

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

**مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات النشاطات**

**البدنية و الرياضة**

**تخصص : التدريب الرياضي التنافسي**

**الموضوع:**

**دور ممارسة رياضة الكاراتي دو في التقليل من السلوكات  
العدوانية لدى ممارسين (19U)**

دراسة ميدانية على بعض الفرق ولاية البويرة الرابطة الولائية

تحت اشراف

من اعداد الطلبة :

أ. د. منصور نبيل

مغربي فروق

للوش جواد امين

الموسم الجامعي : 2023\_2024

# شكر و عرفان

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في هذا العمل و ها نحن نخطو خطواتنا الاخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود بها الى اعوام قضيناها في رحاب جامعة اكلي محند اولحاج مع اساتذنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد وقبل أن نمضي نتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة، إلى جميع أساتذتنا الأفاضل قسم النشاط التدريب الرياضي ونخص بالذكر الاستاذ والدكتور منصور نبيل

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

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

## إهداء

بسم الله وبالله اهدي سلامي وأبدا كلامي :

إلى من لا يضاهيهما أحد في الكون

إلى من أمرنا الله ببرّهما

إلى من بذلا الكثير

وقدّما ما لا يمكن أن يرد اليكما

تلك الكلمات أُمّي وأبي الغاليان

أهدي لكما هذا البحث

فقد كنتما خير داعم لي طوال مسيرتي الدراسية

مغربي فروق

## اهداء

إلى من لا يضاھيھما أحد في الكون

إلى من أمرنا الله ببرّهم

إلى من بذلا الكثير

وقدّما ما لا يمكن أن يردّ إليكما تلك الكلمات أُمي وأبي الغاليان

أهدي لكما هذا البحث فقد كنتما خير داعم لي طوال مسيرتي الدراسية

للوش جواد امين

الموضوع	الورقة
كلمة الشكر	ب
اهداء	ت
محتوى البحث	ج
قائمة الجداول	ر
قائمة الاشكال	ز
ملخص البحث	س
مقدمة	ش

## مدخل العام : التعريف بالبحث

1	الاشكالية
2	الفرضيات
2	اهمية البحث
2	اهداف البحث
3	اسباب اختيار الموضوع
4	دراسات مرتبطة بالبحث
4	تحديد المصطلحات و المفاهيم

10	تمهيد
11	1- نبذة مختصرة عن الفنون القتالي
11	2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو
12	1-2 النشأة
13	2-2 تطويرها
13	1-2-2أوكيناو "okinawa"
14	2-2-2 فينا كوشي "funa koshi"
14	3-2-2 بعد الحرب
15	3- انتشار الكاراتي في الجزائر
16	4- بعض التواريخ الهامة
17	5 تعريف الكاراتي دو
17	6-اساليب الكاراتيه
18	1-6 أسلوب فينا كوشي في الكاراتي
18	2-6 الشيتوريو SHITO RYU
18	3-6الوادوريو wado ru
19	4-6 القوجوريو gojur-ryu
20	7-ماهو الكاراتي

20	7-1 الكاراتي
21	7-2 الغرض من المنافسة :الاهداف القريبة
22	7-3 الاهداف البعيدة
22	8- فوائد تعلم الكاراتي
23	9- اقسام الكاراتي
25	10- مسابقات الكاراتي دو
25	10-1 مسابقات الكاتا ( القتال الوهمي)
25	10-2 مسابقات الكوميتيه ( القتال الفعلي)
26	11- قوانين التحكيم في الكاراتي
31	12- اهمية ممارسة الكاراتي دو لفئة 19 سنة
32	خلاصة

## الفصل الثاني: المرحلة العمرية

34	تمهيد:
35	1- تحديد و تعريف الفئة العمرية
35	2- تعريف المراهقة
35	1-2 تعريف اللغوي
36	2-2 تعريف الاصطلاحي
37	3- مراحل المراهقة
37	1-3 المراهقة المبكرة 13-14-15
37	2-3 المراهقة الوسطى 16-17
37	3-3 المراهقة المتأخرة 18-21
38	4 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة
38	1-4 النمو الجسمي
38	2-4 النمو الانفعالي
38	3-4 النمو الانفعالي
38	4-4 النمو الاجتماعي
39	5- مظاهر النمو
39	1-5 النمو العقلي



40	2-5 النمو النفسي
40	3-5 النمو الحركي
40	4-5 النمو المورفولوجي
41	6-اهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين
42	7- مشاكل المراقبة
44	8- أهمية ممارسة رياضة كاراتي دو بالنسبة للمراقبين 19 سنة
46	الخلاصة

### الفصل الثالث: السلوكيات العدوانية

48	تمهيد
49	1- مفهوم السلوك
49	2- مسلمات السلوك
50	3- دوافع السلوك
51	4- نظريات تفسير السلوك
52	5- تعريف العدوان
52	6- تعريف السلوك العدواني
53	7- اسباب السلوك العدواني
55	8- النظريات المفسرة للسلوك العدواني
58	9- مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني
59	10- أنواع السلوك العدواني
60	11- لتخلص من العدوانية
61	12- التأثيرات النفسية الايجابية من خلال ممارسة الكاراتي دو
62	خلاصة

الجانب التطبيقي :

الفصل الرابع: منهجية الجانب التطبيقي

65	تمهيد
66	دراسة استطلاعية
66	المجال المكاني و الزماني
66	ضبط المتغيرات
66	عينة البحث وكيفية اختيارها
67	اهمية استخدام العينة
67	منهج الدراسة وهدفه
67	ادوات وتقنيات البحث
67	الدراسات الاحصائية

الفصل الخامس: تحليل و مناقشة النتائج

عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

مناقشة نتائج الدراسة على ضوء فرضيات البحث

الاقتراحات

## فهرس قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يبين نسبة حب الممارسين للكاراتي دو	70
02	جدول يبين كيف تكون نفسية الممارسين قبل الحصة التدريبية	71
03	جدول يبين اهمية و منزلة الكاراتي دو في حياة الممارسين	72
04	جدول يوضح تكرار و نسب الممارسين في حالة شعورهم بالراحة النفسية	73
05	جدول يوضح شعور الممارسين عندما يحين وقت ممارسة كاراتي	74
06	جدول يوضح حجم تاثير ممارسة الكاراتي دو على الانفعالات	75
07	جدول يبين لنا شدة تدريبات رياضة الكاراتي دو	76
08	جدول يوضح شعور ممارسين عند انتهاء الحصة التدريبية	77
09	جدول يوضح كيفي تاثيرالكاراتي على الممارسين من الناحية الاجتماعية	78
10	جدول يوضح الاتزان النفسي الحركي من خلال الاستمرار في ممارسة رياضة الكاراتي دو	79
11	جدول يبين مدى معرفة الممارس لحقوقه وواجباته	80
12	جدول يبين العلاقة الموجودة بين الممارسين	81
13	جدول يبين مدى تاثير ممارسة الكاراتي دو على المشاكل التي يتلقونها الممارسين	82
14	جدول يوضح النسب المؤوية لقواعد الكاراتي	83

15	جدول يمثل النسب المئوية في التأقلم مع نسب الحياة الاجتماعية	84
16	جدول يبين تأثير اندماج الآخرين على الانضباط النفسي	85

### فهرس قائمة الاشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الشكل رقم 01 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 01	70
02	الشكل رقم 02 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 02	71
03	الشكل رقم 03 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 03	72
04	الشكل رقم 04 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 04	73
05	الشكل رقم 05 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 05	74
06	الشكل رقم 06 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 06	75
07	الشكل رقم 07 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 07	76
08	الشكل رقم 08 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 08	77
09	الشكل رقم 09 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 09	78
10	الشكل رقم 10 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 10	79
11	الشكل رقم 11 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 11	80
12	الشكل رقم 12 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 12	81

13	الشكل رقم 13 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 13	82
14	الشكل رقم 14 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 14	83
15	الشكل رقم 15 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 15	84
16	الشكل رقم 16 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 16	85

## ملخص البحث

دور ممارسة الكاراتي دو في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى ممارسين (19 سنة)

### اعداد الطلبة:

### اشراف الاستاذ

هدفت الدراسة الى محاولة إبراز موضوع السلوك العدواني و كيفية استبداله بسلوكات أكثر أخلاقية لدى ممارسين رياضة كاراتي دو (19سنة) و اظهار الدور الكبي لرياضة الكاراتي دو لدى ممارسين (سنة19)وما تكسبه من أبعاد تربوية نفسية خلقية مما يساعدهم في النهاية على التحكم في سلوكهم العدواني الممارسة المنظمة والمستمرة لهذه الرياضة تعمل على تحسين المستوى الخلقي والعقلي - نقص التوعية في الوسط الاجتماعي و جهل الناس للأبعاد التربوية التي تحققها ممارسة رياضة الكاراتي دو في حياة الممارس واستعملنا المنهج الوصفي التحليلي مع ملائمته طبيعة الدراسة و استبيان موجه للممارسين

### النتائج المتوصل إليها :

- اظهار الدور الكبير الذي تلعبه رياضة الكاراتي دو في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى الممارسين

### الإستخلاصات والاقتراحات :

- إعطاء أهمية بالغة لفترة 19 u باعتبارهم من ضمن الفئات الاساسية في المجتمع.
- إبراز دور رياضة الكاراتي دو من الجانب النفسي وذلك من خلال إعداد برامج التوعية والإرشاد من طرف اساتذة وأطباء مختصين في هذا الميدان .
- اهتمام المدربين والمشرفين على هذه الرياضة بتوفير الجو المناسب من أجل تفجير طاقة و امكانيات البدنية لدى الممارسين

في المشهد التعليمي اليوم، اتخذ النشاط البدني والرياضة شكلاً جديداً يشتمل على أنظمة صوتية متقدمة وقواعد وقد أدى هذا التحول إلى زيادة أهمية التربية البدنية كعنصر . محددة جيداً ومجموعة واسعة من الألوان النابضة بالحياة إن ممارسة الأنشطة البدنية تزود الأفراد بالقدرة على التكيف . أساسي في تشكيل مواطنين يتمتعون بخبرة ومهارات واسعة وفي مجال الأنشطة البدنية، تحتل الرياضات . مع المجتمع، وتحمل مسؤولية حياتهم، ومواكبة العالم المتطور باستمرار ومن بين هذه . القتالية مكانة خاصة، حيث تقدم مزايا وخصائص فريدة تؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية للمشاركين ومن خلال إشباع الميل العدواني . الفنون القتالية، تبرز رياضة الكاراتيه لأنها تترك أثراً إيجابياً دائماً على ممارستها ومساعدة الأفراد على التغلب على الحالات النفسية التي تعيق سيطرتهم على انفعالاتهم، تلعب الكاراتيه دوراً حاسماً في . تعزيز الروابط الاجتماعية والوقاية من المشكلات الاجتماعية والاضطرابات النفسية مثل التشاؤم وكراهية الذات.

و من خلال هذا اتى بحثنا الذي يركز على دراسة تأثير الانخراط في رياضة الكاراتيه دو على تخفيف الميل العدواني لدى ممارسين 19 الذين يمارسون هذا الفن القتالي

، وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على تناول خطة شملت جانبا تمهيديا جاء في مضمونه طرح الإشكال، وصياغة الفرضيات بالاستناد لدراسة سابقة ومشابهة للموضوع ثم قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي .

الجانب النظري : قسم بدوره إلى ثلاث فصول :

## الفصل الأول :

تطرقنا فيه إلى التعريف برياضة الكاراني دو نشأتها وتطورها، أهم مدارسها، وفوائد رياضة كاراتي دو ، وكذا مراحل انتشارها . واهداف كاراتي دو واهميتها و سيرورة المنافسة ،

## الفصل الثاني :

وفي هذا الفصل تكلمنا عن الفئات العمرية و المراهقة ومراحلها.وكذا اهميتها لنشاط الرياضي و تكلمنا ايضا عن مشاكل المراهقة

### الفصل الثالث:

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

أما الجانب التطبيقي احتوى على فصلين :

### الفصل الرابع ذكرنا :

الدراسة الاستطلاعية - مجالات الدراسة المحال الزماني والمحال المكاني - ضبط متغيرات الدراسة - طبعة العينة وكيفية اختيارها - منهج الدراسة وهدفه - أدوات وتقنيات البحث - الأساليب الإحصائية .

أما الفصل الخامس : فقد اشتمل على عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالممارسين للكاراتي، ثم تحليل و مناقشة نتائج الدراسة، ثم الاقتراحات التي رأيناها مناسبة، وفي الأخير تطرقنا إلى قائمة المراجع والملاح



## 1- الإشكالية :

تعتبر الكاراتيه رياضة شعبية في اليابان وبلدان أخرى لأنها تعلم الناس كيفية الدفاع عن أنفسهم وتساعدهم على أن يصبحوا أقوياء جسديًا وعقليًا وأخلاقيًا. وهي تنطوي على مسابقات حيث يمكن للأشخاص إظهار مهاراتهم، وتتطلب أيضًا تفكيرًا سريعًا وقدرات بدنية مثل السرعة والمرونة ومعرفة متى تستخدم القوة

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

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

-التهميش من طرف الهيئات المعنية والمشرفين على هذه الرياضة

-نقص المؤطرين والمدرسين في هذا التخصص .

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

إلا أن السؤال الذي يتبادر إلى أذهان الباحثين هو :

## 1- التساؤل العام :

-هل للكاراتي دو دور فعال في التقليل من السلوك العدواني لدى الممارس 19سنة؟

وإذا كان كذلك فأين تكمن فاعليته . ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات جزئية:

### التساؤلات الجزئية :

-هل للكاراتي دور طرق خاصة في التدريب حتى تجعل الممارس يثق بنفسه ويتحكم في انفعالاته ؟

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

-ما هي الأسس والمبادئ التربوية السليمة الخاصة بالكاراتي دور التي تساعد على تسوية السلوك الانحرافي للرياضي الممارس 19 ؟

### 2 الفرضية العامة :

للكاراتي دور ايجابي فعال في تهذيب السلوك العدواني لدى الممارسين 19سنة

### . الفرضيات الجزئية :

-للكاراتي دور طرق خاصة في التدريب حتى تجعل الممارس يثق بنفسه ويتحكم في انفعالاته

واستمراريته في ممارسة الكاراتي دور تتيح وسطا اجتماعيا مسالما .

-للكاراتي دور أسس ومبادئ تربوية سليمة تساعد على تسوية السلوك الانحرافي لرياضي الممارس

### 3- أهمية البحث :

تكمن أهمية دراستنا نظرا لأن الرياضة في عصرنا الحالي أصبحت ظاهرة اجتماعية واسعة النطاق، تغوص جذورها بعمق في حياة الأطفال والشباب والبالغين من الجنسين ممارسة ومشاهدة وترويجا، صحة وقوة ولياقة، تعليما وتربية وثقافة، وتم تعد الرياضة بمفهومها الصحيح عدوانا أو عنقا أو تفريرا للانفعالات المكبوتة، إذ إن الرياضة خلق وتعاون وتفاهم ومحبة وصداقة وتنافس شريف، فتطرقنا لهذا

الموضوع من أجل إعطاء صورة صحيحة لأهم الضوابط والمعايير التي تخص الممارس ومن أهمها :

- ممارسة رياضة الكاراتي هو في هذه الفترة وتأثيرها على شخصية الممارس 19 سنة

- تصحيح نظرة الممارس لرياضة الكاراتي دو من رياضة عنف إلى رياضة تربوية.

- إثراء المكتبة تمثل هذه البحوث العلمية وإعطاء التوصيات المناسبة.

#### 4- أهداف البحث :

- تسليط الضوء على الفنون القتالية عامة ورياضة الكاراتي دو خاصة للكشف عن خصائصها ومميزاتها وأساليبها.

- إبراز أهمية الكاراتي دو وما يكتسبه من أبعاد تربوية نفسية، خلقية تساعد على تهذيب السلوك العدواني

إعطاء التوعية لضبط سلوكيات الممارس وتكوين شخصية قوية.

#### 5 أسباب اختيار الموضوع :

- المشاكل النفسية التي يعاني منها الممارسين 19 سنة، والتي من بينها اتصافه بالعدوانية في المؤسسات التربوية

- انتشار النظرة الخاطئة للمجتمع على أنها رياضة خطيرة، مما دفعنا إلى تصحيح هذا المفهوم بإبراز الانجابيات هذه الرياضة .

- ترويج هذه الرياضة ونشرها في وسط المراهقين .

#### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

الكاراتي دو تنقسم إلى :

كارا : فارغة أو خالية .

تي : يد .

دو: طريق أو منهج

- لغة :

تعنى الكاراتي دو طريق اليد الفارغة

اصطلاحا

الكاراتي دو هو طريقة القتال أو الدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح ..<sup>1</sup>

السلوك :

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

السلوك العدوانى :

هو ذلك السلوك الذي يقصد من ورائه إلحاق الأذى والضرر المادي أو المعنوي بالآخرين أو بالذات .كما يتفق العديد من العلماء على أنه سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إبداء الشخص آخر..<sup>2</sup>

7- الدراسات السابقة :

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 وتكرارا، وهذا لما لها من دور في الحكم والمقارنة أو الإثبات أو النفي .ومن بين الدراسات المشابهة إلى حد ما الموضوع بحثنا والتي ساعدت بشكل أو بآخر تذكر منها ما يلي :

<sup>1</sup>-حامد عبد السلام زهران علم النفس .النمو الطفولة والموافقة، دار الكتاب، ط5 مصر 1995 ص 322

<sup>2</sup>- محمد حسن العلاوي: سيكولوجية العدوان في الرياضة مركز الكتاب النشر ،ط1 القاهرة 1998 ص 11

1- عنوان الدراسة :

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

الجهة التي قامت بالدراسة :

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

زمن الدراسة: 2006-2007

- مكان الدراسة : قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم جامعة الجزائر

- طبيعة الدراسة : دراسة نظرية ميدانية ...

- مجتمع الدراسة : أجريت هذه الدراسة على عينة متمثلة في تلاميذ ثانويات . ثانوية أبي القاسم الزهراوي بأفلو - ثانوية محمد بوضياف بأفلو - الثانوية الجديدة ببريدة - منقلة هوارى بومدين بأفلو - ثانوية الإمام الغزالي بالأغواط ...

- إشكالية الدراسة : ثم ذكر التساؤل التالي :

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

- الفرضية العامة :

الحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية للتلاميذ المرحلة الثانوية .

الفرضيات الجزئية :

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

- حصة التربية البدنية والرياضية لهذب السلوك وتقلل من العدوان عند تلاميذ المرحلة الثانوية.
- درس التربية البدنية والرياضية يخدم الجوانب النفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية ويقلل من السلوكيات العدوانية

#### أهمية الدراسة :

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

#### - 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 والإلمام بمختلف السلوكيات التي نظراً على شخصية التلميذ.
- إبراز دور الرياضة في تقويم وتهذيب سلوكيات الممارسين 19 .
- إبراز خطورة السلوكيات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع

- نتائج الدراسة :

من خلال تفسير وتحليل البيانات ارتأينا أن تقدم بعض الاستنتاجات التي تساعد في إيجاد الحلول في التقليل من السلوكيات العدوانية ومن بينها :

-نوعية 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 المدرسية حتى يتم ضبط سلوكياتهم .

-إعادة النظر في التوقيت الزمني الأسبوعي للحصة، لأن الدراسة أوضحت لنا أنه كلما كان الوقت طويلا في ممارسة التربية البدنية والرياضية زاد من الانضباط والاحترام .

-إنجاز دراسات حول الأهمية الاجتماعية للرياضة .

2- عنوان الدراسة :

مدى تأثير الكاراتي دو في شخصية الممارس المتمدرس (19 سنة) .

الجهة التي قامت بالدراسة :

من إعداد الطلبة : حيفاني خضير، سعداوي سيفيان .

زمن الدراسة :2005-2006

- مكان الدراسة : قسم التربية والرياضة سيدي عبد الله، جامعة الجزائر .

- طبيعة الدراسة : دراسة نظرية ميدانية .

**مجتمع الدراسة :** أجريت هذه الدراسة على الطلبة الممارسون الرياضة الكاراني دو ل 10 نوادي من ثلاث ولايات :

- ولاية الجزائر - ولاية غرداية - ولاية البويرة .

- إشكالية الدراسة : تم طرح التساؤل التالي:

هل الرياضة الكاراتي دو دور تأثير على شخصية المتمرّس (19سنة) .

- الفرضية العامة :

تؤثر رياضة الكاراتي إيجابيا في تنمية شخصية الممارس المتمرّس .

**الفرضيات الجزئية :**

-يمكن الرياضة الكاراتي أن تساهم في تكوين شخصية

-يمكن الرياضة الكاراني دو أن تكون أداة نجاح لتلميذ المارس في تحصيله الدراسي .

-أهداف الدراسة : تتحلّى فيما يلي :

-معرفة الدور الذي تلعبه رياضة الكاراتي هو في تأثيرها على شخصية وسلوك الممارس المتمرّس .

-إبراز أهداف النشاط البدني عن طريق دراسة تأثيرات الكاراتي على الممارس لها .

-إظهار الأبعاد النفسية والتربوية والأخلاقية لهذه الرياضة .

-معرفة مدى تأثير رياضة الكاراتي على التحصيل المدرسي .



-تصحيح النظرة الخاطئة للمجتمع لهذه الرياضة وإظهار إيجابياتها .

-إظهار دور ممارسة هذه الرياضة في الشخصية النفسية والخلقية وتعديل سلوك الممارسين 19 سنة .

- نتائج الدراسة :

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

## تمهيد :

للكاراتي دو أهداف سامية ترمي إلى الدفاع عن النفس وليس الاعتداء على الآخرين، كما أنها لم تأتي بمحض الصدفة بل نتيجة بحث ودراسة عبر حقبة زمنية متعددة فلقد مارسها الإنسان وتعلمها بغرض البقاء وأخذ بتهديبها 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 الرياضة الكاراتي أهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع لذا سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بجميع جوانب هذه الرياضة لتعرف سر تفضيل الشباب لهذه الرياضة، وتوضيح كيف تساعد الكاراتي الشباب حتى ينشئ سليم العقل والبدن .

## - إنبذة 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 المتجولين بالدفاع عن أنفسهم بدون سلاح ضد العصابات المنتشرة آنذاك ، ووضع تربية بدنية وعقلية خاصة لتلاميذه الذين أصبحوا مشهورين بطريقة ضربهم الخاصة . .<sup>1</sup>

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

بعد موت بودي دارما تعرض معبد 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 الفنيات وأقبل الناس للتعلم من هؤلاء الرهبان، فاشتهر هذا الأسلوب وعرف تغيير فأصبح عبارة عن فنيات حاملين معهم طريقة بودي دارما في هذا الوقت الصعب حيث كانت الطرق مملوءة بالعصابات فأعطى الرهبان فرصة لتطبيق أسلوبها الدفاعي المعروف بشاولين سوكمبو hawlin sokompo " فاشتهرت هذه قتالية وفقد هذا الأسلوب هدفه الروحي ، حيث اختلط مع التقنيات المحلية فأعطت طرق وتقنيات جديدة منها داكيا تباشي كمبو \* كونفو \* كراتي .....<sup>2</sup>

## - لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو :

رياضة الكاراتي دو كغيرها من الرياضات مرت بمجموعة من التطورات والتغيرات صاحبها خلال الحقب الزمنية الأولى من ظهورها حتى وصلت إلى الشكل والنمط الذي نعرفها به اليوم ، نستعرض أهم المحطات التي مرت بها وأهم التطورات التي صاحبها..<sup>2</sup>

<sup>1</sup>-ado Ui amara.karate do. edition dahlab. Alger. 1991.p10

<sup>2</sup> -www.Karate4arab.com

## 1-2 النشأة :

تعود أصول لعبة الكاراتي إلى القرن الخامس الميلادي وتنسب إلى مؤسسها البوذي الهندي بودي دارما " Bhod idharma" 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 احتماله ، وفي محاولة منه لبناء قدرتهم على الاحتمال ، فقد أدخل على برنامج التدريب تعديلا 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 المحاورة 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 بقن جديد عرف باسم تانغ هاند Tang Hand" . لكن مصطلح "كراني 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 ريوكيو ، الكشف عن فنونهم القتالية ، وكان من بينهم رجل يدعى " غيشين فينا كوشي Gichin Funakosh 4 " 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. "karate" كراني كانت أول عروضه الشهيرة تلك التي قام بها في مدينتي : كيوتو "العاصمة القديمة" و طوكيو "العاصمة الجديدة" عامي 1916 و 1922 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 : أو تسيكا، أو باتا، ما تسيموتوا، تاكاجي وأوتاكا. خلال عام 1936 أسس فينا كوشي في مدينة طوكيو ، أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي أضفاه على هذه الفنون - الرياضة وسميت بـ "شوتوكان Shotokan " ومعناها الحرفي : مدرسة الكراتي ..<sup>1</sup>.. Ecole de karate.

## 2-2 تطورها :

### 1-2-2 أو كيناو "okinawa"

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

في القرن 16م غزى الصينيون الجزيرة ومنعو حمل السلاح فكان سكان الجزيرة يتدربون ليلا وبصفة

سرية في شكل منافسات قتالية تستعمل فيها أسلحة طبيعية بالنسبة للجسم تعرف بـ "أو كيناواتي

okinawati" وهو تركيب لتقنيات محلية وصفية.

وفي القرن 17م كان لسكان الجزيرة فرص جديدة للجعل من تقنياتهم أكثر فاعلية وهذا مع تزامن الغزو

الياباني لهذه الجزيرة ، هذه التقنيات بقيت سرية، إلى غاية القرن 18م أين أصبحت علنية تدرس مثل طريقة للتدريب البدني، هذه الفترة تركت لنا أسماء "higaonna" أسلوب "shorei" و " hos " أسلوب " shorin " وهم قادة لصف المدارس الحاضرة للكاراتي.<sup>2</sup>

### 2-2-2 فينا كوشي funa koshi"

<sup>1</sup> - سبع أحمد : الكراتي للمبتدئين ، دارا الحديث للكتاب ، ط1، الجزائر، 1993، ص 7-8

<sup>2</sup> -Othman bahloul: karate-do.shotokan. diwan. 2003.p10-

"غيشين فونا كوشي 19571868 gishinfunakoshi اعتبر أب الكاراتي الحديث رغم عواقب الظروف الموروثة للتدريبات السرية من جعل الكاراتي 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 "الكاراتي" وفي 1935م سمي باسم الشوتوكان "shotokan" الأسلوب الخاص والأسلوبان الآخران هما : ."

" shito-ryu " ابتكر من طرف " 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

### 3-2-2 بعد الحرب :

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

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

فالملاحظ أن الكاراتي في البداية كان موجه إلى تكوين العباد وذلك لتقويتهم بدنيا لتحمل أعباء العبادة ، ثم تحول بعد ذلك إلى فن قتالي له أهدافه وفيما بعد تحول إلى رياضة تنافسية لها قواعدها وأحكامها الخاصة <sup>1</sup>

### 3- انتشار الكاراتي في الجزائر :

H تأثر العديد من المواطنين الجزائريين الكاراتي كباقي شعوب العالم ، فاستقطبت الكثير من المواطنين ، وهذا منذ 1959م فتم إدخاله عن طريق المعمرين الفرنسيين حيث كان مخصصا إلا للكلون " المستوطنين الفرنسيين والعسكريين

<sup>1</sup> -على مروش : قاموس الرياضات دار هومة ب ط ، الجزائر، 2004 ، ص 212

<sup>2</sup> -حرام اسود : مجلة شهرية للمصارعة الأسيوية ، بدون بلد ، عدد 06 جوان 2005، ص 11

ورجال الشرطة الفرنسية وهذا لخدمة الدفاع عن النفس ، وفي نفس السنة وجد السيد murakami "الحامل للدرجة الأولى من مدرسة الشوطوكان shotokan أول تربص في الجزائر ، ثم في سنة 1961م جاء السيد Jim alcheikh إلى الجزائر عن طريق الجيش الفرنسي حيث وجه وأشرف على تربصات كما لقن "lucien vernit" مزيج من الايكيدو، والجيدو، والكاراتي، وبعد الفترة الاستعمارية أي بعد الاستقلال كان الكاراتي مندمج داخل الاتحادية الجزائرية للجيدو والممارسات المشابهة " fadja 1963 " ، تحت لجنة وطنية ممثلة من طرف السيد علي رشداوي وكان يعلم بطريقة jujutsu تحت هيئة الدفاع عن النفس أكثر ما هو كاراتي ، يعتبر السيد سالم راشد أول

جزائري يتحصل على الحزام الأسود الدرجة الأولى وذلك في سنة 1964م حيث أنشأ مباشرة بعد ذلك نادي jsma في باب الواد. 3 ثم بقي الكاراتي غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية أواخر الستينيات حيث أن أول مشاركة جزائرية في المتربصات العالمية كانت سنة 1967م التي كانت قوية من طرف السيد "kase-taiji" وهذا ما يفسر كثرة مدارس الشوطوكان في بلادنا وفي نفس السنة تحصل السيد بن الساسي من قسنطينة على الحزام الأسود درجة أولى من قبل السيد كازي وهذا الأخير قدم نفس الرتبة المجموعة من ممارسي الكاراتي الجزائريين وذلك سنة 1969م أمثال : لطرش ، كرماد ، خدام ، وليد ، حمودة ، محفوظي .الخ.

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

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

بين سنة 1970م وسنة 1980م كان حضور الكاراتي في الساحة الرياضية يقتصر على بعض العروض والمنافسات بين النوادي ، كما أقيمت بعض الزيارات إلى الجزائر من قبل الكثير من الخبراء تحت إطار البعثات الثقافية ، ويجدر بالذكر أن في سنة 1975م أقيمت مقابلة ما بين المنتخب الوطني ونظيره الاسباني في قاعة الأطلس ، وفي سنة 1976م قدم ولأول مرة إلى الجزائر المعلم "كازي" بدعوة من السيد "عمر ميشود" ليوجه تربصا لاجتياز "الكيو" الأول "lies kyu" وبعدها ترأس اللجنة الوطنية السيد "هني فريد" الذي سير وكافح من أجل إعطاء الكاراني استقلالية عن الفدرالية الجزائرية للجيدو والرياضات المشابهة لها "FAJDA"

ولتأسيس فيدرالية خاصة برياضة الكاراني ، أسس أول منتخب وطني سنة 1982م، وأول 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 . .<sup>1</sup>

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

#### 4 - بعض التواريخ الهامة :

1948: انشاء أول منظمة يابانية للكاراتي " ajk " .

1964: انشاء "F.A.J.K.O" كل اليابان كاراني ، 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 الكاراتي "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 بداركار .

<sup>1</sup>-حزام اسود : مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية" ، نفس المرجع ص 11-12



## 1-5 تعريف الكاراتي دو :

### 5-1 الكاراتي لغة :

عند كتابة كلمة كاراتي دو باللغة اليابانية يجد 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 الكاراتي دو اللغوي "طريق اليد الفارغة طبعاً لأنها قتال من دون سلاح . ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح ..<sup>1</sup>

## 5-2 معنى الكاراتي الاصطلاحي :

الكاراتي هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ، ولكن بالاستخدام العقلاني بالإمكانات 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 .<sup>2</sup>

## 6-أساليب الكاراتيه :

### 6-1 أسلوب فينا كوشي في الكاراتي :

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

وتعني كلمة شوتوكان : شو : شجرة الصنوبر تو : تموج أو تذبذب

<sup>1</sup> -حزام اسود مجلة شهرية للمصارعة الاسيوية نفس المرجع، ص 22 .

<sup>2</sup> -أحمد محمود : رياضة الكاراتيه منشأ المعارف . ب ط . الاسكندرية . 1995، ص 22

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.

## 6-2 الشيتوريو SHITO RYU :

"SHOINYU و شوانيو 11 كان المؤسس هو "كانوما بين" والذي يعتبر تلميذ لي "إتسو ITSU" ، " وهيقلونا 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

## 6-3 الوادوريو wado ru: وتعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلاح

ريو : مدرسة

ويعني الطريق الى السلام من تأسيس "هونوري" وهو تلميذ "فيناكوشي" ويعتمد على التهرب باستعمال

الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان..<sup>1</sup>

<sup>1</sup> -بلجود حيدر : دراسة اثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية على اداء الناشئين 12-14 سنة في رياضة الكراتيه مذكرة تخرج

لنيل شهادة اليسانس التربية البدنية والرياضية جامعة المسيلة 2008 من 11

## 6-4 القوجوريو gojur-ryu : وتعني هذه الكلمة

القو : 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..<sup>1</sup>

عنه هو الأخير تقنية "الكبوكيشاينكا" وللقوجوريو 12 كاتا

وتعتبر مدرسة الشوتوكان من أكثر المدارس انتشارا في العالم لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها ، بالإضافة إلى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكاراتي الحديث السيد فونا كوشي جيشين الذي ولد في جزيرة أوكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة ، وفي عام 1915م نقل هذا الفن إلى اليابان وقام بتطوير فن الكاراتي الحديث بالإضافة الى ابنه يوشيتاكا yoshitaka الذي تعلم الكاراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي منها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب 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 بالأرجل الخلفية وفنيات "اليوكو قيري والمواشي قيري" .<sup>2</sup>

في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كلا منها كانت تتوخى

الحذر للحيلولة دون اطلاع أية جهة خارجية على جداول التدريب التي تتبعها ونظرا لتواجد عدد كبير من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية ، وقد عادوا بما تعلموه الى بلدانهم ، وهذا ما ساعد

<sup>1</sup> - مجلة الكراتي بوشيدو عدد 337 بدون بلد 2005-88-89

<sup>2</sup> - على مروش : مرجع سابق ص 212 .

على نشر كلمة كاراتي في كافة أنحاء العالم ولكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة فقد كان من

المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي.

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

المنظمات الكاراتي "ووكو WUKO".

7- الكاراتي : ماهو الكاراتي ؟

7-1 الكاراتي :

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

وفن الكاراتي الحديث يعد فنا للدفاع عن النفس وممارسة هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل

يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق الضرب باليد والركل بالقدم ولاعب الكاراتي الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص ..<sup>1</sup>

إذا الكاراتي الحقيقي هو بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من

مواجهة العالم بشكل واقعي ، وفي نفس الوقت تطويره للقوة العضلية خارجيا ، أما التواضع فهو أمر ذو أهمية

<sup>1</sup>-عربي عبد الكريم : كراني دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام ، الجزائر، 1999 ص 47

جوهرية ، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس إنسانا مؤهلا لتعلم الكاراتي ، وعلى الطالب أن يكون مستعدا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فورا بأنه تعوزه المعرفة ، بدلا من التظاهر بأنه يعرف ما لايعرفه الآخرين .

## 7-2 الغرض من الممارسة :

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

## 7-3 الأهداف القريبة :

\* الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.

البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية مردود الفعل".

تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.

تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة - الثقة بالنفس الحلم - الصبر التحكم في الذات .....).

#### 7-4 الأهداف البعيدة

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

تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي ..

#### 8- فوائد تعلم الكاراتي :

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

#### 8-1 أهميتها للبالغين :

التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية ، التنفس ، حركة الجسم ، الوقفة ، الاصطفاف, تحسين القدرة البدنية،

المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق ، تقليل التوتر وزيادة الطاقة .

\* السيطرة على الجسم .

تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئا ومرنا في مواجهة الضغوط.

تنمية الوعي والحساسية اتجاه الآخرين.

تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة .<sup>1</sup>

لأنها لا ترتبط بعمل معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاوّل الكاراتي بدءا من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك

<sup>1</sup>-www.sport4ever.maktoob.com

## 9- أقسام رياضة الكاراتي : وينقسم إلى قسمين :

### : 9-1 الكاتا

#### 9-1-1 المعنى اللغوي :

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

كاتا شي KATACHI: تعني الشكل

كياي: KAI تعني القطع

تسوتشي TSUCHI: تعني الأرض

والترجمة الحرفية للكاتا تعني : الشكل الذي يقطع الأرض.

#### 9-1-2 المعنى الاصطلاحي :

وهي عبارة عن سلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية تمثل معركة وهمية بين لاعب الكاراتي وعدد من الخصوم الوهميين بنظام موحد ومتفق عليه دوليا. ويعرفها الخبير هير يشترز " : الكاتا هي السيطرة على جميع المصادر الطاقوية البدنية والفكرية التي تنام عادة في عمق الإنسان ..<sup>1</sup>

#### أهداف الكاتا :

الرفع من درجة الاستنفاد القصوى باستشعار روح قتالي حقيقي . زيادة القدرة على التخيل والتصور الأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .

تنمية الثقة بالنفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم . تنمية السلوكيات الفطرية واستخدامها النظر السمع ، .

مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية

غربي عبد الكريم : المرجع السابق 47.

<sup>1</sup>—www.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM 2

\* تنمية التفكير التكتيكي .

- الكوميتي : المنازلة KUMITE

1-3-7 المعنى اللغوي :

KUMI كومي : التقاء ، تلاق ، مواجهة RENCONTRE

اليدMAIN : TE

2-3-9 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 اللاعبان ثابتين حيث يقوم أحدهما بالقتال بحركة معينة ويقوم الآخر بصددها ، و قتال آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبان بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة ، وفي المباراة الرسمية تحدد بزمان معين فالكوميتي هو هدف الكاراتي الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا لذلك يبدأ لاعب الكاراتي في الدخول لقسم الكوميتي بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا أثبت كفاءته..<sup>2</sup>

4-9 أهداف الكوميتي :

الإدراك الجيد للذات والخصم و تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات .

فرصة تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية والهجومية.

مراقبة التنفس وامتحان قدرة التحمل والمقاومة.

تنمية الذكاء والاعتماد على النفس و تكوين الشجاعة والثقة بالنفس



تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية .

## 10-مسابقات الكاراتي دو :

إن مسابقات الكاراتي الرياضي تتضمن نوعين ولكل مسابقة لها خصائصها :

### 1-10 مسابقات الكاتا القتال الوهمي :

تستعمل في هذه المسابقة نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين :

#### 1-1-10 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

#### 2-1-10 بطولة الفرق :

ويشارك فريق مكون من ثلاث متسابقين يمثلون ناديتهم أو المنطقة التابعين لها أو لدولة.. الخ ويؤدون معا

وفق لشروط أحد الجمل الحركية سواء الإلجبارية أو الاختيارية أو المتقدمة .

مثال : البطولة الجمهورية فرق - كاتا - يمكن أن يشارك فيها الرجال والإناث كل على حدى

### - مسابقات الكوميتي "القتال الفعلي" :

يشمل هذا النوع من المسابقات نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين

#### 1-2-10 البطولة الفردية :

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

<sup>1</sup> غربي عبد الكريم : مرجع سابق ص 115.

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

## 2-2-10 بطولة الفرق :

يشترك الفريق الخاص بالهيئة بعدد لاعبين فردي قد يكون ثلاث أو خمس لاعبين أو يزيد إلى سبعة وفقا للشروط 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."

## 11- قوانين التحكيم في الكاراتي

### 11-1 مسابقات الكوميبي

#### 11-1-1 منطقة اللعب : وتتمثل فيما يلي

- تكون مسطحة وخالية من أي عوائق .
- تكون مربعة ، ويتكون الملعب من مربع ضلعه 8م مع إضافة 2م من كل جانب كمنطقة أمان واضحة .
- خطان متوازيان طول كل واحد منهما 1 متر يتعامدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد كل من
- پرسم الخطين عن منتصف الملعب متر ونصف وذلك لوقوف اللاعبين المتنافسين .
- پرسم 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 إلى اليسار<sup>1</sup>

حاشي الزوبير : متطلبات الفيزيولوجية للكراني كيميبي ، متعدد الطبقات ، القاهرة، 1997 ، ص 97.

مجهز بعلم أحمر أو إشارة و صفارة .

يجلس مراقب التسجيل scoresupervisor إلى طاولة التسجيل بين المسجل scorekeeper

time keeper والميقاتي

مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب يجب أن تكون بلون مختلف عن اللون الداخلي

## 2-1-11 المتنافسين :

يجب على اللاعبين ارتداء بذلة الكاراتي karategi ليس بها أي إعلانات أو شعارات فقط شعار الدولة أو العلم التابع له

ويجب وضعه على الجانب الأيسر للجاكيت بحجم لا يزيد 10سم 2

أحد المتنافسين يرتدي الحزام الأحمر aka والآخر حزام أزرق 20.

الحفاظ على الشعر نظيفا وقصيرا ويسمح بماسك الشعر للسيدات في الكاتا .واقي الأسنان إجباري .

يجب أن يرتدي اللاعبين القفاز أحمر أو أزرق ..

بالنسبة للسيدات يسمح بارتداء تي شورت تحت الجاكيت ويسمح بواقي قصبه الساق وواقي المشط .

يمنع استخدام النظارات الطبية ويسمح باستخدام العدسات اللاصقة الناعمة على مسؤولية المتنافس

استخدام أربطة الجرح ويجب أن يصدق من استشارة الطبيب الرسمي ..<sup>1</sup>

## 11- الحكام :

على الحكام ارتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو ما يلي :

جاكيت أزرق ب 2 أزرار فضي مع قميص أبيض بأكمام قصيرة .

بنطلون رمادي فاتح بدون أي ثنيات بالأرجل و جوارب أزرق غامق أو أسود وحذاء أسود خفيف بدون كعب

<sup>1</sup>الفدرالية الجزائرية للكراني دو والتايكواندو والكوشيكوي : منشورات قانون التحكيم في الكاتا والكيميتي 2005 ص 07-08

### 3-11 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 اشارة البداية ويوقف الميقاتي حسب الزمن في كل مرة ينادي فيها الحكم

بكلمة يامي "yame"

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

### 4-11 تسجيل النقاط :

أ- النقاط كالتالي :

سانبون sanbon ثلاث نقط .

تيهون nihon نقطتان .

ايبون ippon نقطة واحدة.

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

السلوك الرياضي

\* التوقيت الجيد

الأداء الجيد وفقا للمقاييس الفنية المقررة good form

التطبيق الحيوي الفعال

الإدراك والتركيز والانتقظ

المسافة الصحيحة

-3- تقتصر الهجمات على المناطق التالية :

الرأس - الوجه - الرقبة - الصدر والظهر - الأجناب

## 11- الأفعال الممنوعة

يوجد فئتان للأفعال الممنوعة: فئة 1 فئة 2

### 5-11 الفئة 1 category

الأساليب التي تؤدي الى الاحتكاك المفرط

الأساليب التي يتم فيها لمس الحلق

الهجوم على الأذرع والقدمين والخصيتين ومشط القدم

الهجوم على الوجه بأحد الأساليب المفتوحة

استعمال التنفس الصحيح والمناسب لدعم القوقو 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 مشطوبا

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 إلى الظهر

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

- الإخلال بتوازن الخصم وإحراز نقطة

ج- تمنح النقطة الواحدة (أيبون ) 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

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 للمتافس الذي

يكون في جانب أيوشي الآخر .

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

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

س لأسباب السلامة تمنع أنواع الرمي التي يتم فيها رمي الخصم بدون أن يتم تثبيته أو يرمي بطريقة خطيرة أو أن تكون نقطة المحور أعلى مستوى من الوسط ويعد من المخالفات وسيصدر بشأنه إنذارا أو جزاءا.

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

ف الموقف الرياضي هو أحد مكونات الأداء الجيد ويشير إلى عدم الموقف الماكر ..<sup>1</sup>

<sup>1</sup> . FKAMAREGLEMENT, DARBITRAGE, France, 2005, P06

## 12 - أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للممارسين 19:

تتميز رياضة الكاراتي عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد الممارس على تعلم واكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثل الثقة بالنفس ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

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

وللكاراتي فوائد يمكننا تلخيصها في النقاط التالية :

أ- تؤدي الى المرح الجسمي والمتعة الجسدية.

ب - إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كالة فقط .

ج - تساعد على النمو الجسمي المتكامل

د - تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوة

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي فالمرهق روح التضامن والتعاون بحيث يربطه علاقة حبوتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - WWW.DVD.ARAB.COM

<sup>2</sup> جعيجع الحسين وآخرون : دفعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دو عند المراهق مذكرة اليسانس جامعة المسيلة 2006-2007، ص 41 .

### خلاصة:

من خلال تحليل تاريخ وفلسفة الكاراتيه بطريقة سهلة الفهم، يمكننا أن نرى أنها ليست مجرد رياضة، ولكنها فن تقليدي صمد أمام اختبار الزمن. من المهم أن ندرك أهميتها ونفهم غرضها الحقيقي، المتجذر في النمو الروحي والانضباط الذاتي.



# الفصل الثاني:

## الفئات العمرية

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وأخرى جسمانية، وإذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي والعصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، وصفها (ستانلي) إنها فترة عواصف وتوتر وشدة الصراعات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. وتعتبر من مراحل النمو البشري وتثقيف بالاندفاع والتقلب العاطفي والذي يجعل الناشئ سريع التأثر وقليل الضجر والاحتمال هذا الأخير يصل إلى التمرد ضد كل من يمثل السلطة ويمثل هذا التمرد تعبيراً عن كسر القيود والخروج منها أي نستطيع أن نسميه بالاستقلالية وهذا من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد وفعال في مجتمعه حيث اعتقد بعض العلماء والباحثين ضرورة دراسة المراهقة لاعتبارات علمية نفعية أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه وفهم أدوارها والأصول النفسية من جهة أخرى.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - محاليل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديد، ط2، بيروت، 1991، ص 277.

## 1-تحديد و تعريف الفئة العمرية

هي فئات سنية أو فئات عمرية هو مصطلح رياضي أو مصطلح يستخدم للتفريق أو التقسيم بين الفئات العمرية المختلفة كما يستخدم للدلالة على برنامج شبابي لتخريج لاعبين للمستقبل ضمن فريق أو دوري رياضي معين.<sup>1</sup>

يشكل الانتقال من المدرسة الاعدادية إلى الثانوية فترة حرجية يمكن استغلالها من قبل المدربين لتطبع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة.

أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع اخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلتئم بين ذلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد مقعده من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. (محمود حمودة، 1999، ص 47)

وجرى العرف على تقسيم المراحل العمرية للفرق الى مجموعات وهي:

فريق البراعم : 8 الى 10 سنوات

فريق الأشبال : 11 الى 13 سنة

فريق الناشئين : 14 الى 16 سنة

فريق الشباب : 17 الى 19 سنة

فريق الكبار : فوق 20 سنة

## 2-تعريف المراهقة

### 1- مفهوم المراهقة:

### 2-1 لغة:

المراهقة معناها النمو نقول راهق لفتى وراهقت الفتاة " بمعنى أنهما نما نموا متواصلا ومستمرًا والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو والنضج والحلم.

## 2-2 اصطلاحا :

يعني مصطلح المراهقة مما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج

فالمراهقة مرحلة تأهب المرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 الى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية أو نهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لتكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول لي النضج من مظاهره المختلفة.

ويرى الدكتور فؤاد البهي السيد أن المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل الفتى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي عند الرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بداها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

**المراهق :** هو الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهق هو أيضا الطيعان والزيادة في ذلك يمثل الحياة الانفعالية المراهق.

## 3-مراحل المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة متى تبدأ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في مراحل النمو نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات وإنما اخضعوها بمجالات دراستهم وتسهيلاتهما. فمنهم من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر.

ولكنهم اتفقوا مبدئيا أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي لراشد أي أن حياتنا من 12 سنة إلى غاية النضج أي إلى سن 22 سنة ويمكن أن تتعداها حسب المؤشرات والمعطيات.

حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقييم درجة المراهقة إلى 3 أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية الحركية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة، وفيما يلي نوردتها كما جاءت في كتاب علم النفس نمو الطفولة والمراهقة لمؤلفه حامد عبد السلام .

### 3-1 المراهقة المبكرة (13-14-15)

تمتد منذ بداية النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود

### 3-2 المراهقة الوسطى (16-17)

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها . (محي الدين مختار، 1990، ص164).

### 3-3 المراهقة المتأخرة (18-21)

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي وأول من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن اللبابة والوجاهة وحب الظهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وأنه محط الأنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع أنواع الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليبه تكيفه. وخاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف وأساليبه تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها. (أسامة كامل رقب، 1994، ص207). ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها لنمو الجسمي لنمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي النمو اللغوي، النمو الانفعالي النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن النمو العديدة لشخصية الفرد . (سعدية محمد علي بهادر 1980، ص 25).

#### 4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

تعد مرحلة البلوغ من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، ولأهمية هذه المرحلة لا بد من الوقوف على خصائص النمو لمن هم في هذه المرحلة، حتى يتعامل المربي في تربيته الوقائية معهم وفق تصور صحيح وخطوات واضحة ومدرسة واقعية مؤثرة، بناء على معرفة مسبقة من الجميع بهذه الخصائص. (خليل عبد الله الحديري 1418 ص 105)

#### 4-1 النمو الجسمي:

تستمر معدلات الزيادة في النمو الجسمي بصفة عامة لمدة ثلاث سنوات الأولى عند البنين والبنات يستمر إلى حوالي (18) سنة عند البنات، و (20) سنة عند البنين؛ حيث يزداد الطول والوزن، ويتحسن المستوى الصحي بصفة عامة، ويزداد النضج والتحكم في القدرات المختلفة، وقد يظهر عدم التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة نتيجة طفرة النمو، ويؤثر مفهوم البدن على الصحة النفسية للطالب في هذه المرحلة بشكل كبير؛ مما يجعله يهتم بالألعاب الرياضية، خاصة تلك التي لها شعبية كبيرة بين أقرانه، وقد يحدث إقبال على تناول الطعام بشراهة في هذه المرحلة، ويصبح التوافق الحركي في هذه المرحلة أكثر توازناً؛ مما يسمح للطالب بممارسة مختلف ألوان النشاط الرياضي، ومن أهم الخصائص زوال ملامح الطفولة وتغير بشكل الوجه إلى حد كبير، يتسع الكتفان، ويزداد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى القوة

(هشام مخيمر، مرجع سابق (2002). ص 160).

#### 4-2 النمو الانفعالي:

يظهر على الناشئ في هذه السن انفعالات يلونها الحماس، وقد تتطور لديه مشاعر الحب، ونلاحظ عليه الحساسية الانفعالية، وهي ردة فعل لا تتناسب مع المثير في الفرح أو الحزن، وفي هذه الحالة يراعى عدم المغالاة في التأنيب، ومعالجة المشكلة بأسلوب تربوي، فيميل الناشئ إلى التمرد والاستقلالية، ويغضب كثيراً وتنتابه حالات من الاكتئاب، وتكون لديه ثنائية في المشاعر نحو نفس الشخص، كما أنه يشعر كثيراً بالخجل والانطواء، وفي هذه الحالة يجب منحه الثقة بالنفس من خلال تعزيز المواقف الإيجابية، والأخذ برأيه إن كان مصيباً، وإشراكه في المناقشة وحل المشكلة المطروحة، وتشجيعه ومشاركته في البرامج الإذاعية والثقافية (حامد زهران مرجع سابق، 1424، ص 70)

#### 4-3- مظاهر النمو الانفعالي

السأم والضجر السريعان الشعور بالتقرد الغضب والخوف والحب، ظهور الخيال الخصب، وأحلام اليقظة واتصاف الحياة الانفعالية بعدم الثبات الانفعالي والتناقض الوجداني، والشعور بالقلق والاستعداد لإثبات الذات الصراع حيث يعاني الناشئ من بعض أنواع الصراع بين رغبات وميول يريد أن يحققها، أو رغبات مادية أو معنوية تحول دون تحقيق هذه الرغبات أو تلك الميول

(محمود عطا حسين عقل 1419 ، ص 92).

#### 4-النمو الاجتماعي:

هذه الخاصية تتأثر في تطورها لدى الناشئ بمدى تحررها من قيود الأسرة ومدى خضوعها لجماعة النظائر واستقلالها عنها، ومدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم (هشام مخيمر، مرجع سابق 2002 ص 164).

#### 4-4 مظاهر النمو الاجتماعي

المسايرة والرغبة في تأكيد الذات؛ حيث يتم في هذه المرحلة التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي إلى تكون المعايير السلوكية، ويميل الطالب إلى الاتصال الشخصي ومشاركة الأقران في الأنشطة المختلفة، وإلى الاهتمام والعناية بالمظهر والأناقة والاستقلال الاجتماعي، وبصفة خاصة داخل الأسرة ومسايرة الجماعة والرغبة في تأكيد الذات والبحث عن القدوة والنموذج، ومن أهم العوامل المؤثرة في هذه المرحلة الجو النفسي السائد في الأسرة والقطام النفسي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (مجدي محمد الدسوقي (2003 مكتبة الأنجلولمصرية، ص 150).

#### 5-1 النمو العقلي:

ينمو الذكاء العام بسرعة في هذه المرحلة، وتبدأ القدرات العقلية في التمايز، ويصل ذكاء الطالب إلى أقصى حد يمكن أن يصل إليه في نهاية هذه المرحلة، وتظهر سرعة التحصيل، والميل إلى بعض المواد الدراسية دون الأخرى، وتنمو القدرة على تعلم المهارات واكتساب المعلومات، ويتطور الإدراك من المستوى الحسي إلى المستوى المجرد ويزداد مدى الانتباه

وتطول مدته [هشام مخيمر مرجع سابق (2002)، ص 168]، ويزداد الاعتماد على الفهم والاستدلال بدلا من المحاولة والخطأ، أو الحفظ المجرد، وينمو التفكير والقدرة على حل المشكلات، واستخدام الاستدلال والاستنتاج، وإصدار الأحكام على الأشياء، وتظهر القدرة على التحليل والتركيب وتتكون القدرة على التخطيط والتصميم، وتزداد القدرة على التعميم والتجريد، وتتكون المفاهيم المعنوية عن الخير والشر والصواب والخطأ

والعدل والظلم، وتظهر القدرة على الابتكار بشكل أكبر [أ.د. عمر عبد الرحمن المفدى مرجع سابق (1427)، ص 65].

## 5-2 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

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 الإمكانات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومراحل تنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة . ( عنايات محمد فرج ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1998 ، ص 74).



### 5-3 النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته لتوجيه الهدف، يقول محمد حسين علاوي: ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعاب وتعلم الحركات الجديدة والقدرة على المداومة الحركية لمختلف لظروف، ويقول أيضا عند بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة.

### 5-4 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 الجسم الرياضي. (مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996، ص 121).

### 6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها في الدراسة بالجامعة وتكتسي المراهقة أهمية كبيرة كونها :

أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية والمستويات، ليس فقط ما بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة

مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة " رياضة المستويات العالية"

مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإقاع الجيد.

لا تعتبر مرحلة تعلم باعتبارها مرحلة تطور في تثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى إنتقاء الموهوبين.

## 7-مشاكل المراهقة

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والبنيات الاجتماعية والأسس والنوادي وكل المنظمات التي لها هذه الفئة لهذا سنتناول المشاكل التي يتعرض لها المراهق :

### 7-1 المشاكل النفسية :

من المعروف أن المشاكل النفسية قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقا من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقينه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يكذب بنفسه وتمرده وعناده فإن كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس ويعترف الكل بقدراته وقيمه ..<sup>1</sup>

### 7-2المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي لدى المراهق يبدو واضحا، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن الجسم لا يختلف عن جسم الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهر والفرح والفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو المفاجئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته .<sup>2</sup>

### 7-3 المشاكل الاجتماعية

إن المشاكل الاجتماعية السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركزه ومكانته في الأسرة وفي المجتمع وفي المدرسة كمصادر للسلطة على المراهق.<sup>2</sup>

#### 7-4 الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلالية والحرية والتمرد من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في تنشئته فإنه يعتبر هذا الموقف تعبيراً في شأنه، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى كل ما يعرض عليه من أفكار وآراء ولا يستقبل كل ما يقال له بل صحيح له مواقف وآراء يتعصب لها أحياناً لدرجة العناد.

إن شخصية المراهق تتأثر بالتصرفات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون النتيجة إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه .

<sup>1</sup> - ميخائيل خليل معوض، المرجع السابق، ص 73 و 162.

<sup>2</sup> - ميخائيل خليل معوض، مرجع السابق، ص 162.

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما يريد فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك الأخلاقي، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب مكتوبة لا يقرها المجتمع كالمعاكسات.

## 7-5 المشاكل الصحية

إن المتاعب الرياضية التي يعرض لها الشباب في سن المراهقة متعددة حيث يشعر المراهق بسرعة التعب والدوران كذلك، كذلك البدانة إذ يصاب بسمنة مؤقتة ولكن إذا كانت أهمية كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل وعرضه على طبيب أخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغة كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن المراهق حساس خائف بأن أهله لا يفهمونه.<sup>1</sup>

## 8- أهمية ممارسة رياضة كاراتي دو بالنبة للمراهقين 19 سنة

يمكن أن تساعد ممارسة الأنشطة البدنية، مثل الكاراتيه، المراهقين على الحصول على شخصية متوازنة والشعور بالارتياح العقلي. يمكن أن يساعدهم أيضاً على التخلص من المشاعر والأفكار السلبية عن طريق إخراجهم من أذهانهم واستخدام تلك الطاقة بطريقة إيجابية. يمكن أن تساعد الكاراتيه أيضاً المراهقين الذين قد يكون لديهم ميل إلى العدوانية أو العنف من خلال منحهم متفهماً صحياً لتلك المشاعر. يمكن أن يساعدهم أيضاً على حل المشكلات والابتعاد عن المشاكل من خلال إبقائهم مشغولين ومركزين على شيء إيجابي فالنشاط البدني والممارسة الرياضية للكاراتي وسيلة هامة لملأ الفراغ إلى وقت لإخراج الكبت والارتياح النفسي والتعبير عن الرغبات ولعل كثيراً من المراهقين المشتركين في النوادي<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد رفعت المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف للطباعة، بيروت، 1974 ، ص 220

<sup>2</sup> - ميخائيل خليل معوض، المرجع السابق، ص 73.

الرياضية للكاراتي وللأنواع المختلفة من الأنشطة الرياضية تجددهم 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 دوماً 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

فهو يساعده على الشعور بالتححرر من الشعور بالحزن أو الوحدة، ويمنعه من التركيز أكثر من اللازم على نفسه والتفكير في نفسه فقط. فهو يساعده على الشعور بالرضا عن نفسه، والبقاء هادئاً، ومتحكماً في انفعالاته، والتصرف بطريقة جيدة

<sup>1</sup> بلعالم عبد القيوم: مرجع ، ص 49

## الخلاصة

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة صعبة في الحياة، حيث تحدث فيها الكثير من التغيرات، عقلياً وجسدياً. وشبهها ستانلي بالتعامل مع العواصف والصراعات التي يمكن أن تكون صعبة ومحبطة حقاً. من المهم تقديم الدعم والتفهم للمراهقين بدلاً من الحكم عليهم، لمنع أي عواقب سلبية. كما أن توفير الأنشطة الترفيهية والرياضية يمكن أن يساعدهم أيضاً على اجتياز هذه الفترة وإعدادهم لمستقبل أكثر إشراقاً

# الفصل الثالث : السلوكيات العدوانية

يمكن أن يتراوح العدوان من الكلمات البذيئة إلى العنف الجسدي، ويمكن أن يدمر علاقاتك. فهو يتجاوز حدود ما هو مقبول في المجتمع، ويمكن أن يضر بعلاقاتك مع الآخرين، ويمكن أن يكون واضحًا أو خادعًا. تحدث نوبات العدوان غالبًا في مواقف محددة ويرى الآخرون أن العدوان هو نتيجة لعمليات التعلم والتطبيع الاجتماعي .. ولهذا سنستعرض في هذا الفصل إلى مختلف النظريات والاتجاهات التي بحثت في موضوع العدوان، بالإضافة إلى بعض الدراسات التي حاولت أن توضح الدور الايجابي الذي يلعبه الكاراتي 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 ما يقوم به الفرد من نشاط تما فيه النشاط الظاهري كالرياضة والنشاط الباطني كالإدراك والتفكير والإحساس، ويعتبر وسيلة اتصال بين الفرد والجماعة وهو الوسط الذي تنتقل فيه الفكرة والمبدأ والاتجاه من فرد الآخر.<sup>1</sup>

ومنهم من يرى أنه وسيلة الفرد التي يسلكها للوصول إلى أهداف ، 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 السيطرة عن الأوضاع وإزالة العوارض التي تصطدم مع رغباته .

## 2- مسلمات السلوك

يمكن تلخيص مسلمات سلوك الإنسان فيما يلي: - السلوك العرضي: أي أنه يهدف إلى غاية معينة كالغاية في البقاء واختزال التوتر والسيطرة.

- السلوك المتعلم : هذا ما يؤكد أهمية الخبرات التي تمر بها الفرد كأهمية كبرى خاصة بالتعلم الإنساني والسلوك 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 اختياريًا حسب الظروف التي يمر بها الإنسان والحالات التي يميلها عليه وضعه ومحيطه .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عبد السلام عبد الغفار : مقدمة في علم النفس دار النهضة العربية، ط2، بدون سنة، ص 44-48

<sup>2</sup> ميغيموند فرويد، ترجمة محمد عثمان الانجابي معلم التحليل النفسي ، مكتبة التحليل النفسي والعلاج النفسي، 6، القاهرة، 1986 ، ص 75 1

### 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 الإشباع دوافعه

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

### 4- نظريات تفسير السلوك:

بمجرد النظر إلى المسلمات الثابتة والمؤكد، نلاحظ تواجد عدة نظريات في تفسير السلوك، تأخذ أبعاد مختلفة.

#### 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- الثبات والاتزان:

الفرد مزود بالاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية وعند التعرض للمثيرات ما، يصبح في حالة استشارة وتوتر وحالة عدم

اتزان، فيقوم بسلوك معين من أجل التخلص من هذا التوتر وتحقيق الاتزان

4-1-4- اللذة : هو مبدأ مرتبط بالثبات والاتزان، إذ أن الفرد يجد لذة في الاتزان، ويشعر بالضيق لعدم توفره.

<sup>1</sup> سيغموند فرويد نفس المرجع ، ص 77

## 2-4 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 ، وبدلاً عنها بدأ بالحديث عن دور الخبرة والتعلم ، باكتساب الفرد السلوكات الفردية المختلفة مع عدم إنكاره للجانب الوراثي ، حيث تؤثر في عدد كبير من السلوكات التي أرجعها إلى أفعال منعكسة طبيعية.

## 4- النظرية الغريزية :

### 1-3-4 النظرية الاشتراطية :

إن بناء هذه النظرية يتم أساساً على مبدأ الكائن الحي المزود بعدد من الاستجابات الفطرية المحددة بما تعرض له من مثيرات خارجية ، تعرف بالأفعال المنعكسة ، عند تعرض الفرد المثير معين فان هذا المثير يؤثر على النهاية عصب مستقبل معين والذي بدوره ينقل آثار المثير إلى مركز عصبي خاص، والذي بدوره يدفع الفرد إلى استجابة معينة ، وهذه العملية عصبية اعتبرها "بالفلوف" الغريزة سلسلة من الأفعال المنعكسة أوفعل متعكس معقد، كما أنه قال أنه هناك فعل منعكس أساسي هو المحافظة على البقاء، وأن الأفعال المنعكسة الأخرى منبثقة من هذا المنعكس الأساسي وتقوم على خدمته .<sup>1</sup>

### 3-4- النظرية الغرضية :

رائد هذه النظرية هو العالم" وليم ماكدوجل تقوم هذه النظرية على المسلمات التالية: 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 يشق 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.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>pavlov: conditionnel, refexe, england, 1997, p108.

<sup>2</sup>mackdougell: "włamma tradition social phsychologique", London, 1985,p244

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

## 5- تعريف العدوان

### 5-1 لغة

يعني الظلم الصريح أما كلمة العدوانية فهي ترجمة لكلمة فرنسية *agressivité* "من الكلمة. *Marche contre* *Marche vers* و معناه سار نحوه سار ضد *"agradi"*<sup>1</sup>

### 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 مادية ما دامت تقف في تحقيق الرغبات ، فالعدوان سلوك انفعالي عنيف تتجلى مظاهره في استعمال الفاظ وتصرفات غير مؤدبة كالشتم ، السب والشاية، وأشكال الضرب المختلفة كالتعدي والمشاجرة .

ويعرفها بركريتز berkowitz وقشياخ 1970 shbach العدوان بأنه بأنه سلوك هدفه

الوحيد هو إصابة أو إيذاء شخص أو شيء ما ويضيف باندورا 1973 bandura إلى تعريف العدوان انه لا يشمل فقط سلوكا يؤدي إلى إصابة شخص ما ، بل انه يشمل إهانة الآخرين وتحطيم نفسياتهم ، أي أنه سلوك يسبب إصابة بدنية ويكاد يتفق العلماء على التعريف التالي :

العدوان هو سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر .<sup>2</sup>

## 6- تعريف السلوك العدواني

<sup>1</sup>كاظم والي آغا علم النفس الفيزيولوجية دار الافاق الجديدة، ط3، بيروت 1981 ص 233

<sup>2</sup> صدقي لورالدين محمد علم النفس الرياضية، المكتبة الجامعية الحديثة، ط1، مصر 2004 من 291

يعتبر السلوك العدواني أحد الموضوعات التي اختلف العلماء في تحديد مفهومها تحديدا دقيقا، ويرى بعض الباحثين في المجال العدواني أن دراسة السلوك العدواني من الموضوعات المعقدة التي لا يمكن تحديدها من جانب الدلالة اللفظية ولإعطاء 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 .

كما أن فاخر عاقل تناول السلوك العدواني على انه أفعال ومشاهد عدائية وهو حافز يثيره الإحباط "التشبيط" أو تسببه الإثارة الغريزية .<sup>1</sup>

ويرى مصطفى زيدان الذي تناول السلوكات العدوانية من جانبها البيداغوجي المدرسي فقال: هي التهيج في القسم الاحتكاك بالمعلمين وعدم احترامهم ، العناد ، رفع الصوت ، دفع الباب بقوة ، الفوضى ، التدخين ، الشتم والشجار ، التمرد على القوانين الأسرية والمدرسية ، والتناوب بالألقاب .<sup>2</sup>

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 وإلى تخريب ممتلكات الذاتوالآخرين .

#### 7- أسباب السلوك العدواني:

إن السلوكات الإنسانية لا يمكن حدوثها إلا بتوفر جملة من الأسباب وهناك عدة عوامل تتداخل التوفر السبب والفرصة حدوث مثل هذه السلوكات العدوانية ، فهناك أسباب نفسية وأخرى اجتماعية وأخرى بيولوجية، ومن خلال هذا تحاول عرض هذه الأسباب بالتفصيل

#### 1-7 الأسباب النفسية إن الأسباب النفسية متعددة ومتنوعة ونأخذ منها الحرمان والإحباط والغيرة

1-1-7 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 ما هو إلا

1. فاخر عاقل معجم علم النفس دار العلم للملايين، ط3، بيروت 1979، ص 88

<sup>2</sup> مصطفى زيدان علم النفس الرياضة، المكتبة الجامعية الحديثة، ط1، مصر 2004 من 291

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 .

**7-1-2 الإحباط :** ونعني به الاستجابة المثارة من الفشل في الوصول إلى الهدف أو عدم النجاح في إشباع

الحاجات النفسية أو البيولوجية أو الاجتماعية ..

وهو أحد الأسباب الرئيسية للسلوك العدواني وكل مواقف الإحباط تعرقل أهداف الفرد وتبقى رغباته دون تحقق وهذا ما يثير لديه الغضب والانفعال والقلق مما يدفعه إلى سلك سلوكات عدوانية ...<sup>1</sup>

**7-1- الغيرة :** هي حالة يشعر بها الشخص وتتمثل في الثورة والنقد والعصبان والحياج وقد تظهر على

شكل انطواء وانعزال مع الامتناع عن المشاركة كما تظهر في شكل سلبي للغاية كالاعتداء والضرب والتخريب وتجدها تحمل صيغة القسوى وتمهد للهدم والتدمير كما ينجم عن متغيرات عديدة كالخوف والخفاض للثقة في النفس وعدم الإحساس بالقيمة الذاتية .

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

**7-2 الأسباب الاجتماعية**

تعتبر من بين أحد الأسباب التي تساهم وتتدخل في نشوء وتكوين سلوك عدواني ، حيث أن البيئة والظروف الاجتماعية والأسرية لها تأثير قوي وبارز 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

<sup>1</sup> عبد الرحمان العيسوي سيكولوجية الجنوح، مرجع سابق، ص 82-87

ثقافتها تتنافى مع العدوان، فإن الفرد ينشأ غير عدواني أما إن كان موروث الأسرة الثقافي يشجع ويدعم

السلوكيات العدوانية فإن الفرد ينشأ حتما عدوانيا.

كما تتعب العلاقات داخل الأسرة دور بارز وأثر بالغ في دعم السلوك العدواني للمراهق فعلاقة الوالدين

ببعضهما أو مع الطفل هي وحدها التي تحدد معالم السلوك فاجو الأسري المليء بالسلوك العدواني يؤثر سلبا على شخصيته أفرادها وخاصة الأبناء<sup>1</sup>

## 7- الأسباب البيولوجية :

تلعب الأسس البيولوجية دورا فعالا في ظهور السلوك العدواني أننا نجدها 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 تتفاعل 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 والمزید من مواقف الإحباط ، فالتفاعل بين القوى البيولوجية والقوى الطبيعية يساعد على وجود فروق بين الجنسين وكذلك فروق فردية في السلوك عامة ، والسلوك العدواني خاصة.

## 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 الغريزة 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 .

<sup>1</sup> زكريا الشربيني المشكلات النفسية عند الأطفال ، دار الفكر العربي، ط1، بيروت 1994، ص 90

## 1-8 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 .

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 حالة الأطفال الذين عرضت عليهم مشاهد خالية من العنف.<sup>1</sup>

## 8- 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 به 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<sup>2</sup>

<sup>1</sup>فؤاد الهي السيد: علم النفس الاجتماعي دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة 1993، ص 23

<sup>2</sup> محمد جميل محمد يوسف منصور قراءات مشكلات الاطفال، دار النشر العربي على الإسكندرية، 1981 من 169



### - نظرية العدوان كغريزة :

تعود جذور هذه النظرية إلى العالم سيجموند فرويد Freud الذي أشار إلى أن العدوان غريزة فطرية ، وفي رأيه أن الغريزة هي قوى دافعة للشخصية ، وتحدد الاتجاه الذي يأخذه السلوك أي أن الغريزة تمارس التحكم الاختياري للسلوك عن طريق زيادة حساسية الفرد الأنواع معينة من المثيرات . وقد افترض العالم فرويد أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت، ومن المشتقات الهامة الغريزة الحياة الغريزة الحسية ، كما إن غريزة العدوان تعتبر من المشتقات الهامة الغريزة 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 كان يقوم الفرد باعتماد 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 .<sup>1</sup>

### 4-8 نظرية التنفيس "تفريغ الانفعالات المكبوتة"

يقصد بالتنفيس في مجال علم التنفيس تفريغ أو اطلاق 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 والجسمية .

وتشير نظرية التنفيس إلى إن السلوك العدواني ما هو إلا عملية تفريغ للانفعالات المكبوتة 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 الجملة من الأنشطة الرياضية قد يكون تفريغا لبعض انفعالاتهم المكبوتة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مصطفى فهمي مجالات علم النفس، مكتبة مصر للطباعة بدون ضبعة، القاهرة، 1976، ص 102

<sup>2</sup> كاظم والي أغا: مرجع سابق ، ص 239-240

### - النظرية الفيزيولوجية :

يعتقد أصحاب هذه النظرية إن اللوزة في المخ و الفحص الجبهي وكذا أجزاء أخرى لها علاقة بالعنف والعدوان، حيث قام "Brickner" بعدة دراسات حيث عالج حالة أزيلت فصوصها الجبهية لمدة ثمانية سنوات، فلاحظ أن سلوكها كان طفيلياً أنانياً قليل العناية بغيره، فهناك إضطرابات سبوكية ناتجة عن إصابة المخ بالمرض كالالتهاب السباني: حيث يصبح الشخص أنانياً وقاسياً ، كما أن بعض العلماء مثل كارلي "carly" توصلوا إلى أن مركز العدوان متواجدة في المنطقة السريرة وتحت السريرة البصرية وكذلك البصلة الشمية.<sup>1</sup>

### 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 دائماً ميلاً متزايداً للاستجابة بعدوانية.

كلما كانت استجابة كائن ما بعدوانية فسلوكه دائماً هو نتيجة إحباط، كل ما جاءت به هذه النظرية أبدته الكثير من المعطيات المستمد من الملاحظات، وكذا الدراسات التجريبية فهي تجربة "ماك كاندرواشي" تعرض 63 طفلاً في سن ما قبل الدراسة لسلسلة من ثماني مواقف محيطة أو إحباطية و لقد اظهر الاطفال استجابة عدوانية ابتداء من المحاولة الرابعة حتى المحاولة الأخيرة.<sup>2</sup>

### 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 ،

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي سيكولوجية العنف والعدوان في الرياضة، مرجع سابق، ص 20-24

<sup>2</sup> عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الجنوح ، مرجع سابق، ص 87

الحرمان الإحباط الكراهية ، وهذه العوامل تولد لديه الرغبة إلى الإشباع وعلى حد قول " فرويد " هي ناتجة عن غريزة الموت المسؤولة عن السلوكيات العدوانية أما الاجتماعيون أمثال "باندورا وغيره أكذوا إن العدوانية ليست فطرية بل هي ظاهرة مكتسبة فالطفل يتعلم النماذج العدوانية عن طريق الملاحظة و التقليد ، بينما نظرية الإحباط تفسر السلوك العدواني على انه استجابة لكل إحباط أدى إلى ظهور العدوانية . فمن خلال ما تطرقنا إليه تم استنتاج : إن العدوانية تشتمل على العوامل الفطرية والمكتسبة والوراثية وهي ظاهرة اجتماعية، وقد تختلف من مجتمع لآخر ومن وقت لآخر إلا إن 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:

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 والقش، وقد أوضحت كومي Khomey انه من الخطأ كبت المشاعر، حيث يؤدي ذلك إلى القلق والعصاب النفسي ، واقترحت انه من الأفضل إلى الشخص أن يعبر عن المشاعر العدوانية ، حيث يؤدي ذلك إلى القلق والعصاب النفسي. واقترحت انه من الأفضل للشخص إن يعبر عن مشاعره من حين إلى آخر حتى يروح عن نفسه. "

### 10-2 - السلوك العدواني الغير مباشر

يتخذ السلوك العدواني في الأحيان نتيجة تأثير المحيط بصور غير مباشرة كإبداء الملاحظات والانتقادات نحو الشخص مصدر الإحباط ، كما يستعمل الفرد سلوكيات عدوانية غير مباشرة كالغش أو الخداع للتوقيع بلاخرين في مواقف مؤلمة أو لينحق لهم الضرر.<sup>1</sup>

### 10-3 - السلوك العدواني العادي

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

<sup>1</sup> مصطفى الشرقاوي : علم الصحة النفسية دار النهضة العربية ب ط ، بيروت، 1983، ص 245

#### 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 وضحما يستعمله بطريقة عدوانية لإيذاء الآخرين، ومنهم من يستعمل يديه كأدوات فاعلة في السلوك العدواني ، وقد تكون في الأظافر والأرجل والأسنان أدوارا فعالة في هذا النوع من السلوك "

#### 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...<sup>1</sup>

#### 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 للمفرد لاستعراض العدوانية والتنفيس عنها ، وقد تكون هناك مساحة للعدوانية في الرياضة لكنها محكومة بقواعد اللاعب وجزاءاته ، 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

<sup>1</sup> قيم الرفاعي : سيكولوجية التكيف مطبعة بتوجيات : 5 ، مصر 1979 م 211-212

التي يمر بها الإنسان بحياته اليومية، ولا يستطيع تجنبها، ولأن غرض النجاح في الرياضة لا يتمثل فقط في إحراز النقاط والأهداف ، إنما مجرد أداء مهارة بشكل جيد بعد نجاحا ، فإن الرياضة علاج اجتماعي ، ناجح ضد عوامل الفشل والإحباط، وهي متنفس مقبول اجتماعيا للتفريغ عن دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط. ويعد الكاراتي ذو ضمن أحسن الرياضات التي تساهم في العلاج النفسي، حيث أن من بين أهم قواعدها وأسسها هو استئصال فكرة القتال والعدوان من أذهان ممارسيها ، ومن أهم أهدافها التربية الخلقية والتحلي بالخصال الجيدة والآداب الحسنة، والاحتباس من الغرور والتكبر والاعتداء على الغير .

## 12- التأثيرات النفسية الايجابية من خلال ممارسة الكاراتي دو :

في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي " اوجليف ايتاكو 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 ، الخفاض التوتر ، المخفاض 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 بحث الفرد على الانضباط والخلق الحسن ، ويدفعه إلى الإرادة ، لأنه وكما ذكرنا أن من أهداف التربية البدنية هو إعداد الفرد الصالح أو بالأحرى سليم من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية..<sup>1</sup>

إن الممارس عند مزاولته النشاط الكاراتي دو فانه يعمل بذلك على خفض التوترات والضغوط التي يكون يعاني منها، وبصفة خاصة مختلف الانفعالات السلبية مثل الغضب الشديد ، العدوان وغيرها والتي بدورها قد تقوده إلى ارتكاب سلوكات الحرافية إذن يمكن القول إن المراهق من خلال ممارسته لرياضة الكاراتي دو يتخلص من الأزمات النفسية التي تقوده إلى الانحرافات السلوكية أو السلوكات الغير العادية كالحاق الأذى بالغير "السلوك العدواني"

<sup>1</sup> أمين الورخولي الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، ب ط ، الكويت، 1996، ص 67.

## خلاصة:

بعد دراستنا النظرية، أصبح من الواضح أن المراهقين يمكن أن يظهروا أحياناً عدوانية مكبوتة تؤثر سلباً على نموهم . ويمكن أن يظهر هذا العدوان بطرق مختلفة، بما في ذلك إلحاق الأذى بالآخرين .للمساعدة في الحد من هذا العدوان، من المهم التركيز على التربية السليمة مع المبادئ التوجيهية العلمية .لقد وجدنا أن ممارسة الكاراتيه يمكن أن تكون وسيلة مفيدة للمراهقين لإدارة عواطفهم والحفاظ على التوازن .من الأهمية بمكان أن تدرك السلطات والأوصياء أهمية توجيه المراهقين نحو الأنشطة التي توجه عدوانهم بطريقة إيجابية وآمنة .يبدو أن الكاراتيه ذو خيار مناسب بناءً على بحثنا، ونحن نهدف إلى استكشاف فوائده بشكل أكبر في الممارسة العملي

# الجانِب التّطبيقي

# منهجية التطبيق



## تمهيد

إن البحث العلمي يشبه خوض مغامرة صعبة مليئة بالنشاط والمخاطر في عالم العلوم .يتطلب الأمر التحلي بالصبر والموضوعية والعمل الجاد .كما يتضمن أيضًا أن تكون منظمًا، وأن تستخدم خيالك لحل المشكلات، وأن تكون ذكيًا .من أجل القيام بالبحث العلمي، علينا أن نخطط ونبني أساسًا قويًا .أحد الأجزاء المهمة من هذا هو إجراء دراسة ميدانية حيث نطرح أسئلة على الأشخاص باستخدام استمارات الاستبيان .ثم نناقش ونحلل الإجابات التي نحصل عليها ونكتبها .نقوم بعمل جداول لتوضيح عدد ونسبة كل إجابة .وأخيرًا، نقوم بعرض الاستنتاج، والذي نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها بحثنا

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان قمنا ببطرح اسئلة على الممارسين كاراتي دو بهدف الاطلاع على كيفية تدريبهم على مستوى ناديههم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل ، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بممارسين بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على وأهمية دور ممارسة رياضة الكاراتي دو في التقليل من السلوكات العدوانية لدى ممارسين (19)

## 2 المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث المنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها، ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.

ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على من البحث

وتحديدها، ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.

وعلى هذه الصورة المحددة لهذا المنهج اتجه الباحث إلى إتباع المنهج الوصفي المسحي الذي يتضمن جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة

## 3- ضبط متغيرات الدراسة :

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

**المتغير المستقل:** الكاراتي دو

المتغير التابع السلوكيات العدوانية لدى ممارسين 19 سنة

#### 4- مجتمع الدراسة :

هم ممارسي كاراتي دو لولاية البويرة وذلك للحصول على نتائج أكثر موضوعية ودقة.

#### 5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

الميدانية

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (أصلي)

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت ممارسي الكاراتي دو لولاية البويرة.

#### 6- المجالات البحث :

المجال المكاني : شملت دراستنا ممارسين الكاراتي دو لولاية البويرة

- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة من شهر فيفري الى شهر افريل للسنة الجامعية 2024/2023

#### 7- أدوات البحث :

الاستبيان هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى من إجابات الاستبيان يكمن في تكميم

المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا.)

فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها , حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن

تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل ممارس.

صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.

ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.

احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب: نعم أو لا، وأسئلة شبه مفتوحة.

تحدد لها إجابات يختار المستقصي منه إحداها وأسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة.

**الوسائل الإحصائية المستعملة:**

استجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل

تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصادقية وهذه الوسيلة هي:

<p><b>عدد التكرارات 100 X</b></p> <hr style="width: 50%; margin: 10px auto;"/> <p><b>النسب المئوية=</b></p> <p style="text-align: center;"><b>مجموع افراد العينة</b></p>
--

مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)<sup>2</sup>

\_\_\_\_\_ = كا<sup>2</sup>

التكرارات المتوقعة

### إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع ممارسي كاراتي دو لولاية البويرة والمقدر عددهم (16) ممارس , وعند إعطاء كل نسخة لكل ممارس نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه, وبعد 6 ايام قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على الممارسين وتم قراءة إجاباتهم, ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة, بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة, والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية.

وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

و يعتبر هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها:

المنهج المتبع.

متغيرات البحث.

الإطار المكاني و الزماني.

الدراسة الاستطلاعية.

أدوات البحث.

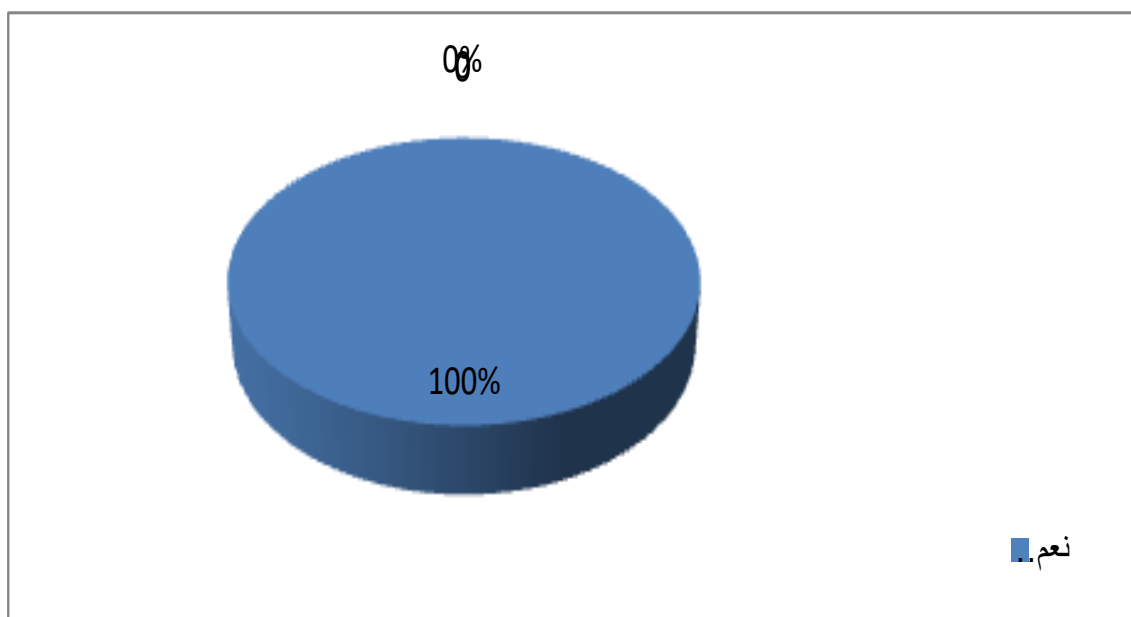
العمليات الإحصائية.

## السؤال الاول

هل تحب ممارسة رياضة الكاراتي دو ؟

**الهدف منه :** هو معرفة اذا كان الممارس يحب حقا ممارسة الكاراتي دو ام انه يمارسها لانه موجه من طرف اصدقائه او والديه

الاجابة	التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	16	% 100	16	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	% 00					
المجموع	16	% 100					



الشكل رقم 1 يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 1

## تحليل ومناقشة النتائج:

ويتضح من الجدول رقم (01) أن جميع أفراد مجموعة العينة يستمتعون حقاً بممارسة رياضة الكاراتيه .إنهم يفعلون ذلك عن طيب خاطر وبشغف، مما يظهر أن الممارسين يحبون هذه الرياضة حقاً وأنهم متحمسون للمشاركة فيها.

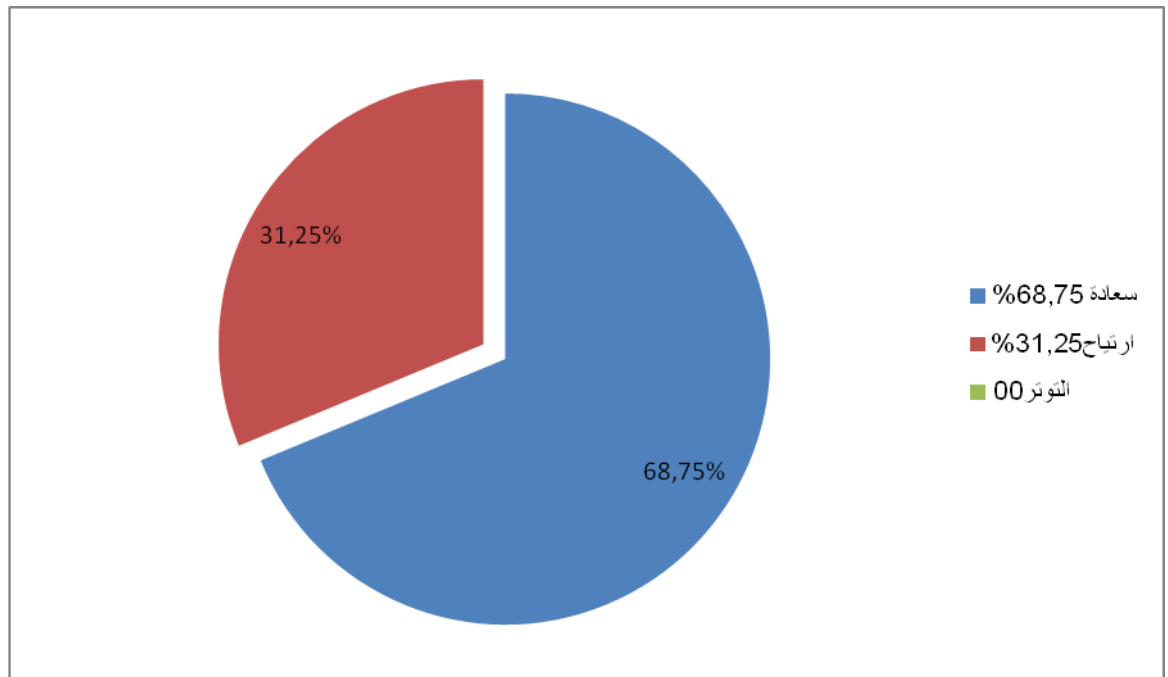
## السؤال الثاني:

قبل بداية الحصة التدريبية بماذا تشعر ؟

الهدف منه: معرفة شعور الممارسين قبل بداية الحصة.

الاجابة	التكرار	النسبة	2 ك المحسوبة	2 ك الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
سعادة	11	%68.75	11.38	5.99	0.05	02	دالة احصائية
ارتياح	05	%31.25					
التوتر	00	%00					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم (2) يوضح شعور الممارس قبل الحصة التدريبية



الشكل رقم 2 يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 2

## تحليل ومناقشة النتائج:

بناءً على النتائج الواردة في الجدول رقم 02، يبدو أن معظم الأشخاص في العينة يشعرون بحالة جيدة جدًا ويشعرون بالاسترخاء قبل بدء جلسة التدريب. حوالي 68.75% منهم يشعرون بالسعادة، في حين أن 31.25% آخرون يشعرون بالارتياح بعض الشيء. لذا، يبدو أن الكاراتيه هي رياضة يحبها الجميع، ومعظم الأشخاص الذين يمارسونها يشعرون براحة نفسية وذهنية قبل التدريب.



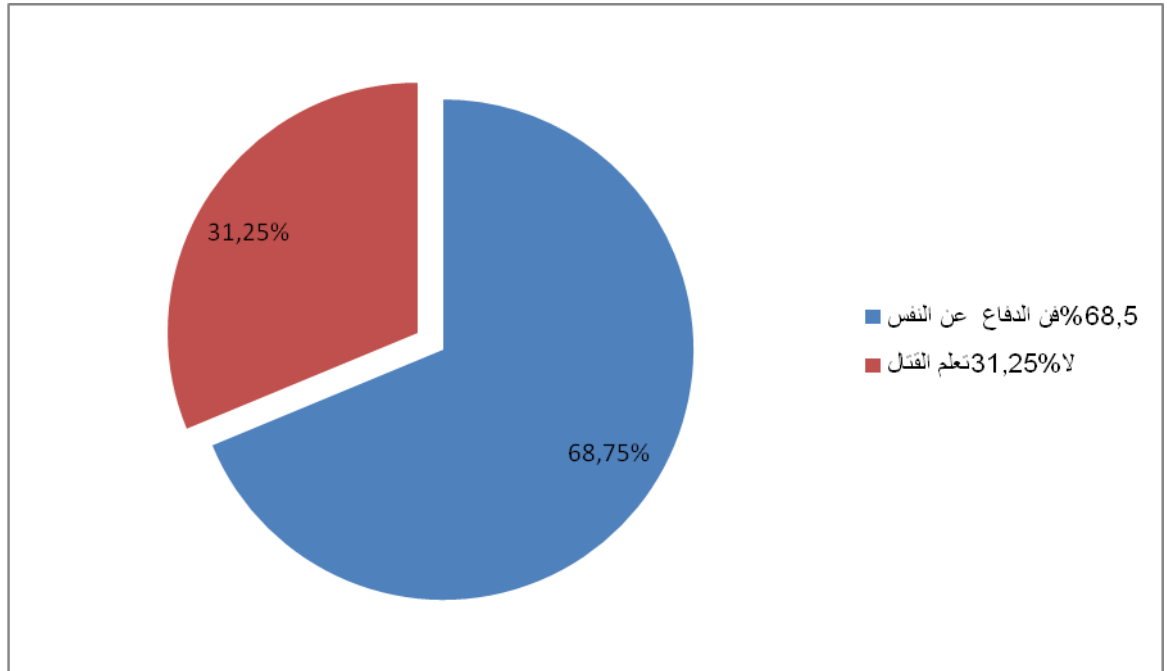
السؤال الثالث

ماذا تمثل الرياضة القتالية الكاراتي دو في حياتك؟

الهدف منه معرفة ماهية مكانة و منزلة الكاراتي دو في حياة الممارسين

الاجابة	التكرار	النسبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
الاعتداء على الاخرين	00	%00	11.38	5.99	0.05	02	دلة احصائية
فن الدفاع عن النفس	11	%68.75					
تعلم القتال	05	%31.25					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 3 يبين اهمية ومنزلة الكاراتي دو و في حياة الممارسين



شكل رقم 3 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 3

**التحليل و مناقشة النتائج:** يتبين لنا أن من خلال نتائج الجدول أن كل أفراد العينة نفوا أن الكاراتي دو و يمثل الاعتداء على الآخرين . فبالنسبة 68.5% من بين الممارسين قد يبنوا بأن الكاراتي دو و يمثل لهم فن الدفاع عن النفس أما بنسبة 31.25% فتري أن رياضة الكاراتي يمثل لهم تعلم القتال وربما يرجع ذلك لعدم وعيهم بالمفاهيم البيداغوجية لهذا الفن

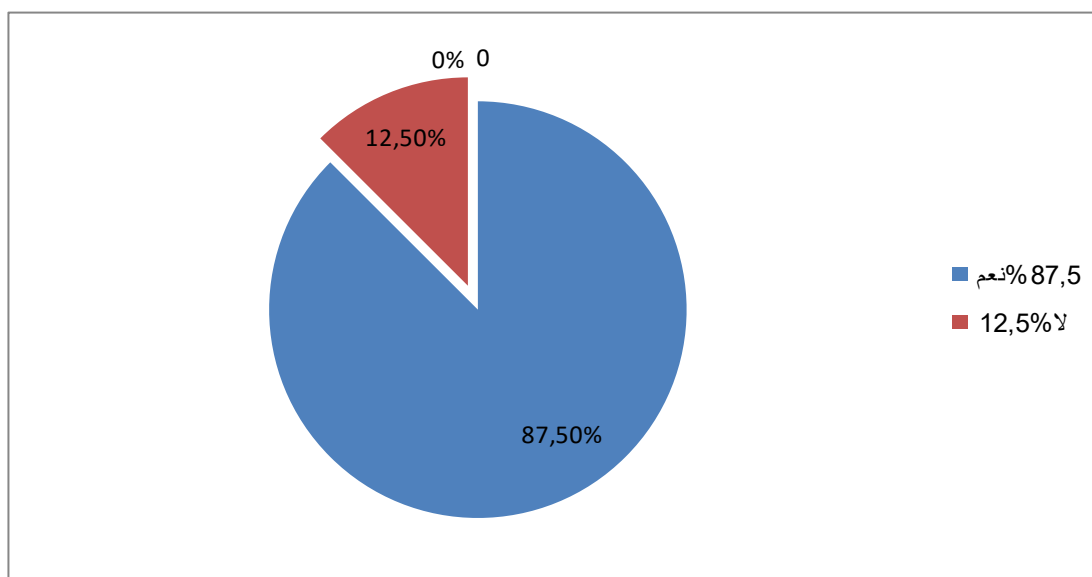
#### السؤال الرابع

هل عند قيامك للمنازلات الكاراتي تشعر بالراحة النفسية والعقلية؟

**الهدف منه** معرفة مدى تأثير النشاطات المختلفة التي يقوم بها الممارس داخل النادي او المدرسة المخصصة لرياضة الكاراتي دو على الراحة النفسية

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	الاجابة
دالة احصائية	01	0.05	3.84	09	87.5%	14	نعم
					12.5%	02	لا
					100%	16	المجموع

الجدول رقم 4 يوضح تكرار و نسب الممارسين في حالة شعورهم بالراحة النفسية



شكل رقم 4 يمثل النسب المئوية للجدول رقم 4

### التحليل والمناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 04 تبين لنا أن نسبة 87.5% من أفراد العينة وهي أغلبية الأفراد والمتمثلة في 14 شخص يشعرون بالراحة النفسية من خلال قيامها لمنازلة الكاراتي أما بقية العينة والمتمثلة في 12.5% فترى أنهم لا يشعرون بالراحة النفسية.

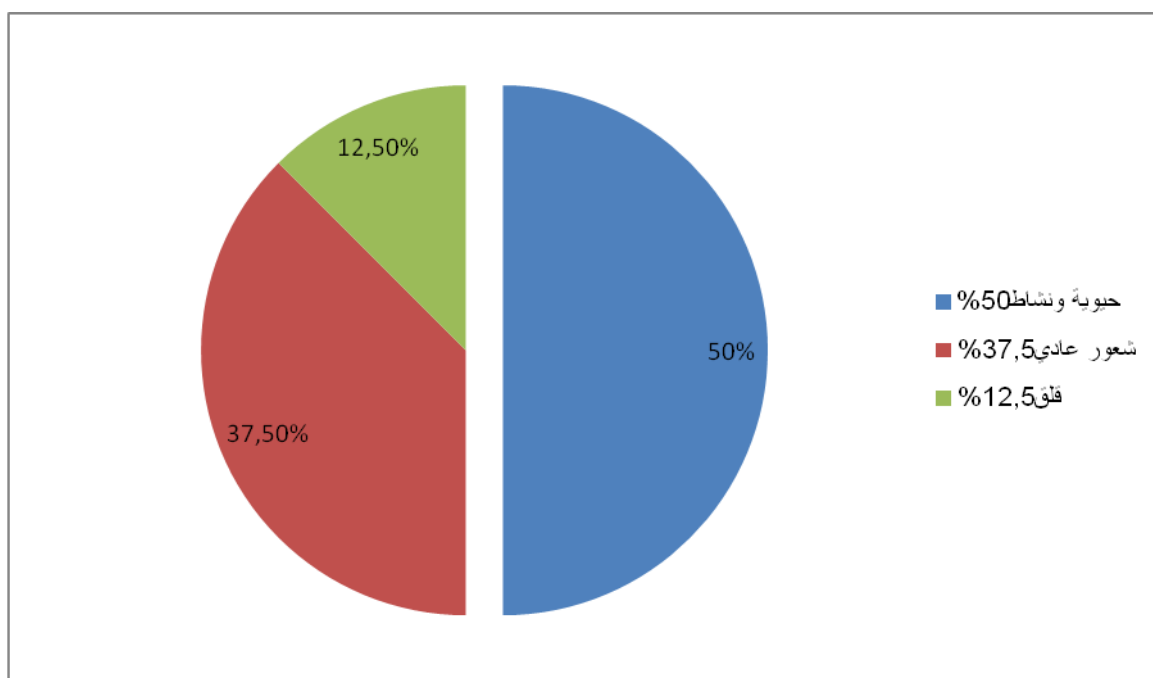
### السؤال الخامس

-كيف تشعر عندما يحين وقت ممارسة كاراتي دو ؟

الهدف منه معرفة شعور او احساس الممارس عندما يحين وقت تدريب كاراتي دو

الاجابة	التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
حيوية ونشاط	08	50%	06.50	5.99	0.05	02	دالة احصائية
شعور عادي	06	37.5%					
قلق	02	12.5%					
مجموع	16	100%					

جدول رقم (05) يوضح نسب شعور الممارس عندما يحين وقت الممارسة



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

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) تلاحظ أن نسبة إقبال الممارسين على الكاراتي دو حينما يحين الوقت المخصص ما هو 50 % لأنهم يعتبرونها الفترة المناسبة للقضاء على الروتين اليومي والمشاكل النفسية التي يصادقو 37.5 % كونهم يجدون مرافق أخرى يقضون فيها أوقاتهم، أما الملل فبنسبة ضئيلة جدا ب 12.5 % ربما كان السبب عدم حبهم لهذه الرياضة أو المشاكل النفسية كالانطواء والخجل قد تكون سببا في مللهم أثناء هذه الفترة.

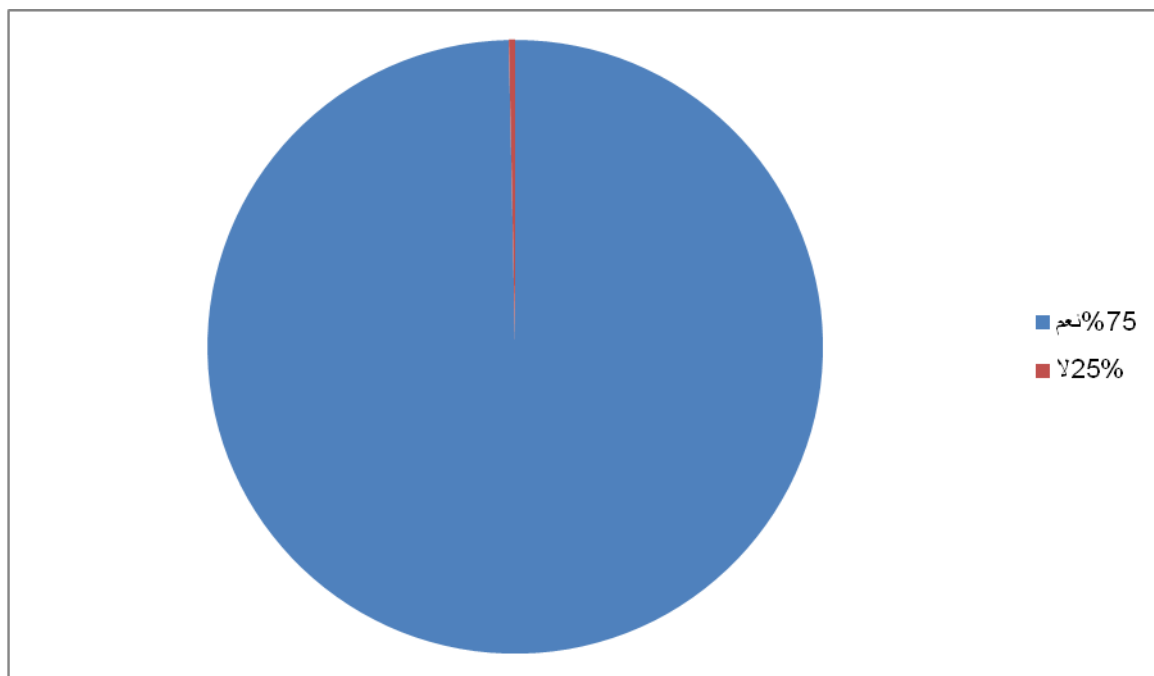
### السؤال السادس :

- هل أصبحت تشعر بتحكم في انفعالاتك وتثق بنفسك من خلال ممارستك للكاراتي دو ؟

الهدف منه: معرفة كيف أن الكاراتيه دو يعزز ضبط النفس والثقة.

نوع الدالة	درجة الجرية	مستوى الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	الاجابة
دلة احصائية	01	0.05	3.84	6.06	75%	12	نعم
					25%	04	لا
					100%	16	المجموع

جدول رقم (6) يبين مدى تاثير رياضة كاراتي دو في التحكم في النفس والثقة بها



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

### التحليل والمناقشة النتائج:

وبناءً على النتائج التي حصلنا عليها، يبدو أن الغالبية العظمى من الممارسين (75%) يعتقدون أن ممارسة الكاراتيه دو لها تأثير إيجابي على صحتهم العقلية. لقد لاحظوا تحسناً في التحكم العاطفي والثقة بالنفس. ومن ناحية أخرى، فإن نسبة صغيرة (25%) لا تشعر بنفس الشعور. قد يكون هذا بسبب عدم اتباعهم لتعليمات المدرب أو عدم التزامهم بالتدريب المنتظم. من الواضح أن الكاراتيه دو لديها أساليب تدريبية فعالة تساعد الممارسين على التحكم في انفعالاتهم والشعور بثقة أكبر في أنفسهم

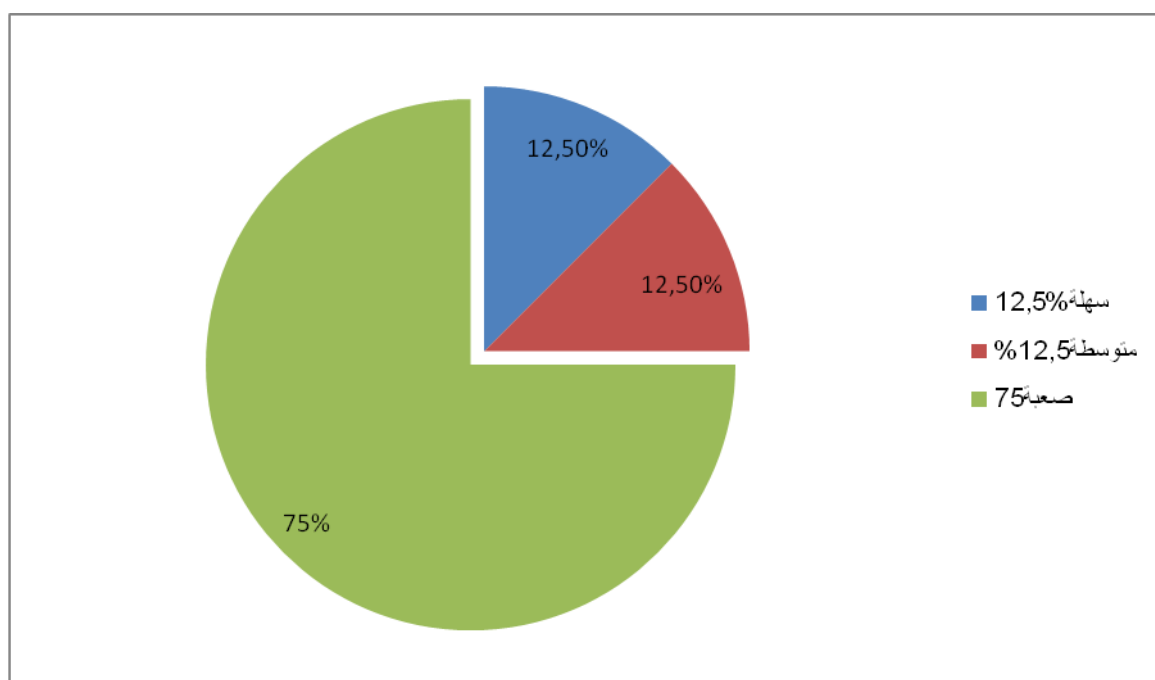
### السؤال السابع

كيف تكون شدة التدريبات التي تتلقوها من مدربكم

الهدف منه معرفة حجم التدريب الذي يتلقوه من طرف مدربهم اثناء الحصة التدريبية

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	الاجابة
دالة احصائية	02	0.05	5.99	12.50	12.5%	02	سهلة
					12.5%	02	متوسطة
					75%	12	صعبة
					100%	16	المجموع

الجدول رقم (07) يمثل شدة التدريبات



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

**التحليل والمناقشة** يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن نسبة 12.5% من الممارسين يتلقون مهام سهلة ومتوسطة وهذا يمكن تفسيره إما أن مستوى الممارسين الذين عددهم 4 افراد هو مستوى عالي جدا بالنسبة للآخرين، أو انهم لا يقومون بكل المهام التي تقدم لهم ، أما نسبة 75% فإن المهام المقدمة لهم فيرون أن المهام المقدمة لهم صعبة ومن خلال هذا التحليل تستنتج أن كل ما كانت المهام صعبة أدت إلى إخراج الشحنات السلبية ، و التفرغ من دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط.

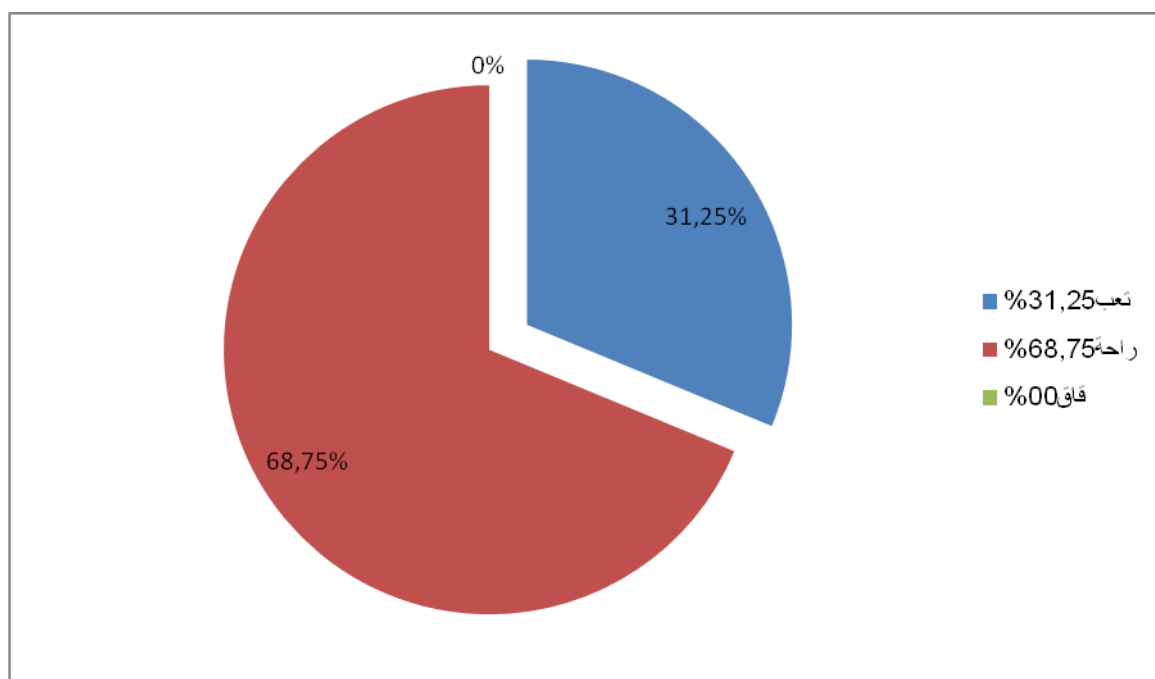
### السؤال الثامن

بماذا تشعر عندما تنتهي من الحصة التدريبية

**الهدف منه** معرفة احساس الممارس بعد انتهائه من الحصة التدريبية

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا2الجدولية	كا2المحسوبة	النسبة	التكرار	الاجابة
دالة احصائية	02	0.05	5.99	11.38	31.25%	05	تعب
					68.75%	11	راحة
					00%	00	قلق
					100%	16	المجموع

الجدول رقم 08 يمثل شعور الممارسين عند انتهاء الحصة التدريبية



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

**تحليل ومناقشة النتائج:** ومن خلال الأرقام الواردة في الجدول رقم (08)، يتضح أن 31.25% من الناس يشعرون بالتعب، في حين يشعر 68.75% بالراحة. والمثير للدهشة أن لا أحد يشعر بالتوتر. لذلك، من الآمن أن نقول أن معظم الناس يشعرون بالاسترخاء بعد تدريبات الكاراتيه. وهذا يدعم نظريتنا السابقة بأن الكاراتيه يلعب دورًا كبيرًا في تحسين الصحة العقلية ويؤدي إلى حياة سلمية

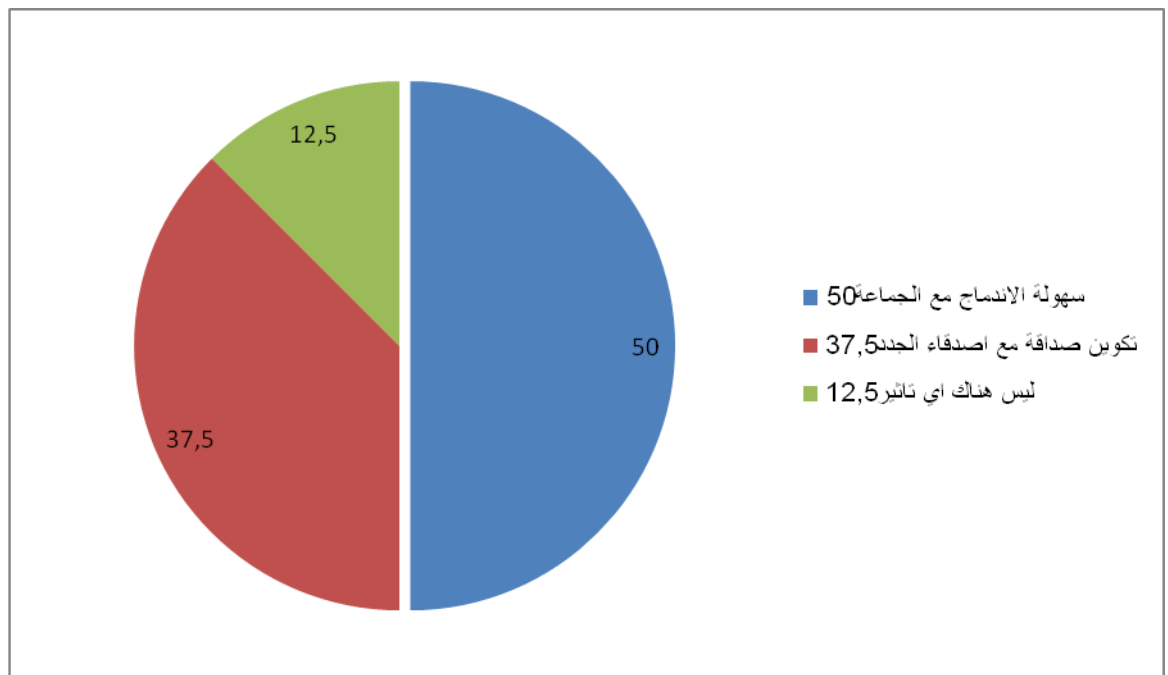
### السؤال التاسع

كيف اثرت عليك الكاراتي دو من الناحية الاجتماعية

**الهدف منه معرفة حجم تاثير ممارسة الكاراتي على الممارسين اجتماعيا**

الاجابة	التكرار	النسبة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
سهولة الاندماج مع الجماعة	08	50%	06.50	5.99	0.05	02	دالة احصائية
تكوين صداقة مع اصدقاء جدد	06	37.5%					
ليس هناك اي تاثير	02	12.5%					
المجموع	16	100%					

الجدول رقم 09 يبين تاثير ممارسة الكاراتي دو على الممارسين



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

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) تلاحظ أن نسبة 37.5% من أفراد العينة ترى أن ممارسة الكاراتي ذو لها تأثير على الاندماج في الجماعة، أما نسبة 50 % ترى أن من خلال ممارستهم للكاراتي ذو قد تعرفوا على زملاء جدد، أما نسبة 12.5% وهي نسبة قليلة ترى أن ممارسة الكاراتي ذو ليس لها تأثير، ومنه نستنتج ،ان ممارسة الكاراتيه ذو يساعدك بشكل أساسي على الاندماج بشكل أفضل مع المجموعة وتكوين صداقات جديدة .قد لا يشعر بعض الأشخاص بنفس الطريقة ويفضلون أن يكونوا بمفردهم

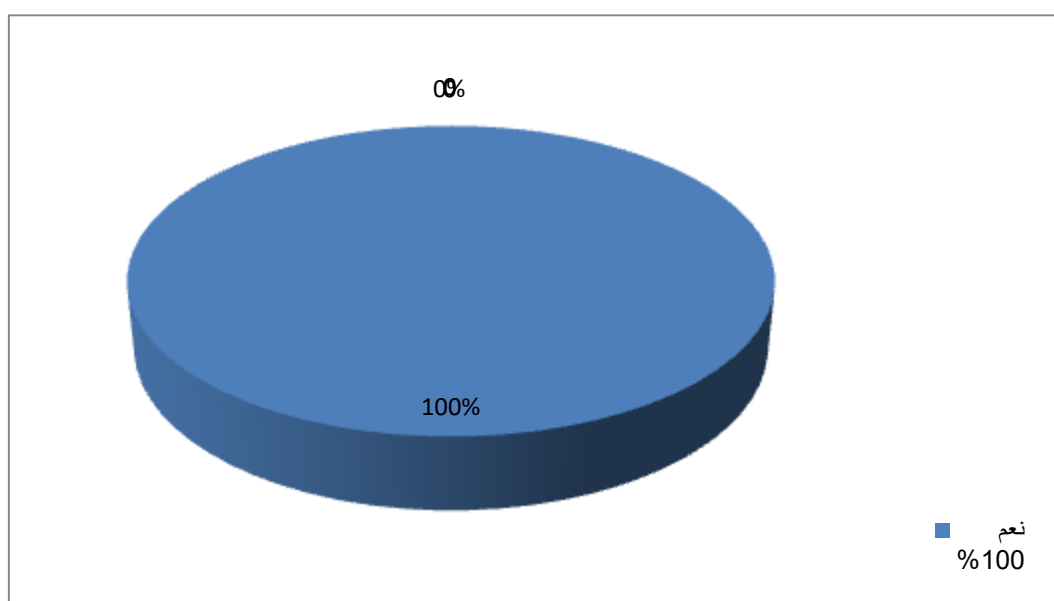
## السؤال العاشر

عندم تكون الاستمرارية في التدريب هل تجعلك في اتزان نفسي حركي؟

الهدف منه معرفة ما اذا كانت الاستمرارية في التدريب توفر الاتزان النفسي الحركي.

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	الاجابة
دالة احصائية	01	0.05	3.84	16	100%	16	نعم
					00%	00	لا
					100%	16	المجموع

جدول رقم 10 يوضح مدى تحقيق الاتزان النفسي الحركي



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



## التحليل والمناقشة

وبناء على النتائج الواردة في الجدول رقم (10)، يتضح أن جميع أفراد العينة يشعرون باستمرار بالتوازن العقلي والجسدي . لذا يمكننا القول بكل ثقة أن ممارسة الكاراتيه هي المفتاح لتحقيق هذا التوازن وأيضاً لبناء جسم قوي قادر على مواجهة التحديات .بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الكاراتيه طريقة رائعة للتخلص من التوتر والقلق

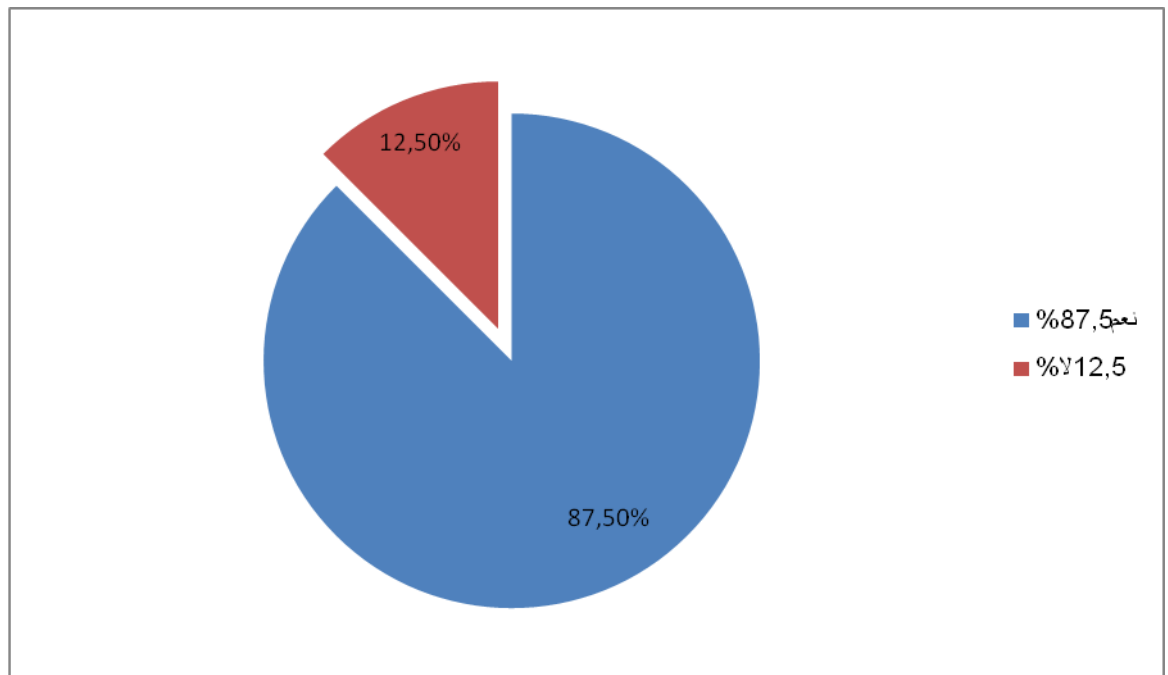
### السؤال احد عشر

هل تساعدك ممارسة الكاراتيه على فهم كيفية التعامل مع الآخرين باحترام ومعرفة حقوقك و واجباتك ؟

**الهدف منه:** معرفة ما إذا كانت هذه الرياضة تؤكد على أهمية احترام حقوق الآخرين والوفاء بواجباتهم

الاجابة	التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	14	%87.5	09	3.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	2	%12.5					
المجموع	16	%100					

جدول رقم 11 يبين مدى معرفة الممارس لحقوقه



الشكل رقم 11 يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 11

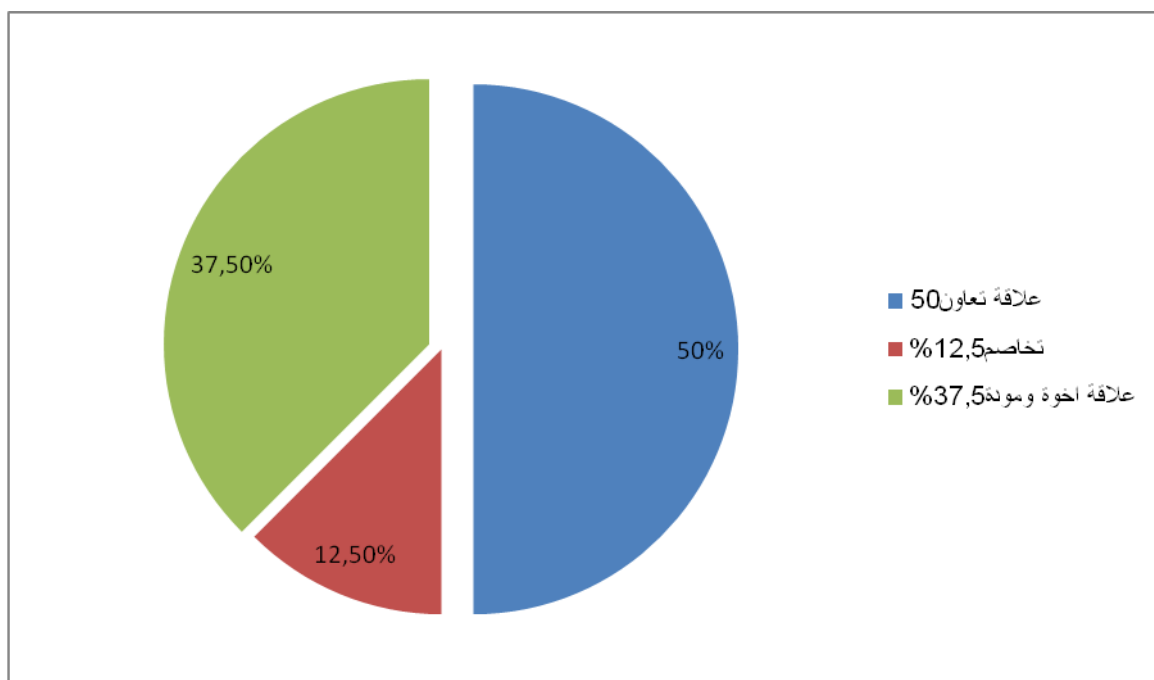
**تحليل ومناقشة النتائج:** يتبين لنا من خلال النسب الموضحة في الجدول رقم (11) أن نسبة 87.5% وهي الأغلبية الساحقة من الممارسين الممارسين ترى أن ممارسة الكاراتي دو تجعله يعرف حقوقه وواجباته، بينما نسبة 12.5% ترى عكس ذلك، ومن خلال ما ذكرناه نستنتج أن ممارسة الكاراتي دو تجعل الإنسان يعرف حقوقه وواجباته تجاه الغير وواجباته تجاه نفسه وحته على احترام القوانين وتقنيات النادي أو المدرسة واحترام الأشخاص المسنين والمدربين. يبدأ الاحترام في المدرسة أو أينما كنت، ثم ينتشر إلى العالم الخارجي. الأمر كله يتعلق بفهم ما هو لك وما تستحقه

### السؤال الثاني عشر

ماهي العلاقة التي تربطك باصدقاء التدريب؟

**الهدف منه معرفة نوع العلاقة التي تربط بين ممارسين لرياضة الكاراتي دو**

الاجابة	التكرار	النسبة	كا 2المحسوبة	كا2الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
علاقة تعاون	08	50%	06.50	5.99	0.05	02	دالة احصائية
تخاصم	02	12.5%					
علاقة اخوة و مودة	06	37.5%					
علاقة حقد	00	00%					
المجموع	16	100%					



الشكل رقم 12 يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 12

## تحليل ومناقشة النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12) تلاحظ أن نسبة 37.5% ترى أن العلاقة الموجودة بين الممارسين هي علاقة أخوة ومودة ، أما نسبة 50% فتري أن العلاقة الموجودة بينهم هي تعاون، وبينما 12.5% نجد أنه يوجد علاقة تفور وتخاصم وعداوة في القاعة ربما بسبب المنازلات وتستننتج من خلال الأجوبة أن رياضة الكاراتي دو تتيح وسطا اجتماعيا مسلما مقبولا بين ممارسيه.

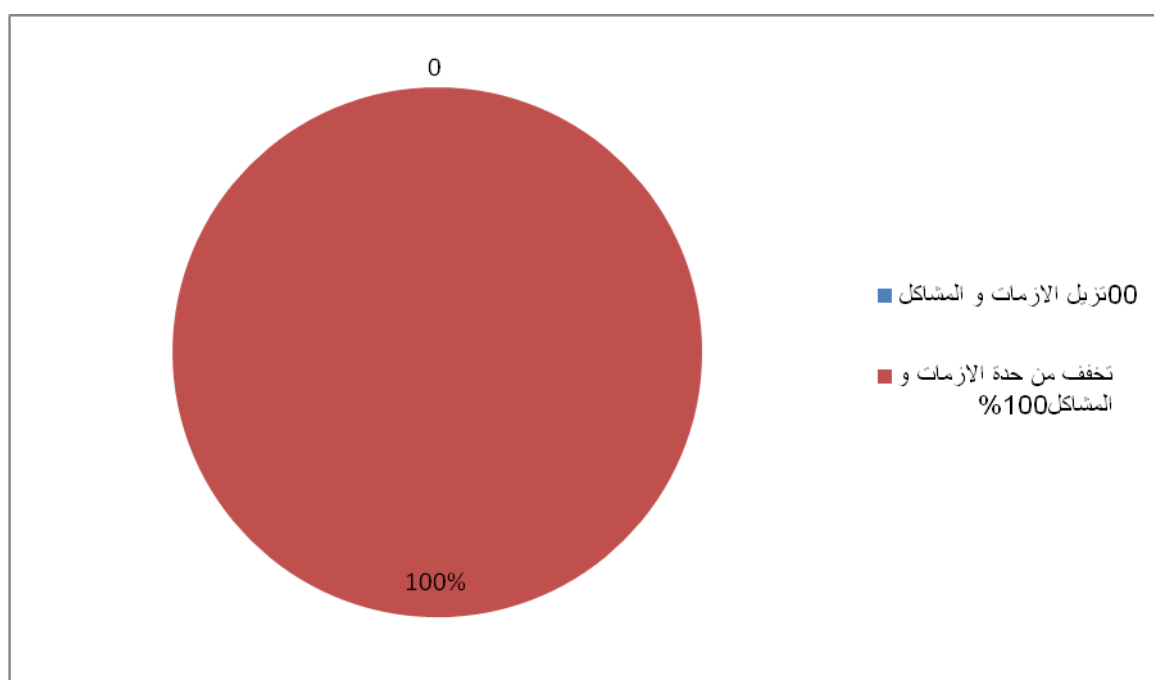
## السؤال الثالث عشر

عندما تتلقى مشاكل و الازمات الاجتماعية في حياتك اليومية .هل بممارسة للكاراتي تجد فيه حلالمشاكلك؟

الهدف منه معرفة اذا كان لرياضة الكاراتي دو دولا في ايجاد حلا للمشاكل.

الاجابة	التكرار	النسبة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
تزيل الازمات والمشاكل	00	%00	16	3.84	0.05	01	دالة احصائية
تخفف الازمات والمشاكل	16	%100					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم (13): يوضح تأثير ممارسة الكاراتي دو على الممارسين



في الشكل رقم (13) يمثل النسبة المئوية المحدول رقم (13).

**تحليل ومناقشة النتائج :** من خلال نتائج الجدول رقم (13) تبين ان أن ممارسة الكاراتي دو لا تزيل المشاكل التي يتلقونها في حياتهم اليومية التي يتعرضون لها، فالنسبة الاخرى التي قدرت ب 100% ترى انها تخفف من الازمات والمشاكل من خلال هذا نستنتج أن ممارسة الكاراتي دو تخفف من المشاكل التي يتلقونها الممارسين في حياتهم اليومية ويعود هذا إلى كون الكاراتي دو يعمل على مساعدتهم في تجاوز مشاكلهم ومعاناتهم المختلفة ويمكنهم محاربتها ومعالجتها والتخفيف منها بشرط الاستمرارية التدريبات واتباع النصائح والتعليمات

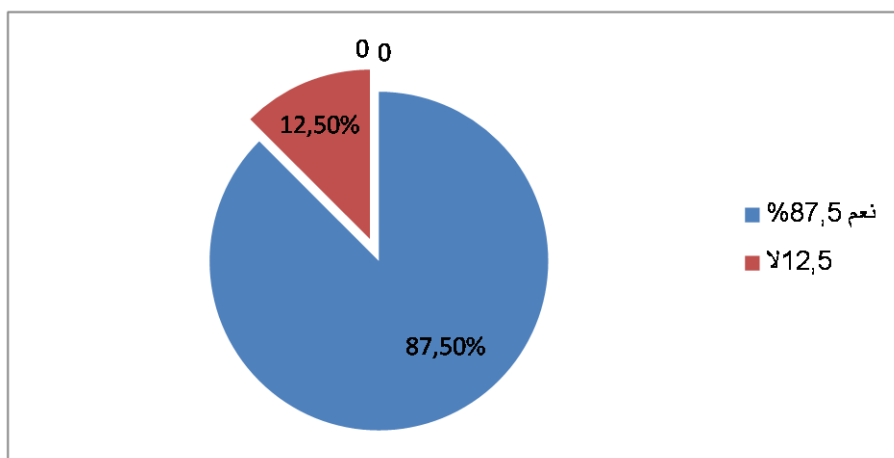
#### السؤال الرابع عشر

في رأيك هل جعلتك قواعد الكاراتي دو تكون مسؤولاً في الحياة الاجتماعية؟

**الهدف منه معرفة ما اذا كانت قواعد و مبادئ الكاراتي دو تحت على المسؤولية في الحياة اليومية.**

الاجابة	التكرار	النسبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	14	87.5%	0.9	3.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	02	12.5%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم 14 يمثل النسب المئوية لقواعد الكاراتي دو



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

**التحليل والمناقشة النتائج :** من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 14 نرى أن نسبة 87.5% وهي الأغلبية الساحقة ترى أن من قواعد الكاراتي دو وأسسها ان يكون الفرد مسؤولاً في الحياة الاجتماعية، بينما نسبة 12.5% وهي قليلة جداً تتمثل في 02 أشخاص ترى العكس. وبناءاً عليه نستنتج أن من قواعد الكاراتي دو أن يكون الإنسان مسؤولاً في الحياة الاجتماعية وهذا ما سبق وذكرناه في الجانب النظري الفنون القتالية تربية اجتماعية تصبوا إلى بناء كل الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية بما فيها روح المسؤولية واعتماداً على النفس.

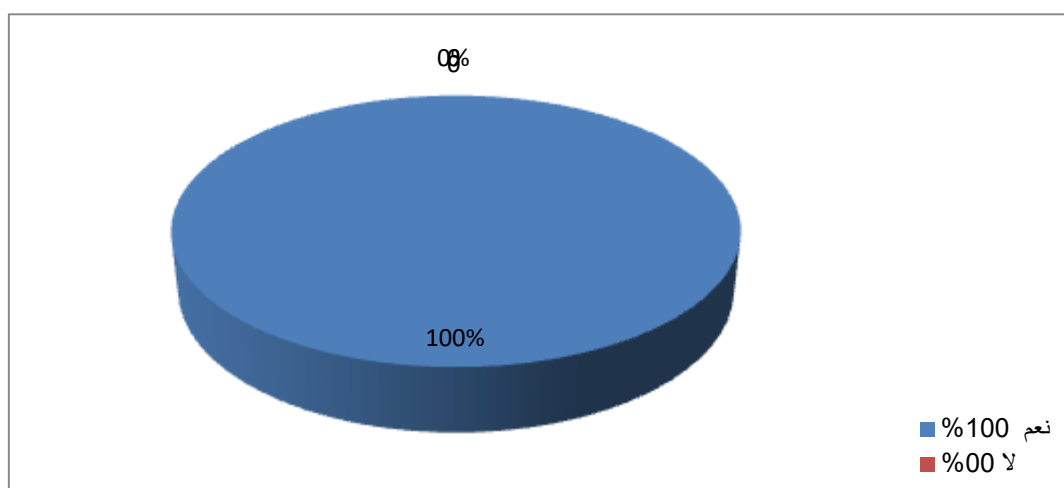
### السؤال الخامس عشر

هل رياضة الكاراتي دو تسهل عليك الخضوع لقواعد الحياة الاجتماعية الجديدة ؟

**الهدف منه** ابراز دور الكاراتي دو في التأقلم مع قواعد الحياة الاجتماعية

الاجابة	التكرار	النسبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	16	100%	16	3.84	0.05	01	دالة احصائي
لا	00	00%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم 15 يمثل النسب المئوية في التأقلم مع نسب الحياة الاجتماعية



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

### التحليل والمناقشة النتائج :

نلاحظ من نتائج الجدول رقم : 15 أن نسبة 100% وهي تمثل كل أفراد العينة حيث ترى أن الكارتي دو دور إيجابي يسهل الخضوع لقواعد الحياة الاجتماعية، وبناءا عليه نستنتج أن الكارتي و وظيفة تقوية المعايير الاجتماعية وهي وظيفة لا يستهان بها من وظائف مختلف الأوساط التربوية

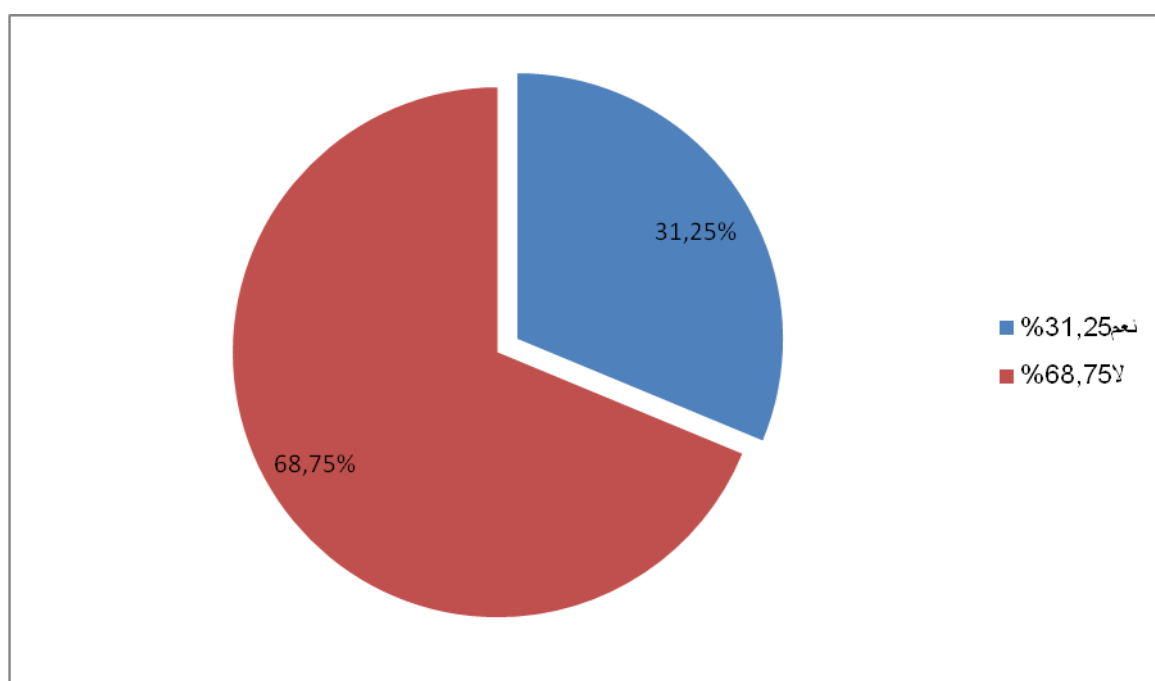
### السؤال السادس عشر

هل حدث تأثير على انضباطك النفسي بعد اندماجك مع الآخرين؟

الهدف منه: معرفة هل هناك تأثير على انضباط الممارس نفسيا بعد اندماجه مع الآخرين

الاجابة	التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	05	31.25%	11.38	5.99	0.05	02	دالة احصائية
لا	11	68.75%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم (16) ( تأثير اندماج الآخرين على الانضباط النفسي



شكل رقم (16) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (16)

تحليل و مناقشة النتائج. من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16) ترى أن نسبة 31.25% ترى أن الاندماج مع الآخرين له تأثير على الانضباط النفسي، بينما نسبة 68.75% ترى عكس تماما، أي انها ترى ليس للاندماج مع الآخرين تأثير على انضباط الممارس نفسيا واجتماعيا

## الخاتمة

وقد اثبتت عدة بحوث ان للرياضة دور هام في التخفيف منها، وكما تعمل رياضة الكاراتي دو على تنمية القدرات الحركية والمهارية والعقلية لدى المراهقين، إضافة إلى كونها فضاء مفتوح أمامهم للتنفيس، لما تحتويه هذه الرياضة من مهارات و حركات و تقنيات تحمد الممارسين بالرضا والمتعة ، حيث يحتاجون فيها إلى مجال لتحقيق ذاتهم وإثبات وجودهم بمختلف الوسائل، و أي خلل في هذه المرحلة ينعكس سلبا على شخصيتهم، ولهذا جاءت دراستنا التي تهدف إلى معرفة دور ممارسة رياضة الكاراتي دو في التقليل من السلوكات

## لدى الممارسن 19

و قد اتضح لنا أن الرياضة تعتبر وسيلة تربوية ذات تأثير ايجابي على المراهق، وبالتالي على المجتمع، وهذا لاحتوائها على عناصر ضرورية كالنظام الاحترام، الثقة، التحكم بالنفس، وروح الجماعة والمسؤولية.

ومن خلال دراستنا توصلنا إلى أن الممارسة المنظمة والمستمرة لهذه الرياضة تعمل على تحسين المستوى الخلقي و العقلي للممارس . وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منار للمختصين في هذه الرياضة، وقطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، وتشجيع ممارسة هذه الرياضة من اجل النجاح حتى ينشئ سليم العقل و البدن، ومنه يكون إنسانا صالحا ونافعاً لمجتمعه ووطنه



## الاقتراحات :

تبين دراستنا هذه أن للكاراتي أثر فعال في تهذيب السلوك العدواني لدى الممارسين الجزائريين فئة 19 سنة

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

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

العمل على انتشار هذه الفنون عن طريق إنشاء الجمعيات والنوادي الخاصة بها .

إبراز الصورة الحقيقية لرياضة الكاراتي دو، ودورها الهام في الجانب النفسي وذلك من خلال

إعداد برامج للتوعية والإرشاد من طرف أساتذة وأطباء مختصين في هذا الميدان

## 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 بط الكاراتيه الاسكندرية، 1995م .
- 3 - أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، مصر،
- 4 - أمين أنور حولي : الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة و الفنون والآداب، ب1996، ط، الكويت
- 5 - بسطويسى 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 الشربيني : المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، ط1، بيروت، 1994 .
- 8 حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار الكتاب، 5، مصر، 1995

- 9 - حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة عالم الكتاب، ط1، القاهرة ..
- 10 - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو للطفولة والمراهقة عالم الكتاب، ب ط، القاهرة .
- 11 - حاشي الزوبير : متطلبات الفيزيولوجية للكراتي كيمي، متعدد الطبقات، القاهرة 1997
- 12 حسن عبد القادر محمد : معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر، ب ط، بيروت، 1989
- 13 - كاظم والي آغا : علم النفس الفيزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، ط3، بيروت، 1981 .
- 14 - كمال الدسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، ط3، مصر، 1979.
- 15 - محمد حسن العلاوي : سيكولوجية العدوان في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة
- 1998 .
- 16 - محمد جميل محمد يوسف منصور : قراءات مشكلات الأطفال، دار النشر العربي، ط1، الإسكندرية
- 1981
- 18 محمد شلبي منهجية : التحليل السياسي بدون نشر الجزائر، ب ط، 1997 .
- 19 محمد حسن حسين : مبادئ علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية بط، مصر، 1999 .
- 17 - محمد مكي : محاضرات في علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، بط، 1993
- 20 - مريسترز : كراتي دو - كاتا : ب ط ، الإسكندرية، 1987
- 21 - مصطفى فهمي : سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986 .
- 22 - محمود كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي بط، القاهرة، مصر، 1991 .
- 23 - مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996 .
- 24 محمود عبد الرحمان حمودة : الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، ط1، القاهرة، 1991

- 25 - ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والأرياف دار المعارف، بط، القاهرة، 1971.
- 26 - ميخائيل إبراهيم اسعد : مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1991 .
- 27 - محمد حسن العلاوي : سيكولوجية العنف والعوان في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.
- 28 - مصطفى الشرقاوي : علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بط، بيروت، 1983
- 29 - مصطفى فهمي : مجالات علم النفس، كتبة مصر للطباعة بط، القاهرة، 1976
- 30 - مصطفى زيدان: دراسة تربوية لتلميذ التعليم العام، دار الشروق ب ط، جدة، 1985 .
- 31 - سبع أحمد : الكراتي للمبتدئين دار الحديث للكتاب، ط1، الجزائر، 1993
- 32 - سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجيا المراهق دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1980
- 33 - سعد جلال، علاوي محمد : علم النفس التربوي، دار المعارف ب ط، مصر، 1986
- 34 - سيغموند فرويد : ترجمة محمد عثمان الاتحاني : معلم التحليل النفسي مكتبة التحليل النفسي والعلاج النفسي، 6، القاهرة، 1986 .
- 35 - عبد الرحمان : السلوك الإنساني تحليل وقياس المتغيرات مكتبة الفلاح الكويت، ط3، 1993
- 36 - علي مروش : قاموس الرياضات دار هومة بط، 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، بط،  
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، بط، مصر، 1995
- 41 - عواطف أبو العلى : تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، بط، 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 الديات : مناهج البحث العلمي الأسس والأساليب، مكتبة المنار، ط1، 1989، الأردن
- 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 محمد خير الزرار : مشكلات المراهقة والشباب، ط1، دار النفائس، بيروت، 1996
- 48 - فاخر عاقل : معجم علم النفس دار العلم للملايين، ط3، بيروت، 1979

#### المراجع باللغة الاجنبية

- 49-mackdougel:"wlamma tradition social phsychologique", London, 1985-
- 50 -pavlov: conditionnel, refexe, england, 1997 -
- 51- FKAMA.REGLEMENT.DARBITRAGE.2005.PG02-
- 52- Othman bahloul: karate-do shotokan diwan 2003 -
- 53- amara.adoul karate-do (alger.edtions. dahlan. 1991
- 54-watsonj.b.psychogie from the slood of behaviorist philosophy. Philadelphia. 1980

#### المواقع الالكترونية

- www.badania.net
- WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM
- www.DVD 4ARAB.COM

-WWW.FFKAMA.FR

-www.adnatarcha.com

-www.karate4arab.com

#### المذكرات:

1 - جعيجع الحسين وآخرون : دافعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دو عند المراهق، مذكرة ليسانس، 2006-2007،  
جامعة المسيلة

2 - بوحركات يوسف محمد آيت علواش عيسى مساعدي : أهمية ممارسة التربية الرياضية والبدنية في التقليل من  
السلوكات العدوانية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، جامعة  
الجزائر، 2007

#### القواميس والمجلات :

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

2 - الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكي، منشورات قانون التحكيم في الكاتا، 2005

# الملاحق



## استمارة استبيان موجه الى ممارسين (19 سنة) رياضة الكاراتي دو

في اطار انجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية  
البدنية والرياضة و الذي يتمثل عنوانها في :

## دور ممارسة رياضة الكاراتي دو في التقليل من السلوكات العدوانية لدى ممارسين (19)

نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه  
الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:الرجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (\*) أمام العبارة.

تحت اشراف:

د.منصوري نبيل

من إعداد الطلبة:

مغربي فروق

جواد امين ليلوش



البطاقة الشخصية:

الجنس :

ذكر ☐ أنثى ☐

النادي : ..... مدة الممارسة : ..... السن : .....

المحور الاول : للكاراتي دو طرق خاصة في التدريب حتى تجعل الممارس يثق بنفسه ويتحكم في انفعالاته وهل استمراريته في ممارسة الكاراتي دو تتيح وسطا اجتماعيا مسلما . ؟

س 1 - هل تحب ممارسة رياضة الكاراتي دو ؟

نعم ☐ لا ☐

س 2 - كيف يكون شعورك قبل بداية الحصة التدريبية؟

توتر ☐ سعادة ☐ ارتياح ☐

س-3 ماذا تمثل الرياضة القتالية الكاراتي دو في حياتك؟

الاعتداء على الآخرين ☐ فن الدفاع عن النفس ☐ تعلم القتال ☐

س-4 هل عند قيامك للمنازلات الكاراتي تشعر بالراحة النفسية والعقلية

نعم ☐ لا ☐

س 5 - ما هو شعورك عندما يحين الوقت المخصص لممارسة رياضة الكاراتي دو؟

سعادة ☐ شعور عادي ☐ ملل. ☐

س 6- خلال ممارستك للكاراتي دو هل تشعر بتحكم في انفعالاتك وتثق بنفسك ؟

نعم ☐ لا ☐

س 7 - كيف تكون شدة التدريبات التي يقدمها لك مدربك ؟

سهلة ☐ متوسطة ☐ صعبة ☐

س 8 - ماهو شعورك عندما تنتهي من الحصة التدريبية؟

تعب ☐ راحة ☐ قلق ☐

**المحور الثاني :** هل للكاراتي دو أسس ومبادئ تربوية سليمة تساعد على تسوية السلوك الإنحرافي لرياضي الممارس؟

س9- كيف اثرت فيك رياضة الكاراتي دو من الجانب الاجتماعي :

سهولة الاندماج مع الجماعة ☐ تكوين صداقة مع اصدقاء جدد ☐ ليس هناك اي تاثير ☐

س10- هل الاستمرار في التدريب يجعلك دائما في اتزان نفسي حركي؟

نعم ☐ لا ☐

س 11- عند ممارستك لرياضة الكاراتي دو هل جعلتك تعرف حقوقك وواجباتك إتجاه غيرك ؟

نعم ☐ لا ☐

س 12- ماهي علاقتك مع زملائك من خلال ممارستك الرياضة الكاراتي دو ؟

علاقة تعاون ☐ تخاصم ☐ علاقة اخوة وتعاون و مودة ☐ علاقة حقد ☐

س 13 - عندما تتلقى المشاكل والازمات الاجتماعية في حياتك اليومية . هل عند ممارستك لرياضة الكاراتي دو تشعر بانها :

تزيل الازمات والمشاكل ☐ تخفف الازمات و المشاكل ☐

س14-في رايك هل جعلتك قواعد الكاراتي تكون مسؤولا في الحياة الاجتماعية؟

نعم ☐ لا ☐

س15-هل رياضة الكاراتي دو تسهل عليك الخضوع لقواعد الحياة الاجتماعية الجديدة؟

نعم ☐ لا ☐

س 16 - عند ممارستك للكاراتي دو رايت انك اصبحت مندمج مع الاخرين .هل حدث اي تأثير على إنضباطك النفسي ؟

نعم ☐ لا ☐

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة اكلي محند اولحاج البويرة  
معهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

عنوان الدراسة :

دور ممارسة رياضة الكاراتي دو في التقليل من السلوكات العدوانية لدى الممارسين

القائمة الاسمية للاساتذة المحكمين للاستمارات الاستبيان :

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الملاحظة	الامضاء
01	يوشني محمه	استاذ محاضر	موافقة مع التوقيع	
02	حادي لبن	أستاذ مساعد ب -	موافقة مع التوقيع	
03	عمرسان عبد	أستاذ التعليم العالي	موافقة مع التوقيع	

اعداد الطلبة

اشراف الدكتور :

د.منصوري نبيل

للوش جواد امين

مغربي فروق



قسم التدريب الرياضي

إلى السيد (ة):

الرقم: 46...م ع ت ن ب ر / 2023.

### الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

الطالب (ة): اللوئش حواد أمين رقم التسجيل: 2121330127

تاريخ ومكان الميلاد: 2001/11/27 بـ: البويرة

الطالب (ة): مغربي فوف رقم التسجيل: 203301479

تاريخ ومكان الميلاد: 2001/07/19 بـ: بو غنيم - تيزي وزو

من أجل القيام بالتربص الميداني لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2024/2023 الذي يندرج

ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

عن (اللجنة العلمية والدراسية) والجامعة  
ص. بوشيج

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

د. منصوري نبيل