

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي بتيسمسيلت  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بموضوع :

## دافعية ممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو لدى المراهقين

دراسة مسحية اجريت على بعض المراهقين المنخرطين في النوادي الرياضية

إشراف الأستاذ:

- غانس محمد

- إعداد الطلبة:

- لحياني عبد الرحمان

- مقرارري صاولة

الموسم الجامعي: 2016 / 2017

## مقدمة :

لقد قطعت الرياضة مراحل عدة من العهد البدائي إلى يومنا هذا إذ مارست الشعوب الأولى بعض الأنشطة البدنية للتعبير عن انفعالها و عواطفها كسباقات الجري ، المصارعة ، استخدام الملاكمة ، التسلق ، الرماية ، السباحة وبعض ألعاب الكرة .

ترجع التربية الرياضية الحديثة في اعتبارها إلى وسيلة الحصول على القوة البدنية والصحة و تنمية الثقة بالنفس وتنمية القوام الرشيق و تنمية صفات الجرأة وضبط النفس والأخلاق الكريمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا من عناصر التربية التي توافق وتكيف بين الإنسان وبيئته كما أنها تحتل مكانا هاما ومتميزا لأنها تلمس كل جوانب شخصية الطفل وتعامله كوحدة واحدة نفسيا ، اجتماعيا و بدنيا ، وتتجلى مكانة وهدف النشاطات الرياضية في تطورها وتقدمها السريع وتعداد فروعها .

أردنا في بداية طريقنا هذه أن نتصفح بعض جوانب اختلاف الممارسات الرياضية عند المراهقين إذ في هذه المرحلة يحتاج فيها إلى وضع وتحديد أهداف مسبقة تتناسب مع نموه وقدراته من مرحلة لأخرى ، ولممارسة رياضة الكاراتي دو دور في تكوين شخصية الفرد المراهق من الجانب النفسي الاجتماعي وأكثر ما يهمننا في هذا الموضوع هو الدوافع الأساسية التي تساعد المراهق على ممارسة رياضة الكاراتي ، ولا ننكر أن أقدم الكتاب قد كتبت في الفروع المختلفة لهذا الموضوع فمنها ما يخدم بحثنا الذي يهدفنا عن :  
دافعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دو عند المراهق ( 14-18 ) سنة .

حيث كان تقسيمنا لهذا البحث كالتالي :

**الباب الأول :** يتضمن الجانب النظري وتنطوي تحته ثلاثة فصول هي :

**الفصل الأول :** ويتضمن الدافعية في المجال الرياضي .

**الفصل الثاني :** ويتضمن الكاراتي وأهميته لدى المراهق .

**الفصل الثالث :** ويتضمن المراهق وحاجياته للرياضة ودافعيته لها .

**الباب الثاني :** ويتضمن الجانب التطبيقي وله فصلان هما :

**الفصل الأول :** ويتضمن إجراءات البحث .

**الفصل الثاني :** ويتضمن تحليل ومناقشة النتائج .

وفي آخر بحثنا وضعنا اقتراحات وتوصيات والتي نأمل أن تكون هذه الدراسة المتواضعة قد أضافت ولو لبنة في مسرح التربية البدنية والرياضية .

## الخاتمة :

نحن نعلم بأن دراسة الدوافع الرياضية شيء صعب وعميق ولكننا حاولنا من خلال هذه الدراسة أن نلقي ولو القليل عن دافعية المراهق نحو ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دو ، ونأمل أن نكون قد وفقنا في ذلك رغم ما واجهناه من بعض الصعوبات خاصة فيما يخص جمع المراجع المتعلقة بموضوع بحثنا ، وبعض الصعوبات في استرجاع الاستبيانات المقدمة للممارسين ورغم هذا فقد حاولنا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة ومتنوعة .

وفي الختام نأمل أن تضيف دراستنا هذه ولو الجزء اليسير والقليل من المعرفة إلى المحيط الشاسع من العلوم المختلفة حتى تكون ولو قطرة من هذا المحيط الواسع والعميق وحتى نكون قد أسهمنا ولو بالقليل من إلقاء الضوء عن هذا الموضوع الذي نأمل أن يأخذ الاهتمام المرجو من الطلبة والمربين وكل المهتمين نظرا لكون موضوع الدافعية الرياضية يعد المفصل الذي يربط الممارس بالرياضة ، لكن يبقى هذا الموضوع واسع لا نستطيع معرفة كل شيء على ذلك ، وما يمكن قوله :

- هل يوجد اختلاف في الدافعية بين الجنسين ( ذكر - أنثى ) ؟
- هل تختلف الدافعية باختلاف المحيط الطبيعي (الريف - المدينة ) ؟

## الاقتراحات و التوصيات :

تعتبر الدافعية المحرك الداخلي الأساسي عند المراهق باعتبارها العنصر الفعال الذي يدفع المراهق للقيام بمختلف السلوكيات من بينها الرياضة ونخص بالذكر القتالية منها، فمرحلة المراهقة تحتاج للعناية الكاملة من طرف البيئة التي يعيش فيها ، ودفع المراهق لممارسة هذه الرياضة ومن خلال ذلك نقترح بعض التوصيات من بينها :

- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات النفسية والمكتسبات

- الأخذ بعين الاعتبار رغبات وميول المراهقين لاختيار نوع الرياضة التي يريدون ممارستها .  
- اهتمام المربين والمشرفين على هذه الرياضة بتوفير الجو المناسب من أجل تفجير المراهق لطاقاته في هذه المرحلة.

- إجراء دورات رياضية لتوسيع دائرة معرفة هذه الرياضة وتكوين العلاقة الطيبة بين ممارسيها .  
- توعية الأولياء والمجتمع بدور هذه الرياضة في تطوير جوانب حياته الفكرية والنفسية تطويرا إيجابيا



الجانِب  
التمهيدِي  
الاطار العام  
للدراسة

**1-الإشكالية:**

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

إن نظرة المجتمع إلى هذه الرياضة على أنها رياضة قتالية خطيرة على التربية الحسنة للفرد راجع للنقص المعرفي لأبعاد هذه الرياضة التربوية النفسية، ولكن الحقيقة هي انضباط وصبر وإرادة في العمل للوصول للسيطرة العصبية على الذات وترويض النفس على الأخلاق الحسنة ودفاعية الفرد إلى اختيار هذه الرياضة وخاصة المراهق إلى ممارستها، وعلى اختلاف المفاهيم والأفكار وإدراك المراهقين لأحاسيسهم وشعورهم لتحقيق ذواتهم.

- أردنا من خلال هذه الدراسة طرح الإشكالية التالية :

➤ ما هي الدوافع لممارسة رياضة الكراتي دو عند المراهق (14-18) سنة ؟

الأسئلة الجزئية :

➤ ما هو دور الدوافع الداخلية النفسية في ممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو؟

➤ هل للبيئة تأثير على المراهق لممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو؟

**2- الفرضيات:**

➤ هناك دوافع داخلية وخارجية تزيد من إقبال المراهق لممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو.

**1-2- الفرضيات الجزئية:**

➤ للدوافع الداخلية النفسية دور في تحفيز المراهق لممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو.

➤ للبيئة تأثير على المراهق لممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو.

**3- الأهداف :**

لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به، فبحثنا هذا تتجلى أهدافه فيما يلي :

➤ إبراز دور الدافعية في ممارسة رياضة الكراتي دو عند المراهق.

➤ التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة الكاراتي دو.

➤ مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية و الخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة الرياضة القتالية

➤ الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

**4- أسباب اختيار الموضوع :**

➤ تضارب الآراء حول الدوافع التي تدفع بالمراهق إلى ممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو.

➤ انتشار النظرة الخاطئة للمجتمع لهذه الرياضة على أنها رياضة خطيرة مما دفعنا إلى تصحيح هذا المفهوم بإبراز إيجابيات هذه الرياضة .

➤ رواج هذه الرياضة و شعبيتها في وسط المراهقين .

## 5- صعوبات البحث :

في الحقيقة كان البحث ثمره جهد شاق ، وذلك لمواجهةنا لعدة مشاكل وصعوبات من بينها :

➤ تعتبر قلة المراجع مشكلة كبرى عارضتنا خلال بحثنا هذا و خصوصا التي تتناول موضوع

الكاراتي دو .

➤ صعوبة الترجمة في بعض الكتب .

➤ صعوبات استرجاع بعض الاستمارات الاستبيانبة .

➤ صد أبواب المكتبات الأخرى في وجوهنا بداعي عدم حصولنا على رخصة الدخول .

➤ ضيق الوقت خاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية والتطبيقية للقسم من جهة والترصص الميداني

من جهة أخرى .

- وبالرغم من كل هذه العوائق والصعوبات إلا أننا بذلنا كل ما في وسعنا قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على

القراء .

## 6- تحديد المصطلحات :

### 6-1- مفهوم الدافع :

- لغة :

" من فعل دفع ، دفعا بمعنى أبعد شخصا أو شيئا و أزاله عن مكانه ، جعل يتقدم بواسطة دافع بمعنى محرك يدفع قاربا شراعيا وبدافع كذا بمعنى بداعي كذا و الدافع : المحرض على فعل شيء ما " <sup>1</sup>.

- اصطلاحا :

تعددت مفاهيم الدافع كغيره من المفاهيم النفسية الأساسية .

إذ يعرف بأنه : " مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن " <sup>2</sup>.

بينما هناك من يعرفه على أنه : "مثير فعال داخلي يسبب التوتر ويدفع الفرد إلى السلوك بطريقة تخفيض ذلك التوتر " <sup>3</sup>.

### 6-2- مفهوم الدافعية :

"هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي ، أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية " <sup>4</sup>.

1 - صبحي حموي وآخرون ، المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، ص 120

2 - خليل المعاينة ، علم النفس التربوي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط1، بيروت، 2000 ، ص 22

3 - فوزي محمد جبل ، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية، 2000، ص 363

4 - صالح محمد علي أبو جادو ، علم النفس التربوي ، دار الميسرة ، ط1 ، الأردن ، بدون سنة نشر ، ص 22

### 6-3- الكاراتي دو :

- لغة :

الكاراتي دو تنقسم إلى :

كارا : فارغة أو خالية .

تي : يد .

دو : طريق أو منهج .

معنى الكاراتي دو لغة هي طريق اليد الفارغة .

- اصطلاحا :

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

### 6-4- المراهقة :

- لغة :

تعني المراهقة في القاموس العربي " الإقتراب من الحلم " ، يقال في اللغة " راهق " بمعنى لحق أو دنا .

ونقصد بالمراهق : الفتى الذي يدنو من الحلم ، واكتمال النضج .

- اصطلاحا :

أما في اللغتين الفرنسية والإنجليزية هي كلمة " ADOLESCENCE " مشتقة من الفعل اللاتيني

" ADOLESERE " الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والإنفعالي والعقلي .<sup>2</sup>

### 7- دراسات سابقة :

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو تطرق إختوتنا الطلبة لمواضيع تقارب مضمونها موضوع بحثنا :

1- مذكرة تحت عنوان " دوافع ممارسة الرياضات القتالية لدى المراهقين " من إعداد الطلبة :

رافع عبد العزيز ، كرفاح عمار ، بوزيدة ابراهيم تحت إشراف الأستاذ : حشايشي عبد الوهاب

وكان هدفهم هو إبراز الإقبال على الرياضات القتالية من طرف المراهقين كون هذه المرحلة تتميز بنوع من

السلوك العدواني ودوره في تفرغ الطاقات والشحنات الداخلية للمراهق وإبراز أيضا النظرة الخاطئة للمجتمع

اتجاه هذه الرياضات .

2- مذكرة تحت عنوان " دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين " من إعداد الطلبة :

تلاميبي يوسف ، مسعودي اسماعيل ، كانوني نذير تحت إشراف الأستاذ : عبد العزيز الوصايي .

وكان هدفهم إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق و إبراز دور الجماعة

والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة .

<sup>1</sup>-WWW.KARATE4ARABE.COM .28 – 04 - 2007

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، دار الكتب ، 5 ، مصر ، 1995 ، ص 322

3- مذكرة تحت عنوان "دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصّة التربية البدنية

والرياضية في مرحلة الثانوية " من إعداد الطالبان :

سامي خالد ، باي علي ، تحت إشراف الأستاذ : بن عقيلة كمال .

كان هدفهم التعرف على أصناف الدوافع باختلاف النشاط الرياضي الممارس والتعرف على أسباب التوجه

للرياضات الجماعية والفرديّة خلال حصّة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية .

- نستخلص من عرض وتحليل الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات

العلمية للدراسة الحالية كالتالي :

1- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.

2- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية .

3- التأكيد على أهميته .

4- تحديد نوعية وحجم العينة .

5- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية .

6- التعرف على وسائل جمع البيانات لإجراء الدراسة .

7- تحديد المرحلة العمرية لعينة البحث.

8- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة وكيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.



# الباب الأول الجانب النظري

# الفصل الأول الدافعية في المجال الرياضي

## تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما.

كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس جميعا ، فهو يهتم الأب و يهتم المرءي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستغلها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثملاً إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد.

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى ، إلى المكان المخصص للتعلم أو التدريب و لكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم و التدريب ، فلا شك أن الفائدة من التعلم و التدريب ستكون محدودة ، بمعنى آخر فإنه يمكن للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين ، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية ، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد و العطاء المطلوبين للإستفادة من عملية التعلم و الممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع و الرغبة في التعلم و الممارسة الرياضية و لذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع ( موضوع الدوافع ).

**1- مفهوم الدافعية:**

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي "المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد و الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة ، و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى"<sup>1</sup>.

ونجد الدافع عند **مصطفى عشوي** أنه "حالة من التوتر النفسي و الفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك و النفس عامة"<sup>2</sup>.

ويرى **THOMAS.R** " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات و البحث عن الأهداف"<sup>3</sup>.

أما عند **أليكسون الدافعية** " مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة"<sup>4</sup>.

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان و التي تجعل الجسم في حالة نشاط .

**2-وظائف الدوافع:**

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائيا وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة :

**1-2 - مد السلوك بالطاقة :**

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات و الرغبات فالدافع تمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن

1 - صالح محمد علي أبو جادو ، علم النفس التربوي ، دار الميسرة ، ط 1، الأردن ، بدون سنة ، ص 22

2 - مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 ، ص 83

3- Thomas.R , Preparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991 ,p32

4 - مصطفى أحمد زكي ، تقديم عثمان نجاتي ، الرعاية الوالدية ، دار النهضة العربية للنشر ، القاهرة ، 1974 ، ص 144

سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

## 2-2- أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، فالذي يهوى كرة القدم بجد يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر " جوردن ألبرت " أنه عندما يكون اتجاه عام للمواقف و الميل فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.<sup>1</sup>

## 2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن و النمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها.

فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي<sup>2</sup>:

- أ - إثارة الآليات و الأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- ب- مد السلوك بالطاقة اللازمة و بمساعدة المثيرات الخارجية التي تستثير السلوك.
- ج- اختيار نوع النشاط و تحديده.
- د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الإنباه ومقاومة التشتت.

## 3- تصنيف و تقسيم الدوافع:

### 3-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج " <SAGE> عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدافع الداخلي والدافع الخارجي ، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر : "

" فوس " و " تروپمان " " FOUSSE " et " TROPPEMAN " عام 1981

" ليولن " و " بلوكز " " BLUCKER " et " LIEWELIN " عام 1982

" محمد علاوي " عام 1983 .

<sup>1</sup> - حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، دار المعرفة العربية ، ط6 ، بيروت ، 1984 ، ص 94- 95  
<sup>2</sup> - حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، مرجع سابق ، ص 95

" سنجر " " SINGER " عام 1984 .

" دروش هارس " " DROTHY HARRIS " عام 1984.

### 3-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الإنضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع إستمراره فدافع الإستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به ، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه ، وهذه السعادة تفوق الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية .

إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء.<sup>1</sup>

### 3-1-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة ، وإن السبب الرئيسي للإستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها .

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها.<sup>2</sup>

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي ، وعادة تقابل الدافعية الداخلية دافعية خارجية ، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور ، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله ، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته .

### 3-2- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 38  
<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، مرجع سابق ، ص 38

**3-2-1- الدوافع الأولية :**

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) و الحاجة إلى الحركة و النشاط.....إلخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

**3-2-2- الدوافع الثانوية:**

وتسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الإجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستقل عنها و تصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الإجتماعية المتعددة ، ومن أمثلة الدوافع الثانوية : الحاجة إلى التفوق و المركز أو المكانة ، السيطرة و القوة و الأمن و التقدير و الإنتماء و الحاجة إلى إثبات الذات.....إلخ.<sup>1</sup>

**4- الدوافع والحاجات النفسية :**

يرى " مصطفى عشوي " أنه " ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع ، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبيرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة ، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة."

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي<sup>2</sup> :

- ❖ الحاجة إلى الإطمئنان.
- ❖ حاجة التفوق.
- ❖ حاجة التبعية.
- ❖ حاجة التعلم والمعرفة.

**4-1- الدوافع النفسية:**

<sup>1</sup> - محمد حسن علوي ، سيكولوجية التدريب و المنافسة ، دار المعارف ، ط6 ، القاهرة ، 1987 ، ص 205  
<sup>2</sup> - مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 ، ص 34

هناك إرتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة ، أو دوافع نفسية إجتماعية . نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.<sup>1</sup>

#### 4-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير **مصطفى عشوي** أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع<sup>2</sup>.

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الإجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والإجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الإتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقييد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والإنفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

#### 5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر **GROS. G** أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي ، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.<sup>3</sup>

#### 6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير "**MACOLIN**" إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي ، أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

**الدافعية + التعلم = النتيجة ( الأداء ) الرياضية .**

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> -مصطفى عشوي ، نفس المرجع ، ص 87

<sup>2</sup> - مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، مرجع سابق ، ص 90

<sup>3</sup> - Gerard , Bet Gros.G , in " l'entrainement de Basket-ball " ed ,vigot ,Paris ,1985 ,p223

**7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :**

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة إتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

**7-1- شدة الجهد :**

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد محمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

**7-2- اتجاه الجهد:**

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة ..... إلخ.

**7-3- العلاقة بين الإتجاه وشدة الجهد:**

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين إتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواضب على حضور جميع جرعات التدريب ( اتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة الذي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب<sup>2</sup> .

**8- دافع الإنجاز(التفوق) في المنافسة الرياضية :**

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

**8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء(المراهق):****8-1-1- اختيار النشاط :**

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

**8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:**

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل : حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

<sup>1</sup> - Macolin (revie). **Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d une equipe** .N 02.Spécial Sport .Février 1998.p12

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1997 ، ص 42

## 8-1-3- المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح و بلوغ الهدف و مثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة و بالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية.<sup>1</sup>

## 8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

❖ تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب

- الجهد المبذول

❖ وعلى نحو خاص أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان المفاهيم المختلفة هما :

- هدف الاتجاه نحو الأداء

- هدف الاتجاه نحو الذات.<sup>2</sup>

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة و مثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات ( تمرين صعب - واجب معقد ) بقدر كبير من الفعالية و السرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح و الفوز.

## 8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

❖ ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة.

❖ ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

❖ كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والإستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب و صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، مرجع سابق ، ص 47

<sup>2</sup> - صدقي نور الدين محمد ، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 ، ص 11

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( الإستشارة ) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الإستشارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة .<sup>1</sup>

### 9- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

#### 9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزلج على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الإشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

#### 9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : ومن أهمها:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية ، المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، 1997، ص 25

<sup>2</sup> - محمد حسن علوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسة ، مرجع سابق ، ص 208

كما قامت **وداد الحامي** بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- ◆ الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- ◆ الترويح ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.
- ◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .

حيث قام **محمد صالح علوي** في سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- ◆ المكاسب الشخصية .
- ◆ التمثيل الدولي .
- ◆ تحسين المستوى .
- ◆ التشجيع الخارجي .
- ◆ اكتساب نواحي اجتماعية .
- ◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية .
- ◆ اكتساب سمات خلقية .
- ◆ الميل الرياضي .

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.<sup>1</sup>

## 10- تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناوّلها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

<sup>1</sup> - محمد صالح علوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1987، ص 162

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .

يقسم - بوي - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

❖ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي ، وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .

❖ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي ، وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .

❖ مرحلة المستويات الرياضية العالية ، وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلة الثانية هي التي نتمنى ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة.

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعباً في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازياً مثلاً.

ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة<sup>1</sup>:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب قدرات خاصة .
- اكتساب معارف خاصة .
- الإشتراك في المنافسات .
- اكتساب سمات خلقية وإرادية .
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية .

## 11- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

### 11-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة:

(الإنسحاب أو عدم الميل و الرغبة في المشاركة)، ويحتوي على ثلاثة بنائات نظرية تفسر أسباب انسحاب

الناشئ من الرياضة.

<sup>1</sup> - محمد صالح علوي ، علم النفس الرياضي ، مرجع سابق ، ص 165

**11-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:**

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الإنسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف و مدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

**11-1-2- نظرية دافعية الكفاية:**

و يشير إلى أن قرار الإنسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته و قدراته، حيث أنه المفترض أن الناشئ الذي يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه يميل إلى الإنسحاب من هذا النشاط بحثا عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية و الإجتماعية و المعرفية.

**11-1-3- النموذج المعرفي الإنفعالي للتوتر:**

ويعني أن قرار الإنسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء و مقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو كنتيجة لافتقاده القدرة على التوتر المزمّن الناتج عن المنافسة.

**11-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:**

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية و بدنية، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز.

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة : مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الإستمتاع باستخدام الإمكانيات و الأدوات و الأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقا.<sup>1</sup>

**12- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :**

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس جميعا.

في سنة 1908م، اقترح " وود ورت " woodworth" في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "motivational psychology" أو علم الدافعية "motivology".

و في سنة 1960م ، تنبأ "فاينكي" fayniki" بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

1 - أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة ، مفاهيم وتطبيقات ، مرجع سابق ، ص 27

وفي سنة 1982م ، أشار كل من ليولن وبلوكر "Liewelln and Blucker" في كتابهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية و التطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983م أشار وليام وارن "William Warren" في كتابه : التدريب والدافعية ، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية و الخططية، ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، و للتدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها.

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية : إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - WWW.ELAZAYEM.COM. / a (40) . htm- 15/03/2007

## - خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأننا من خلال هذا العرض البسيط و العام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع و الدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة و الموجزة في فهم أعمق و أدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

الفصل الثاني  
رياضة الكاراتي  
وأهميته لدى  
المراهق

**تمهيد :**

إن رياضة الكاراتي رياضة جد تقويمية حيث أنها تجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارستها والتناسق في تتابع الحركات ومن هذا بدأنا بإعطاء لمحة تاريخية ومختصرة عن رياضة الكاراتي عامة وتاريخها في الجزائر خاصة ، وكذا النظر إلى أهم خبراتها وأساليبها وذكر أهمية هذه الرياضة بالنسبة للمراهق .

## 1- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي :

"أوكيناوا OKINAWA " وتعتبر هذه الجزيرة التي تقع في أرخبيل " ري - كي RIYKY " امتدادا طبيعيا لليابان نحو الجنوب و تبدو مثل القالب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني ، المههد الحقيقي لظهور القتال بأيدي فارغة أي مجردة من كل السلاح ، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين :

**أولا :** سيطرة الصينيون على هذه الجزيرة في عهد الإمبراطورية " مينغ " في القرن الخامس عشر فوجد كل الشعوب " الري - كي " تحت إرادته وصدور قانون صارم يمنع استعمال السلاح أو امتلاكه ، وهذا خوفا من الثورات المحتملة ضده ، وقد ساهم كثيرا ( القانون ) في ترقية الدفاع والمهجوم بأسلحة طبيعية ( الرجل - اليد - المرفق - الركبة ...).

وحسب المناطق الموجودة في الجزيرة ظهرت ثلاث مدارس قاعدية وهي :

SHODI-TE شودي-تي

NAHA-TE نها-تي

.TOMARI-TE طماري-تي

وقد تطورت هذه التقنيات بفضل المعلومات التي كانت تأتي عن طريق المهاجرين والتجار والمسافرين إلى أوكيناوا والمتعلقة بتقنيات القتال مثل فن " أكومو الصيني " .

أما التدريبات فكانت تؤدي في أماكن سرية وفي الليل بعيدا عن الأضواء فأصبحت الأيدي والأرجل أقوى من الأسلحة الحقيقية فأصبحت الأصابع أحد من السيوف والمرافق والركب أخذت قوة المطارق ومقدمة الذراع أصبحت أقوى من الحديد ..... وهذا لأن تقنية أوكيناوا كانت مبنية على السرعة القصوى والفعالية التامة .

**ثانيا :** انطلاقا من 1900م انتشرت تقنية الجزيرة " أوكيناوا - تي " OKINAWA-TE وشملت كل الجزيرة لكن هذه المرة كان الهدف سليما فاعترف لهذه التقنية على أنها وسيلة رائعة للتربية البدنية والأخلاقية ، ثم قرر إدخالها في المدارس ويعود الفضل للسادة :

" أنكوج إيتوس " كتيرو ميكاونا "

اللدان قاما بوضع أول نمط كلاسيكي لتدريس تقنية ( أوكيناوا- تي ) وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التكوينية والتدريبية بحيث ظهر للوجود أساتذة رسخوا في التاريخ بفضل العمل الكبير الذي

قدموه لفن الكاراتي دو ، وهم " جيشين فيناكوشي - كنوما بوتو - شوطوكي كيامو - شوكي مونوي - ايدن ياهوكي - شوجو أوكيسوكي - شوجين مياكي " <sup>1</sup>.

وفي بداية القرن العشرين اتفق أساتذة أوكيناوا على نشر وتعليم فنهم القتالي ومن بينهم كان الأستاذ جيشين فيناكوشي ولد سنة 1869م والذي يعود أصله إلى مدينة " سيرى SIRY " وقد تدرب منذ طفولته على العديد من الفنون القتالية ، وسنة 1916م قام باستعراض في كيوتو ثم بطوكيو سنة 1922م ، فاستقطب الآلاف من المحبين للفنون القتالية حتى ممارسي الجيدو حيث كانت علاقات صداقة جيدة تربط جيشين فيناكوشي JISHIN FINAKOSHI لفن الجيدو جيقراروا - كانوا فقام هذا الأخير باستدعاء جيشين فيناكوشي ليقوم باستعراض داخل الكادوكان KADOKAN فكان استعراض ممتاز تأثر له الكثير ممن مختصي الجيدو ، وقامت صداقة بين المختصين ، أما صداقة وتواضع الأستاذين فيبقى درسا للإنسانية بصفة عامة ولممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة .

ومباشرة بعد هذا الاستعراض المدهش الذي جرى بطوكيو طلب الوزير الياباني للتربية البقاء في اليابان وتعليم فنه القتالي داخل الجامعات وبتصال مباشر مع الطلبة الذين في الحقيقة كان عددهم ضئيل جدا لكن كان من بينهم عمالقة الكاراتي المستقبلي ( أوتسوكا - أوبا - مانسيموتو، أوتاك (...). بحيث يعود لهم الفضل في نشر وتعميم الكاراتي في أنحاء العالم وفي سنة 1936م حيث أقام قاعته الخاصة المسماة شوتوكان SHOTOKAN في طوكيو ، ولم يكن فيناكوشي الوحيد الذي قام بتطوير ونشر الكاراتي حيث كان هناك أيضا المدرب أسوموتوي الذي قام باستعراض في كيوتو عام 1923 ، وقام بتطوير شيتوريو SHITORYU وكذلك هناك المدرب شوجون مياجي قام بإدخال أسلوب هوجاونا إلى اليابان وسماه قوجوريو وكذلك هناك يوشيتاكا فيناكوشي YOSHITAKA FINAKOSHI وهو ابن جيشين فيناكوشي الذي تعلم الكاراتي عل يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي من بينها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفتيات اليوكوكيري والمواشي قيري <sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - سبع أحمد ، الكاراتي للمبتدئين ، ط1 ، دار الحديث للكتاب ، الجزائر ، 1993 ، ص 08  
<sup>2</sup> - علي مروش ، قاموس الرياضات ، مرجع سابق ، ص 212

## 2- تطور الكاراتي في الجزائر :

عرف هذا الفن القتالي ( karate ) لأول مرة في الجزائر بفضل JIM-ALCHELK الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية .

وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر من سبع سنوات من الحرب رضح الاحتلال الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية، الفرنسيون رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيادة رؤول صلان SALAN RAAUL وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسف المنشآت العمومية واغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوربية ، وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي LUELEN BLTTERLI (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية ) بتأسيس حركة السلم (M.P.D) ولكي يقوم بهذه المهمة على أحسن وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكاراتي، من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكاراتي جيم الشيخ بالتطور وبقوة في هذه المعركة ، وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم باربور ، وتحدثت عنهم الصحافة والسينما فأصبح لديهم صدى كبير ووافقه في ذلك صديقه ROYER BUITHE محترف في الكاراتي والذي كان مختص في المصارعات المتقاربة ( جسد لجسد) وكان من رجال المعسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتشين ودخل جيم التيخ إلى الجزائر في سنة 1961 ، لكنه قتل دون أن يعلم الكاراتي في الجزائر ، وعقب الاستقلال مباشرة قام أحد تلاميذه بإنشاء قسم أو فرع للكاراتي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي .وفي سنة 1963 تنقل LULEN VERNT إلى شارع ( الدكتور سعدان ) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في قاعة تقوية العضلات القديمة .

وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة ( J.S.M.A ) والتي أصبحت فيما بعد T.R.B باب الواد، وكانت بداية كل من بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي محمد الطاهر ، الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكاراتي FAK.<sup>1</sup>

و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد ، لطرش مولود خدام ، محفوظ دحمان و كرماد حسين .

<sup>1</sup> - حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005، ص 11

وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو Kampo بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع LuLi.

للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في بلدية LASS الجمعية الرياضية للأمن .

وفي سنة 1963م تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتي في المجمع المدني الجزائري ، و تبارت خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM.CFA.SH . و دوجوا البوشيدو لتفوز في الأخير جمعية Lucien vernt باللقب ، وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الأول الدولي لهذه الرياضة في قاعة الأطلس في باب الواد .

ومن هذا كان لجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان الفريق الجزائري يتكون من رشداوي علي ، والي محفوظ ، ميشود عمار ، خدام . لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي علي الدرجة الثالثة في الشوتوكان والرتبة الخامسة GOJIN-RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتي في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد Lucien vernt الذي قرر أن يتقاعد .

وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتي عن رياضة الجيدو ، وتم إنشاء الفدرالية الجزائرية الكاراتي دو .

وكان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هم من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجديدة .

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضية تيفاوي شريف ليأخذ بزمام أمور الفدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها لطرش مولود لمدة أربع سنوات ، وعرف الكاراتي في الجزائر أوج تطورها خلال عهدة السيد شريف تيفاوي ، فقد توفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عالي جدا .

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا ، نذكر منها اللقب الذي أحرز عليه بن قدور رضا في بطولة العالم ، إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائل من الأبطال الذين كانوا يضاهاون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين<sup>1</sup>.

وفي نهاية 1997م استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي سنة 15 جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد والذي تخرج Bef وفي

<sup>1</sup> - حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005، ص 12

سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشراكة حيث تبنت قوانين جديدة ملحقة و ضمت إلى كاراتي كوشيكي .

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد للفدرالية قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتي .

ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال نزيه لسياسة تكوين حقيقي على المستوى الوطني وبهذه الإستراتيجية أمل السيد مصباحي أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتي الجزائري المكانة التي يستحقها .

وفي الأخير يمكن أن نقول أن مستقبل الكاراتي عامة وبالجزائر خاصة مرهون بدور السلطات ببلورة فكرة " الجسم السليم في العقل السليم " لأن حقيقة هذا الفن تظهر جليا نتائجها على ممارستها نفسيا ومرفولوجيا.<sup>1</sup>

### 3- مفهوم رياضة الكاراتي دو :

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب ..... " على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها .<sup>2</sup>

وتعني كلمة الكاراتي دو :

كارا : فارغة

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح .<sup>3</sup>

### 4- أهداف رياضة الكاراتي :

لما كان لأي سلوك هدف ، اشتملت الرياضة القتالية الكاراتي على جملة من الأهداف نذكر منها :

<sup>1</sup> - حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005، ص 13

<sup>2</sup> - AMARA ADOUL , KARATE DO , EDITIONS DAHLAB , ALGER , 1991 , P 13

<sup>3</sup> - أحمد محمود ، رياضة الكاراتي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995، ص 22

#### 4-1- الأهداف القريبة :

- ◆ البناء المتكامل و المتوازن للجسم بالصورة الطبيعية و المنسجمة .
- ◆ تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية .
- ◆ اختصار الجهد الجسدي والنفسي أو ما نتفق على تسميته بتحسين مردود الفعل .
- ◆ الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها .
- ◆ تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث .
- ◆ تكريس قيم سلوكية إنسانية ( الشجاعة، الثقة في النفس، الحلم، الصبر، التحكم في الذات... )

#### 4-2- الأهداف البعيدة :

- ◆ تهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها ، والوقوف على أعجاز الجسد وقدراته .
- ◆ تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد
- ◆ تنمية تلك القوى الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية .
- ◆ تهدف الكاراتي إلى تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي<sup>1</sup>.

#### 5- مدارس الكاراتي دو :

إن للكاراتي دو عدة مدارس أهمها :

أ - الشوتوكان

ب - الشيتوريو

ج - الوادوريو

د - القوجوريو

أ- الشوتوكان : تعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

<sup>1</sup> - غربي عبد الكريم ، كاراتي دو ، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر ، ص 47

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة .

هي من أشهر مدارس رياضة الكاراتي ، وهي مدرسة أب الكاراتي الأستاذ " فينا كوشيبي " والمعدلة من طرف ابنه " يوشيطاكا " وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المدى وجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيا ، وللشوتوكان 26 كاتا .

ب - الشيتوريو :

تعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ كوني مابوني والتي تتواسط تقنياتها بين مدرسة الشوتوكان وبين مدرسته ، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوى للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان ، وللشيتوريو 47 كاتا .

ج - الوادوريو : تعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلام

ريو : مدرسة

ويعني الطريق للسلام ، وكان من تأسيس هورونوري الذي هو تلميذ للعالم فيناكوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان ، للوادوريو 16 كتابا .

د - القوجوريو : تعني كلمة القوجوريو :

القو : القوة

جو : المرونة

ريو : مدرسة .

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ هيكاوانا ثم نقله إلى اليابان وطوره الأستاذ شوجين مياقي الذي كان من دعاة قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أو عدم التصدي تماما إذا ما قدر أن الهجوم تافه .

وللقوجوريو 12 كاتا.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مجلة كاراتي بوشيدو، KARATE BUSHIDO، عدد 337 سبتمبر 2005 ، ص 88 - 89

## 6- فروع الكاراتي :

يتفرع الكاراتي إلى جزئين أساسيين وهما على التوالي :

### 6-1- الكاتا KATA :

#### 6-1-1- تعريف الكاتا :

لغة : تعني شكل أو قالب

اصطلاحا : تعني القتال الوهمي .

وهي تمارين فردية للتدريب على الألويب القتالي ، ألفها خبراء الفنون القتالية بناءً على تجاربهم الشخصية تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية وأسلوب المروعة وتمارين التنفس والتنقل تؤدي بشكل مرتب ومتسلسل وتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشترط بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق .

#### 6-1-2- أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- تنمية الثقة في النفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة "
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- تنمية الفكر التكتيكي <sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - غربي عبد الكريم ، كراتي دو ، المرجع السابق، ص 114

## 6-2-2- الكيميتي "المنازلة" KUMITIE :

### 6-2-1- تعريف الكيميتي :

الترجمة الحرفية لكلمة كيميتي هي التقاء الأيدي .

كيميتي : إلتقاء

تي : الأيدي

هي الهدف الأول و الغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة و مراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المتدرب قادر على خوض المناورات بقوة و إحراز النصر ، و التي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة " هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي "

أو هي عبارة " عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ، يمكن أن يكون متفق عليه أو نصف متفق عليه " .

ونؤكد على أن الاستعدادات النفسية تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء

### 6-2-2- أهداف الكيميتي :

- الإدراك الجيد للذات و الخصم
- فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية و الهجومية.
- مراقبة التنفس و امتحان قدرة التحمل و المقاومة.
- تنمية الذكاء و الاعتماد على النفس.
- تكون الشجاعة و الثقة بالنفس.
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.
- تقبل الخسارة و تكوين الروح الرياضية .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - غربي عبد الكريم ، الكراتي دو ، المرجع السابق ، ص 115

## 7- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

باعتبار أن رياضة الكاراتي تتميز عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم و اكتساب 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 مثلا : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

وإضافة إلى هذا فللكاراتي 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 .

ويمكننا تلخيص فوائد الكاراتي في النقاط التالية :

- ❖ تؤدي إلى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .
- ❖ إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط .
- ❖ تمكن الممارسة الدفاع عن نفسه .
- ❖ تساعد على النمو الجسمي المتكامل .
- ❖ تساعد على اجتياز سن مطلع النشوة .

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي للمراهق روح التضامن والتعاون بحيث تربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ، ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجدها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أفروجن يمين، سليمان سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ، 2006/2005، ص 70

## 8- الكاراتي أخلاق و قيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي و بالخصوص في مجال السلوك و بما أن الكاراتي سلوك ، فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالاً خلاقياً أطيّب و سلوك سليماً .  
كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها .  
بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة .  
وللكاراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها :

### 8-1- التحكم في الانفعالات :

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

### 8-2- الثقة بالنفس :

إن ممارس رياضة الكاراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشاً والعقل تفكيراً " العقل السليم في الجسم السليم " وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المترن والعمل الصالح ، والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحديثين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل لقد تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أفروجن يمينا، سليمانى سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدوانى لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ، 2006/2005 ، ص 72

### خلاصة :

من خلال ما قدمناه من توضيحات وعروض لتاريخ وفلسفة هذا الفن العريق ، والراقي بأسلوب مبسط يمكننا القول أن رياضة الكاراتي رياضة تقليدية عريقة أصبحت حقيقة لا بد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبتغاياها الحقيقيي بأنها رياضة أساسها ومبادئها التربية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها إلى يومنا هذا .

الفصل الثالث  
المراهق وحاجياته  
للرياضة ودوافعه  
لها

**- تمهيد:**

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

## 1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفى لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .  
وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسيماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات  
1 .

## 2- تعريف المراهقة :

### 1-2- المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهب بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " .<sup>2</sup>

### 2-2- المعنى الاصطلاحي :

يقول مصطفى فهمي : "إن كلمة مراهق ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللات ADOLERE

ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج " .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994، ص 195

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص 257

<sup>3</sup> - مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986 ، ص 189

### 3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والإندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنة فيقول Lehalle.h

إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل.<sup>1</sup>

كما يرى Silamy.n أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات أيضا

الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الإقتصادية والاجتماعية.<sup>2</sup>

كما جاء Schonfeld أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة عن

التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي".<sup>3</sup> Horrocks عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم ويعرفها

الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والإندماج فيه".<sup>4</sup>

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

<sup>1</sup>- LEHALLE.H, Psychologie des l'adolescent ,sans ed,1985.p13

<sup>2</sup>- Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983. p14

<sup>3</sup>- Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .algerien.

<sup>4</sup> - سعدية محمد علي بدر، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، 1980، ص 27

**4- تحديد مراحل المراهقة :**

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة و سن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر و سن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر .<sup>1</sup>  
وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام :

**4-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :**

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق .<sup>2</sup>

**4-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :**

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

**4-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :**

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي

<sup>1</sup> - راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945 ، ص 09

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995 ، ص 263-252

وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.<sup>1</sup>

### 5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

#### 5-1- النمو الجسمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إترانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.<sup>2</sup>

#### 5-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه 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<sup>3</sup> . الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

#### 5-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو ، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة ، وأهم هذه الحساسيات والإنفعالات وضوحا هي :<sup>4</sup>

1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا .

2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .

3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة

4-عواطف وطنية ، دينية وجنسية .

5- أفكار مستحدثة وجديدة .

1 - حامد عبد السلام زهران ، نفس المرجع ، ص 289- 352

2 - عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ، ص 74

3 - مفتي ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 121

4 - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2000 ، ص 91

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة .<sup>1</sup>

#### 4-5- النمو الإجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة . كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالإنتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة . أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله .<sup>2</sup>

كما يرى البعض أن : " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره ، والمصغي له " .<sup>3</sup>

#### 5-5- النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم مجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الإتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة .<sup>4</sup> كما يلاحظ أو المراهق يقترن من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية ، مما يؤدي إلى حب الإبداع ، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.<sup>5</sup>

#### 6-5- النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب

1 - محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 166

2 - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 111

3 - بولسر و آخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط1 ، الكويت ، 1976 ، ص 428

4 - أنوف وينج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994 ، ص 50

5 - حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، ط5 ، عالم الكتاب ، 1995 ، ص 377

**GAMAVA** راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup> .  
بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.<sup>1</sup>  
كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.<sup>2</sup>

**5-7- النمو الحركي :**

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة ، فلقد اتفق كل من "جوركن" ، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الإرتباك الحركي وفترة الاضطراب".  
إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.<sup>3</sup>  
كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى ، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.<sup>4</sup>

### **5-8- النمو الانفعالي :**

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب ، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية<sup>5</sup> :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .

1 - قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد 1990 ، ص 98- 99  
2 - عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 70  
3 - عنايات محمد أحمد فرج ، نفس المرجع ، ص 71  
4 - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185  
5 - بسطويسي أحمد ، نفس المرجع ، ص 177 - 183

- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الإلتزان الإنفعالي .

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط ، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير .
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الإنفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار .

### 5-9- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة .  
عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى .  
أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.<sup>1</sup>

### 6- حاجيات المراهق :

يعتبر **كمال دسوقي** " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب ففي سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " .<sup>2</sup>  
أما **فاخر عاقل** فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها " .

### 6-1- الحاجة للمكانة :

يقول **فاخر عاقل** : " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد

<sup>1</sup> - أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، **مناهج التربية البدنية المعاصرة** ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 213

<sup>2</sup> - كمال دسوقي ، **النمو التربوي للطفل والمراهق** ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص 221

تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية .<sup>1</sup>

### 2-6- الحاجة للاستقلال :

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإبداع رغم قيامه ببعض الأخطاء".<sup>2</sup>

فالمراهق قد يحقق استقلالته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

### 3-6- الحاجة الجنسية :

Fried.S وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية نادى "

لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلهام جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي".<sup>3</sup>

كما دلت دراسات Kinsy " أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة .<sup>4</sup>

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين

Winicolt . يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدية عدوانية يحاول الفتى من Fried

خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى .<sup>5</sup>

1 - فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، سنة 1982 ، ص 118

2 - فاخر عاقل ، نفس المرجع ، ص 119

3 - كمال الدسوقي ، النمو تاتربو للطفل و المراهق ، مرجع سابق ، ص 134

4 - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس ، نمو الطفل والمراهق ، عالم الكتب ، سنة 1981 ، ص 318

5 - فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، مرجع سابق ، ص 120

**6-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :**

تقول عواطف أبو العلي " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء ".  
كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة .<sup>1</sup>  
بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء .

**6-5- الحاجة للعطف والحنان :**

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين ".<sup>2</sup>  
ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به .

**6-6- الحاجة للنشاط والراحة :**

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف ".<sup>3</sup>  
كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب

1 - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 138

2 - كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 138

3 - كمال دسوقي ، نفس المرجع ، ص 121

الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموماً عنيدا ،سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها"<sup>1</sup> .

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح ،بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده " . إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ،ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

### 7- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

#### 7-1- المراهقة المتوافقة : من سماتها :

- ◆ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- ◆ الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي .
- ◆ الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- ◆ التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>2</sup>

#### - العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعده في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.<sup>3</sup>
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

#### 7-2- المراهقة المنطوية : من سماتها ما يلي :

<sup>1</sup> -عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 56

<sup>2</sup> -محمود حسن ،الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1981 ، ص 24

<sup>3</sup> - رابع تركي ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1990 ، ص 173 .

- **الإنطواء** : هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء.<sup>1</sup>
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

#### - العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها : تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ..... الخ .
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

#### **3-7- المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها :**

- التمرد والثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية .
- مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسية .... الخ.<sup>2</sup>
- **العناد** : هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الافراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.<sup>3</sup>

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي

#### **4-7- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :**

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

<sup>1</sup> - يوسف ميخائيل نعيمة ، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة ، ص 160

<sup>2</sup> - عبد الغني الديدي ، ظواهر المراهق وخفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، 1995 ، ص 153

<sup>3</sup> - يوسف ميخائيل أسعد ، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة وبلد وسنة ، ص 157

### العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ
  - الصحة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة يسمح بتعديله .
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء<sup>1</sup> .

### 8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها<sup>2</sup>:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة .
  - مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .
  - مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
  - لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية .
  - مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
  - 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 انتقاء الموهوبين .

### 9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 440

<sup>2</sup> - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص 187 - 188

اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأبجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته

كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

❖ التقليل من الأوامر والنواهي .

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر

الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986 ، ص 15

## - الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية..... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المرين و المدرسين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلائي و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف .



الباب الثاني  
الجانب  
التطبيقي

# الفصل الأول منهج البحث واجراءاته الميدانية

- تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية البحث وذلك من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، كما سنتطرق إلى نوع المتغيرات، أدوات البحث (الدراسة) والمعالجة الإحصائية.

**1- منهج البحث :**

يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي نود دراسته وفي دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم ،

حيث يعرفه رابح تركي أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها."<sup>1</sup>

أما بشير صالح الرشيد فيعرفه بأنه " مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث."<sup>2</sup>

**2- عينة البحث :**

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو بعض من الجميع وتتلخص فكرة دراستها في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة أي دراسة بضع حالات لا أن تقتصر على حالة واحدة.<sup>3</sup> وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي وشملت تلامذة النوادي الرياضية للكراتي وقدرت عناصر العينة ب 150 مراهقاً موزعين على النوادي الرياضية للكراتي لولاية تيسمسيلت وهي كالتالي :

**◆ أفراد العينة حسب متغير الجنس :**

جدول رقم 01 : يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس .

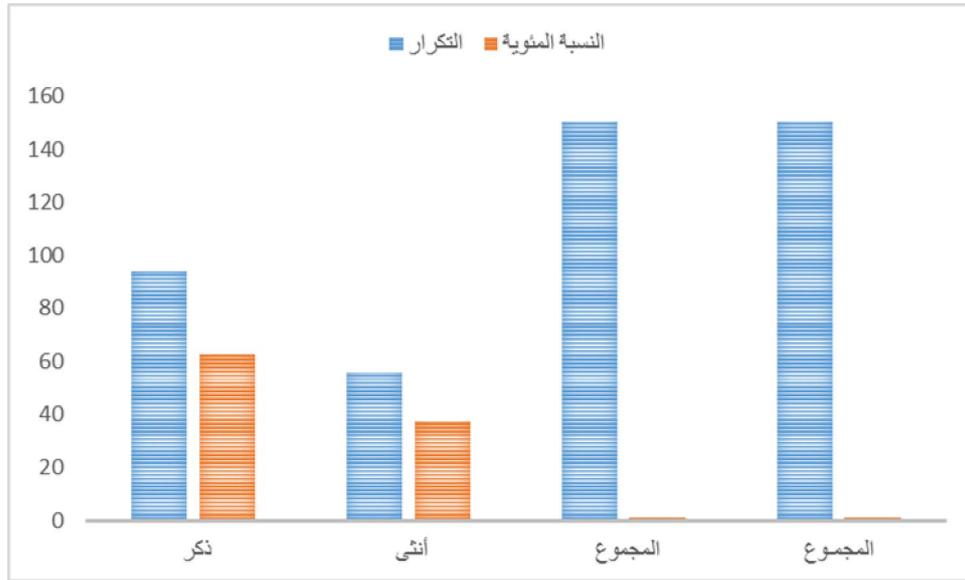
الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	94	62.66
أنثى	56	37.33
المجموع	150	%100

يوضح لنا الجدول رقم 01 أفراد العينة أكثرهم ذكور.

<sup>1</sup> - رابح تركي، **مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس** ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر، 1984 ، ص23

<sup>2</sup> - بشير صالح الرشيد ، **مناهج البحث التربوي** ، دار الكتاب الحديث ، 2000، ص59

<sup>3</sup> - محمد حسين علوي، أسامة كامل راتب، **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 ،



#### ◆ افراد عينة البحث حسب متغير الالسن

جدول رقم 02: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن .

السن	التكرار	النسبة المئوية
[15-14]	32	21.33
[16-15]	31	20.66
[17 -16]	28	18.66
[18 -17]	59	39.33
المجموع	150	%100

من خلال الجدول رقم 02 : نجد أن أغلب أفراد العينة يتراوح سنهم ما بين 17 و 18 سنة .

## 3. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.<sup>1</sup>

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (استبيان)، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي.

- التأكد من صلاحية أداة البحث (الاستبيان) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

أ-تحكيم الأداة والتأكد من ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها .

ب- التأكد من الخصائص السيكومترية للاستبيان المستخدم (الصدق و الثبات) .

ج- التأكد من وضوح التعليمات .

المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، و بالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا

ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في تلاميذ المرحلة الثانوية إذ قمنا بالخطوات التالية:

أولاً :

- زيارة استطلاعية لمديرية الشبيبة والرياضية الموجودة بولاية تيسمسيلت لتحديد العينة المناسبة، ونظراً للحجم الكبير لمجتمع البحث قمنا باختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصلي<sup>2</sup>، وقد اشتمل المجتمع الأصلي في بحثنا هذا على نوادي الكراي لولاية تيسمسيلت ، وقصد التعرف على الخصائص العلمية للبحث قمنا بزيارة بعض النوادي بغية معرفة مدى ملائمة أداة البحث ومدى صلاحيتها بحيث تم اختيار ثلاث نوادي عشوائية واختيار عينة مكونة من 10مراهقين.

<sup>1</sup> محي الدين مختار: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995، ص47 .

<sup>2</sup> محمد عبيدات: منهجية البحث العلمي، القواعد و المراحل والتطبيقات، جامعة الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، ط1، 1999، ص46.

**4- مجالات البحث:****4-1- المجال المكاني:**

أجريت هذه الدراسة في بعض نوادي الكراتي لولاية تيسمسيلت

**4-2- المجال الزمني:**

وقد أجريت دراستنا هذه في الفترة الزمنية ما بين 2017-01-01 إلى 2017-05-03

**5- أدوات جمع المعلومات:****1- الإستبيان :**

وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية .<sup>(1)</sup>

وبناء على هذا قمنا بإعداد استمارة أسئلة مشكلة من 15 سؤالاً.

قمنا بتوزيع 150 استمارة ، وكانت المدة ما بين التوزيع والإستلام هو 03 أيام .

**6- متغيرات البحث : يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين :****6-1- المتغير المستقل (السبب):**

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به ، وحدد المتغير

المستقل في بحثنا الحالي في : الدافعية

**6-2- المتغير التابع (النتيجة) :** وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن

الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع

وحدد في بحثنا كما يلي : الرياضة القتالية

**7- إبراز الخصائص السيكو مترية لأداة البحث:**

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

(1) حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف ، الإسكندرية ، ص 203-205

## 1.7- الثبات:

المقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، ومعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة.<sup>1</sup>

ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضاً هو مدى دقة وإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها.<sup>2</sup>

ويقول فان دالين (Van Dalin) عن ثبات الاختبارات "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.<sup>(3)</sup>

- قمنا بتطبيق الاستبيان على 10 منخرطين من ضمن المرحلة العمرية لولاية تيسمسيلت وقد تم الاعتماد على طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test -retest) ويتمثل مضمون هذه الطريقة أن يطبق الباحث نفس الاختبار على نفس الأفراد تحت نفس الظروف بقدر الإمكان ثم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وفي دراستنا بلغ الفارق الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني 07 أيام وقد تم حساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون" وحساب معامل الثبات  $\alpha$  كرونباخ وهي كالتالي :

$$\alpha = \frac{r \times 2}{r + 1}$$

وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج والجدول رقم (02) يوضح ذلك:

<sup>1</sup> نبيل عبد الهادي : القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي، ط1 ، دار وائل للنشر، الأردن، 1999 ، ص9

10

<sup>2</sup> ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2005 ، ص143

<sup>3</sup> محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995 ، ص 193

## الجدول رقم (03): يمثل معامل الثبات للاستبيان الخاص بالمراهقين

معايير الاستبيان	حجم العينة	معامل الثبات
الاستبيان	10	0.92

من خلال نتائج الجدول رقم 03 نلاحظ أن معامل الثبات يتراوح بين ( 0.90 - 0.91 ) وبلغ قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس ( 0.90 ) وهذا يعني أن الاستبيان يمتاز بثبات عالي .

**2.7- الصدق:**

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله ويقصد بصدق الاختبار " مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه". (1)

ويذكر كل من (بارو ومك جي) أن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يود قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها.

وزعت أداة البحث (الاستبيان) على مجموعة من الأساتذة المحكمين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت وبلغ عددهم 4 أساتذة ، حيث طلب منهم دراسة الصدق الظاهري للاختبار وذلك بإعطاء وجهة نظرهم فيما كان الاختبار فعلاً مناسب للموضوع المراد قياسه ومدى وضوح التعليمات ومدى وضوح المفردات ، حيث تم حذف بعض الأسئلة التي لا تناسب عينة الدراسة و تصحيح العبارات التي أشار إليها المحكمين معالجة لغوية كي تتفق وعينة الدراسة ، ولقد اتفق مجمل الأساتذة في إجاباتهم على أن الاختبار ملائم لما يقيسه مع بعض التعديلات ، وهذا يعني أن الصدق الظاهري للاختبار عالي .

وللتأكد من صدق الاختبار قمنا بحساب الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج الاختبار وأن هذه النتائج خالية من أخطاء القياس ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

<sup>1</sup> مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1993 ص 146 .

$$\text{معامل الصدق الذاتي (1)} = \frac{\text{معامل الثبات}}{\sqrt{\text{الثبات}}}$$

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (04): يمثل معامل الصدق الذاتي للاستبيان الخاص بالتلاميذ

معايير الصدق	حجم العينة	معايير الاستبيان
0.95	10	الاستبيان

من خلال نتائج الجدول رقم 04 نلاحظ أن معامل الثبات يتراوح بين (0.94 - 0.95) وبلغ قيمة معامل الصدق الكلي للمقياس (0.94) وهذا يعني أن الاستبيان يمتاز بصدق عالي.

8-المعالجة الإحصائية :

**1.8- النسبة المئوية:** نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية . حيث : س: عدد التكرارات ن : حجم العينة

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{س}{ن} \times 100$$

**2.8- معامل الثبات (  $\alpha$  كرومباخ ) :**

- تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال توظيف

$$\alpha = \frac{2R}{1+R}$$

القيم في المعادلة التالية :

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين : مرجع سابق ، ص 192.

حيث:  $\infty$ : معامل الثبات كرومباخ.  
 $R$ : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد.  
 $1$  و  $2$ : ثوابت.

**3.8 - الصدق الذاتي:** ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة

للمرات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي

ينسب عليه صدق الاختبار.

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية التالية

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

# الفصل الثاني تحليل ومناقشة النتائج

النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
69.33	104	بإرادتك
30.66	46	بدافع أحد أفراد العائلة
00	00	شيء آخر
%100	150	المجموع

## السؤال رقم 01 :

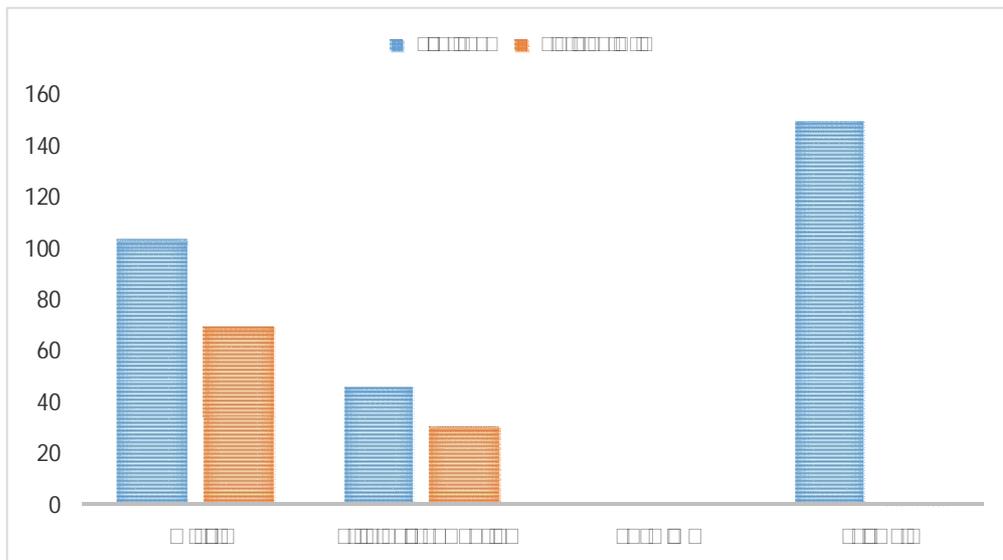
من دفعك إلى ممارسة الرياضة القتالية ؟

جدول رقم 05 : يمثل معرفة العوامل التي دفعت بالمرهق لممارسة الرياضة القتالية.

الغرض من طرح هذا السؤال

هو معرفة العوامل التي دفعت بالمرهق لممارسة الرياضة القتالية ، فمن خلال نتائج الجدول (05) نلاحظ نسبة كبيرة تقدر بـ 69.33% تمثل العامل الداخلي لممارسة الطفل للرياضة القتالية والتي تتمثل في إرادة الطفل بذاته ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 30.66% والتي تمثل العامل الخارجي وهو أحد أفراد العائلة ، ثم يأتي في الأخير نسبة 00% التي تمثل العوامل الأخرى المؤثرة على المرهق لممارسة الرياضة القتالية.

فإن معظم ممارسي الرياضة القتالية دفعوا من طرف عوامل داخلية أي بمحض إرادتهم ، بينما الدوافع الخارجية فتجدها تحتل نسبة صغيرة بمقارنتها مع الأولى ، أما فيما يخص العوامل الأخرى فتجدها منعدمة تماما ، ومن نستنتج أن العامل الداخلي ( الإرادة ) هي الدافع الأساسي لممارسة الرياضة القتالية عند المرهق.



الشكل رقم 01 : يمثل معرفة العوامل التي دفعت بالمرهق لممارسة الرياضة القتالية.

## السؤال رقم 02 :

هل تمارس الرياضة القتالية لدافع عدواني ؟

جدول رقم 06 :يمثل معرفة السبب الذي كان وراء دافعية المراهق لممارسة الرياضة القتالية.

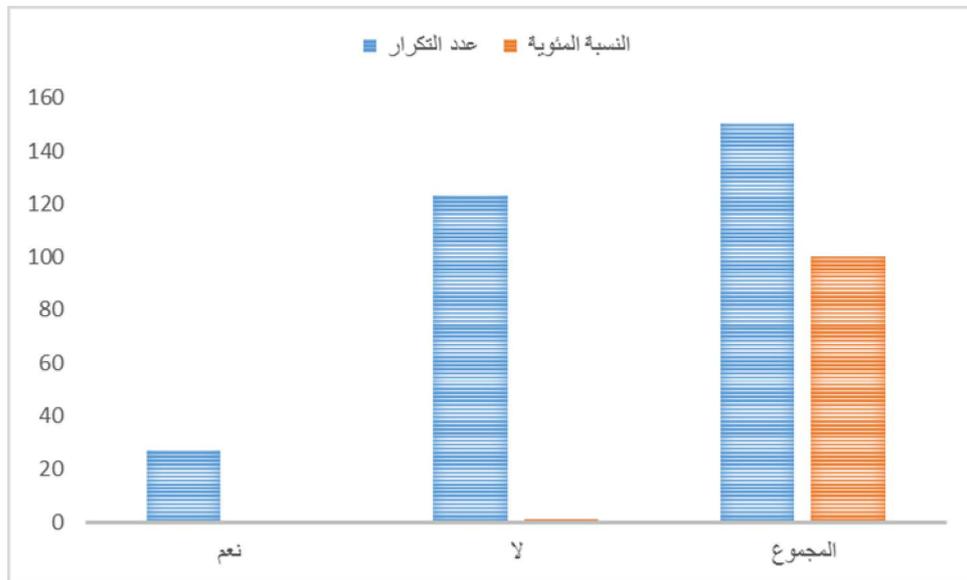
الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
نعم	27	18%
لا	123	82%
المجموع	150	100

إن هدفنا من طرح هذا السؤال هو معرفة السبب الذي كان وراء دافعية المراهق لممارسة الرياضة القتالية .

فمن خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا أن نسبة 82% تمثل المراهقين الذين يمارسون الرياضة القتالية بعيدا عن الدافع العدواني أي يمارسونها لدوافع أخرى، بينما النسبة 18% تمثل المراهقين الذين

يمارسون هذه الرياضة لدافع عدواني ،إذن أغلبية الممارسين لهذه الرياضة يمارسونها لدوافع غير عدوانية كما نجد أقلية يمارسونها لدافع عدواني .

ومن هنا نستنتج أن معظم ممارسي الرياضة القتالية يمارسونها لدوافع أخرى غير عدوانية .



الشكل رقم 02 :يمثل معرفة السبب الذي كان وراء دافعية المراهق لممارسة الرياضة القتالية.

## السؤال رقم 03 :

من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون ؟

جدول رقم 07 : يمثل معرفة طموحات المراهق من ممارسته للرياضة القتالية.

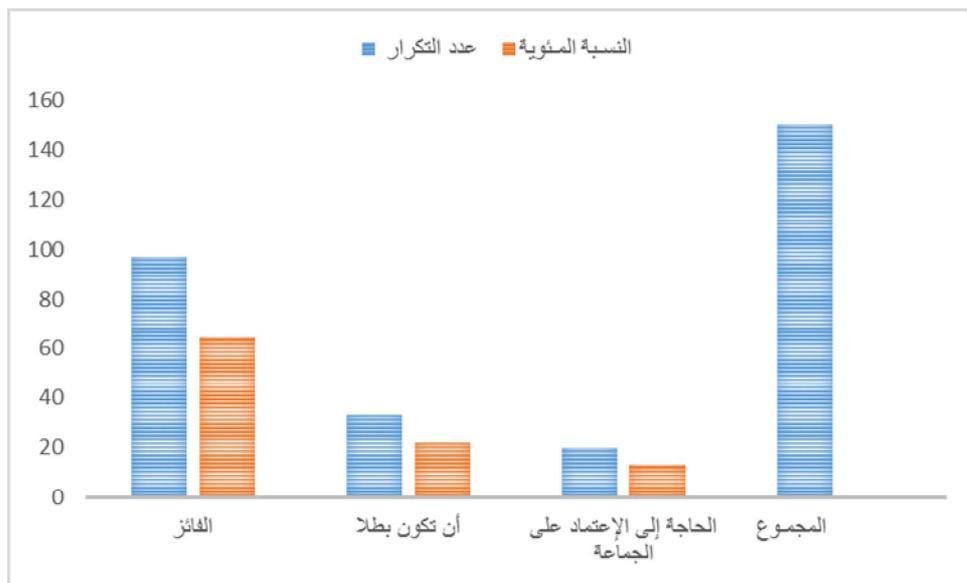
النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
64.66	97	الفائز
22	33	أن تكون بطلا
13.33	20	الحاجة إلى الإعتماد على الجماعة
%100	150	المجموع

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة طموحات المراهق من ممارسته للرياضة القتالية.

فمن خلال تحليل نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن الرغبة في الفوز هو الهدف المنتظر بالدرجة الأولى

من طرف المراهقين الممارسين لهذه الرياضة فنسبة هذه الرغبة تقدر بـ 64.66% ثم تليها البطولة بالدرجة الثانية التي تقدر نسبتها بـ 22% ثم يأتي في الأخير الحاجة إلى الاعتماد على الجماعة وتقدر بـ 13.33% .

ومن هنا نستنتج أن الفوز والبطولة واكتساب الشهرة هي الأهداف الأساسية التي يسعى إليها المراهق الممارس للرياضة القتالية .



الشكل رقم 03 : يمثل معرفة طموحات المراهق من ممارسته للرياضة القتالية

## السؤال رقم 04 :

ما هي الحاجات النفسية التي تحفز على ممارسة الرياضة القتالية ؟

جدول رقم 08 : يمثل معرفة الدوافع النفسية التي تدفع وتحفز المراهق لممارسة الرياضة القتالية الكراتي.

إن الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة الدوافع النفسية التي تدفع وتحفز المراهق لممارسة الرياضة القتالية الكراتي

فمن خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول

رقم (08) يتضح لنا أن 70.66% أكبر نسبة تمثل المراهقين المستجوبين الذين يرون أن الدافع والحافز الأول لممارسة الرياضة القتالية الكراتي هو الحاجة إلى التعلم والمعرفة ، ثم تأتي نسبة 17.33% التي تقابل الحاجة إلى الطمأنينة ، أما نسبة 12% التي تعتبر أن الدافع إلى ممارسة الرياضة القتالية الكراتي هو حاجة التبعية .

ومنه نستنتج أن حاجة التعلم والمعرفة هي العامل النفسي الأساسي الذي يحفز المراهق لممارسة الرياضة القتالية ، بما أنها (الحاجة إلى التعلم والمعرفة) تنطبق على أكثر من نصف المستجوبين ، كما أن الحاجة إلى الطمأنينة هي محفز نفسي لا يمكن إهماله لكون المراهق الممارس لهذه الرياضة يحتاج إلى حماية نفسه والثقة بنفسه .



الشكل رقم 04 : يمثل معرفة الدوافع النفسية التي تدفع وتحفز المراهق لممارسة الرياضة القتالية

## الكاراتي.

## السؤال رقم 05 :

هل تساعد الرياضة القتالية على اكتساب سمات خلقية ؟

جدول رقم 09 : يمثل معرفة ما إذا كان لرياضة الكاراتي دور في اكتساب سمات خلقية أم لا .

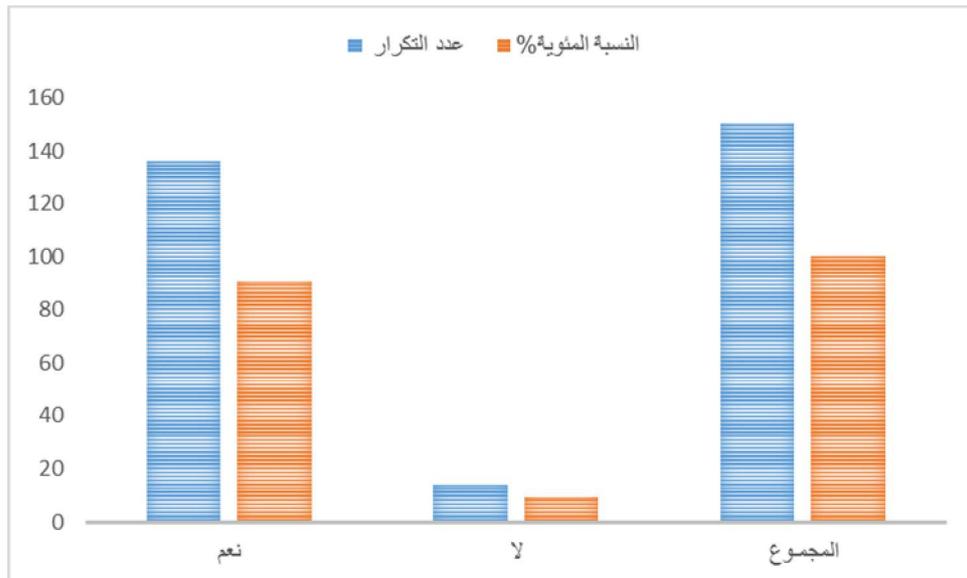
النسبة المئوية %	عدد التكرار	الإجابات
90.66	136	نعم
9.33	14	لا
100	150	المجموع

الغرض من هذا السؤال هو معرفة ما إذا كان لرياضة الكاراتي دور في اكتساب سمات خلقية أم لا .

من خلال تحليل نتائج الجدول الموجود أعلاه رقم (09) نلاحظ أن 90.66% هي أكبر نسبة التي تمثل فئة المستجوبين الذين يرون أن من خلال ممارسة رياضة الكاراتي دو يكسبون

سمات خلقية ، أما النسبة الثانية التي تمثل 9.33% هم الذين يرون أن ممارستهم لرياضة الكاراتي دو لا يساعدهم على اكتساب سمات خلقية .

ومنه نستنتج أن الرياضة القتالية تساعد المراهق في اكتساب سمات خلقية بما فيها من الصبر، الإنضباط، التصرف الحسن، التسامح، احترام الغير، روح التعاون، التحكم في النفس، الثقة في النفس وغيرها من سمات أخرى .



الشكل رقم 05 : يمثل معرفة ما إذا كان لرياضة الكاراتي دور في اكتساب سمات خلقية أم لا .

## السؤال رقم 06 :

هل تمارس الرياضة القتالية لأغراض شخصية ؟

جدول رقم 10 : معرفة ما إذا كانت ممارسة رياضة الكراتي دو لأغراض شخصية أم لا .

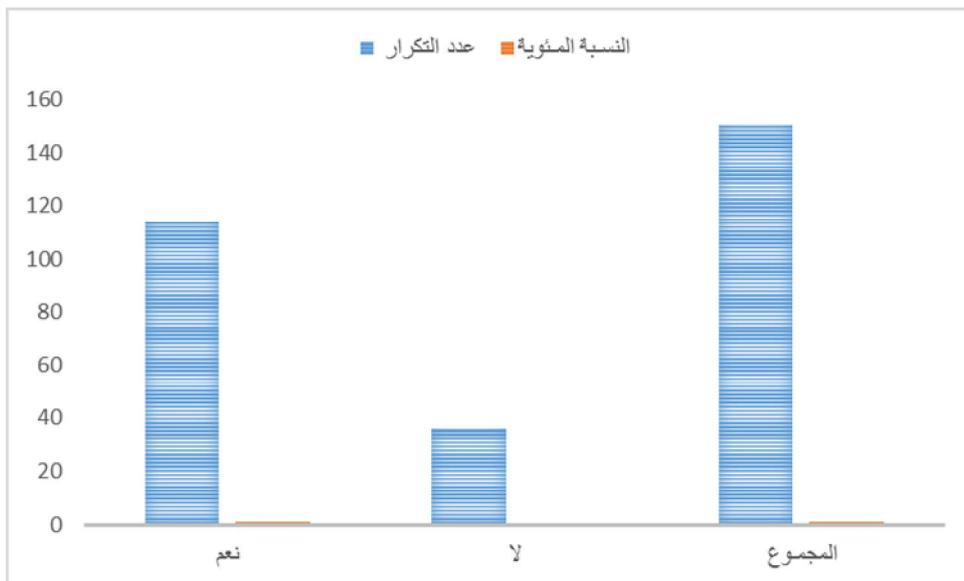
النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
76%	114	نعم
24%	36	لا
%100	150	المجموع

الغرض من هذا السؤال هو معرفة ما إذا كانت ممارسة رياضة الكراتي دو لأغراض شخصية أم لا .

من خلال دراستنا للجدول رقم (10) يتضح لنا أن نسبة 76% تعتبر أكبر نسبة للمراهقين المستجوبين الذين يرون أنهم يمارسون رياضة الكراتي دو من أجل تحقيق أغراض شخصية ، أما نسبة 24% تعتبر نسبة المراهقين المستجوبين الذين يرون أنهم يمارسون

رياضة الكراتي دو ليس لغرض شخصي بل حب وتعلق شديد لهذه الرياضة .

نستنتج أن الغرض الأساسي لممارسة الرياضة القتالية هو غرض شخصي لكون أن معظم المراهقين الممارسين لهذه الرياضة يسعون لاكتساب الشهرة، البطولة ، التوازن في الشخصية ، وكذلك لكون هذه الرياضة رياضة فردية ، أي تعني وتخص الفرد الممارس بالدرجة الأولى .



الشكل رقم 06: معرفة ما إذا كانت ممارسة رياضة الكراتي دو لأغراض شخصية أم لا .

النسبة المئوية %	عدد التكرار	الإجابات
4%	6	تحسين المستوى
28%	42	التمثيل الدولي
2.66%	04	التشجيع الخارجي
6.66	10	اكتساب نواحي اجتماعية
58.66	88	اكتساب نواحي عقلية نفسية، بدنية
100	150	المجموع

## السؤال رقم 07 :

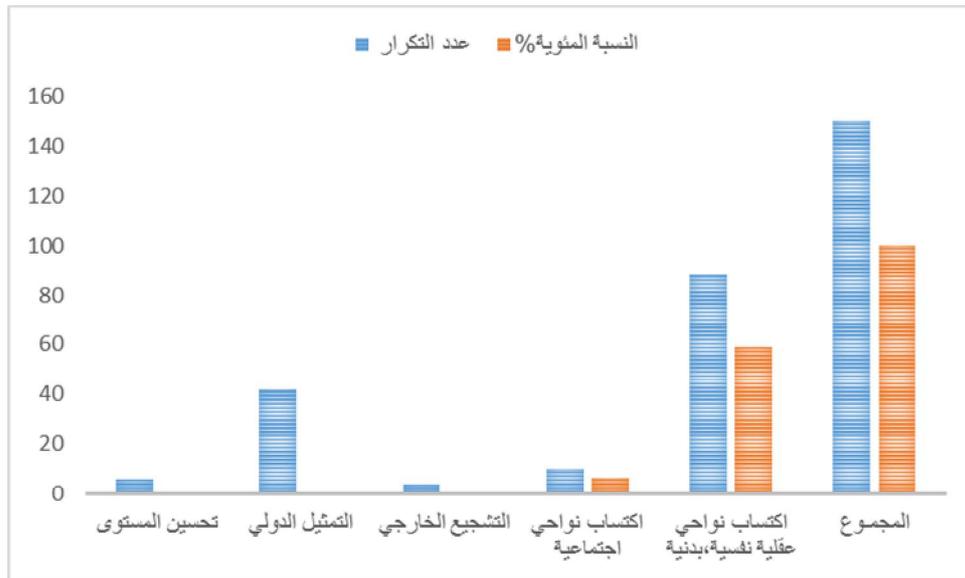
ما هو دافعك للرياضات القتالية ؟

## جدول رقم 11 :

يمثل معرفة طموحات المراهق من خلال ممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو .

الغرض من هذا السؤال هو معرفة طموحات المراهق من خلال ممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو .

فمن خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن أغلبية المراهقين يمارسون رياضة الكاراتي دو من أجل اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية وتقدر النسبة بـ 88% ، وتليها الفئة الثانية التي تقدر بـ 42% وتمثل التمثيل الدولي والتي تريد الشهرة والتألق ، أما النسبة الثالثة تقدر بـ 10% وهي التي تمارس رياضة الكراتي دو قصد اكتساب نواحي اجتماعية ، وفي المرتبة الرابعة بنسبة بـ 6% التي تمثل تحسين المستوى يمارسونها من أجل التألق أما في المرتبة الأخيرة نجد نسبة 4% التي تمثل التشجيع الخارجي



الشكل رقم 07 : يمثل معرفة طموحات المراهق من خلال ممارسة الرياضة القتالية الكراتي دو .

## السؤال رقم 08 :

في رأيك هل الكاراتي ذو رياضة عدوانية ؟

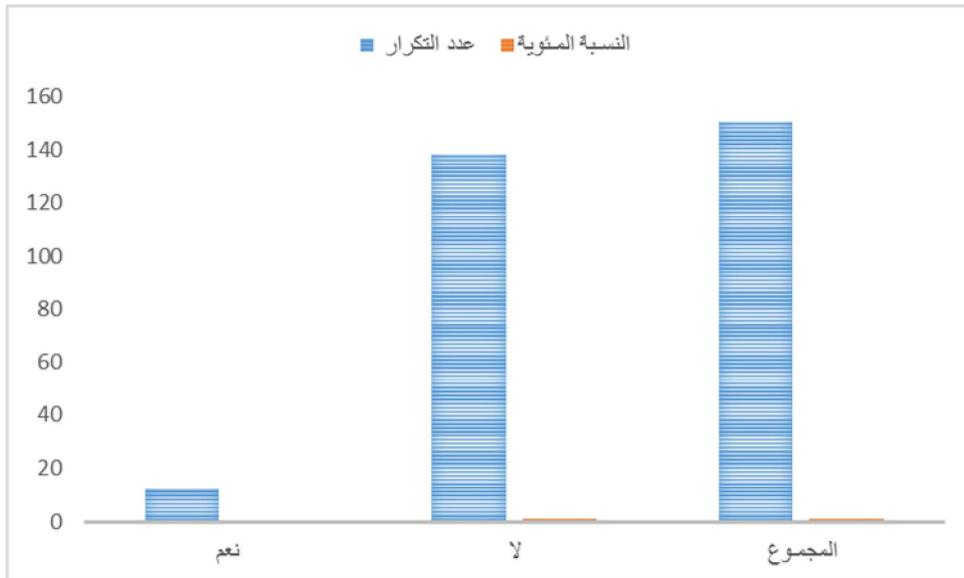
جدول رقم 12 : يمثل معرفة خاصية وحقيقة رياضة الكراتي دو.

النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
8%	12	نعم
92%	138	لا
%100	150	المجموع

الغرض من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة خاصية وحقيقة رياضة الكراتي دو.

فمن خلال تحليلنا للجدول رقم (12) يتضح لنا أن أغلبية المستجوبين ترى أن خاصية وحقيقة رياضة الكراتي دو ليست عدوانية وتقدر بـ 92% أما النسبة الباقية التي تقدر بـ 8% ترى العكس أي أن رياضة الكراتي دو رياضة عدوانية.

نستنتج أن الأغلبية من المراهقين الممارسين لرياضة الكراتي دو لديهم وعي بأن هذه الرياضة ليست عدوانية بل هي رياضة تسعى لتكوين المراهق الممارس لها من حيث الجانب العقلي، الجانب النفسي والجانب الجسدي ، كما أنهم استوعبوا مبادئ وأسس هذه الرياضة لكونهم يتسمون بنوع من التوازن في الشخصية وتصرفات خلقية جيدة.



الشكل رقم 08 : يمثل معرفة خاصية وحقيقة رياضة الكراتي دو.

## السؤال رقم 09 :

لماذا تمارس رياضة الكاراتي  
دو ؟

جدول رقم 13 : يمثل  
معرفة فائدة ممارسة  
رياضة الكاراتي دو .

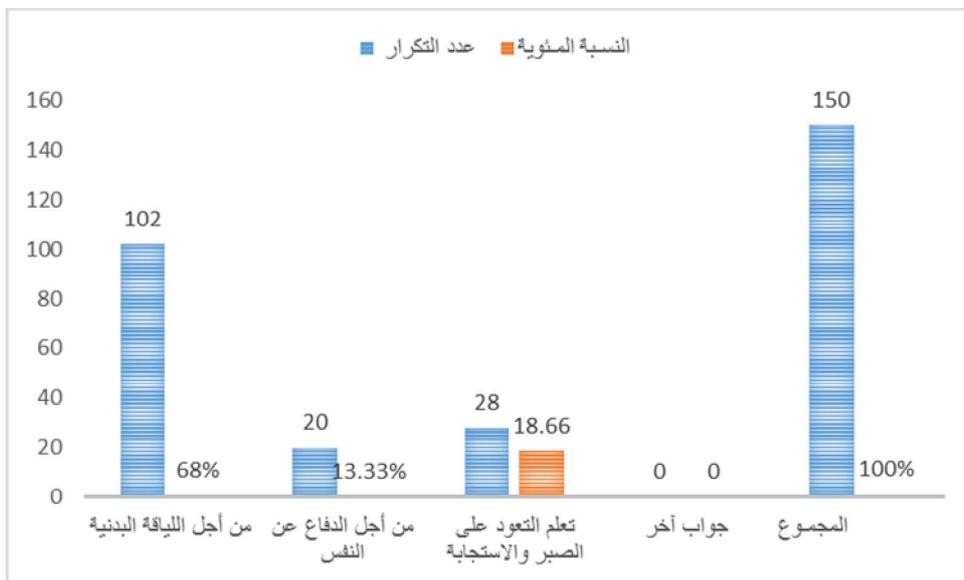
الغرض من طرحنا لهذا  
السؤال هو معرفة فائدة  
ممارسة رياضة الكاراتي دو .

من خلال تحليل ومناقشة  
الجدول رقم (13) نلاحظ

النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
68%	102	من أجل اللياقة البدنية
13.33%	20	من أجل الدفاع عن النفس
18.66	28	تعلم التعود على الصبر والاستجابة
00	00	جواب آخر
%100	150	المجموع

أن 68% أكبر نسبة والمتمثلة للمراهقين المستجوبين الذين يرون أن الفائدة من ممارسة رياضة الكاراتي دو هو من أجل اللياقة البدنية أما نسبة 18.66% يرون أن الفائدة في ممارسة رياضة الكاراتي دو هو تعلم التعود على الصبر والاستجابة أما في الأخير نجد نسبة 13.33% الذين يرون إنهم يمارسون رياضة الكاراتي دو من أجل الدفاع عن النفس .

نستنتج أن الفائدة من ممارسة هذه الرياضة عند المراهق تكمن في تحسين هيئته الخارجية والمتمثلة في بنيته المرفولوجية وكذلك لتحقيق أغراض داخلية والمتمثلة في التوازن النفسي والعقلي وبصفة عامة يسعى المراهق الممارس لهذه الرياضة إلى تحقيق التوازن في الشخصية .



الشكل رقم 09 : يمثل معرفة فائدة ممارسة رياضة الكاراتي دو

## السؤال رقم 10 :

لماذا اخترت الكاراتي دو ؟

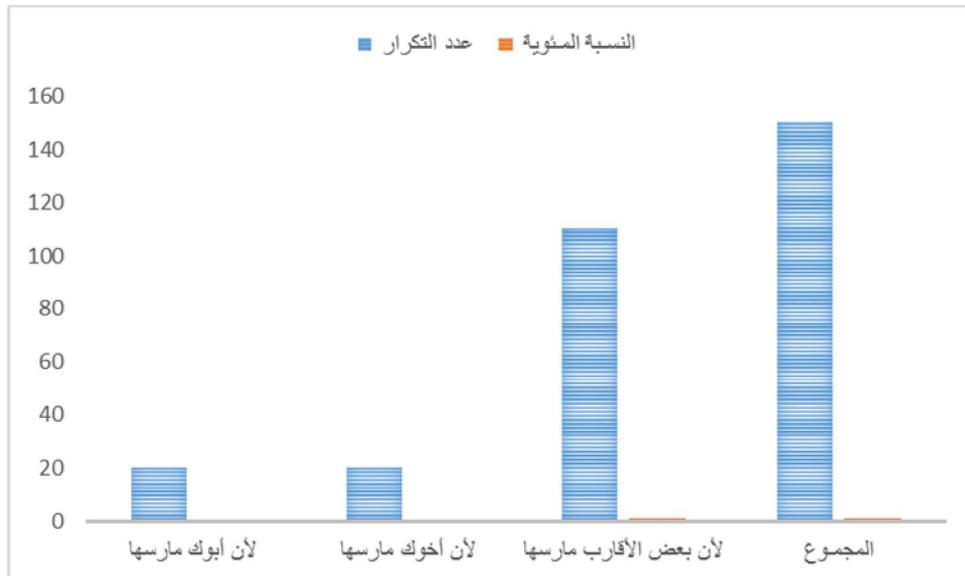
جدول رقم 14 : يمثل معرفة على أي أساس تم اختيار المراهق لرياضة الكراتي دو.

النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
13.33%	20	لأن أبوك مارسها
13.33%	20	لأن أخوك مارسها
73.33%	110	لأن بعض الأقارب مارسها
%100	150	المجموع

الغرض من هذا السؤال هو معرفة على أي أساس تم اختيار المراهق لرياضة الكراتي دو.

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر ب 73.33 % والتي تتمثل في أن بعض الأقارب قد مارس هذه الرياضة ويعود الصديق هو الحافز الأول ثم تأتي نسبتين متساويتين تقدر ب 13.33% والمتمثلة في أن احد أفراد العائلة قد مارس هذه الرياضة .

ومنه نستنتج أن تأثير أفراد العائلة على المراهق لممارسة رياضة الكاراتي دو ثانوي ونجد أن الأقارب هم الحافز الأساسي والمؤثر على المراهق لممارسة هذه الرياضة وخاصة الأصدقاء .



الشكل رقم 10 : يمثل معرفة على أي أساس تم اختيار المراهق لرياضة الكراتي دو.

## السؤال رقم 11 :

لماذا تواصل ممارسة الكاراتي ؟

جدول رقم 15 : يمثل معرفة أفاق المراهق لمواصلته في ممارسة رياضة الكاراتي دو .

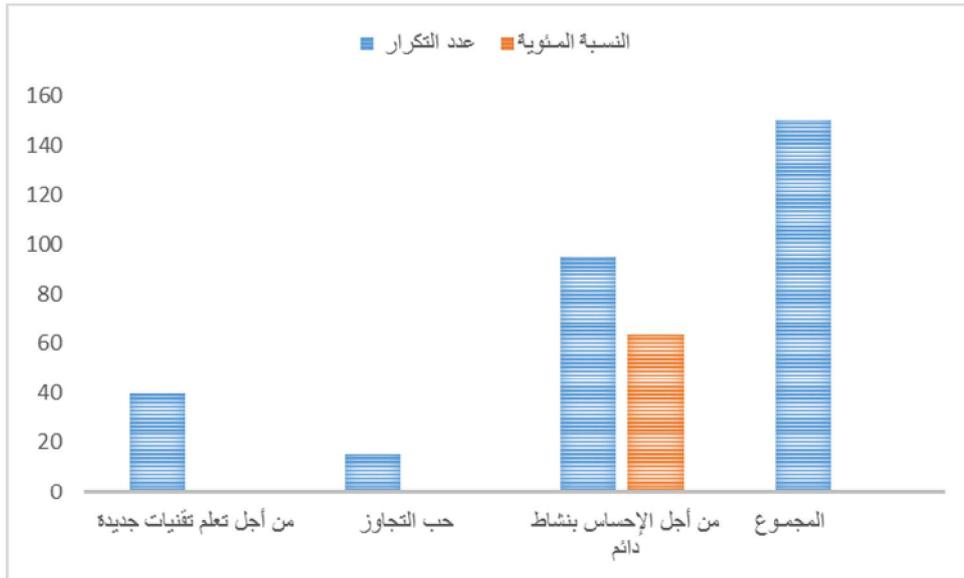
النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
26.66%	40	من أجل تعلم تقنيات جديدة
10%	15	حب التجاوز
63.33	95	من أجل الإحساس بنشاط دائم
%100	150	المجموع

الغرض من هذا السؤال هو معرفة أفاق المراهق لمواصلته في ممارسة رياضة الكاراتي دو .

من خلال الجدول رقم (15) تتضح لنا أن نسبة 63.33% والتمثلة في أن المراهق يواصل ممارسة رياضة الكاراتي من أجل الإحساس

بنشاط دائم ، ثم تليها نسبة 26.66% يواصل فيها المراهق ممارسة الرياضة من أجل تعلم تقنيات جديدة ، أما من أجل حب التجاوز فتقدر نسبته بـ 10

إذن نستنتج أن هدف المراهق في مواصلته للممارسة رياضة الكاراتي دو يكمن في التمتع بالحياة والنشاط الدائم اللذان يعكسان نوع من التفاؤل والتوازن في الشخصية وكذلك من أجل تعلم تقنيات جديدة لكونه يسعى إلى تحقيق مرتبة عليا .



الشكل رقم 11 : يمثل معرفة أفاق المراهق لمواصلته في ممارسة رياضة الكاراتي دو .

## السؤال رقم 12 :

ما هو شعورك عندما يحين الوقت المخصص لممارسة هذه الرياضة ؟

جدول رقم 16 : يمثل معرفة شعور المراهق عندما تحين فترة ممارسة الرياضة القتالية .

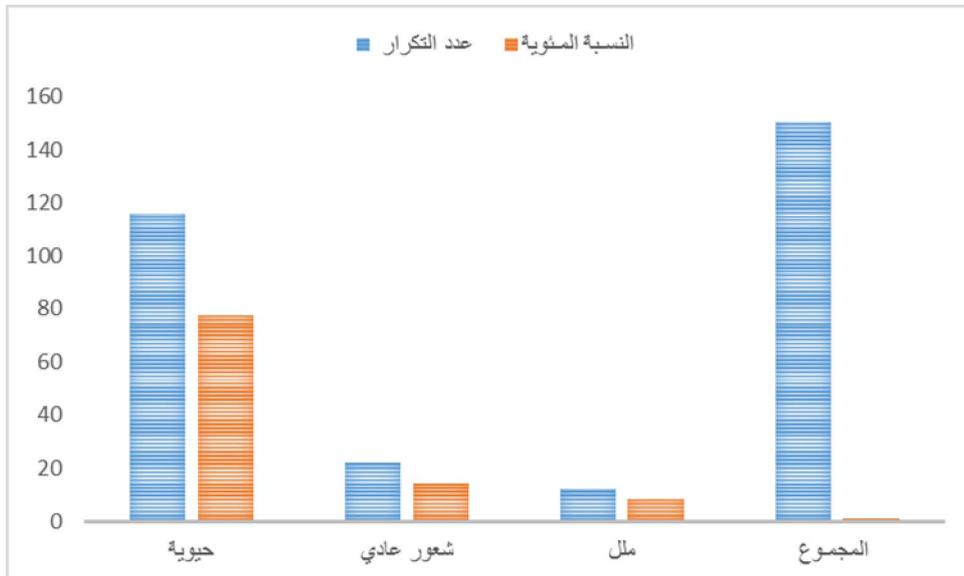
النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
77.33	116	حيوية
14.66	22	شعور عادي
8	12	ملل
%100	150	المجموع

الغرض من هذا السؤال هو معرفة شعور المراهق عندما تحين فترة ممارسة الرياضة القتالية هل يكون حينها في حالة حيوية أم أنه يشعر بالملل خلال هذه الفترة ، أم أن شعوره يكون عاديا مثله مثل بقية الأوقات التي يقضيها .

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة إقبال المراهقين على الرياضة القتالية حينما يحين الوقت المخصص لها هو 77.33% ، ثم تليها

نسبة 14.66% من المراهقين الذين يستقبلونها بشعور عادي ، أما الملل فنسبته ضئيلة جدا تقدر بـ 8% .

ومنه نستنتج أن المراهق يذهب إلى حصة التدريب في حيوية كبيرة.



الشكل رقم 12 : يمثل معرفة شعور المراهق عندما تحين فترة ممارسة الرياضة القتالية .

النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
26.66%	40	الحصول على ألقاب وجوائز مادية
43.33%	65	تكون شخصية مهمة ومثيرة
30%	45	الحصول على مكانة اجتماعية مرموقة
%100	150	المجموع

## السؤال رقم 13

ما تنتظر من هذه الرياضة ؟

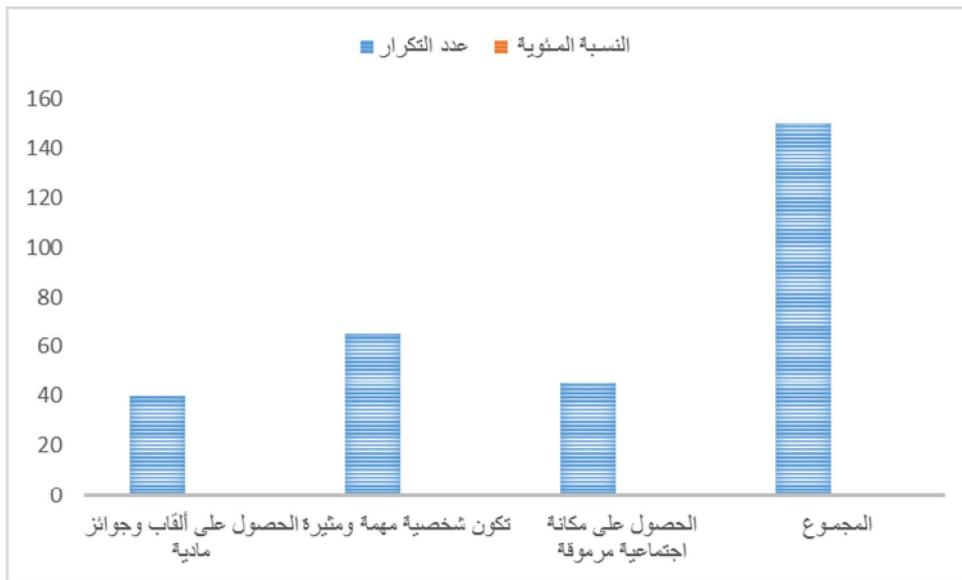
جدول رقم 17 : يمثل معرفة ما يسعى إليه المراهقين من خلال ممارستهم لرياضة الكاراتي دو .

الغرض من هذا السؤال

هو معرفة ما يسعى إليه المراهقين من خلال ممارستهم لرياضة الكاراتي دو .

من خلال تحليلنا للجدول رقم (17) تظهر لنا نسبة أولى والتي تقدر بـ 43.33% يطمح فيها المراهق أن تكون لديه شخصية مهمة وشهيرة ، ثم تليها نسبة 30% والتي تتمثل في حصول المراهق على مكانة اجتماعية مرموقة ، ثم تأتي نسبة 26.66% الذي يحفز المراهق للحصول على ألقاب وجوائز مادية .

ومنه نستنتج أن الهدف المنتظر من طرف المراهق الممارس لهذه الرياضة هو تكوين شخصية مهمة وشهيرة وكذلك تحقيق مكانة اجتماعية مرموقة أي الرفع من معنوياته الشخصية ومستواه الاجتماعي ، ولا يمكن إهمال الجانب الشخصي لممارسي هذه الرياضة لكونه كذلك يسعى إلى تحقيق الفوز بألقاب وجوائز مادية.



الشكل رقم 13 : يمثل معرفة ما يسعى إليه المراهقين من خلال ممارستهم لرياضة الكاراتي دو .

## السؤال رقم 14 :

لماذا تذهب إلى التدريبات ؟

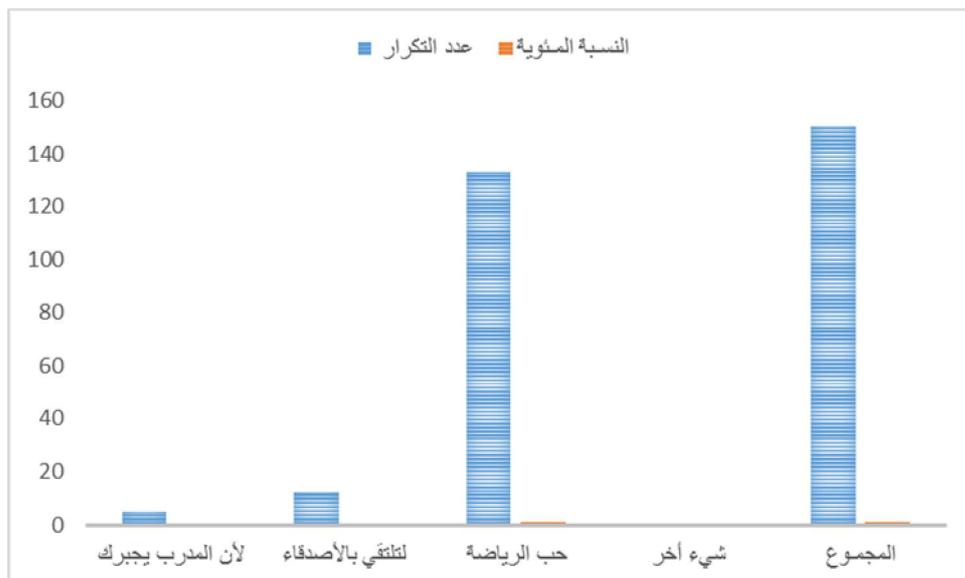
جدول رقم 18 : يمثل معرفة الدافع الحقيقي للذهاب إلى التدريبات .

الغرض من السؤال هو معرفة الدافع الحقيقي للذهاب إلى التدريبات .

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (18) أن نسبة كبيرة جدا والتي تقدر بـ 88.66% والمتمثلة في حب الرياضة وتليها نسبة 8% والتي تتمثل في نسبة المراهقين الذين يذهبون إلى التدريب

من أجل تلاقي الأصدقاء وفي الأخير تأتي نسبة 3.33% يكون فيها المدرب هو الذي يجبر المراهق للتدريب

أما بالنسبة للعوامل الأخرى التي تدفع المراهق للتدريب فهي معدومة ومنه نستنتج أن الدافع الأساسي عند أغلبية المراهقين الممارسين لهذه الرياضة للذهاب إلى التدريبات هو دافع نفسي ويكمن في إرادتهم وحبهم لهذه الرياضة كما أن هناك دوافع ثانوية منها حاجة التجمع .



الشكل رقم 14 : يمثل معرفة الدافع الحقيقي للذهاب إلى التدريبات .

## السؤال رقم 15 :

هل حصل أن تغيبت عن التدريب أو عدة تدريبات ؟

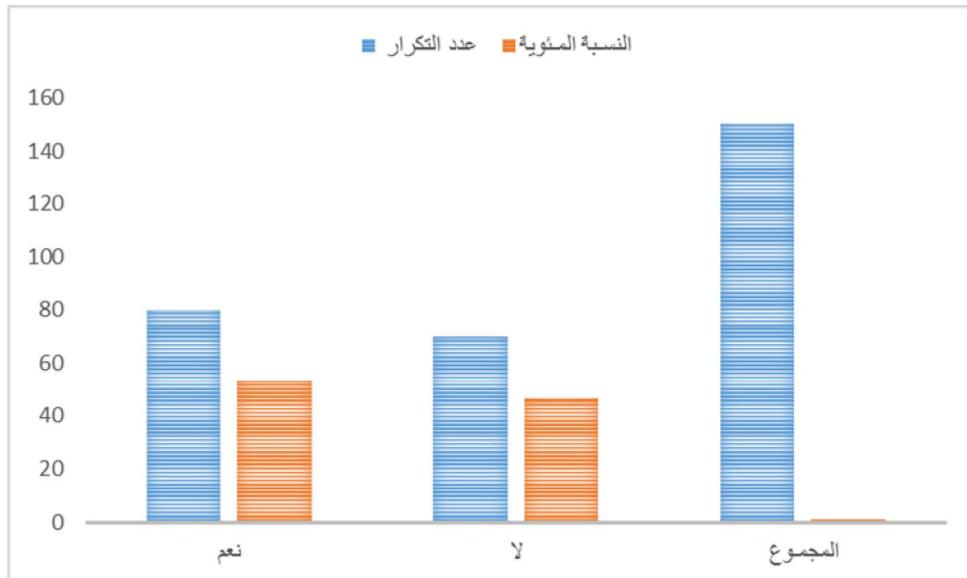
جدول رقم 19 : يمثل معرفة مدى تعلق المراهق برياضة الكراتي دو.

النسبة المئوية	عدد التكرار	الإجابات
53.33	80	نعم
46.66	70	لا
%100	150	المجموع

الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى تعلق المراهق برياضة الكراتي دو.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (19) تتضح لنا أن نسبة 53.33% يكون المراهق قد تغيب مرة أو عدة مرات عن التدريب وهذا راجع حسبهم إلى أسباب عائلية، أسباب المرض وأسباب دراسية، ثم تأتي نسبة 46.66% لم يتغيب فيها المراهق ولو حصة تدريبية واحدة .

إذن نستنتج أن هناك دوافع خارجية تدفع المراهق إلى التغيب عن التدريبات عدة مرات، ومن بينها : المرض ، مشاكل عائلية ، أسباب دراسية .



الشكل رقم 15 : يمثل معرفة مدى تعلق المراهق برياضة الكراتي دو.

## ❖ مقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال تحليلنا لنتائج هذا الاستبيان توصلنا إلى ثبت الفرضية الأولى المتعلقة بالدوافع الداخلية و يظهر ذلك :

من خلال تحليلنا للجدول رقم 01 نلاحظ أكثر من 69.33 % من ممارسي رياضة الكاراتي يمارسونها بمحض إرادتهم كحبهم للرياضة وشدة تعلقهم بها ، أما في الجدول رقم 02 أن نسبة 82% المتمثلة في ممارسي رياضة الكاراتي لدافع غير عدواني مثل اكتساب الروح الأخلاقية والتوازن النفسي ، كما نلاحظ أيضا في الجدول رقم 04 أن نسبة 64.66% ممن الممارسين هدفهم هو الحاجة إلى الطمأنينة والحاجة إلى التعلم والمعرفة ويظهر لنا في الجدول رقم 05 أن نسبة 70.66 % تمثل فئة الممارسين الذين يمارسون رياضة الكاراتي من أجل اكتساب سمات خلقية من بينهم الصبر ، مساعدة الآخرين ، الثقة في النفس .

أما في الجدول رقم 07 نلاحظ أن هدف المراهق لممارسة رياضة الكاراتي هو دافع داخلي الذي يتمثل في اكتساب نواحي عقلية ونفسية حيث تقدر هذه النسبة بـ 90.66 % أما في الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر هي 76% المتمثلة في المراهقين الذين يسعون إلى التكوين العقلي والنفسي وخلق توازن في الشخصية ، ويظهر لنا في الجدول رقم 13 أن نسبة 58.66% من المراهقين يكون شعورهم حيوي عندما يحين الوقت المخصص لهذه الرياضة ، أما في الأخير يتجلى لنا من خلال تحليل الجدول رقم 14 أن نسبة 92% من الممارسين دافعهم الأساسي لممارسة رياضة الكاراتي هو حب الرياضة .

أما فيما يخص الفرضية الثانية المتعلقة بالدوافع الخارجية فلقد تم أيضا ثبوتها وهذا من خلال تحليلنا لنتائج الاستبيان المتمثلة فيما يلي :

من خلال تحليلنا للجدول رقم 03 حيث نلاحظ أكثر من 68 % هدفهم من ممارسة رياضة الكاراتي هو الرغبة في الفوز وكذلك الحاجة إلى الاعتماد على الجماعة ، كما يتجلى أيضا في نتائج الجدول رقم 06 والمقدرة بـ 73.33 % يمارسون رياضة الكاراتي من أجل الحصول على البطولات العالمية واكتساب الشهرة ، كما يظهر جليا في الجدول رقم 09 حيث نلاحظ أكثر من 63.33% من اجل اكتساب اللياقة البدنية والدفاع عن النفس ، كما نلاحظ في الجدول رقم 10 أن نسبة 77.33 % مارسوا رياضة الكاراتي لأن أحد الأقارب أو الأصدقاء مارسوها من قبل الشيء الذي دفعه إلى ممارستها ومن خلال الجدول رقم 11 يتضح لنا أن نسبة 43.33% من الممارسين يمارسون رياضة الكاراتي كمن أجل تعلم تقنيات جديدة والإحساس بنشاط دائم .

أما في الجدول رقم 12 نلاحظ أن أكثر من 88.66% هدفهم من ممارسة رياضة الكاراتي هم الحصول على الألقاب والجوائز المادية وكذا الحصول على مكانة اجتماعية مرموقة .

أما في الأخير يتضح لنا في الجدول رقم 15 أن المراهق يتغيب عن التدريبات لأسباب خارجية مثل مرض ، مشاكل عائلية..... الخ ، حيث نسجل 53.33%.

◆ يتضح لنا من خلال كل هذا أننا قد وصلنا إلى ثبوت الفرضية الأساسية والمتمثلة في أن هناك دوافع داخلية وخارجية تزيد في إقبال المراهق على ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دو .

فكل من الدوافع الداخلية والخارجية تلعب دورا هاما في تحفيز المراهق على ممارسة رياضة الكاراتي ، فرغم الاختلاف نوعية الدوافع واختلاف مصدرها إلا أن هدفها واحد وهو دفع وجلب المراهق إلى ممارسة هذه الرياضة .

وفي الأخير يمكننا القول أن للدافعية دور فعال وأساسي في اختيار ممارسة رياضة الكاراتي دو فالدافعية تدفع بالمراهق إلى حد أن يتجاوز طاقاته البدنية والنفسية وحتى تحدي المجتمع لبلوغ أهدافه وطموحاته فيمكن القول أن من غير الدافعية لا نستطيع أن نمارس أي نشاط رياضي كان .

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
المركز الجامعي أحمد الونشريسي بتيسمسيلت  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص:النشاط البدني الرياضي المدرسي

استمارة استبيان موجهة لمراهقي نوادي الكراتي دو (14-18)سنة

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية  
و الرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان " دافعية ممارسة  
الرياضة القتالية الكاراتي عند المراهق (14-18)سنة" نرجو منكم التكرم  
بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما نرجو أن  
تكون إجابتكم دقيقة قصد التوصل إلى نتائج إيجابية

ملاحظة:ضع علامة(X) في الإطار المناسب أمام الإجابة المختارة وشكرا

إشراف الأستاذ:

إعداد الطلبة:

- غانس محمد

## معلومات شخصية

- 1- الجنس: ذكر  أنثى
- 2- السن: 14-16 سنة  16-18 سنة
- 3- مدة الإنخراط

- 4- المستوى الدراسي: ابتدائي  أساسي  ثانوي

## أسئلة الاستبيان

- 1- من دفعك إلى ممارسة الرياضة القتالية؟
- بإرادتك
- بدافع أحد أفراد العائلة
- جلب انتباه الآخرين
- 2- هل تمارس لرياضة القتالية لدافع عدواني؟
- نعم  لا
- 3- من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون؟
- بطلا
- الرغبة في الفوز
- الحاجة للإعتماد على الجماعة

جواباً آخر.....

- 4- ما هي الحاجات النفسية التي تحفز على ممارسة الرياضة القتالية؟

- الحاجة إلى الطمأنينة
- حاجة التبعية
- حاجة التعلم و المعرفة

رأي آخر .....

5- هل تساعد الرياضة القتالية على اكتساب سمات خلقية؟

نعم  لا

وإذا كان نعم فما هي هذه السمات.....

6- هل تمارس الرياضة القتالية لأغراض شخصية؟

نعم  لا

7 - ما هو دافعك للرياضات القتالية؟

- تحسين المستوى
- التمثيل الدولي
- التشجيع الخارجي
- اكتساب نواحي اجتماعية
- اكتساب نواحي عقلية، نفسية، بدنية

8- في رأيك هل الكاراتي رياضة عدوانية؟

نعم  لا

9- لماذا تمارس رياضة الكاراتي؟

- من أجل اللياقة البدنية
- من أجل الدفاع عن النفس
- تعلم التعود على الصبر و الاستجابة

جواب آخر.....

10- لماذا اخترت الكاراتي؟

- لأن أبوك مارسها
- لان أخوك مارسها
- لأن بعض الأقارب مارسها
- حدد: عمك  خالك  صديقك  جارك

11- لماذا تواصل ممارسة الكاراتي؟

- من أجل تعلم تقنيات جديدة

- حب التجاوز (تجاوز القدرات الخاصة)

- من أجل الإحساس بنشاط دائم

12- ما هو شعورك عندما يحين الوقت المخصص لهذه الرياضة؟

- حيوية

- ملل

- شعور عادي

13- ماذا تنتظر من هذه الرياضة؟

- حصول على ألقاب وجوائز مادية

- تكون شخصية مهمة وشهيرة

- حصول على مكانة اجتماعية مرموقة

14- لماذا تذهب إلى التدريبات؟

- لأن المدرب يجبرك

- لتلتقي بالأصدقاء

- حب الرياضة

- شيء آخر .....

15- هل حصل أن تغيبت عن التدريب أو عدة تدريبات؟

لا

نعم

إذا كان نعم ماهو السبب.....