المراهقين .

- أهمية رياضة الكراتي دو وأبعادها النفسية والاجتماعية .

مشكلة الدراسة : ما مدى مساهمة رياضة الكراتي في التخفيف من حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المراهقين ؟

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة : تساهم رياضة الكراتي دو في التخفيف من حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة ؟

الفرضيات الجزئية :

✓ رياضة الكراتي دو تساهم في التقليل من حدة الغضب لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة

✓ ممارسة رياضة الكراتي دو تحد من ظاهرة الإحباط لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة .

✓ رياضة الكراتي دو تلعب دورا هاما في الحد من العدوان اللفظي لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة .

إجراءات البحث الميدانية

- العينة: عينة مقصودة الفئة العمرية 15-18 سنة

- المجال والزمني: الجانب التطبيقي من 03 افريل الى 05ماي 2017

-المجال المكاني : - نادي مستقبل نجوم عين وسارة - نادي افاق عين وسارة .

المنهج المستعمل : المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة في الدراسة : استبيان موجه للمراهقين الممارسين

النتائج المتوصل إليها :

- ابراز الدور الكبير الذي تلعبه رياضة الكراتي دو في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين
- الممارسة المنظمة و المستمرة لهذه الرياضة تعمل على تحسين المستوى الخلقى و العقلي للمراهق
- نقص التوعية في الوسط الاجتماعي و جهل الناس للابعد التربوية التي تحققها ممارسة رياضة الكاراتي دو في حياة المراهق.

الإستخلاصات والإقتراحات

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

نظرا للانتشار الواسع لجميع الرياضات في مختلف أنحاء العالم , وبعد إدراكهم لأهميتها جعلت من هذا الانتشار إقبال العديد من ممارسيها ومشاهديها , كما تعتبر واحدة من أهم العلوم العصرية التي بدأ الإقبال عليها على المستوى المهني والترويحي , حيث ظهرت في الساحة الرياضية في السنوات الأخيرة عدة مفاهيم جديدة خاصة بالمجتمع الرياضي بصفة عامة مثل السلوكيات العدوانية , مما أدى إلى تأثيرها سلبا في جميع أوساط المجتمع وخاصة من طرف المراهقين بجميع مراحلهم , وخصوصا في مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أهم مرحلة عمرية لبروز ظاهرة السلوك العدواني , وهي أصعب مرحلة يمر بها الإنسان في حياته لأنها تشمل على عدة تغيرات عقلية و فزيولوجية وانفعالية , حيث تقوم الرياضة بمختلف أنواعها بدور متميز في مكافحة هذه الظاهرة.

وتعتبر الرياضات القتالية جزء من هذه الأنشطة البدنية ، التي لها ميزاتها وخصائصها المؤثرة على الجوانب النفسية لممارستها ، حيث تنمي فيه سلوكيات إيجابية وصفات حسنة كما أن الكاراتيه دو لون من ألوان هذه الفنون القتالية، فهي تترك أثار 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 ببحثنا الذي يدرس مساهمة الكاراتيه دو في التقليل من حدة السلوك العدواني لدى الاطفال المراهقين (15-18 سنة) ، و قد اعتمدنا في دراستنا هذه على تناول خطة شملت:

الجانب التمهيدي : يحتوي على الإشكالية، الفرضيات، أهمية الموضوع، أهداف الموضوع، أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة والمشاهدة .

الباب الأول الجانب النظري : قسمت بدورها إلى ثلاث فصول

الفصل الأول : رياضة الكاراتيه دو

الفصل الثاني : المراهقة

الفصل الثالث : السلوك العدواني

الباب الثاني الجانب التطبيقي : تحوي فصلين هما

الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للبحث

الفصل الثاني : تحليل وعرض النتائج ومناقشتها

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية :

لقد قدر العلماء أهمية الرياضة ومدى حاجة الإنسان إليها منذ العصور القديمة، والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية والتوافقية لما تلعبه من دور أساسي في تكوين الفرد نفسيا و صحيا و اجتماعيا وكذا ثقافيا.

ومن أجل ذلك تعتبر الرياضة عامة والرياضات القتالية خاصة بأهدافها النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبني عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليًا، ومحاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية وتعتبر مرحلة المراهقة وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة فهي كما عرفها (Mourice 1971) Debesse : " مجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد".

فإذا خصصنا بالذكر التحولات السيكولوجية فإنها تشمل التغيير في أهداف المراهق في مجال النضج الانفعالي العام والاهتمام بالجنس الآخر والنضج الاجتماعي واختيار المهنة واستخدام أوقات الفراغ وفلسفة الحياة، والتعرف على الذات ومن ثم فإن أي خلل في مستوى أهداف المراهق في هذه المرحلة سوف يؤدي حتما إلى الزيادة في حدة السلوك العدواني ، ولعل هذه الفئة تعتبر أولى بالعناية من قبل الباحثين والدارسين الذين قاموا بعدة أبحاث ودراسات لإيجاد استراتيجيات من شأنها أن تساعد المراهق على التحكم في توازنه النفسي والانفعالي ونخص بالذكر المرحلة العمرية 15-18 سنة والتي فيها المراهق قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من السلوكات الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه .

إن رياضة الكاراتيه دو فن قتالي ومهارة دفاعية، وتربية للنفس وشعور وإحساس باكتمال الذات، ونشاط بدني وانفعالي وعاطفي، يجعل الفرد يتمتع بشخصية كلها عز ورفعة وكرامة، ولقد مارست الشعوب رياضة الكاراتيه منذ زمن طويل ، فهي تمتاز كذلك بمستوى معين من الخلق والإبداع وإظهار المواهب عن طريق المنافسات ، كما لها جانب علمي حيث تحتاج إلى العقل المرتب والقدرة على حسن التصرف السريع وفي الوقت المناسب ، وكذلك المهارة الجسمية والمرونة والسرعة وحسن استخدام القوة .

إن نظرة المجتمع إلى هذه الرياضة على أنها رياضة قتالية خطيرة على التربية الحسنة للفرد راجع للنقص المعرفي لأبعاد هذه الرياضة التربوية النفسية، ولكن الحقيقة هي انضباط وصبر وإرادة في العمل للوصول للسيطرة العصبية

على الذات وترويض النفس على الأخلاق الحسنة ودافعية الفرد إلى اختيار هذه الرياضة وخاصة المراهق إلى ممارستها ، وعلى اختلاف المفاهيم والأفكار وإدراك المراهقين لأحاسيسهم وشعورهم لتحقيق ذواتهم .

من هذا المنطلق لمسنا أن لرياضة الكراتي دو أثر كبير في خدمة الناحية النفسية للمراهق التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية ايجابية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع وعليه ارتأينا في بحثنا العمل على معرفة مساهمة هذه الرياضة في الحد من السلوك العدواني للأطفال المراهقين لذا كان طرح الإشكال العام كالتالي:

- ما مدى مساهمة رياضة الكاراتيه في التقليل من حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المراهقين ؟
2-الفرضية العامة:

تساهم رياضة الكاراتيه في التقليل من حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة ؟

3-الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى:

رياضة الكاراتيه دو تساهم في التقليل من حدة الغضب لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة .

الفرضية الثانية:

ممارسة رياضة الكاراتيه دو تحد من ظاهرة الإحباط لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة .

الفرضية الثالثة :

رياضة الكاراتيه دو تلعب دورا هاما في الحد من العدوان اللفظي لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة .

4-أهمية الموضوع:

4-1- عملية :

-تنمية العلاقة بين كل من المراهق وزملائه.

-تحقيق كل الحاجيات النفسية والسلوكية للمراهق اتجاه ممارسة رياضة الكاراتيه دو .

-إكساب مهارات واتجاهات تعمل على إنماء شخصية المراهق.

4-2-علمية :

-أخذ رياضة الكاراتيه دو كطريقة وقائية من الانحرافات السلوكية الشائعة بين المراهقين.

5-أهداف الموضوع:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن دور رياضة الكاراتيه دو في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين في المرحلة العمرية 15-18 سنة

- دور رياضة الكاراتيه دو في التقليل من الإحباط لدى المراهقين.
- ممارسة رياضة الكاراتيه دو تحد من ظاهرة الغضب لدى المراهقين .
- رياضة الكاراتيه دو تساهم في الحد من من ظاهرة العدوان اللفظي لدى المراهقين .
- أهمية رياضة الكاراتيه دو وأبعادها النفسية والاجتماعية .

6-أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي دفعت بنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

6-1- ذاتية

- الرغبة الكبيرة في إنجاز هذا الموضوع.
- كون هذا الموضوع جيد ولم يتم التطرق إليه كثيرا.
- ميلنا لهذا الموضوع وحب الاطلاع والفضول الزائد، لمعرفة هذا الموضوع.

6-2- موضوعية

- إبراز أهمية الكاراتيه دو من الناحية النفسية .
- عدم إعطاء الأهمية اللائقة لمختلف الرياضات القتالية .
- المشاكل النفسية التي يعاني منها الطفل المراهق و التي تتصف بالانحراف أي السلوك العدواني.

7-تحديد المفاهيم والمصطلحات :

7-1-المراهقة:

لغة: تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج⁽¹⁾.

اصطلاحا: فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني ADOLECE معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد⁽²⁾.

7-2-السلوك:

مشتق في اللغة العربية من المصدر : السلك و يعني سيرة الإنسان و تصرفه

(1) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . ط1 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1994 . ص5

(2) - هدى محمد فندي : سيكولوجية المراهقة. دار المعارف . القاهرة. 1992 . ص3.

وحسب تعريف أحمد زكي كلما يصدر في الكائن الحي نتيجة احتكاكه من عمل حركي أو تفكير أو سلوك لغوي أو مشاعر أو إنفعالات أو إدراك ... الخ . من هذه الظواهر السلوكية

7-3- العدوان:

العدوان في علم النفس هو فعل يحمل صبغة العدوى ويهدف إلى جرح الآخرين وإلحاق الضرر بهم أو معارضتهم وهو مجموعة من الميول تهدف إلى التخريب

ونقصد في هذه الدراسة السلوك العدواني وهو:

كل سلوك ينتج عنه إيذاء الشخص آخر أو إتلاف الممتلكات وهو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريرية , أو مكروهة للسيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين أو إيذاء الذات.

7 الكاراتيه دو: تعنى الكاراتيه دو طريق اليد الفارغة

- لغة : كارا : فارغة أو خالية تي : يد دو: طريق أو منهج

-اصطلاحا:

-الكاراتيه دو هو طريقة القتال أو الدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح¹

8- الدراسات السابقة والمشابهة :

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

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

8-1-عنوان الدراسة :

أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد الطلبة : بوحركات يوسف ، آيت علوش، عيسى مساعدي2006- قسم التربية البدنية والراضية ، دالي إبراهيم جامعة الجزائر .2007.

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

- 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 .

¹ -www.badania.net .

-الفرضيات الجزئية :

- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لتلاميذ المرحلة الثانوية .
- حصة 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 - أهداف الدراسة :

- إبراز الأهمية الكبيرة التي تكتسبها حصة 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 ، لان الدراسة أوضحت لنا أنه كلما كان الوقت طويلا في ممارسة التربية البدنية والرياضية زاد من الانضباط والاحترام .
 - إنجاز دراسات حول الأهمية الاجتماعية للرياضة.

8-2-عنوان الدراسة :

مدى تأثير الكاراتيهه دو شخصية المراهق المتمدرس (15-18سنة). من إعداد الطلبة : خيفاني خضير ،سعداوي سفيان 2005-2006- قسم التربية والرياضة، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.

- مجتمع الدراسة : أجريت هذه الدراسة على عينة ممتثلة في الأساتذة المدرسين في المرحلة الثانوية للطلبة الممارسين لرياضة الكاراتيه دو .

إضافة إلى الطلبة الممارسون لرياضة الكاراتيه دو ل10 نوادي من ثلاث ولايات :

- إشكالية الدراسة : تم طرح التساؤل التالي:

هل لرياضة الكاراتيه دو دور تأثير على شخصية المراهق المتمدرس(15-18 سنة).

- الفرضية العامة :

تؤثر رياضة الكاراتيه إيجابيا في تنمية شخصية المراهق المتمدرس .

الفرضيات الجزئية :

- يمكن لرياضة الكاراتيه أن تساهم في تكوين شخصية المراهق .
- يمكن لرياضة الكاراتيه دو أن تكون أداة نجاح للمراهق في تحصيله الدراسي .

- أهداف الدراسة : تتجلى فيما يلي :

- معرفة الدور الذي تلعبه رياضة الكاراتيه في تأثيرها على شخصية وسلوك المراهق المتمدرس.
- إبراز أهداف النشاط البدني عن طريق دراسة تأثيرات الكارتي على الممارس لها .
- إظهار الأبعاد النفسية والتربوية والأخلاقية لهذه الرياضة .
- معرفة مدى تأثير رياضة الكاراتيه 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 الكاراتيه تساهم في تنمية شخصية المراهق وتعديل سلوكه وبالتالي يجد فيها مجالا لترويح النفسي مما يعطيه دافعا للدراسة والتحصيل الجيد وتعمل على تحسين مستواه الخلفي والعقل.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الآثار التي به

تمهيد :

للكاراتيه دو أهداف سامية ترمي إلى الدفاع عن النفس وليس الاعتداء على الآخرين ، كما أنها لم تأتي بمحض الصدفة بل نتيجة بحث ودراسة عبر حقبة زمنية متعددة فلقد مارسها الإنسان وتعلمها بغرض البقاء وأخذ بتهديدها 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 الكاراتيه 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 الكاراتيه 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 "شليبي" وكمبو shilbly wokampo "التي سمحت للرهبان المتحولين 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 سوكمبوا" 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*كراتي.....³

2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتيه دو :

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

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

² www.adnatarcha.com .

³www.karate4arab.com .

2-1 النشأة :

تعود أصول لعبة الكاراتيه 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 "كراتي 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-جتسو Ju-jitsu اليابانية ،وقد دمج مهارات هذه الألعاب الثلاث في شكل جديد من أشكال فنون القتال أطلق عليه اسم " كراتي karate" .

¹ -adoUl amara.op.cit.p10.

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

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 1936أسس فينا كوشي في مدينة طوكيو ، أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي أضفاه على هذه الفنون . الرياضة وسميت ب"شوتوكان . Shotokan " ومعناها الحرفي : مدرسة الكراتي - Ecole de karate¹ .

2-2-2 تطويرها :

2-2-2-1 في أوكيناوا "okinawa"

تعتبر أوكيناوا جزيرة تقع في أرخبيل "ري كي riky ky" وتبدو مثل القالب أين يلتقي العالم الصين والعالم الياباني ، المهده الحقيقي لظهور القتال باليد الفارغة أي المجردة من السلاح ، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين : في القرن 16م غزى الصينيون الجزيرة ومنعوا حمل السلاح فكان سكان الجزيرة يتدربون ليلا وبصفة سرية في شكل منافسات قتالية تستعمل فيها أسلحة طبيعية بالنسبة للجسم تعرف بـ "أوكيناوا تي 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

2-2-2-2 فينا كوشي "funa koshi"

"غيشين فونا كوشي gishinfunakoshi 1868-1957م اعتبر أب الكاراتيه الحديث رغم عواقب الظروف الموروثة للتدريبات السرية من جعل الكاراتيه 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 "الكاراتيه" وفي 1935م سمي باسم "الشوتوكان shotokan" الأسلوب الخاص والأسلوبان الآخران هما :

¹ سبع أحمد :الكراتي للمبتدئين ،دارا لحديث للكتاب ،ط1، الجزائر، 1993، ص7-8

* "shito-ryu" ابتكر من طرف "k.mabimi"

* "goju-ryu" ابتكر من طرف "c.miyagi"

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

2-2-3 بعد الحرب :

بعد هزيمة اليابان أمام أمريكا منعت هذه الأخيرة ممارسة الفنون القتالية الرئيسية ولكون الكاراتيه 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 الكاراتيه 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 الكاراتيه 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 الكاراتيه في الجزائر:

تأثر العديد من المواطنين الجزائريين الكاراتيه 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 الشوتوكان shotokan أول تربيص في الجزائر ، ثم في سنة 1961م جاء السيد "Jim alcheikh" إلى الجزائر عن طريق الجيش الفرنسي حيث وجه وأشرف على تربيصات كما لقن "lucien vernit" مزيج من الايكيدوا، والجيدو، و الكاراتيه، وبعد الفترة الاستعمارية أي بعد الاستقلال كان الكاراتيه مندمج داخل الاتحادية الجزائرية للجيدو والممارسات المشابهة " fadja 1963 " ، تحت لجنة وطنية ممثلة من طرف السيد علي رشداوي وكان يعلم بطريقة "juju-tsu" تحت هيئة الدفاع عن

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

² adoul amara،op-cit . ، p11.

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.¹

ثم بقي الكاراتيه غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية أواخر الستينيات حيث أن أول مشاركة جزائرية في المتريصات 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 الكاراتيه 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 الكاراتيه آنذاك تحت هيئة جماعات تسودها روح الانتقام والعنف فيما بينها من خلال تصرفات غير لائقة واللامسؤولية ، فظل منفصلا وفارغا من تركيبته التربوية .

بين سنة 1970م وسنة 1980م كان حضور الكاراتيه 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 الإسباني في قاعة الأطلس ، وفي سنة 1976م قدم ولأول مرة إلى الجزائر المعلم "كازي" بدعوة من السيد "عمر ميشود" ليوجه تريبا لاجتياز "الكيو" الأول "lies kyu" وبعدها ترأس اللجنة الوطنية السيد "هنى فريد" الذي سير وكافح من أجل إعطاء الكاراتيه 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 .²

¹ حزام اسود : "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، بدون بلد ، عدد 06 جوان 2005، ص11.

² حزام اسود : "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، نفس المرجع ص 11-12

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

4 - بعض التواريخ الهامة :

1948: انشاء أول منظمة يابانية للكاراتي " ajk " .

1957: البطولة التقليدية الجامعية اليابانية .

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

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

"U.E.K" برئاسة جاك دالكورت وبعدها الاتحاد الدولي للكاراتي "U.I.K" الذي تحول سنة 1966 إلى

الاتحاد العالمي لمنظمة الكاراتيه "WUKO".

1966: أول بطولة عالمية تجرى في العاصمة الفرنسية باريس .

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

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

1984: أول بطولة افريقية بداكار.¹

5- ماهو الكاراتيه ؟

1-5 تعريف الكاراتيه دو :

1-1-5 الكراتي لغة :

عند كتابة كلمة كاراتي 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 الكاراتيه 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

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

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

5-1-2 معنى الكاراتيه الاصطلاحي :

الكاراتيه 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.¹

5-2 أساليب الكاراتيه :

5-2-1 أسلوب فينا كوشي في الكاراتيه :

وقد عرف باسم شوتوكان "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 الشوتوكان.²

¹ adoul amara,op-cit . ,p13.

² بلجود حيدر : دراسة اثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية على اداء الناشئين 12-14 سنة في رياضة الكاراتيه مذكرة تخرج لنيل شهادة اليسانس التربية البدنية والرياضية جامعة المسيلة 2008 ص 11.

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

القوة :

جو : المرونة

ريو : مدرسة

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 "الكبوكيشاينكاي" وللقوجوريو 12 كاتا .¹

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

وقام بتطوير فن الكاراتيه الحديث بالإضافة الى ابنه "يوشيتاكا **yoshitaka**" الذي تعلم الكاراتيه على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتيه من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتيه 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 اطلاق 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 الكاراتيه ، 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 الكاراتيه "فاجكو **FAJKO**" بموافقة الدولة ، ولكن هذا الاتحاد لم يحقق أي إنجاز يذكر حتى عام 1970م ، عندما بدأت

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

² على مروش : مرجع سابق ص 212 .

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 الكاراتيه "ووكو WUKO".¹

6- الكاراتيه دو: ماهو الكاراتيه؟

6-1 الكاراتيه :

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية والعقلية دون استعمال الأسلحة التقليدية الفتاكة ، ومن أبرز صفات ممارس الكاراتيه 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 ويطوره ، والى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة ، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد ، ومن مميزات فن الكاراتيه أنه ليس مقصورا على مرحلة سنية معينة ، بل انه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار .

وفن الكاراتيه 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 الكاراتيه الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص .

إذا الكاراتيه 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 الكاراتيه ، 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 .

6-2 الغرض من الممارسة :

إن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتيه ليس فقط الدفاع عن النفس ، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها:²

6-2-1 الأهداف القريبة :

* البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية
* اختصار الجهد الجسمي والنفسي "تحسين مردود الفعل".

¹ الخزام الأسود : مرجع سابق، ص13

² - غربي عبد الكريم : كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر، 1999ص47 .

* 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 ...).

6-2-2 الأهداف البعيدة:

* يهدف الكاراتيه 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 الخارجي.¹

6-3 فوائد تعلم الكاراتيه :

بقدر ما تعتبر الكاراتيه 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 الكاراتيه وهي كالتالي :

6-4 أهميتها للبالغين :

* التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية، التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاضطفاف، 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 تزاو الكاراتيه بدءا من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك.

7- أقسام رياضة الكاراتيه :

وينقسم إلى قسمين :

7-1 الكاتا :

7-1-1 المعنى اللغوي :

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

¹ غربي عبد الكريم: المرجع السابق، 47.

² WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM 25.02.2009 -16:15.

كاتا شي KATACHI: تعني الشكل

كياي: KAI تعني القطع

تسوتشي TSUCHI: تعني الأرض

والترجمة الحرفية للكاتا تعني : الشكل الذي يقطع الأرض.

7-1-2 المعنى الاصطلاحي :

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

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 والتصور 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 الكوميتي : 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 ، وقتال آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبين بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة ، وفي المباراة الرسمية تحدد بزمن

¹ www.DVD 4ARAB .COM. 25.02.2009.17:00

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

معين فالكوميبي هو هدف الكاراتيه الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا لذلك يبدأ لاعب الكاراتيه في الدخول لقسم الكوميبي بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا أثبت كفاءته.¹

7-4 أهداف الكوميبي :

- * 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 الرياضية .²

8- مسابقات الكاراتيه دو :

إن مسابقات الكاراتيه 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 :

ويشترك 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 الكوميبي "القتال الفعلي" :

يشمل هذا النوع من المسابقات نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين

8-2-1 البطولة الفردية :

¹ www.DVD 4ARAB .COM.

² غربي عبد الكريم : مرجع سابق ص 115.

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

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 الكاراتيه

9-1 مسابقات الكوميبييه

9-1-1 منطقة اللعب : وتمثل 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 :

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

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

2-9 الأحكام :

- على الحكام 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 .

3-9 مدة المباراة :

- يقدر زمن المباراة الكوميتية بثلاث دقائق بالنسبة للاعبي الدرجة الأولى من الذكور "بالنسبة للفرق والأفراد "
- ودقيقتان للإناث والأشبال والأواسط .
- يبدأ التوقيت عندما يعطي الحكم إشارة 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 الكهربائي موضحا أنه بقي من زمن الجولة 30 ثانية أو " انتهى الوقت " وتدل عبارة انتهى الوقت على نهاية المباراة.

4-9 تسجيل النقاط:.²

أ- النقاط كالتالي :

¹ WWW.FFKAMA.FR.

² الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكوي , منشورات قانون التحكيم في الكتا والكيمي تي .2005.ص07-08

- * سانبون sanbon ثلاث نقط.
- * نيهون nihon نقطتان .
- * ايون ippon نقطة واحدة.
- ب- تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقا للمعايير الفنية التالية :
- * الأداء الجيد وفقا للمقاييس الفنية المقررة good form
- * السلوك الرياضي
- * التطبيق الحيوي الفعال
- * الإدراك والتركيز والتيقظ
- * التوقيت الجيد
- * المسافة الصحيحة
- 3- تقتصر الهجمات على المناطق التالية :
- الرأس - الوجه - الرقبة - الصدر والظهر - الأجناب
- 9-5 الأفعال الممنوعة:**
- يوجد فئتان للأفعال الممنوعة: فئة 1 - فئة 2
- 9-5-1 الفئة 1 category 1**
- * 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 الكاراتيه
- * 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 والوضعية 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 بإنهاء الجولة ولا

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

احتساب الجزاء على المتنافس المخالف .

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

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 الكاراتيه 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 إنذاراً أو جزاءاً.

ع- وتشمل الاستثناءات الحركات الفنية لسحب الساق العادية في لعبة الكاراتيه التي لا تتطلب الإمساك بالخصم عند تنفيذ الضربة مثل ضربة دي أشي وما الى ذلك من حركات ، وبعد تنفيذ الرمية يسمح للحكم 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 الكاراتيه دو بالنسبة للمراهقين :

تميز رياضة الكاراتيه عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم واكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلاً : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد 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 دائماً على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة هذا فضلاً 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 كآلة فقط .

ج - تساعد على النمو الجسمي المتكامل .

د - تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوه .

¹ - WWW.DVD.ARAB.COM.

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتيه 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.¹

11- الكاراتيه أخلاق وقيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي وبالخصوص في مجال السلوك وبما أن الكاراتيه سلوك فانه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالا خلقيا أطيّب 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:

11-1 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.

11-2 الثقة بالنفس :

إن ممارسة رياضة الكاراتيه 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 الى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق.²

¹ جميع الحسين وآخرون :دفعية ممارسة الرياضة القتالية الكارتي دو عند المراهق مذكرة اليسانس . جامعة المسيلة. 2006-2007.ص 41 .

² جميع 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 الكاراتيه 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

المراعاة

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثيرها بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية وجسدية 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 جسدية 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 نصفى 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 حيث يصفها عبد العالي الجسيمياني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات " ¹.

2- تعريف المراهقة:

1-2- لغويا:

يقال "راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمتان 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- اصطلاحا:

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، ص195.

² جميل صلبا: المعجم الفلسفي،دار الكتاب اللبناني الجزء 02 ،ب ط،لبنان،1979،ص81.

³ حسن عبد القادر محمد:معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر،ب ط ،بيروت، 1989،ص408 .

⁴ فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ،دار الفكر العربي ،ب ط ،مصر، 1986، ص257.

⁵ مصطفى فهمي:سيكولوجيا الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة،ط3،مصر، 1986، ص189.

من العمر حيث أنها بين 12 سنة و 21 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 تبعاً 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 و نهايتها نظراً وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات.

وإنما أخضعوها لمجال دراستهم و تسهيلاً لها فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، و هناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، و لكنهم اتفقوا مبدئياً 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 نوردتها 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 دائماً في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية

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، الكويت، 1986، ص19.

التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

3-2- المراهقة الوسطى (15-17 سنة) :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، و ما يميز هذه المرحلة هو ببطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة ، و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة الطول و الوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي 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 الجسمي 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 الآخر.²

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

4-1- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام ، و بذلك يستعد الفرد اتزانه و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول و ثقل الوزن عند الفتيات، و تصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة.³

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.⁴

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص263.

² حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، ص263.

³ عنايات محمد فرج: مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1998، ص74.

⁴ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996، ص121.

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- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
- 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 مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا 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 المختلفة².

4-4- النمو الاجتماعي:

تتزايد 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، واعير اهتماما من طرف الباحثين واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتها الدكتور 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 النزاع بينه وبين أفراد الجماعة، ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وتضمره لأفكارهم نوعا من التحقيق للشعور بالإثم 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.

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، ب ط، القاهرة، مصر، 1991، ص166.

● اختيار الأصدقاء: أن ما يتطلبه المراهق من صديقه حتى يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة.¹

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 شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير 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.²

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.³

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 توافقا و انسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب".

¹ مصطفى فهمي: مرجع سابق، ص227.

² أتوف ويتج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، ب ط، الجزائر، 1994، ص50.

³ قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، ط1، جامعة بغداد، 1990، ص98-99.

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب و لا 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 بثبيتها.¹

كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجا في المستوى بالنسبة إلى الأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسنا 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 انه يميل إلى نقد الكبار.²

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 التناسل ، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج للصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث³

5- أنماط المراهقة:

يقسم الدكتور "صمويل معاريوس" المراهقة إلى أربعة أنواع :

¹ عنايات محمد احمد فرح : مرجع سابق ،ص71.

² بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة ،دار الفكر العربي ،ط1، مصر، 1996، ص185.

³ أنور الخولي : جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ،ط1، القاهرة، مصر ،2000، ص213.

5-1 المراهقة المتكيفة:

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

5-2 المراهقة الانسحابية المنطوية :

هي صورة متكيفة تميل للانطواء والعزلة والتردد والحجل 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.

5-3 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.

5-4 المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين " المنسحب والعدواني".¹

تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي.

5-5 المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي 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 ،لان 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 بلعالم عبد القيوم : كونغ فوووشو 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.

1-6 الحاجة إلى الأمن : وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي 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 .

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، والهيئات 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 تطورات 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 رجل في سلوكه وتصرفه.³

¹ محمود عبد الرحمان حمودة :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

3-7-3-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.

4-7-4-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 لانحرافات تؤدي إلى السلوك المنحل بالإضافة إلى اللجوء إلى الأساليب الملتوية لا يقرها المجتمع ، كعكاسة 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

5-7-5-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 :

1-5-7-1-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 والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق وامثالاه أو تمرده وعدم استسلامه.

2-5-7-2-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

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

ما يريد في المدرسة ، فهذا يأخذ مظهرها سلبيا 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 يديها 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 يعتبر 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 ، وأمرها بسيط كما يتصوره البعض في النجاح والفشل ، فهذه العلاقة مرتبطة ارتباطا وثيقا 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 قادرا على التأثير بصوره بناءة 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

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 :

¹ ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، طبعة 2، بيروت، 1991، ص392

¹ 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. ص48

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 والكراهية .
- تسجيل الأرقام والبطولات وأثبت التفوق وبرز 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 خيفاني 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، وعنصرها 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، فيتحرر 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 نمو سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه.¹

فالتربية البدنية والرياضية توفران لفرصة المناسبة للنمو السليم للإفراد وتساعداهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكليفهم معها ، وهي كذلك عامل تجنيد للجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد، وتعد عنصرا لحللال 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 كبتها 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 وانحلال 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 ،وتساعده 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 تعطى قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط وتساعد على النمو الجسمي المتكامل وصلابة الجسم وتساعد المراهق على احتياز سن مطلع الفتوة بأمان.¹

¹ خيفاني خيضر وآخرون، مرجع سابق، ص 48-49

خلاصة:

بعد تطرقنا إلى أهم الجوانب التي تدخل 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 بان 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 التوقيف 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 جميعا 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 عدوانيا بطبعه وإنما يصبح كذلك نتيجة الإحباط الذي يتعرض له خلال مواقف الحياة. ويرى الآخرون أن العدوان هو نتيجة لعمليات التعلم والتطبيع الاجتماعي . ولهذا سنتعرض في هذا الفصل إلى مختلف النظريات والاتجاهات التي بحثت في موضوع العدوان ، بالإضافة إلى بعض الدراسات التي حاولت أن توضح الدور الايجابي الذي يلعبه الكارتي دو في ضبط السلوكات 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 واحتزال 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

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

¹ عبد السلام عبد الغفار: مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، 2، بدون سنة، ص44-48 .

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

المستوى المتطرف منها كذلك ، فالدوافع 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 والمؤكدة، 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.¹

4-1-4- اللذة:

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

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.

¹ - سيغموند فرويد، نفس المرجع، ص77.

4-3 النظرية الغريزية :

4-3-1 النظرية الاشتراكية :

إن بناء هذه النظرية يتم أساساً 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، فمثلاً انفعال الخوف المصاحب للغريزة الخاصة بالهروب لا يتغير². وفي محاولة منه لإيجاد علاقة بين السلوك والجهاز التنفسي العصبي تجده يقول: أن الأفعال الغريزية تتضمن تنظيمًا عصبيًا موروث، 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" و معناه سار نحو، سار ضد: Marche contre Marche vers³.

5-2 اصطلاحاً:

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

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

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

³ المنجد في اللغة العربية والإعلام، شركة دار الأمة، ط2، بيروت، 1987، ص199.

مادية مادامت تقف في تحقيق الرغبات ، فالعدوان سلوك انفعالي عنيف تتجلى مظهره 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 أيضا على أنها الاستعداد للهجوم والبحث عن الصراع أو إثبات الذات.¹ 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 وتخطيم نفسيتهم ، أي أنه سلوك يسبب إصابة بدنية أو معنوية.² ويكاد يتفق العلماء على التعريف التالي:

العدوان هو سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر.³

6- تعريف السلوك العدواني:

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 لايمكن 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 .⁴

كما أن فاخر عاقل تناول السلوك العدواني على انه أفعال ومشاهد عدائية وهو حافز يثيره الإحباط "التشيط" أو تسببه الإثارة الغريزية .⁵

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 .

¹ كاظم والي آغا: علم النفس الفيزيولوجية، دارالافاق الجديدة، ط3، بيروت، 1981، ص233.

² صديقي نورالدين محمد: علم النفس الرياضة، المكتبة الجامعية الحديثة، ط1، مصر، 2004، ص291.

³ محمد حسن العلاوي: سيكولوجية العنف و العدوان في الرياضة، مرجع سابق، ص11.

⁴ عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الجنوح، دار النهضة، ط1، بيروت، 1984، ص80.

⁵ فاخر عاقل: معجم علم النفس دار العلم للملايين، ط3، بيروت، 1979، ص15.

7- أسباب السلوك العدواني:

إن السلوكات الإنسانية لا يمكن حدوثها إلا بتوفر جملة من الأسباب وهناك عدة عوامل تتداخل لتوفر السبب والفرصة لحدوث مثل هذه السلوكات 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 التعويض عنه من خلال تصرفات وسلوكات 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 مايشير لديه الغضب والانفعال والقلق مما يدفعه إلى سلك سلوكات 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 سلمي للغاية كالاعتداء والضرب والتخريب ونجدها تحمل صبغة القسوى 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 جسدي أو عقلي أو حقيقي أو خيالي وهو يمثل فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية و بالتالي يؤدي إلى الانطواء و عدم المشاركة.

¹ عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الجنوح، مرجع سابق، ص82-87.

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 السلوكات التي تتماشى مع ثقافة الأسرة وبالتالي إن كانت ثقافتها تتناهى مع العدوان، فإن الفرد ينشأ غير عدواني أما إن كان موروث الأسرة الثقافي يشجع ويدعم السلوكات العدوانية فإن 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

7-3 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 testosterone 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 للضغط البيئية ولمزيد من مواقف الاحباط، فالفاعل 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 السلوكات . وستتطرق بالتفصيل لهذه النظريات .

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

² عبد الرحمان العيسوي: مرجع سابق، ص91.

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 بهم.¹

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 المبرمج 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 الفيزيولوجية القائمة حول موضوع العدوان إلى تحديد مركز له على مستوى الجهاز العصبي المركزي المتمثل في النواة اللوزية وأجزاء من الهيبوتلاموس.³

8-3 نظرية العدوان كغريزة :

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.

³ كاظم والي آغا: مرجع سابق، ص239-240.

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.¹

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 نظرا 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 إن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن إن يكون بمثابة متنفس للسلوك العدواني ، كما أن السلوك العدواني لبعض المشادين لجملة من الأنشطة الرياضية قد يكون تفريغا لبعض انفعالاتهم المكتوبة.²

5-8 نظرية 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

¹ مصطفى فهمي: مجالات علم النفس، مكتبة مصر للطباعة، بدون طبعة، القاهرة، 1976، ص102.

² محمد حسن علاوي : سيكولوجية العنف و العدوان في الرياضة، مرجع سابق، ص20-24.

سنوات، فلاحظ أن سلوكها كان طفيليا أنانيا قليل العناية بغيره، فهناك إضطرابات سلوكية ناتجة عن إصابة المخ بالمرض كالتهاب السباتي، حيث يصبح الشخص أنانيا وقاسيا، كما أن بعض العلماء مثل "كارلي Carly" توصلوا إلى أن مركز العدوان متواجدة في المنطقة السريرية وتحت السريرة البصرية وكذلك البصلة الشمية.

6-8. 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 دائما ميلا متزايدا للاستجابة بعدوانية.
- كلما كانت استجابة كائن ما بعدوانية فسلوكه دائما هو نتيجة إحباط، كل ما جاءت به هذه النظرية أيده الكثير من المعطيات المستمد من الملاحظات، وكذا الدراسات التجريبية فهي تجربة "ماك كاندرواشي" تعرض 63 طفلا في سن ما قبل الدراسة لسلسلة من ثماني مواقف محببة أو إحباطية و لقد اظهر الاطفال استجابة عدوانية ابتداء من المحاولة الرابعة حتى المحاولة الأخيرة.¹

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، الحرمان الإحباط، الكراهية، وهذه العوامل تولد لديه الرغبة إلى الإشباع وعلى حد قول "فرويد" هي ناتجة عن غريزة الموت المسؤولة عن السلوك العدواني 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 فتفسر 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 معدلاتها 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:

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

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 نفسه¹.

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 بالآخرين في مواقف مؤلمة أو ليلحق بهم الضرر².

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 وراثة البحث عن الاستقرار والإشباع.

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 أدوات فاعلة في هذا النوع من السلوك²

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 الوجداني .

¹ مصطفي الشراوي: علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، ط 1، بيروت، 1983، ص 245.

² أجواد محمد: الحرمان العاطفي و علاقته بالسلوك العدواني عند الطفل، جامعة الجزائر، 1998، ص 27.

11- التخلص من العدوانية :

يرى البعض أن الرياضة تتضمن بعض العناصر العدوانية أو أن الناس قد تستعرض العدوانية من خلال الرياضة والعدوانية قد تكون مكبوتة وقد تكون معلنة أي أن العدوانية في بعض الأحيان تنتكر 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 وجزءاته ، 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 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 نجاحا ، فإن الرياضة علاج اجتماعي ، ناجح ضد عوامل الفشل والإحباط، وهي متنفس مقبول اجتماعيا للتفريغ عن دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط.¹

وبعد الكاراتي دو 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، والاحتراس من الغرور والتكبر والاعتداء على الغير .

12- التأثيرات النفسية الايجابية من خلال ممارسة الكاراتي دو :

في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي "أوجليف اتيتاكو" 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 ، فالمناخ السائد والمصاحب لهذه الأنشطة هو مناخ تربوي يحث الفرد على الانضباط والخلق الحسن ، ويدفعه إلى الإرادة

¹ أمين انورحوي:الرياضة والمجتمع ،سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة و الفنون والآداب، ب ط ،الكويت،1996،ص67.

، لأنه وكما ذكرنا أن من أهداف التربية البدنية هو إعداد الفرد الصالح أو بالأحرى سليم من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

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 سلوكات 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 كالحاق الاذى بالغير "السلوك العدواني".

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 فإن 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.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

المنهجية المستخدمة في الدراسة

1- المنهج العلمي المتبع في الدراسة:

أن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقييمية⁽¹⁾.

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة⁽²⁾.

2- متغيرات الدراسة:

1-2 المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في الكراتيه دو.

2-2 المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة و المتغير التابع في دراستنا هو السلوك العدواني .

3- مجتمع وعينة البحث: تدرج العينة المأخوذة ضمن مجتمع ما , وبذلك كانت عينة البحث تمثل مجموعة من الأطفال في سن المراهقة الممارسين لرياضة الكراتيه دو.

طريقة اختيار العينة: طريقة اختيار العينة: حيث كان اختيار الأطفال بطريقة مقصودة مع تحديد الفئة العمرية 15-18 سنة دون تحديد الجنس .

ضبط متغيرات أفراد العينة : تحديد العينة المرغوب فيها والمتمثلة في 90 طفل مراهق .

(1) - توكي رابح : المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 19.

(2) - كمال ايت منصور ورايح طاهير : منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003، ص 18

4- مجالات البحث:

كل بحث ميداني له مجاله الزماني والمكاني يتم توضيحها على الشكل التالي:

4-1 المجال الزمني: فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من شهر من بداية شهر افريل إلى غاية بداية شهر ماي سنة 2017

4-2 المجال المكاني: قمنا بأنجاز البحث الميداني على مستوى ثلاث نوادي الممارسين لرياضة الكراتي بمدينة عين وسارة ولاية الجلفة وهي :

- نادي مستقبل نجوم عين وسارة .

- نادي افاق عين وسارة .

- النادي الرياضي للهواة الوفاء عين وسارة .

5- أدوات وتقنيات البحث:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى التلاميذ.

5-1 الاستبيان: يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها

معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من اجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة⁽¹⁾.

وفيما يخص موضوع بحثنا فقد قمنا بإعداد استبيان حيث تمت خطوات إعداد استمارة من 30 سؤال تم اقتباسهم من بعض الكتب والبحوث السابقة وعرضها على الأستاذ المشرف ومجموعة أساتذة محكمين وبعدها

⁽¹⁾ - احمد بن موسلي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون 2003، ص 220 .

ضبط الاستمارة النهائية، ثم وزع على الأطفال الممارسين وقصدنا الفئة العمرية ما بين 15-18 سنة دون تحديد الجنس .

وتم تقسيم الاستبيان الى ثلاث محاور كل محور يخدم بعدد من أبعاد الفرضية العامة :

المحور الأول : يضم عشرة أسئلة مرقمة من 1 إلى 10 تهدف إلى التحقق من الفرضية التي تتمثل في: رياضة الكراتي دو تساهم في التقليل من حدة الغضب لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة .

المحور الثاني : يضم عشرة أسئلة مرقمة من 11 إلى 20 تهدف إلى التحقق من الفرضية التي تتمثل في: ممارسة رياضة الكراتي دو تحد من ظاهرة الإحباط لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة .

المحور الثالث : يضم عشرة أسئلة مرقمة من 21 إلى 30 تهدف إلى التحقق من الفرضيتين التي تتمثل في: رياضة الكراتي دو تلعب دورا هاما في الحد من العدوان اللفظي لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة.

5-2 الأدوات الإحصائية :

في استخراج النسب المئوية وتحليل المعطيات تم الاعتماد على القاعدة الثلاثية المبينة في القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد التكرارات} / \text{المجموع}) \times 100$$

7- صعوبات البحث:

في الحقيقة كان البحث ثمره جهد شاق وهذا راجع لمواجهتنا عدة مشاكل وصعوبات من بينها:

- نقص المصادر والمراجع في المكتبة .
- الصعوبة في وضع الاستمارة .
- الصعوبة في توزيع وجمع الاستمارات على الأطفال الممارسين لاختلاف اوقات التدريب.
- التنقل على الحصول على بعض الدراسات بين الجامعات وهذا راجع لقلتها بالمكتبة .

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل نتائج الاستبيان

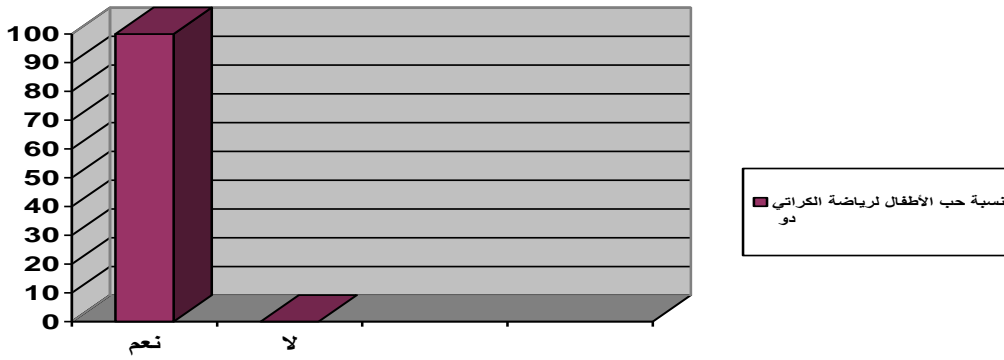
1/المحور الأول

السؤال رقم 1: هل تحب ممارسة الكاراتيه دو ؟
 الغرض منه : معرفة إذا كان الطفل المراهق يحب ممارسة الكاراتيه دو
 الجدول رقم 1- يمثل نسبة حب الطفل المراهق ممارسة الكاراتيه دو

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	80	100%
لا	10	00%
المجموع	90	100%

من خلال ملاحظتنا للجدول نلاحظ نسبة 100% اي كل الفئة المدروسة يحبون ممارسة الكاراتيه دو .

الشكل رقم 1



-الاستنتاج

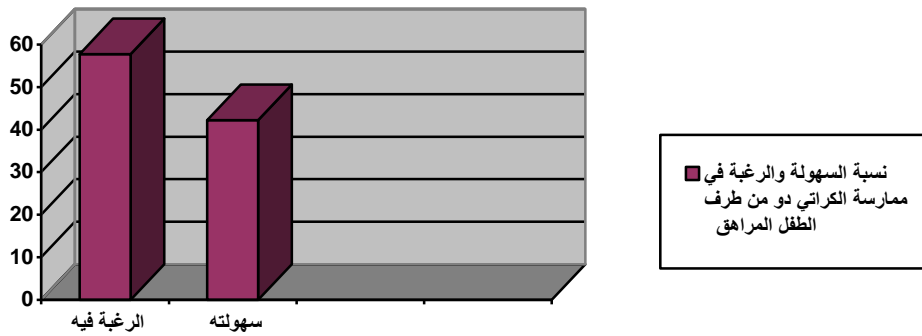
بتحليلنا لمعطيات الجدول الأول رأينا من خلاله أن كل الأطفال يحبون ممارسة الكاراتيه دو، وكان إقبالهم عليه كبير وهذا يدل ميول الأطفال لهذه الرياضة بنسبة كبيرة.

السؤال رقم 2 : هل تحب ممارسة الكاراتيه دو من اجل ؟ سهولته أم الرغبة فيه
 الغرض منه : معرفة لذا كان التلميذ يحب ممارسة رياضة الكاراتيه دو من اجل سهولته أم الرغبة فيه
 الجدول رقم -2- يمثل نسبة السهولة والرغبة في ممارسة رياضة الكاراتيه دو

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
سهولته	38	42.22%
الرغبة فيه	52	57.78%
المجموع	90	100

من خلال ملاحظتنا للجدول نلاحظ نسبة % 42.22 من المراهقين يرون ان سبب ممارسة الكاراتيه دو هي سهولته , ونلاحظ أيضا نسبة %57.78 الأطفال يرون ان سبب ممارسة رياضة الكاراتيه دو هي للرغبة فيه وميولهم لهذا النشاط .

الشكل رقم 2



الاستنتاج :

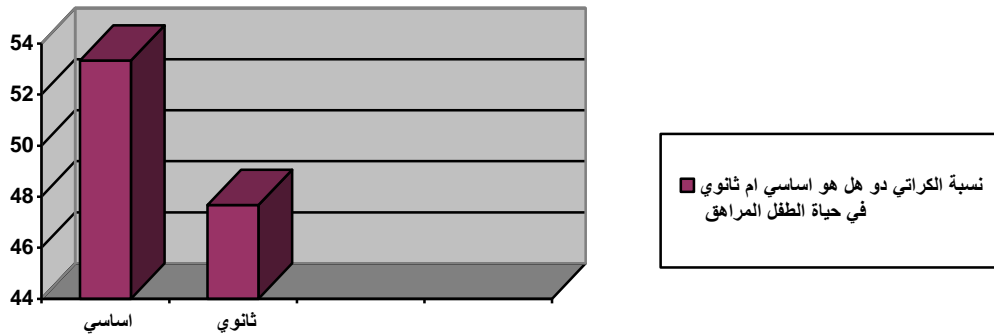
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن نسبة الأطفال المراهقين متقاربة بين من يرى أن سبب الكاراتيه دو تعتبر سهلة والجانب الآخر يرى أن الرغبة فيه هي السبب الرئيسي لممارسته .

السؤال رقم 3 : هل تعتبر ممارسة رياضة الكاراتيه دو أساسية او ثانوية ؟
الغرض منه : معرفة اذا كان ممارسة رياضة أساسية او ثانوية
الجدول رقم -3- يمثل نسبة ممارسة الكاراتيه دو هل هو أساسية أم ثانوية

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
أساسية	81	53.33%
ثانوية	09	47.67%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن نسبة 53.33% من المراهقين يعتبرون ان رياضة الكاراتيه دو أساسي ومهم في حياتهم فيما تعتبر باقي النسبة والمقدرة ب 47.67% من الأطفال المراهقين يعتبرونه ثانوي في حياتهم.

الشكل رقم 3



الاستنتاج :

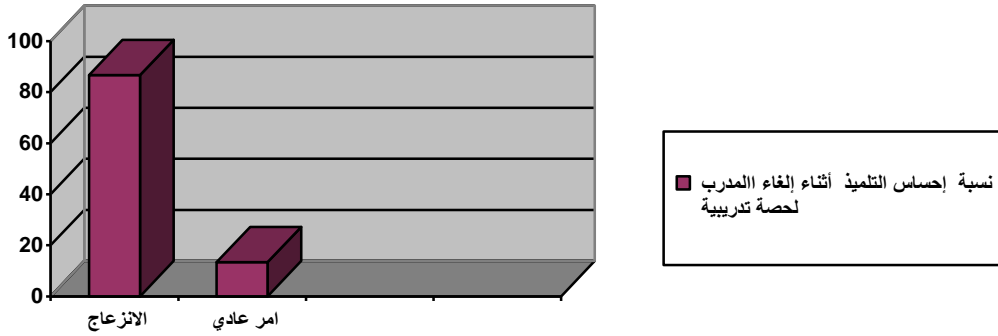
من خلال الجدول نرى ان نسبة متقاربة بين الأطفال الذين يعتبرون ممارسة رياضة الكاراتيه دو مهمة في حياتهم في تعتبر النسبة الباقية أن ممارسة النشاط البدني تكون ممكنة إذا كان هناك وقت مخصص لها.

السؤال رقم 4 : ماهو إحساسك أثناء إلغاء المدرب لحنة تدريبية
الغرض من السؤال: إحساس الطفل أثناء إلغاء المدرب لحنة تدريبية
الجدول رقم-4 - يمثل نسبة إحساس الطفل المراهق عندما يلغي المدرب حصة تدريبية

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
الإنزعاج	78	86.66%
امر عادي	12	13.34%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 86.66% من مجموع الاطفال ينزعجون إذا تم إلغاء حصة تدريبية بينما يري الآخرون والمقدرة نسبتهم ب 13.34% إن إلغاء حصة تدريبية أمر عادي.

الشكل رقم 4



الاستنتاج:

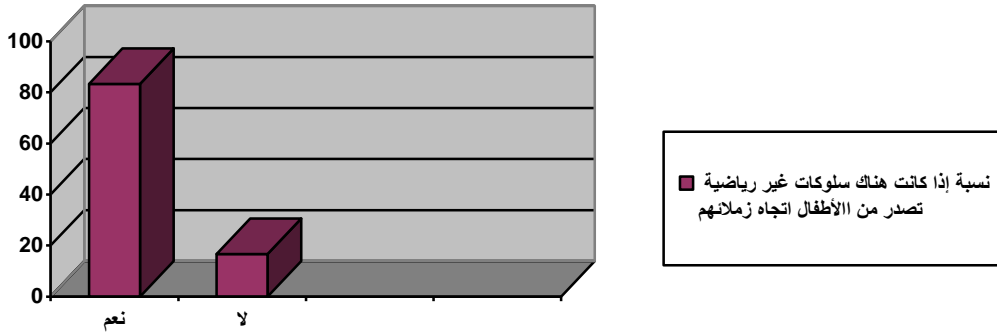
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نستنتج أن أغلبية الأطفال يحبون حصة الكاراتيه دو وان إلغائها يشعروهم بالانزعاج.

السؤال رقم 5 : هل تصدر منك سلوكيات غير رياضية اتجاه زملائك أثناء الممارسة ؟
الغرض منه : معرفة إذا كانت هناك سلوكيات عدوانية تصدر من الأطفال اتجاه زملائهم
الجدول رقم -5- معرفة نسبة إذا كانت هناك سلوكيات غير رياضية تصدر من الأطفال المراهقين اتجاه زملائهم

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	15	16.66%
لا	75	83.34%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 16.66% من الأطفال تصدر منهم سلوكيات غير رياضية أثناء ممارسة النشاط البدني فيما تقدر نسبة المراهقين الذين لا تصدر منهم سلوكيات غير رياضية بـ 83.34%

الشكل رقم 5



الاستنتاج :

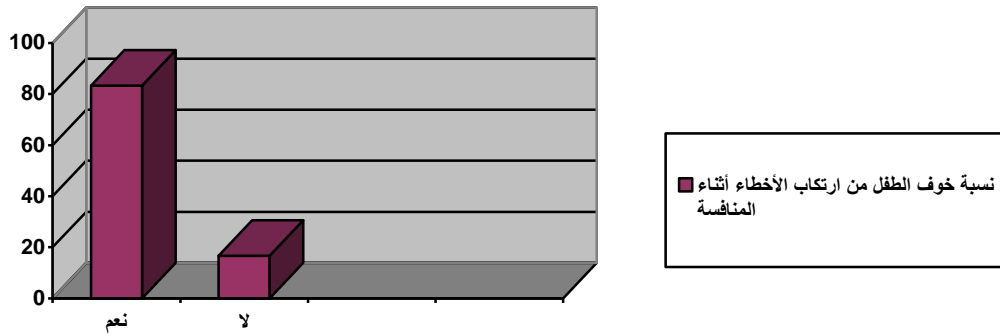
من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن معظم الأطفال الممارسين تسود بينهم المحبة والاحترام أثناء ممارسة النشاط البدني إلا ان هناك نسبة قليلة تصدر منهم لعض السلوكيات الغير رياضية وهذا راجع حسبهم لحماسهم الزائد في المنافسة.

السؤال رقم 6 : عند دخولك في اللعب مع الآخرين هل تخشى من ارتكاب الأخطاء السلوكية ؟
الغرض منه : هل يخشى الطفل المراهق من ارتكاب الأخطاء أثناء المنافسة .
الجدول رقم 6- - نسبة خوف الطفل من ارتكاب الأخطاء أثناء المنافسة

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	77	85.66%
لا	13	14.44%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول وجدنا نسبة 85.66% يخشون من ارتكاب أخطاء أثناء اللعب
وكذلك وجدنا نسبة 14.44 % يخشون من ارتكاب أخطاء أثناء اللعب

الشكل رقم 6



الاستنتاج :

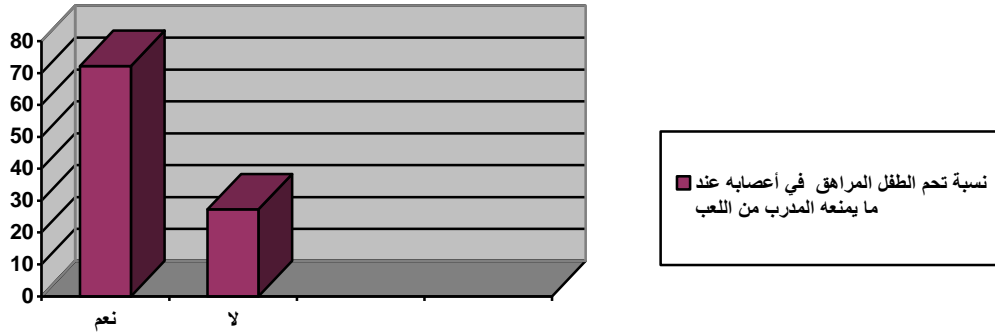
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن نسبة الخوف من صدور أخطاء سلوكية من طرف الأطفال الممارسين كبيرة وهو ما يدل على الاحترام السائد أثناء ممارسة رياضة الكاراتيه دو .

السؤال رقم 07 : هل تتحكم في أعصابك عندما يمنعك المدرب من المشاركة بسبب من الأسباب؟
الغرض منه : هل يتحكم الطفل المراهق في أعصابه عند ما يمنعه المدرب من المشاركة
الجدول رقم -7: نسبة تحم الطفل المراهق في أعصابه عند ما يمنعه المدرب من المشاركة

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	65	72.22%
لا	25	27.77%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن نسبة 72.22% من الاطفال يتحكمون في أعصابهم عندما يمنعهم المدرب في المشاركة في الحصة لسبب من الأسباب فيما ترى النسبة الباقية والمقدرة ب 27.77% من إن يمنعهم من طرف المدرب أمر يزعجهم .

الشكل رقم 07



الاستنتاج :

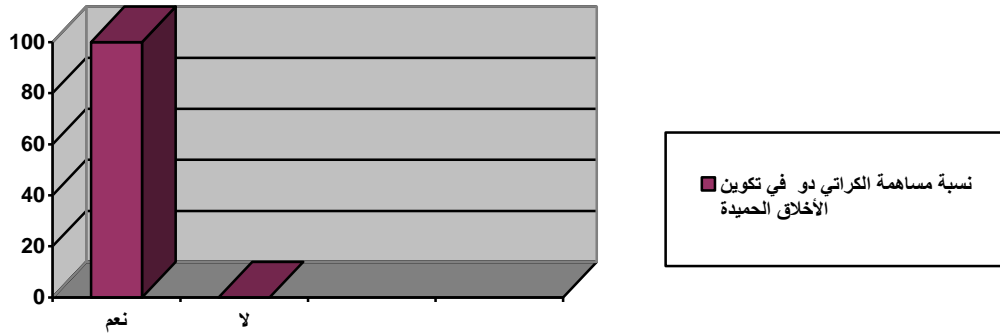
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية الفئة المدروسة يتحكمون في أعصابهم عندما يمنعهم المدرب من المشاركة بسبب من الأسباب وهذا راجع إلى ضبط النفس إتجاه قرارات المدرب .

السؤال رقم 8 : هل ممارسة الكاراتيه دو تساهم في تكوين الأخلاق الحميدة ؟
 الغرض منه : معرفة إذا كانت ممارسة الكاراتيه دو تساهم في تكوين الأخلاق الحميدة
 الجدول رقم -8- نسبة مساهمة الكاراتيه دو في تكوين الأخلاق الحميدة

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	90	100%
لا	00	00%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 100 % من التلاميذ كانت إجاباتهم بنعم ويؤكدون إن رياضة الكاراتيه دو هي من أسباب تكوين الأخلاق الحميدة

الشكل رقم 8



الإستنتاج :

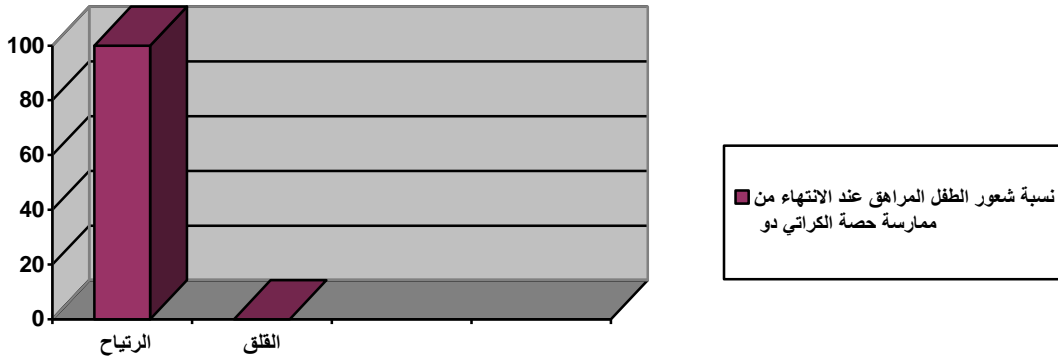
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج كل الفئة المبحوثة ترى أن ممارسة رياضة الكاراتيه دو هو عامل من عوامل تكوين الأخلاق الحميدة بين المراهقين .

السؤال 9: بماذا تشعر بعد نهايتك من ممارسة حصة الكاراتيه دو ؟
الغرض منه : معرفة شعور الطفل المراهق عند الانتهاء من ممارسة حصة الكاراتيه دو .
الجدول رقم -9- نسبة شعور الطفل المراهق عند الانتهاء من ممارسة حصة الكاراتيه دو

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
الارتياح	90	%100
القلق	00	%00
المجموع	90	%100

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة %100 من الأطفال المراهقين يشعروا بالارتياح عند الانتهاء من ممارسة حصة الكاراتيه دو .

الشكل رقم 09



الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن كل عينة البحث تشعر بالارتياح أثناء الانتهاء من ممارسة حصة الكاراتيه دو وهو ما يبين قيمة حصة الكاراتيه دو ودورها في الحد من القلق .

السؤال رقم 10 : برأيك هل ممارسة الكاراتيه دو تساعد في التخلص من الغضب لديك ؟

الغرض منه : معرفة إذا كان ممارسة الكاراتيه دو يخلص من الغضب

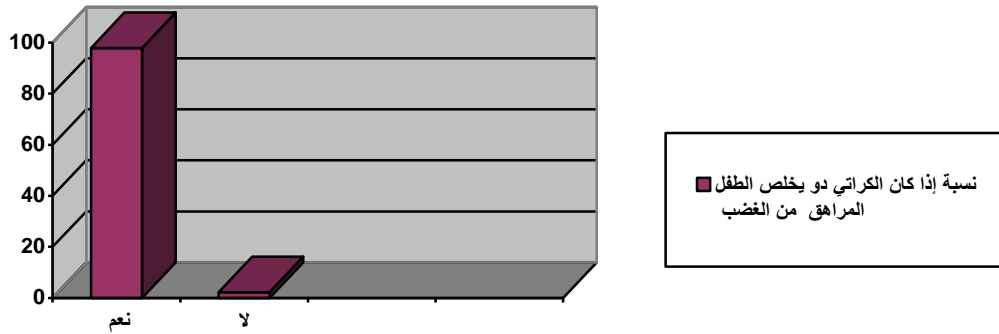
الجدول رقم -10 - نسبة إذا كان الكاراتيه دو يخلص الطفل المراهق من الغضب

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	88	%97.78
لا	02	%2.22
المجموع	90	%100

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن نسبة 94.12 % من مجموع الاطفال الممارسين للكاراتيه دو يخلص من

ظاهرة الغضب فيما ترى نسبة 2.22 % أن الكاراتيه دو لا يخلص من الغضب

الشكل رقم 10



الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج ان الكاراتيه دو يساعد الطفل المراهق من التخلص من الغضب فيها ترى نسبة قليلة عكس ذلك بسبب الألعاب التنافسية في رأيها والتي تزيد من حدة القلق وهو ما يؤدي إلى الغضب المؤقت .

إستنتاج المحور الأول :

من خلال النتائج الأسئلة من 2-3-7-8-9-10 تبين لنا أن الاطفال المراهقين عندما يمارسون رياضة الكاراتيه يكتسبون الموصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل آراء الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام , وهذا يتفق مع ما أشار إليه " أمين أنور الخولي " في كتابه "الرياضة والمجتمع" , وكذلك تعمل على ضبط النفس عند محولة صدور أخطاء من لاعب منافس باتجاه اللاعب وصدور قرارات خاطئة من القائد , وتكون لهم شخصية متزنة اجتماعيا , كما تسعى إلى تربيتهم وذلك ببيت روح التعاون داخل المجموعة الواحدة, و كذلك المثابرة كما تساهم في التقليل من المظاهر المؤدية إلى الغضب وهذه النتائج تحقق صحة الفرضية الجزئية الأولى القائلة " رياضة الكاراتيه دو تساهم في التقليل من حدة الغضب لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة

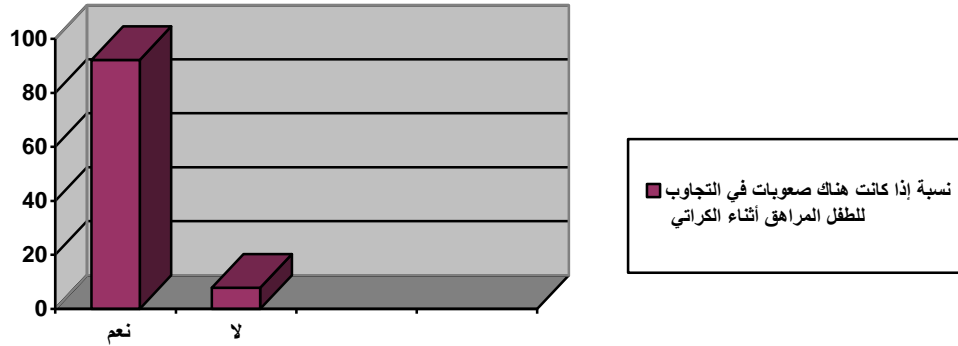
2/المحور الثاني :

السؤال رقم 11 : هل تجد أي صعوبة في التجاوب خلال حصة الكاراتيه دو وإبداء أرائك ؟
الغرض منه : معرفة إذا كانت هناك صعوبات في التجاوب للطفل المراهق أثناء الكاراتيه .
الجدول رقم -11: نسبة إذا كانت هناك صعوبات في التجاوب للطفل المراهق أثناء الكاراتيه

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	83	%92.22
لا	07	%7.78
المجموع	90	%100

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن نسبة 92.22 % من مجموع الاطفال المراهقين لا يجدون صعوبة في التجاوب وإبداء آرائهم ، و نجد أن نسبة 7.78 % يجدون صعوبة في التجاوب وإبداء آرائهم .

الشكل رقم 11



الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج إن أغلبية الاطفال المراهقين لا يجدون صعوبة في التجاوب وإبداء آرائهم نظرا لتحررهم في حصة الكاراتيه دو ، فيما نجد نسبة قليلة لا تستطيع وذلك راجع للخجل .

السؤال رقم 12 : هل الكاراتيه دو يحمسك في دراستك ؟

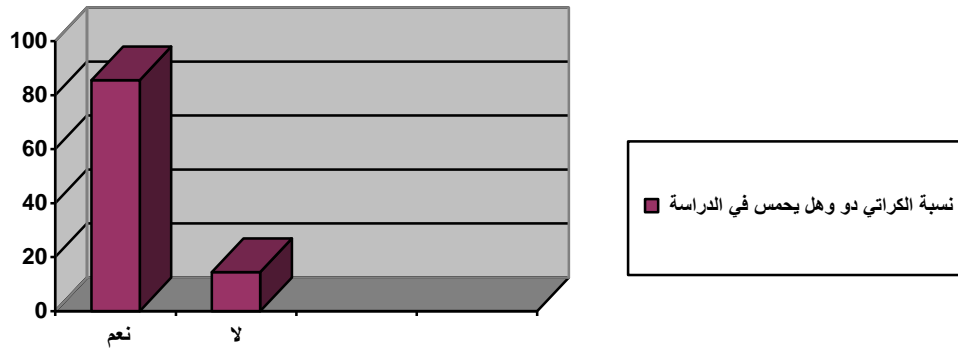
الغرض منه : معرفة هل الكاراتيه دو يحمس في الدراسة

الجدول رقم- 12: نسبة الكاراتيه دو وهل يحمس في الدراسة

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	77	85.55%
لا	13	14.45%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 85.55% من الاطفال المراهقين ان ممارسة الكاراتيه دو تحمسهم في دراستهم فيما ترى نسبة 14.45% ان ممارسة الكاراتيه دو لا تحمسهم في دراستهم .

الشكل رقم 12



الاستنتاج :

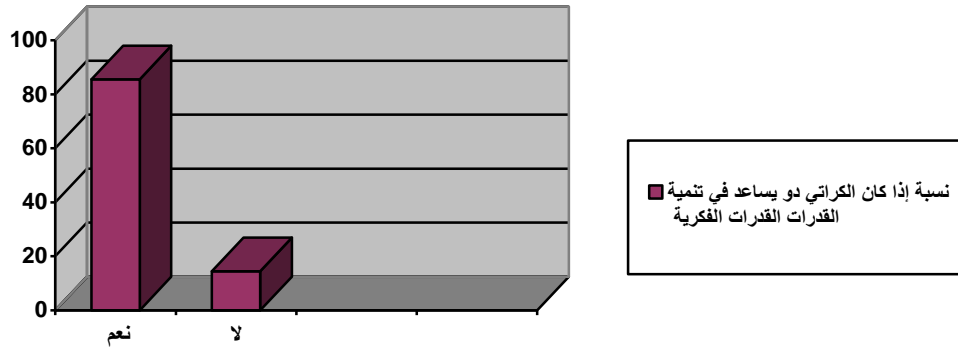
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج جل الأطفال المراهقين يرون أن ممارسة الكاراتيه دو تزيدهم في الرغبة وتحمسهم في الدراسة وهذا راجع لتفريغ الشحنات السلبية والتحرر الذي يلقونه أثناء هذه الحصة فيما ترى نسبة قليلة أن ممارسة الكاراتيه دو أمر عادي .

السؤال رقم 13 : هل الكاراتيه دو يساعدك على تنمية قدراتك الفكرية؟؟
 الغرض منه : معرفة اذا كان الكاراتيه دو يساعد في تنمية القدرات الفكرية
 الجدول رقم- 13: نسبة إذا كان الكاراتيه دو يساعد في تنمية القدرات الفكرية

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	78	86.66%
لا	12	13.34%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 86.66% من الاطفال المراهقين ترى أن الكاراتيه دو يساعد في تنمية القدرات الفكرية فيما ترى نسبة 13.34% عكس ذلك.

الشكل رقم 13



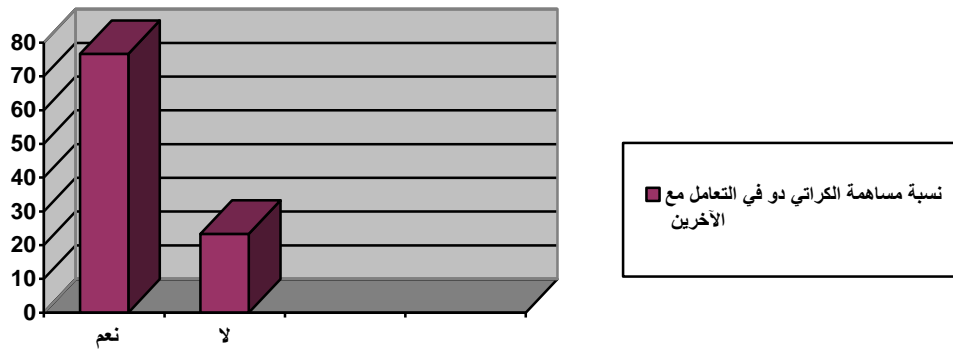
الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية الأطفال المراهقين يعتبرون الكاراتيه دو يساعد وينمي القدرات الفكرية وذلك من خلال الممارسة .

السؤال رقم 14 : هل ساهمت الكاراتيه دو في تسهيل تعاملك مع الآخرين ؟
 الغرض منه : معرفة مساهمة الكاراتيه دو في تسهيل التعامل مع الآخرين
 الجدول رقم - 14 : نسبة مساهمة الكاراتيه دو في التعامل مع الآخرين

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	69	76.66%
لا	21	23.34%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 76.66 % من مجموع الكلي قالت ان الكاراتيه دو تسهل لهم التعامل مع الآخرين فيما ترى نسبة 23.34% أنها لا تساعدهم في التعامل مع الآخرين .



الاستنتاج :

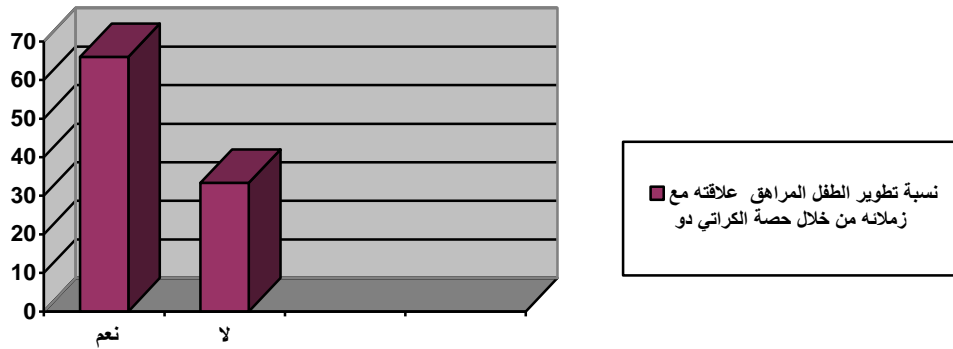
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن جل الفئة المبحوثة ترى أن الكاراتيه هي وسيلة من الوسائل التي تساعد المراهق في التعامل مع أقرانه .

السؤال رقم 15 : هل طورت علاقاتك مع زملائك من خلال حصّة الكاراتيه دو ؟
 الغرض منه: معرفة إذا كان الطفل المراهق طور علاقته مع زملائه من خلال حصّة الكاراتيه دو
 الجدول رقم - 15 : نسبة تطوير الطفل المراهق علاقته مع زملائه من خلال حصّة الكاراتيه دو

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	60	66.66%
لا	40	33.34%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 66.66% كانت إجابتهم بنعم حول ما إذا كانت حصّة الكاراتيه دو قد طورت علاقاتهم مع زملائهم فيما كانت نسبة 33.34% قد أجابت ب لا

الشكل رقم 15



الاستنتاج :

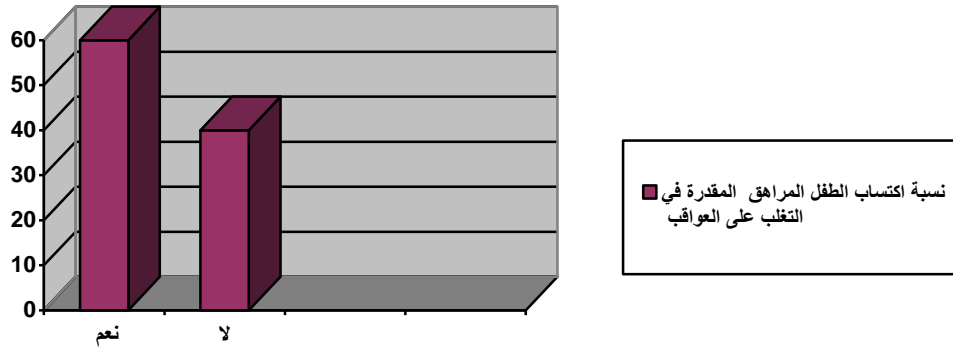
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن حصّة الكاراتيه دو دور هام للطفل المراهق في تطوير علاقته مع زملائه واكتساب صداقة جديدة .

السؤال رقم 16 : هل أكسبتك حصة الكاراتيه دو نوعا من المقدرة في التغلب على العوائق ؟
 الغرض منه : إذا كانت معرفة أكسبت الطفل المراهق نوعا من المقدرة على التغلب على العوائق
 الجدول رقم- 16: نسبة اكتساب الطفل المراهق نوعا من المقدرة في التغلب على العوائق

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	36	60%
لا	54	40%
المجموع	90	100

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 60% من مجموع الاطفال المراهقين أكسبتهم حصة الكاراتيه دو نوعا ما المقدرة على التغلب على العوائق ونجد نسبة 40% تعتبر الأمر عادي ولا تكسبهم المقدرة على التغلب على العوائق.

الشكل رقم 16



الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لحصة الكاراتيه دو دور هام للطفل المراهق في التغلب على العوائق والتغلب على الصعوبات التي يواجهونها في حياتهم .

السؤال رقم 17 : هل ترى أنه من الواجب الشعور بالانتماء و الاندماج في الجماعة و عدم الميل إلى العزلة ؟

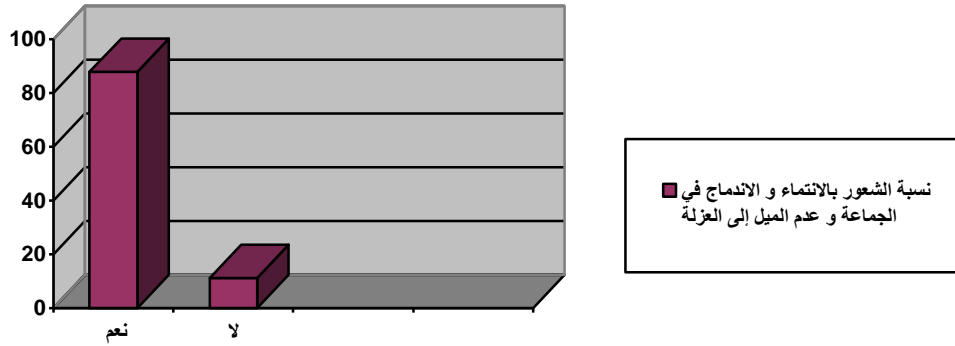
الغرض منه: الغرض منه معرفة هل من الواجب الشعور بالانتماء و الاندماج في الجماعة و عدم الميل إلى العزلة

الجدول رقم- 17: نسبة الشعور بالانتماء و الاندماج في الجماعة و عدم الميل إلى العزلة.

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	80	%88.88
لا	10	%11.22
المجموع	90	%100

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 88.88% ترى انه من الواجب الشعور بالانتماء في الجماعة وعدم الميل للعزلة في حصة الكارتيه دو فيما ترى نسبة 11.22% عكس ذلك .

الشكل رقم 17



الاستنتاج :

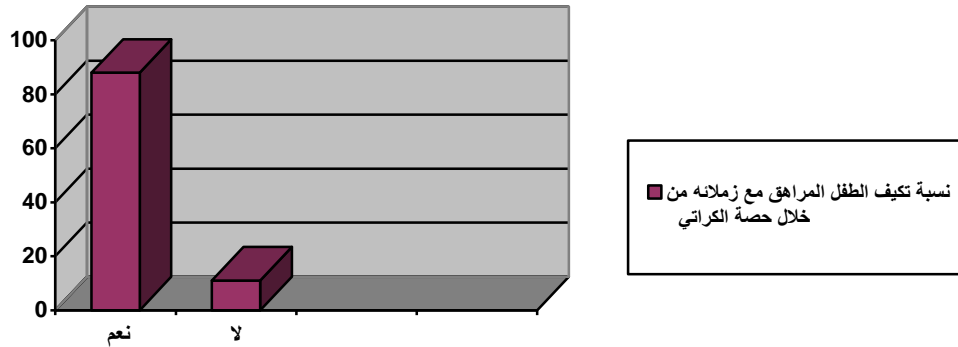
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية الأطفال المراهقين يجنون الانتماء وعدم الميل للعزلة ويعتبرون ذلك عاملا مهما في التغلب على المشاكل

السؤال رقم 18 : هل جعلتك حصة الكاراتيه دو تتكيف مع الزملاء ؟
 الغرض منه: معرفة إذا كانت حصة الكاراتيه دو تجعل الطفل المراهق يتكيف مع الزملاء
 الجدول رقم- 18: نسبة تكيف الطفل المراهق مع زملائه من خلال حصة الكاراتيه

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	80	88.88%
لا	10	11.22%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 88.88% ترى أن حصة الكاراتيه دو تجعل المراهق يتكيف مع زملائه
 فيما ترى نسبة 11.22% أنها لا تجعلهم يتكيفو مع الزملاء

الشكل رقم 18



الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية الفئة المبحوثة ترى ان لحصة الكاراتيه دو دور هام في تحقيق التكيف مع الزملاء وهي عامل أساسي في تماسك الجماعة.

السؤال رقم 19 : هل تتجنب الوقوع في المواقف المحبطة بهدف الابتعاد عن الصراعات مع الآخرين في حصة الكرناني دو ؟

الغرض منه: معرفة اذا كان الطفل المراهق يتجنب الوقوع في المواقف المحبطة بهدف الابتعاد عن الصراعات مع الآخرين

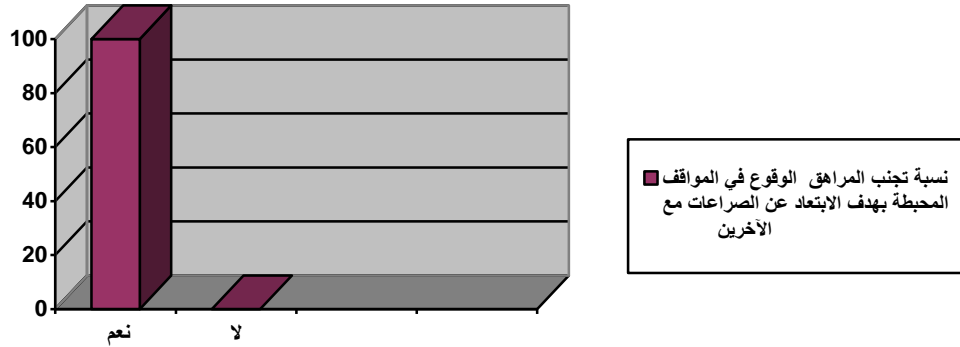
الجدول رقم-19: نسبة تجنب الطفل المراهق الوقوع في المواقف المحبطة بهدف الابتعاد عن الصراعات مع الآخرين

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	90	%100
لا	00	%00
المجموع	90	%100

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن كل الفئة المبحوثة تتجنب الوقوع في المواقف المحبطة بهدف الابتعاد عن

الصراعات مع الآخرين

الشكل رقم 19



الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الطفل المراهق يبتعد عن الدخول في صراعات مع زملائه وذلك من خلال المواقف المحبطة وهذا راجع في رأينا إلى الاحترام السائد بينهم خلال ممارسة الكاراتيه دو .

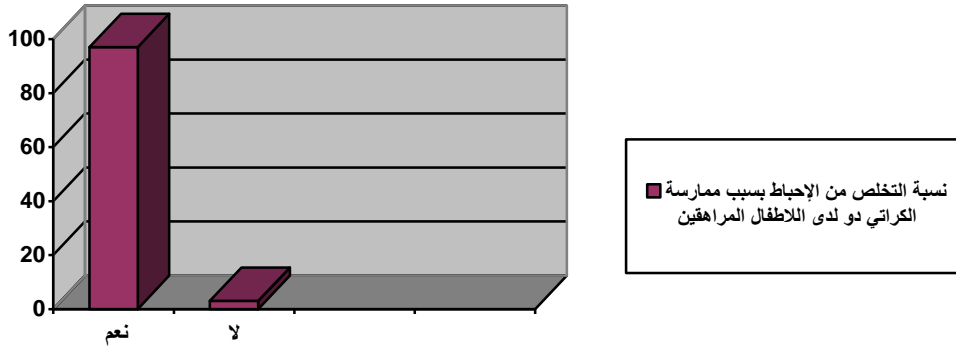
السؤال رقم 20 : هل ترى أن ممارسة الكاراتيه دو تساعد في التخلص من ظاهرة الإحباط لدى المراهقين ؟

الغرض منه: معرفة اذا كانت ممارسة الكاراتيه دو تساعد في التخلص من ظاهرة الإحباط لدى المراهقين
الجدول رقم - 20: نسبة التخلص من الإحباط بسبب ممارسة الكاراتيه دو لدى الأطفال المراهقين

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	88	97.77%
لا	02	2.33%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 97.77% من الاطفال المراهقين يرون الكاراتيه دو يساعد في التخلص من الإحباط فيما ترى نسبة 2.33% عكس ذلك .

الشكل رقم 20



الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لممارسة الكاراتيه دور هام للطفل المراهق في التخلص من الإحباط ونجد أيضا نسبة قليلة ترى أن ممارسة الكاراتيه تولد الإحباط المؤقت وذلك من خلال التنافس.

استنتاج المحور الثاني :

من خلال النتائج الأسئلة من 11-12-13-14-18-19-20 تبين لنا أن الأطفال المراهقين 15-18 سنة عندما يمارسون الكاراتيه دو تعلمهم تقبل القيادة والنظام وكتساب المواطنة الصالحة , وحب الصداقة والروح الرياضية وتقبل الهزيمة وهذا ما أشار إليه كل من زعيتر بهاء الدين في كتابه دور الرياضة في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المراهقين و هذا ما تثبته النتائج المتحصل عليها في الجداول و التي أكدت جليها على ان ممارسة الكاراتيه دو لها دور في التقليل من الإحباط و تساعد في تهذيب سلوك و أخلاق المراهق و ذلك بطلب السماح و التعامل بليوننة عند التعرض لسلوك عدواني من قبل الطرف الآخر.

ضف إلى ذلك الصفات الحسنة و السمات التي يكتسبها المراهق من خلال ممارسته لمختلف أنواع الرياضات التي يقوم بتا لوحده أو مع زملائه, وهذه النتائج تحقق صحة الفرضية الجزئية الثانية القائلة " ممارسة الكاراتيه دو تحد من ظاهرة الإحباط لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة .

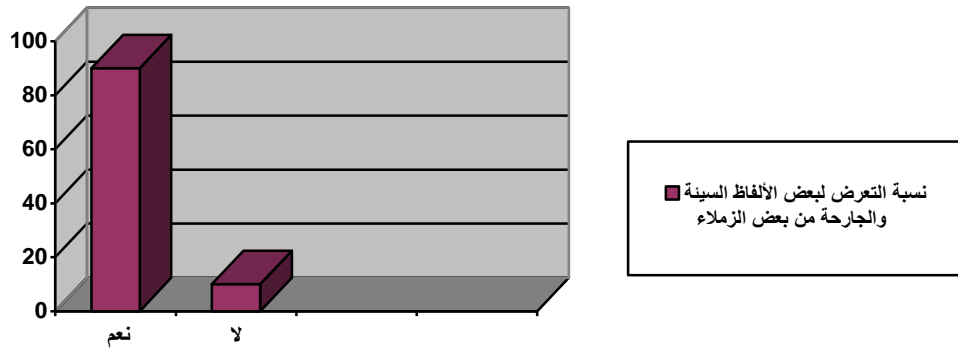
3/المحور الثالث

السؤال رقم 21: هل سبق أن تعرضت لبعض الألفاظ السيئة والجارحة من بعض الزملاء .
 الغرض منه : معرفة هل سبق للتلميذ أن تعرض لبعض الألفاظ السيئة والجارحة من بعض الزملاء
 الجدول رقم 21: نسبة التعرض لبعض الألفاظ السيئة والجارحة من بعض الزملاء

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	10	10%
لا	80	90%
المجموع	90	100%

من خلال ملاحظتنا للجدول نلاحظ نسبة 90 % من مجموع الاطفال المراهقين لم يتعرضوا لبعض الألفاظ المسيئة والجارحة فيما تقدر نسبة المراهقين الذين تعرضوا لهذه الألفاظ المسيئة ب 10 % من مجموع الفئة المبحوثة

الشكل رقم 21



الاستنتاج :

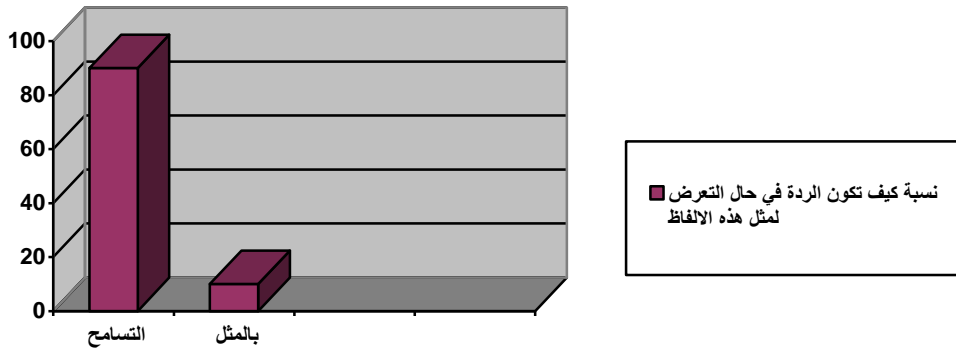
نلاحظ أن معظم الاطفال المراهقين لا يتعرضون لألفاظ سيئة داخل المدرسة وهو لا ينفي حسب رأينا أن المنافسة لا تخلو من هذه الألفاظ السيئة ما بين الاطفال المراهقين. وهذا راجع لمرحلة المراهقة التي يمرون بها .

السؤال رقم 22: في حالة تعرضك لتلك الألفاظ السيئة من بعض الزملاء كيف تكون ردة فعلك تجاههم؟
الغرض منه : الغرض منه كيف تكون الردة في حال التعرض لمثل هذه الألفاظ
الجدول رقم 22- نسبة كيف تكون الردة في حال التعرض لمثل هذه الألفاظ

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
بالمثل	09	10%
التسامح	81	90%
المجموع	90	100%

من خلال ملاحظتنا للجدول نلاحظ نسبة 10% من الاطفال المراهقين تكون ردة فعلهم بالمثل إزاء التعرض للألفاظ المسيئة فيما ترى نسبة 90% إن التسامح هو الأنسب عندما يتعرضون للألفاظ المسيئة .

الشكل رقم 22



الاستنتاج

نلاحظ أن أغلب الأطفال المراهقين يردون على الألفاظ السيئة الصادرة من بعض التلاميذ بالتسامح وفي رأينا هذا راجع لما تكسبه حصة الكاراتيه دو من روح رياضية وتسامح بينهم.

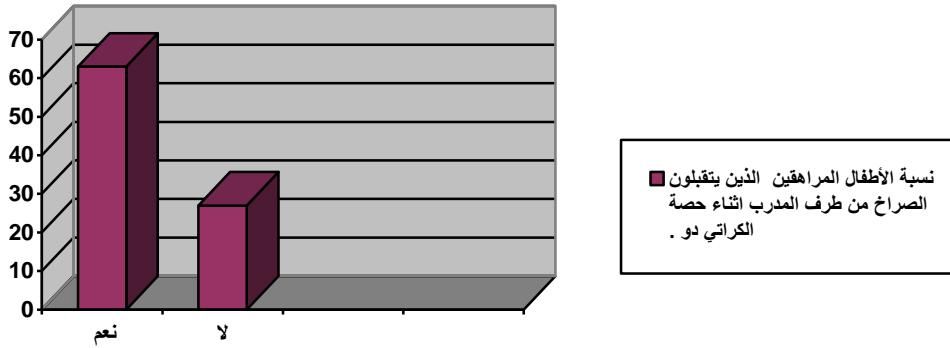
السؤال رقم 23 : هل تتقبل صراخ المدرب عليك عند قيامك بخطأ ما في حصة الكاراتيه دو ؟
الغرض منه :الغرض منه هل يقبل الطفل المراهق الصراخ من المدرب عند قيامه بخطأ ما في حصة الكاراتيه دو

الجدول رقم 23:نسبة الأطفال المراهقين الذين يتقبلون الصراخ من طرف المدرب اثناء حصة الكاراتيه دو .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
أساسي	70	%63
ثانوي	20	%27
المجموع	90	%100

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن نسبة 63% من الاطفال المراهقين يتقبلون صراخ المدرب عليهم أثناء حصة الكاراتيه دو . عكس النسبة الباقية والمقدرة ب27% التي لم تتقبل صراخ المدرب عليهم .

الشكل رقم 23



الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية الأطفال المراهقين يتقبلون صراخ المدرب عليه وهو ناتج عن العلاقة الجيدة التي تربط المدرب بالأطفال المراهقين .

السؤال رقم 24: كيف تعتبر صراخ المدرب عليك ؟

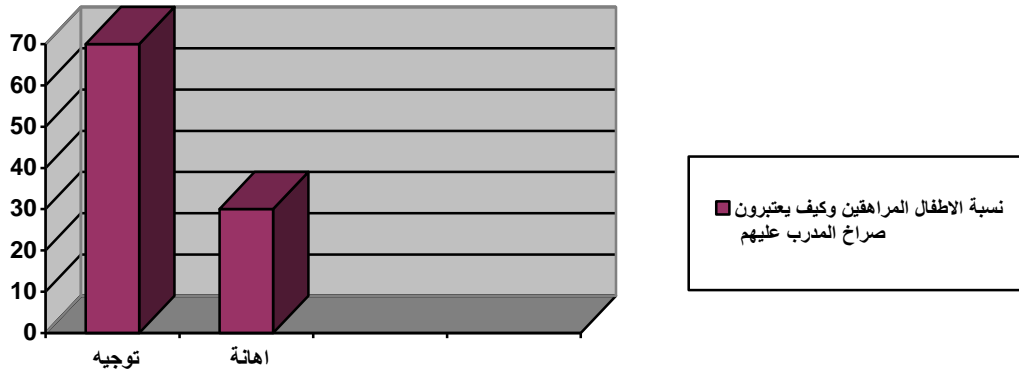
الغرض من السؤال: معرفة كيف يعتبر الطفل المراهق صراخ المدرب عليه

الجدول رقم 24 : نسبة الأطفال المراهقين وكيف يعتبرون صراخ المدرب عليهم

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
توجيه لك	78	70.20%
إهانة لك	12	29.80%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 70.20% من مجموع الأطفال يرون أن صراخ المدرب عليهم هو توجيه وإرشاد لهم فيما ترى نسبة 29.80 % أن صراخ المدرب عليهم هو اهانة لهم .

الشكل رقم 24



الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم الاطفال المراهقين يعتبرون صراخ المدرب عليهم شيء عادي ويدخل في إطار التوجيه والإرشاد وهو ما يبين مكانة الكاراتيه دو .

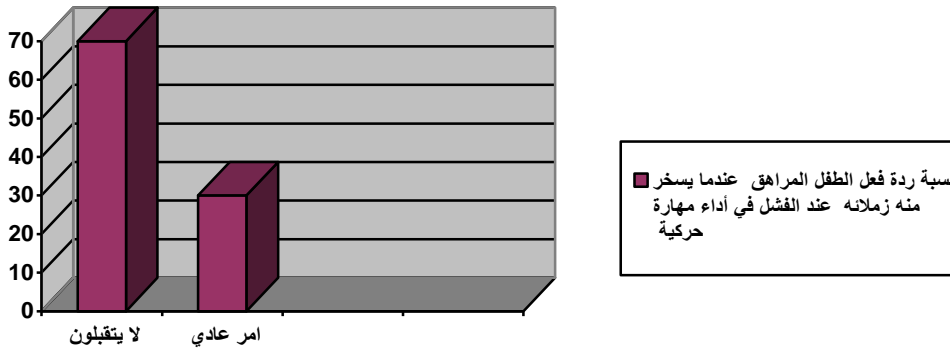
السؤال رقم 25 : عندما تفشل في أداء مهارة حركية في حصة الكاراتيه دو ويقوم زملائك بالسخرية منك فكيف تكون ردة فعلك تجاههم؟؟

الغرض منه :معرفة ردة فعل الطفل المراهق عندما يسخر منه زملائه عند الفشل في أداء مهارة حركية
الجدول رقم -25:نسبة ردة فعل الطفل المراهق عندما يسخر منه زملائه عند الفشل في أداء مهارة حركية

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
تصرخ عليهم	15	32.50%
تتقبل ذلك	75	67.50%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 67.50% من الأطفال المراهقين لا يتقبلون السخرية من زملائهم اثناء الفشل في تأدية مهارة حركية في حصة الكاراتيه دو و 17.65 % من مجموع الاطفال يرون السخرية من زملائهم عند الفشل أمر عادي .

الشكل رقم 24



الاستنتاج:

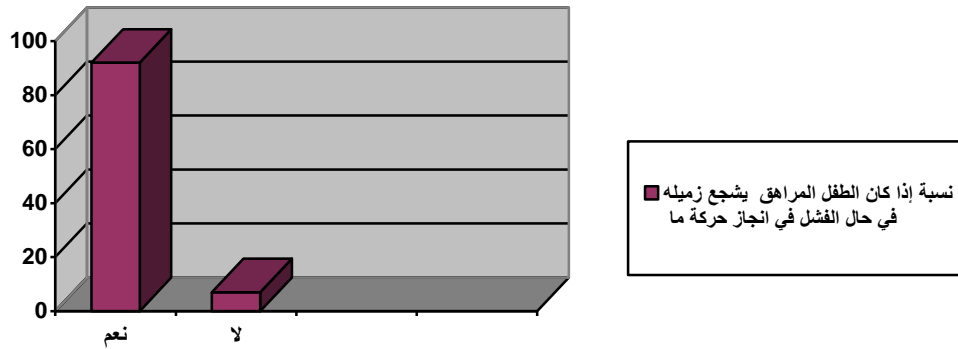
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم الأطفال المراهقين لا يتقبلون السخرية أثناء ممارسة الكاراتيه دو وهو مايفسر الجدية الكبيرة والأهمية البالغة التي يلونها لهذه الرياضة .

السؤال رقم 26: هل تقوم بتشجيع زميلك في حالة فشله في إنجاز حركة ما ؟
 الغرض منه : معرفة إذا كان الطفل المراهق يشجع زميله في حال الفشل في إنجاز حركة ما
 الجدول رقم -26: نسبة إذا كان الطفل المراهق يشجع زميله في حال الفشل في إنجاز حركة ما

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	83	92.22%
لا	07	7.88%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول وجدنا نسبة 92.22% من الاطفال المراهقين يشجعون زملائهم في حال الفشل في أداء حركة في حصة الكاراتيه دو . ونسبة 7.88% لا يشجعون زملائهم عندما يفشلون

الشكل رقم 25



الاستنتاج :

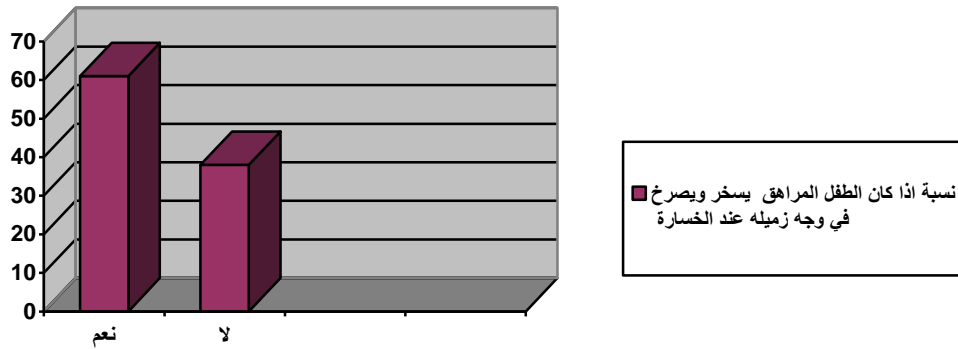
خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن روح المحبة والجدية الكبيرة بين الأطفال المراهقين هي الغالبة عند ممارسة الكاراتيه دو وهذا ما يجعلهم يشجعون بعضهم عندما يفشلون في حين تفضل نسبة قليلة عدم التشجيع نظرا للتنافس القائم بينهم وحب الانتصار .

السؤال رقم 27: هل تقوم بالسخرية أو الصراخ في وجه زميلك في الفريق عند الخسارة؟
 الغرض منه: الغرض منه معرفة إذا كان الطفل المراهق يسخر ويصرخ في وجه زميله عند الخسارة
 الجدول رقم 27-: نسبة إذا كان الطفل المراهق يسخر ويصرخ في وجه زميله عند الخسارة

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	65	61.66%
لا	35	38.33%
المجموع	90	100%

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن نسبة 61.66% من الأطفال المراهقين يصرخون في وجه زملائهم عند الخسارة , و نسبة 38.33% لا يصرخون عند الخسارة .

الشكل رقم 26



الاستنتاج :

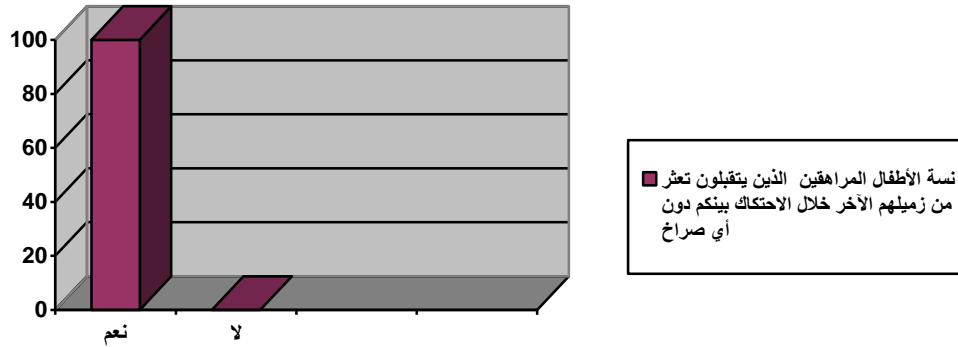
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الانضباط وحب الفوز يسود بين الأطفال المراهقين عندما يمارسون الكاراتيه دو أثناء المنافسة والصراخ سببه احترام جهد بعضهم لبعض .

السؤال رقم 28 : هل تتقبل تعثر من زميلك في النادي خلال الاحتكاك بينكم دون أي صراخ؟
الغرض منه :معرفة إذا كان الطفل يتقبل تعثره من زميله في الآخر خلال الاحتكاك دون أي صراخ
الجدول رقم 28:نسبة الأطفال المراهقين الذين يتقبلون تعثر من زميلهم الآخر خلال الاحتكاك بينكم دون أي صراخ

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	90	%100
لا	00	%00
المجموع	90	%100

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 100 % من الاطفال المراهقين يتقبلون تعثر زميلهم في الفريق خلال الجري الاحتكاك دون صراخ ونسبة الذين اجابو بلا منعدمة .

الشكل رقم 28



الاستنتاج :

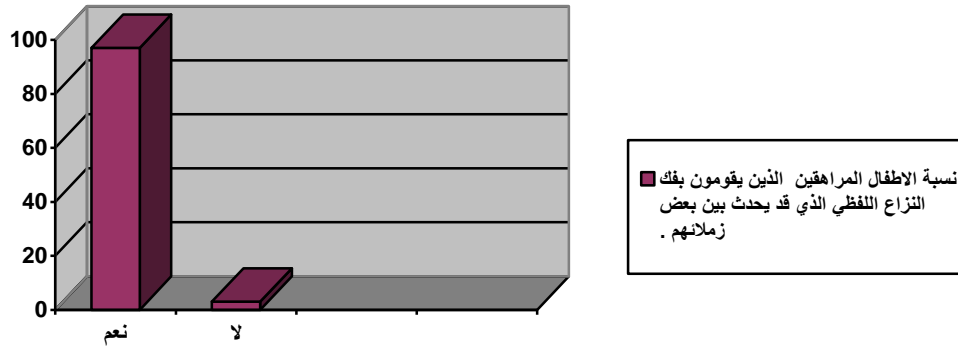
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن جل التلاميذ لا يؤذون من اعترض طريقهم أثناء الاحتكاك وهذا راجع إلى اكتسابهم بعض الصفات الخلقية الحميدة كالصبر وقوة التحمل واحترام الطرف الآخر.

السؤال 29: هل تقوم بفك النزاع اللفظي الذي قد يحدث بين بعض زملاء ؟
الغرض منه : معرفة إذا كان الطفل المراهق يقوم بفك النزاع اللفظي الذي قد يحدث بين بعض زملاء
الجدول رقم 29:نسبة الاطفال المراهقين الذين يقومون بفك النزاع اللفظي الذي قد يحدث بين بعض زملائهم .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	88	%97.77
لا	02	%2.33
المجموع	90	%100

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة %97.77 من الاطفال المراهقين يقومون بفك اللفظي الذي يحدث ما بين زملائهم ، بينما تشير نسبة %2.33 لعكس ذلك.

الشكل رقم 29



الاستنتاج :

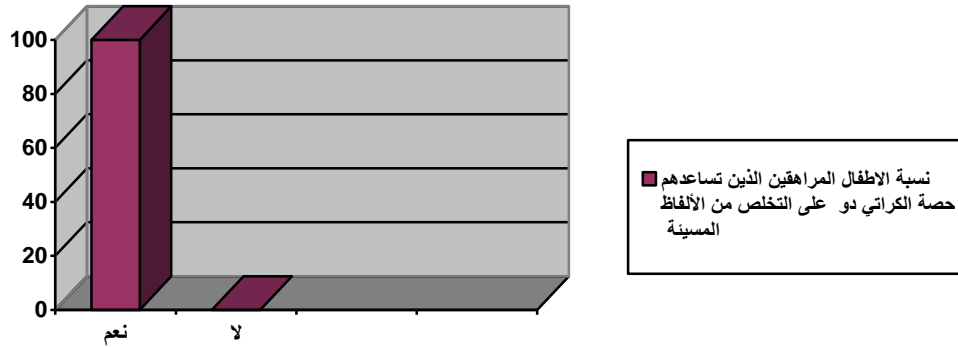
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن جل الأطفال المراهقين يقومون بفك النزاعات اللفظية التي تحدث بين زملائهم وهذا راجع للهدف الذي تسعى إليه حصة الكارتيه دو لتنمية الأخلاق الطيبة بين المراهقين .

السؤال رقم 30 : هل تساعدك حصة الكاراتيه دو في التقليل أو التخلص من الألفاظ المسيئة ؟
 الغرض منه : معرفة إذا كانت حصة الكاراتيه دو تساعد الطفل على التخلص من الألفاظ المسيئة
 الجدول رقم 30:نسبة الأطفال المراهقين الذين تساعدهم حصة الكاراتيه دو على التخلص من الألفاظ
 المسيئة

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	90	%100
لا	00	%00
المجموع	90	%100

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 100% من الأطفال المراهقين أي كل الفئة المبحوثة تساعدهم حصة الكاراتيه دو في التخلص من الألفاظ المسيئة .

الشكل رقم 30



الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن حصة الكاراتيه دو تساعد في التقليل من الألفاظ السيئة داخل المدرسة وهذا في رأينا راجع للأهمية الكبيرة لها في الحصة عند الأطفال .

استنتاج المحور الثالث :

من خلال النتائج الأسئلة من 21-22-23-24-25-26-27-28-29-30 تبين لنا أن حصة الكاراتيه دو لها دور فعال في امتصاص السلوكيات اللفظية بصفة خاصة ولها دور كبير في تحقيق توازن شخصية المراهق بصفة عامة كما أننا لاحظنا من أن هذه السلوكيات تقل عند الأطفال الذين يمارسون الكاراتيه دو ومن هذا المنطلق يمكن القول أن النسب العالية التي تحصلنا عليها الدالة على أن الفرضية الثالثة قد تحققت والتي تقول أن رياضة الكاراتيه دو تلعب دورا هاما في الحد من العدوان اللفظي لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة .

- استنتاج عام :

نستخلص من هذه الدراسة أن ممارسة الرياضات القتالية والكاراتيه ذو بصفة خاصة لها دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين, كما تؤثر في الأطفال وتحد من سلوكهم العدواني و تكسيهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين , و تعلمهم النظام واحترام الزملاء , فهي بيئات فعالة لتعاون مع الآخرين والتحلي بالروح الرياضية , كما تجعل عند ممارستها أن لا يعتدون على الغير بأي سبب من الأسباب ولا يمتازون بالسلوك العدواني خلال ممارستها إنما يمتازون ببعض جوانبه وهذا راجع لحدائث سنهم , كما تخلق علاقة تخصصية نموذجية و ليست عدوانية.

خاتمة:

خلال مرحلة المراهقة تصادف الفرد مشاكل ناتجة عن تغيرات وتحولات النفسية والجسدية حيث تطرأ عليه بعض التقلبات و عدم الاستقرار، فيصبح يتميز بنوع من السلوكيات العدوانية الذي يؤثر 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 الكاراتيه 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 دراساتنا التي تهدف إلى معرفة دور رياضة الكاراتيه دو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة) و قد اتضح لنا أن الرياضة تعتبر وسيلة تربوية ذات تأثير إيجابي على المراهق ، وبالتالي على المجتمع وهذا لاحتوائها على عناصر ضرورية كالنظام ،الاحترام ،الثقة ،التحكم بالنفس، وروح الجماعة والمسؤولية.

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

وفي الأخير نستطيع القول إنما توصلنا إليه يمكن أن يكون منار 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 الكاراتيه تنتج وسطا اجتماعيا سالما مليئا بالتعاون والتآزر ، يساعد على التنفيس وإخراج المكبوتات وان القواعد ومبادئ الكاراتيه تهدف إلى تكوين لفرد الصالح لبناء مجتمع متماسك ونقدم بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمه الأمر من أولياء ومدربين 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 الكاراتيه 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 المدربين والمشرفين على هذه الرياضة بتوفير الجو المناسب من أجل تفجير المراهقين لطاقتهم وإمكانياتهم البدنية .

قائمة 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 . الكراتيه الاسكاندرية. 1995م..
3. أنور الخولي : جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، مصر 2000.
4. أمين انورخولي: 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 طك، القاهرة.
11. حاشي الزويرير : 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 الفيزيولوجية، دار الافاق 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 الاطفال، دار النشر ، العربي، ط1، الإسكندرية، 1981.
17. محمد مكى: محاضرات في علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، 1993.
18. محمد شلبي 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. مريستز : كراتيه دو - كتا : ب ط . الاسكندرية 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 عبدالرحمان حمودة : الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج ، ط1، القاهرة. 1991.

25. مخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والارياف دار المعارف . ب ط. القاهرة . سنة 1971.
26. ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، طبعة 2، 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 عتم 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 :الكراتي للمبتدئين ،دارا لحديث 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 بحوش، محمد محمود الدييات مناهج البحث العلمي الأسس والأساليب، مكتبة المنار، ط1، الاردن، 1989.
45. عمار بحوش: الدليل في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية.
46. عبد القادر محمود رضوان : سبع محاضرات الأسس علمية لكتابة الرسائل الجامعية، ط1، الجزائر.
47. فيصل محمدخير 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 نورا لدين 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 ، ط 5 ، مصر، 1979 .
55. غربي عبد الكريم : كاراتيه دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية عن دار السلام الجزائر 1999 .
56. رشيد زرواني ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومة ، ط1 ، الجزائر ، 2002 .

المراجع باللغة الاجنبية :

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/ . 2009 .27/01
2. WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM 25.02.2009 –
3. www.DVD4ARAB.COM. 25.02.2009.
4. WWW.FFKAMA.FR.14.02.2009.
5. www.adnatarcha.com .15/02/2009.
6. www.karate4arab.com .15/02/2009

المذكرات:

1. جميع الحسين وآخرون: دفعية ممارسة الرياضة القتالية الكارتي دو عند المراهق مذكرة ليسانس .جامعة المسيلة. 2006-2007
2. خيفا بي خضير سعداوي سفيان. مدى تأثير رياضة الكارتي دو على شخصية المراهق المتمدرس.
3. مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس جامعة الجزائر 2006.
4. بوحركات يوسف محمد .ايت 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.
5. بلعالم عبد القيوم :كونغ فوووشو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني عند المراهقين(15-18 سنة).،قسم التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر ،2002
6. خضير سعداوي سفيان. مدى تأثير رياضة الكارتي دو على شخصية المراهق المتمرس. مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس جامعة الجزائر 2006.
7. 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 للكراتيه دو والتايكواندو والكوشيكوي ، منشورات قانون التحكيم في الكتا والكيميبي .2005.
3. حزام اسود : "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، بدون بلد ،عدد 06 جوان 2005.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب وتحضير بدني

إستمارة إستبيان

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تحت عنوان :

دور رياضة الكاراتيه دو في التقليل من السلوك العدواني لدى الأطفال المراهقين 15-18 سنة

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو مساعدتكم وذلك إذا تفضلتم بالإجابة على
الأسئلة الآتية لان نتائج هذا البحث تتوقف عليها .

المطلوب منك عزيز الطالب و ضع علامة (x) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من اجل
التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

ولكم منا فائق الشكر و التقدير

الموسم الجامعي 2016-2017

المحور الأول :

- 1- هل تحب ممارسة الكاراتيه دو ؟ نعم لا
- 2- هل تحب ممارسة الكاراتيه دو من اجل ؟ سهولته الرغبة فيه
- 3- هل تعتبر رياضة الكاراتيه دو ؟ أساسية ثانوية
- 4- ماهو إحساسك أثناء إلغاء المدرب لحصة الكاراتيه دو ؟ الانزعاج الفرح
- 5- هل تصدر منك سلوكيات غير رياضية اتجاه زملائك أثناء ممارسة الكاراتيه دو؟ نعم لا
- 6- عند دخولك في اللعب مع الآخرين هل تخشى من ارتكاب الأخطاء السلوكية؟ نعم لا
- 7- هل تتحكم في أعصابك عندما يمنعك المدرب من اللعب بسبب من الأسباب؟ نعم لا
- 8- هل ممارسة الكاراتيه دو تساهم في تكوين الأخلاق الحميدة ؟ نعم لا
- 09- بماذا تشعر بعد نهايتك من ممارسة الكاراتيه دو ؟ الارتياح القلق
- 10- برأيك هل ممارسة الكاراتيه دو تساعد في التخلص من القلق لديك نعم لا

المحور الثاني :

- 11- هل تجد أي صعوبة في التجاوب خلال حصة الكاراتيه دو و إبداء أرائك ؟ لا نعم
- 12- هل ممارسة الكاراتيه دو يحمسك في دراستك ؟ نعم لا
- 13- هل الكاراتيه يساعدك على تنمية قدراتك الفكرية ؟ نعم لا
- 14 هل ساهمت حصة الكاراتيه دو في تسهيل تعاملك مع الآخرين نعم لا
- 15- هل طورت علاقاتك مع زملائك من خلال حصة الكاراتيه دو؟ نعم لا
- 16- هل أكسبتك ممارسة الكاراتيه نوعا من المقدرة على التغلب على العوائق ؟ نعم لا
- 17-هل ترى أنه من الواجب الشعور بالانتماء و الاندماج في الجماعة و عدم الميل إلى العزلة؟ نعم لا
- 18- هل جعلتك حصة الكاراتيه دو تتكيف مع الزملاء؟ نعم لا
- 19 - هل تتجنب الوقوع في المواقف المحبطة بهدف الابتعاد عن الصراعات مع الآخرين .؟ نعم لا
- 20-هل ترى أن ممارسة الكاراتيه دو تساعد في التخلص من ظاهرة الإحباط لدى المراهقين ؟ نعم لا

المحور الثالث :

21 هل سبق أن تعرضت لبعض الألفاظ السيئة والجارحة من بعض زملائك ؟

نعم لا

22 في حالة تعرضك لتلك الألفاظ السيئة من بعض الزملاء كيف تكون ردة فعلك تجاههم؟

اللامبالاة النرفزة

23 هل تتقبل صراخ المدرب عليك عند قيامك بخطأ ما في حصة الكاراتيه دو ؟

نعم لا

24 كيف تعتبر صراخ مدرب الكاراتيه دو عليك ؟

إهانة لك تربية وتوجيه لك

25 عندما تفشل في أداء مهارة حركية في حصة الكاراتيه دو ويقوم زملائك بالسخرية منك فكيف تكون

ردة فعلك تجاههم ؟ تصرخ عليهم تتقبل ذلك

26 هل تقوم بتشجيع زميلك في حالة فشله في إنجاز حركة ما في حصة الكاراتيه دو ؟

نعم لا

27 هل تقوم بالسخرية أو الصراخ في وجه زميلك في الفريق عند الخسارة ؟

نعم لا

28 هل تتقبل تعثر من زميلك في الفريق خلال الاحتكاك بينكم دون أي صراخ ؟

نعم لا

29 هل تقوم بفك النزاع اللفظي الذي قد يحدث بين بعض الزملاء؟

نعم لا

30 هل تساعدك حصة الكاراتيه في التقليل أو التخلص من الألفاظ المسيئة ؟

نعم لا