

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أكلي محند اولحاج (البويرة)
معهد علوم و تقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

منكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص:التدريب الرياضي

الموضوع

دافعية ممارسة رياضة الكاراتي دو عند المراهق (15-18 سنة)

دراسة ميدانية بـ: « بعض النوادي في ولاية البويرة: مشعل عين العلوي، بئر غبالو،

مولودية البويرة، اولمبيك البويرة»

إشراف الدكتور:
زاوي محمد السلام

إعداد الطلبة:
بونخريي محمد
الحيط أنيس

السنة الجامعية 2012 / 2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال تعالى: "وإذا تآذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد"

صدق الله العظيم

سورة إبراهيم: الآية 7

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

الحمد لله الذي لا ينتهي إليه حمد الحامدين ولديه يزيد شكر الشاكرين، الحمد لله الذي خلق الإنسان وعلمه البيان والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء المرسلين سيدنا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين.

نشكر الله أن هدانا للخوض في هذا البحث المتواضع وأعاننا على انجازه بتوفيقه، ثم نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من مد يد العون والمساعدة لإكمال هذا البحث ونخص بالشكر أستاذنا نفاضل: "زاوي محمد السلام" المشرف على هذا العمل، الذي أكرمنا بتواضعه وحسن عمله وخلقه، وسعة صدره وتوجيهاته التي كان لها بالغ الأثر في تذليل المصاعب وتخطي العقبات.

أليس - محمد

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

("قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون") سورة التوبة: الآية 105.

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل جلاله.

.. إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من .. إلى من كلفه الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار
الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهدي بها اليوم وفي الغد
وإلى الأبد والدي العزيز (عبد القادر).

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان
دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم لجراحي إلى أغلى إنسانة أُمي الحبيبة.

إلى إخوتي العزيزتين فاطمة الزهراء ومريم اللتين اكتسب قوة وعزيمة لاحدود لها بوجدهما

إلى إخواني: عبد السلام، احمد، مصطفى، يوسف

إلى ابن خالتي مصطفى

إلى الأستاذ المشرف زاوي عبد السلام أسمى تعابير الشكر و الامتنان

وإلى كل أصدقائي لمين، أمين، نونو، لهادي، محمد و إلى كل من ساهم في دعمي من قريب او بعيد.

اهدي هذا العمل المتواضع و ثمرة الجهد التي تمت بإرادة الله عز و جل.

محمد

* * إهداء * *

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل جلاله.
إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

قال عز وجل:

(واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)

إلى أغلى امرأة في الوجود إلى من غمرتني بعطفها

إلى قرة العين أُمِّي " فاطمة الزهراء "

إلى من كان سببا في وجودي إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي " محفوظ "

إلى أخي وأخواتي: عيسى، فريدة، خليدة

دون نسيان البراعم: يسر، أسيل، ريتاج، إسماعيل، هبة، وسام

إلى جدتي العزيزة أطال الله عمرها

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم وأخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلتي

سالم، * إلى جميع الأصدقاء والصديقات والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرة داخل الجامعة وخارجها:

زكي، عبد النور، ساعد، علي، إسماعيل، مموح، محمد، عزيز، مهدي.

فاروق، جمال، روكي، عادل

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: زاوي عبد السلام، والأستاذان سعداوي ومقراني

كما لا أنسى السكريتيرة: مونية، إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

أهدي هذا العمل المتواضع الذي تم بإرادة الله عز وجل

أبيس

محتوى

أ.....	الواجهة.
ب.....	شكر وتقدير.....
ت.....	إهداء.....
خ.....	محتوى البحث.....
ر.....	قائمة الجداول.....
ز.....	قائمة الأشكال.....
ج.....	ملخص البحث.....
س.....	مقدمة.....

مدخل العام

02.....	1 - إشكالية البحث.....
03.....	2 - فرضيات البحث.....
03.....	3 - أسباب إختيار الموضوع للبحث.....
03.....	4 - أهمية البحث.....
03.....	5 - أهداف البحث.....
04.....	6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث.....
05.....	7 - الدراسات المرتبطة بالبحث.....

الباب الأول: الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول: الدافعية في المجال الرياضي

12.....	تمهيد.....
13.....	1-1- مفهوم الدافعية.....
14.....	1-2- وظائف الدوافع.....
15.....	1-3- تصنيف و تقسيم الدوافع.....
16.....	1-4- الدوافع والحاجات النفسية.....
17.....	1-5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي.....
17.....	1-6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية.....
18.....	1-7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي.....
18.....	1-8- دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية.....

- 1-9- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي 20
- 1-10- تطور دوافع النشاط الرياضي..... 21
- 1-11- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي..... 22
- 1-12- أهمية الدافعية في المجال الرياضي..... 23
- 24..... خلاصة

الفصل الثاني: الكاراتي دو وأهميتها عند المراهق

- 26..... تمهيد
- 2-1- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو..... 27
- 2-2- تطور الكاراتي دو في الجزائر 28.....
- 2-3- مفهوم رياضة الكاراتي دو 30.....
- 2-4- أهداف رياضة الكاراتي دو..... 31
- دو..... 31
- 2-5- مدارس الكاراتي دو 31.....
- 2-6- فروع الكاراتي دو 32.....
- 2-7- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين..... 34
- 2-8- الكاراتي دو أخلاق وقيم 34.....
- 36..... خلاصة

الفصل الثالث: لمراهق ودوافعه لممارسة الكاراتي دو

- 38..... تمهيد:
- 3-1- مفهوم المراهقة..... 39
- 3-2- مراحل المراهقة..... 39

3-3- أهمية دراسة مرحلة

المراقبة.....41

3-4- خصائص النمو في مرحلة المراقبة) -15

18سنة).....41

3-5- أشكال

المراقبة.....44

3-6- أهمية المراقبة في التطور الحركي

للرياضيين.....45

3-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة

للمراقب.....46

خلاصة.....47

الباب الثاني: الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الرابع: طرق ومنهجية البحث المتبعة

تمهيد:.....50

5-1- الدراسة الإستطلاعية.....51

5-2- المنهج المتبع.....51

5-3- مجتمع البحث.....52

5-4- عينة البحث.....52

5-5- متغيرات البحث.....53

5-6- صدق وثبات الإختبار.....53

5-7- أدوات البحث.....54

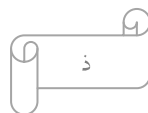
5-8- العمليات الإحصائية.....55

خلاصة.....57

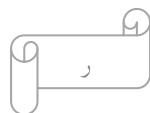
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.....59

6-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول.....60



66.....	6-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
72.....	6-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
74.....	إستنتاج عام.....
	إقتراحات وفرضيات
75.....	مستقبلية.....
76.....	خاتمة.....
78.....	البيبلوغرافيا.....
	الملاحق



قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للخاصية النفسية المجسدة في إثبات الذات	01
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² لأثر التتويج في نفسية المراهق	02
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² الخاصة بالسمات الخلقية للكارتى دو	03
62	يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² لحاجيات المراهق	04
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² خاصة بتنمية القدرات الخاصة	05
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² الخاصة بشعور المراهق عند ممارسة الكارتى دو	06
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² الخاصة بطبيعة الدوافع الخارجية	07
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² لهور العائلة في تحفيز المراهق	08
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² لأثر الحوافز المادية	09
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² لمسعى المراهق في المجتمع من خلال ممارسة الكارتى دو	10
69	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² لصلة الالتقاء بالأصدقاء مع ممارسة الكارتى دو	11
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² لهدى تأثير الاعلام في ممارسة المراهق للكارتى دو	12

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
59	يمثل النسب المئوية للخاصية النفسية المجسدة في إثبات الذات	01
60	يمثل النسب المئوية لأثر التنوير في نفسية المراهق	02
61	يمثل النسب المئوية الخاصة بالسمات الخلقية للكارتي دو	03
62	يمثل النسب المئوية لحاجيات المراهق	04
63	يمثل النسب المئوية خاصة بتنمية القدرات الخاصة	05
64	يمثل النسب المئوية الخاصة بشعور المراهق عند ممارسة الكارتي دو	06
65	يمثل النسب المئوية الخاصة بطبيعة الدوافع الخارجية	07
66	يمثل النسب المئوية لدور العائلة في تحفيز المراهق	08
67	يمثل النسب المئوية لأثر الحوافز المادية	09
68	يمثل النسب المئوية لمسعى المراهق في المجتمع من خلال ممارسة الكارتي دو	10
69	يمثل النسب المئوية لصلة الالتقاء بالأصدقاء مع ممارسة الكارتي دو	11
70	يمثل النسب المئوية لهدى تأثير الإعلام في ممارسة المراهق للكارتي دو	12

ملخص البحث

تتركز أهمية بحثنا والذي يتناول في عنوانه دافعي ممارسة رياضة الكاراتي دو عند المراهق (15-18) سنة والذي تدور مشكلته حول حقيقة الدوافع التي تقف وراء ممارسة المراهق لرياضة الكاراتي دو في جانبين هما: الجانب العلمي: و تكمن أهميته في إثراء مجال البحث العلمي وملئ الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسة المتعلقة بالدافعية ومجمل الدوافع الخارجية والداخلية لدى المراهق، وكذا إضافة بعض المفاهيم النظرية والعلمية في المكتبة، أما الجانب العملي: فتكمن أهمية هذا البحث في كونه دراسة ميدانية تبين حقيقة ودور الدافعية في توجيه المراهق نحو ممارسة رياضة الكاراتي دو، كما أنها تساهم في تربية الفرد تربية شاملة من خلال ممارسة هذه الرياضة، كما أن لها دور مميز في تطوير القدرات الخاصة لدى المراهق ، وإفادة القارئ بالنتائج العلمية من هذا البحث.

وكانت فرضيتنا العامة كالتالي:

-هناك دوافع داخلية وخارجية تزيد من إقبال المراهق على ممارسة رياضة الكاراتي دو.

وكان الهدف من دراستنا الوقوف على دور الدافعية عند المراهق في ممارسة رياضة الكاراتي دو ومدى مساهمة ودور الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة هذه الرياضة وقد شملت إجراءات الدراسة الميدانية المنهج المتبع (الوصفي) وعينة البحث التي شملت أيضا 120 لاعب موزعين على 4 نوادي من أصل 15 حيث تنتمي كل الأندية إلى ولاية البويرة لذلك اعتمدنا على الطريقة العشوائية في توزيع البيانات وذلك لسببين هما:

العينة العشوائية تعطي فر صا متكافئة لكل فرد في المجتمع المدروس، وكذلك لأنها من أبسط طرق اختيار العينة.

إن اختيار منهج البحث مرحلة هامة في عملية البحث العلمي ، إذ يحدد كيفية جمع المعلومات الخاصة بالبحث، ونحن في هذا البحث قمنا باستخدام المنهج الوصفي وذلك للائمته لموضوعنا. وقد كانت أهم نتائجنا:

- للدافعية دور أساسي في توجيه المراهق نحو ممارسة رياضة الكاراتي دو وهي المصدر الرئيسي الذي يتم من خلاله الإقبال على ممارسة هذه الرياضة.
- الدوافع الداخلية النفسية و الميول و الرغبات هي من تدفع المراهق نحو ممارسة رياضة الكاراتي دو.
- للمحيط الخارجي و المجتمع دور فعال في توجه المراهق نحو اختيار رياضة الكاراتي دو فالأسرة و البيئة التي تحوي المراهق تساهم و بشكل فعال في تشكيل مجموعة من الدوافع التي تحفز المراهق على اختيار رياضة الكاراتي دو.
- تساهم الدافعية في إثارة الآليات و الأجهزة الداخلية في نفسية المراهق مما يساعد على تنمية القدرات الخاصة و حاجة الانجاز و تحقيق الراحة النفسية .

- للأسرة دور هام في توجيه المراهق نحو اختيار نشاط معين حيث أن الأسرة تعمل على تنمية السلوك الانفعالي، فمن خلال التوجيه والتشجيع الأسري يعتمد المراهق الطاقة التي يحولها إلى سلوك يسهم في إرضاء الحاجات النفسية.
- للإعلام دور هام في تشكيل الدوافع الخارجية التي تحفز المراهق على اختيار رياضة معينة عن طريق عرض التقنيات و السمات الخاصة برياضة معينة

مقدمة:

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

ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بان الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع والتنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالا شريفا وإطارا ساميا للمنافسة والصراع النظيف وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس والقوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحا كبيرا، ولكن ما يهدد تطور رياضة الكاراتي دو في المؤسسات والهيئات التي تتبناها أكثر من أي وقت مضى هو عدم استقرارها في هذه المؤسسات والمنظمات.

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

كما 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 وبدنيا، 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 مسبوقة 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 دو، ولا ننكر أن أقدم الكتاب قد كتبت في الفروع المختلفة لهذا الموضوع فمنها ما يخدم بحثنا الذي يحمل عنوان:

دافعية ممارسة الرياضة الكاراتي دو عند المراهق (15-18) سنة.

وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا وبعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة إلى:

✚ مقدمة.

✚ المدخل العام: وهو عبارة عن تعريف بالدراسة، وتطرقنا فيه إلى تحديد مشكلة الدراسة وطرح الفرضيات التي نريد التحقق منها، كما بينا أهمية الدراسة والأهداف التي نطمح إلى تحقيقها وتحديد المفاهيم والمصطلحات التي تبين معالم الدراسة، كما قمنا بعرض الدراسات السابقة والمشابهة لهذه الدراسة.

✚ الباب الأول: والذي شمل الخلفية المعرفية النظرية، قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول، في أولها تناولنا

الدافعية وما تتضمنه من مبادئ، طرق، أهداف وتطبيقات في المجال الرياضي، وفي الفصل الثاني تناولنا الكارتي دو وأهميتها عند المراهق وفيه تطرقنا إلى تعريف ولمحة عن نشأتها ومدارسها وفروعها وأهدافها في المجال الرياضي، أما في الفصل الثالث فقد تطرقنا إلى المراهق ودوافعه لممارسة الكارتي دو.

✚ الباب الثاني: وشمل الخلفية المعرفية التطبيقية، وتضمن فصلين هما:

-الفصل الرابع: طرق ومنهجية البحث المتبعة، وتناولنا فيه المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع

البحث، عينة البحث، أدوات البحث، إجراءات البحث، العمليات الإحصائية، متغيرات البحث، صدق وثبات الاختبار.

-الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الاختبارات المهارية،

ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات المطروحة.

وفي الأخير قمنا بتقديم استنتاج عام لما تناولناه في هذه الدراسة من خلال تطبيق الإجراءات الميدانية

لدراسة، كما قدمنا بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية التي رأينا أنه بالإمكان الاستفادة منها مستقبلا من طرف المدربين، اللاعبين، الفاعلين في اللعبة من مسيرين وباحثين وطلبة.

1 - إشكالية البحث:

رياضة الكارتي دو فن قتالي ومهارة دفاعية وتربية للنفس وإحساس باكتمال الذات، كما ان ممارسة هذه الرياضة تكسب الفرد شخصية كلها عز ورفعة وكرامة وثقة بالنفس، ولقد مارستها الشعوب منذ زمن طويل، كما تمتاز بمستوى معين من الخلق والإبداع وإظهار المواهب عن طريق المنافسات، كما لها جانب علمي حيث تحتاج إلى العقل المرتب والقدرة على حسن التصرف السريع في الوقت المناسب، وكذلك المهارة الجسمية والمرونة والسرعة وحسن استخدام القوة.

وباعتبار أن رياضة الكارتي دو تتميز عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم واكتساب المهارة الحركية وتنشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلاً: الكبت والانعزال، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلاً: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، تهذيب السلوك العدوانى وضبط السلوك المنحرف.

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 غير هذا لان رياضة الكارتي دو هي انضباط وصبر وإرادة في العمل من اجل السيطرة على الذات وترويض النفس على الأخلاق الحسنة، إذ أن المراهق بطبعه لا يقبل على اي فعل او نشاط لو لم يستهويه او يجلب انتباهه وهذا دليل على ان هناك خصائص لدى المراهقين تجعلهم يميلون الى الاقبال لعمل ما دون غيره، من هذه الخصائص نجد خاصية الدافعية التي تعتبر من المواضيع الهامة في الميدان الرياضي لأنها توضح لنا مدى استعداد الطفل لبذل الجهد من اجل ان يصل الى هدف معين، ومما لا شك فيه أن الدوافع لا يمكن ان تنشأ من فراغ بل هناك من يقف وراء نشأتها سواء كانت ناتجة عن دوافع داخلية نفسية او البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها المراهق و مدى تأثير الإعلام مما اثار فضولنا حول اسباب إقبال المراهق على مارسة هذه الرياضة، ومن خلال هذا البحث أردنا طرح الإشكالية التالية:

• ما هي الدوافع الحقيقية التي تقف وراء ممارسة المراهق لرياضة الكارتي دو؟

و سنقوم بالإجابة على هذا من خلالها الإجابة على التساؤلات الجزئية التالية:

- هل هناك دوافع داخلية نفسية تدفع بالمراهق الى ممارسة رياضة الكارتي دو؟
- هل للمحيط الخارجي تأثير على المراهق في ممارسة رياضة الكارتي دو؟

2 فرضيات البحث:

بناء على التساؤلات الواردة في الإشكالية والأهداف التي يمكن دراستها وضعت الفرضيات التالية:

الفرضية الرئيسية:

- هناك دوافع داخلية وخارجية تزيد من إقبال المراهق على ممارسة رياضة الكراتي دو.

الفرضيات الثانوية:

- هناك دوافع داخلية نفسية تحفز المراهق على ممارسة رياضة الكراتي دو.
- للمحيط الخارجي تأثير على المراهق في ممارسة رياضة الكراتي دو.

3 أسباب إختيار الموضوع البحث:

من الأسباب التي جعلتنا نختار دراستنا والمتمثلة في دافعية ممارسة رياضة الكراتي دو عند المراهق

(15-18 سنة) نذكر منها مايلي:

- تضارب الآراء حول الدوافع الحقيقية لممارسة رياضة الكراتي دو من طرف المراهقين.
- رواج رياضة الكراتي دو بين المراهقين.
- انتشار فكرة ممارسة رياضة الكراتي لدوافع عدوانية.

4 -أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث فيما يلي:

- الوقوف على دور الدافعية عند المراهق في ممارسة رياضة الكراتي دو.
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة هذه الرياضة.
- دور الدوافع النفسية والاجتماعية في تحفيز المراهق على ممارسة رياضة الكراتي دو.

5 أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- معرفة و تحديد مختلف الحوافز التي تدفع بالمراهق إلى ممارسة رياضة الكراتي دو.
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة الكراتي دو.
- إبراز دور الدافعية في ممارسة رياضة الكراتي دو عند المراهق.

6 تحديد المصطلحات الأساسية للبحث:

مما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لابد أن يحدد الباحث فيه المفاهيم والمصطلحات أساسية التي تخدم بحثه، ويعرفها صلاح أحمد مرحاب " فبدون مفاهيم علمية لا يمكن إقامة علم، لأنها العناصر الأساسية في بناء النظرة العلمية التي من أهم وظائفها أنها تسهم مع التجربة في إقامة صرح العالم". ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تطلب منا تقديم بعض المصطلحات المرتبطة بالموضوع الذي نحن بصدد دراسته، بغية توضيحها وذلك نظرا لتداخل معانيها في مواضيع أخرى ويقول محمد صبحي حسانين " إن المشكلة التي ظهرت هي أن المجال قد أصبح مزدحما بعدد ضخم من المصطلحات تتداخل مع بعضها البعض وتتمايز ببعضها وتتعارض الأخرى، وعليه سنحاول توضيح بعض هذه المصطلحات الرئيسية التي شملها بحثنا وهي:

6-1 مفهوم الدافع:

(أ) لغة:

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

(ب) اصطلاحا:

تعددت مفاهيم الدافع كغيره من المفاهيم النفسية الأساسية .

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

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

(ج) إجرائي:

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

6-2 مفهوم الكارتي دو:

(أ) لغة:

الكارتي دو تنقسم إلى:

1 صبحي حموي وآخرون.- المنجد في اللغة العربية المعاصرة.- دار المعارف: مصر، 2000.- ص 120.

2 خليل المعايضة.- علم النفس التربوي .- دار الفكر للطباعة والنشر: بيروت، 2000 .- ص 22.

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

4 صالح محمد علي أبو .- علم النفس التربوي.- دار الميسرة: الأردن، 1998.- ص 22.

كارا : فارغة أو خالية.

تي: يد.

دو: طريق أو منهج.

معنى الكاراتي دو لغة هي طريق اليد الفارغة.

(ج) اصطلاحا :

الكاراتي دو هو طريقة القتال والدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح.¹

6-3- المراهقة:

(أ) لغة :

تعني المراهقة في القاموس العربي " الإقتراب من الحلم " يقال في اللغة: راهق " بمعنى لحق أو دنا .
ونقصد بالمرهق : الفتى الذي يدنو من الحلم ، واكتمال النضج.

(ب) اصطلاحا :

أما في اللغتين الفرنسية والإنجليزية هي كلمة " ADOLESCENCE " مشتقة من الفعل اللاتيني
" ADOLESERE " الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والانفعالي والعقلي.²

7 الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم الجوانب التي يجب على كل باحث تناولها لإثراء بحثه، وهي تعالج نفس الموضوع وتعتمد على نفس المتغيرات، حيث تستعمل للحكم، المقارنة، الإثبات أو النفي. وفي حدود إمكانية الباحث لم يتحصل على دراسات سابقة، ولكن تحصل على دراسات مشابهة للموضوع والتي أخذت من بعض الباحثين منها الوطنية والأجنبية قام أصحابها ببنائها واختبار صدقها وثباتها، ولقد راعى الباحث الاهتمام ببعض الاتجاهات العربية والأجنبية التي استخدمت مقياس كنيون Kenyon scale كوسيلة لقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي. فيه استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس كنيون كأداة لقياس اتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي. ومنه سنحاول في هذا الجزء أن نتناول بعضا من هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا هذا ونذكر من بينها:

7-1- الدراسة الأولى:

المدرسة الوطنية للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة (راشيد حرايق).

مذكرة تخرج لنيل شهادة الدراسات العليا في علوم و تكنولوجيا الرياضة.

1 <http://www.karate4arab.com/karate.html>. 23/04 /2013 _28/04/2007 .

2- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة.. دار الكتب: مصر ، 1995.. ص 322.

دراسة محمد بن محمد عوض "2003/2002" تحت عنوان: دراسة دوافع الأطفال (09-12 سنة) المؤثرة في الإقبال على ممارسة كرة القدم.

الإشكالية: معرفة في ما إذا كان هناك دوافع تجعل الطفل يميل إلى ممارسة كرة القدم دون غيرها من الرياضات؟ وهل هناك توافق أو توازن في إقبالهم لممارسة هذه الرياضة والرياضات الأخرى؟ هل توجد معايير لتوجيه الطفل نحو رياضة كرة القدم دون غيرها من الرياضات كي تتماشى مع إمكانياته وقدراته؟

الفرضية: أتوقع من خلال الدراسة الموجهة لاختيار ممارسة كرة القدم من طرف أطفال (09-12) ستسمح بتحديد الدوافع الداخلية و الخارجية التي توجه الطفل لاختيار كرة القدم أكثر من غيرها من الرياضات وبالتالي سنتمكن من تقديم اقتراحات تخص توجيه الطفل نحو الممارسات الرياضية من قبل الطفل وذلك بما يتلاءم مع قدراته وإمكانياته.

أهداف البحث: إن الهدف من هذه الدراسة يتمثل في:

- محاولة معرفة الأسباب التي تدفع الطفل (09-12 سنة) إلى الإقبال على ممارسة كرة القدم دون غيرها من الرياضات.
- محاولة وضع اقتراحات تسمح بتوجيه الطفل نحو الاختصاص الرياضي الذي يتماشى مع قدراته وإمكانياته.

منهج البحث: إن الطريقة المتبعة لدراسة هذا الموضوع واكتشاف الحقيقة العلمية والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث تقتضي إتباع المنهج الوصفي.

العينة و كيفية اختيارها: تتألف العينة من 286 طفلاً تتراوح أعمارهم بين (09-12 سنة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية و ذلك بعد توزيع 405 استبياناً.

أدوات البحث: التحليل المكتبي، تقنية الاستبيان، التحليل الإحصائية.

أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

- غالبية الأطفال الذين يتراوح سنهم ما بين 9 و 12 سنة يميلون إلى ممارسة رياضة كرة القدم سواء عن طريق رغبتهم في ممارستها أو الاهتمام بها من خلال جمع صور اللاعبين والاقتراء بهم.
- الاندفاع الكبير من قبل الأطفال وذلك بسبب حمل كرة القدم لشهرة ذات صبغة عالمية.
- دور الأسرة الهام في دفع الأطفال إلى ممارسة رياضة كرة القدم.
- دور المدرسة في جعل الطفل يميل إلى ممارسة هذه الرياضة بحكم وجود العد الكافي من الأطفال الذين يمارسونها.

أهم التوصيات:

- الاهتمام بالفئات العمرية الصغرى لكونها القاعدة والأساس لانطلاق رياضة كرة القدم.

- التوجيه الجيد للأطفال الممارسين لهذه الرياضة.
- تزويد المدارس بمؤطرين مختصين في التربية البدنية والرياضية.
- التوجيه المناسب للطفل نحو الاختصاص الرياضي المناسب من قبل المؤطرين المختصين في المدارس.

7-2- الدراسة الثانية:

المدرسة الوطنية للتكوين العالي في علوم و تكنولوجيا الرياضة (راشيد حرايق).

مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي.

دراسة رقيق ساعد "2008/2009" تحت عنوان : دراسة مدى تأثير كل من فعالية الذات وبناء الأهداف على دافعية الانجاز الرياضي.

الإشكالية: كيف تؤثر كل من فعالية الذات ومهارة بناء الأهداف في مستوى دافعية الانجاز الرياضي؟
فرضية البحث:

يؤثر المستوى العالي لكل من فعالية الذات وبناء الأهداف تأثيرا ايجابيا في مستوى دافعية الانجاز لدى الرياضي.

الفرضيات الجزئية:

- يتميز تلاميذ الثانوية الرياضية بدرارية بمستوى عل لفعالية الذات.
- يتصف أفراد العينة بمستوى عال لمهارة بناء الأهداف.
- مستوى دافعية الانجاز لدى تلاميذ الرياضة بدرارية متوسط.
- هناك فروق في دافعية الانجاز الرياضي بين تلاميذ ذوي فعالية الذات العالية وذوي فعالية الذات المنخفضة.
- يتناسب مستوى مهارة بناء الأهداف تناسباً طردياً مع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوية الرياضية بدرارية.

أهداف البحث: يمكن أن نلخص أهداف البحث في النقاط الآتية:

- تناول موضوع كل من فعالية الذات, بناء الأهداف, دافعية الانجاز الرياضي نظريا ومحاولة البحث في تطبيقاتهم في الميدان.
- تحديد مستوى خاصية فعالية الذات المميزة لتلاميذ الثانوية الرياضية بدرارية .
- التعرف على مستوى مهارة بناء الأهداف لدى أفراد العينة.
- تحديد مستوى دافعية الانجاز الرياضي المميزة لتلاميذ ثانوية درارية باعتبارهم رياضيين.
- التعرف على نوع ودرجة العلاقة الموجودة بين كل من فعالية الذات وبناء الأهداف من جهة ودافعية الانجاز الرياضي من جهة أخرى.

- تحديد الخاصية النفسية الأكثر تأثير في دافعية الانجاز الرياضي.
 - تحديد الخاصية النفسية الأكثر تأثير وفعالية في دافعية الانجاز الرياضي وذلك تبعا لبعض العوامل المؤثرة مثل الاختصاص الرياضي, الجنس, المستوى الرياضي.
- منهج البحث:** يرتبط استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يدرسه وبما أن الباحث يهدف إلى دراسة مدى تأثير فعالية الذات وبناء الأهداف على دافعية الانجاز الرياضي ارتأى الباحث أن يتبع المنهج الوصفي .
- العينة و كيفية اختيارها:** قمنا باختيار عينة عشوائية تتركب من 100 تلميذ اي 31.64 % من مجموع تلاميذ الثانوية, تتألف من ثلاثة أقسام, يمثل كل قسم سنة دراسية, ومجموع تلاميذ السنة الاولى يقدر ب 94 تلميذ, ودمجموع تلاميذ السنة الثانية 115 تلميذ, بينما مجموع تلاميذ السنة الثالثة يقدر ب 107 .
- أدوات البحث:** التحليل المكتبي, تقنية الاستبيان, التحليل الإحصائية, اختيار مقاييس واختبارات لقياس وتقييم لقياس وتقييم كل من فعالية الذات وبناء الاهداف و مدى ارتباطهم بدافعية الانجاز الرياضي
- أولا:** مقياس فعالية الذات تصميم ويليام فيتس.
- ثانيا:** مقياس مهارة بناء الاهداف من تصميم برنتس روشال.
- ثالثا:** مقياس دافعية الانجاز الرياضي من تصميم تيري اورليك.
- أهم النتائج التي توصل لها الباحث:** يمكن حصر النتائج في النقاط التالية:
- يتميز تلاميذ الثانوية الرياضية بدرارية بمستوى متوسط لفعالية الذات يحتاج لمزيد من التطوير والتفعيل قصد انعكاس ذلك على دافعية الانجاز لدى الرياضي.
 - يتصف تلاميذ الثانوية الرياضية بدرارية بمستوى متوسط لمهارة بناء الأهداف, وهذه المهارة لها ارتباط قوي و شديد جدا مع دافعية الانجاز الرياضي , لذا يجب تنمية هذه المهارة بشكل خاص.
 - يعتبر الممارسين للرياضات الجماعية أحسن مستوى في خاصية فعالية الذات من نظرائهم في الرياضة الفردية.
 - يعتبر الممارسين للرياضات الفردية أحسن مستوى في مهارة بناء الأهداف بالمقارنة مع نظرائهم في الرياضات الجماعية.
 - يتميز الممارسين للرياضات الفردية أفضل بمستوى أفضل لدافعية الانجاز الرياضي بالمقارنة مع نظرائهم في الرياضات الجماعية.
 - تتصف الإناث بمستوى فعالية الذات اقل من نظرائهم الذكور، بينما يتفوقون في مستوى كل من مهارة بناء الأهداف ودافعية الانجاز الرياضي.
 - يتميز أفراد المستوى الرياضي (النخبوي) بمستوى مناسب ومقبول ولكل من فعالية الذات ومهارة بناء الأهداف ودافعية الانجاز الرياضي.

أهم التوصيات: في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي:

- الاسترشاد بأهمية تنمية خاصية فعالية الذات ومهارات بناء الأهداف لأثرهما على مستوى دافعية الانجاز الرياضي الذي يعتبر احد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب لمتابعة ومراقبة السمات الدافعية للانجاز لدى كل رياضي، مع التعرف على نواحي القوة و الضعف وملاحظة تطور الخصائص والسمات والمهارات النفسية بشكل عام و تقييمها مع تسجيل مستوى معدلات كل لاعب على الأقل مرة واحدة في الموسم الرياضي.
- أهمية التأكيد على انه كلما أمكن تنمية خاصية فعالية الذات وبناء الأهداف والسمات الدافعية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.

التعليق على الدراسات:

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو تطرق الزملاء الطلبة لمواضيع تقارب موضوع بحثنا من حيث المضمون فقد قام الباحث في الدراسة الأولى (دراسة دوافع الأطفال (09-12 سنة) المؤثرة في الإقبال على ممارسة كرة القدم) باستعمال و تطبيق المنهج الوصفي باستخدام نفس المنهج وكذلك قاما باستعمال تقنية الاستبيان والتحليل الأخصائي والمكتبي وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية في الدراستين السابقتين مثلما فعلنا نحن في بحثنا كذلك وقد تمكن الباحث في الدراسة من التوصل إلى إن الطفل يميل إلى ممارسة كرة القدم وذلك لدوافع داخلية نفسية ك رغبة الطفل في ممارسة هذه الرياضة وميله لها ودوافع خارجية ناتجة عن المحيط ك الأسرة والتي تلعب دورا هاما الأولى في دفع الطفل والمراهق إلى ممارسة رياضة ما وكذلك الأحياء السكنية . ودوافع خارجية ناتجة عن المحيط الاجتماعي المتمثل في الأسرة والوسط الذي يعيش فيه ك رغبته في أن يصبح ذو مكانة مرموقة في المجتمع، أما في ما يخص الدراسة الثانية والتي تناولت (دراسة مدى تأثير كل من فعالية الذات وبناء الأهداف على دافعية الانجاز الرياضي) والذي توصل إلى أن نمو و تطور الدوافع و المهارات العقلية و السمات الانفعالية ناجمة عن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين من اجل أن توضع دافعية الانجاز الرياضي موضع التقدير والاهتمام ومن ثم يقوم المدرب والأخصائي النفسي الرياضي بتحديد البرامج و الإجراءات العلمية التربوية الواجب تنفيذها خلال فترات الإعداد للرياضي لتنمية دوافع الانجاز الرياضي و تطوير السمات والمهارات النفسية ومنه نستخلص أن الدوافع الخارجية والداخلية للممارسة رياضة الكارتي دو يجب تنميتها وتطويرها من خلال تحبيب الممارس فيها وذلك من خلال وضع برامج و إعداد خطة مناسبة والاسترشاد بأهمية تنمية كل من خاصية فعالية الذات لتطوير السمات الدافعية للانجاز لدى كل رياضي.

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 وإثارة لاهتمام الناس جميعا، فهو يهتم الأب ويهتم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستغلها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا إلا 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 ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب 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 والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية ولذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع (موضوع الدوافع).

1-1- مفهوم الدافع :

- لغة:

"من فعل دفع، دفعا بمعنى أبعد شخصا أو شيئا وأزاله عن مكانه، جعل يتقدم بواسطة دافع بمعنى محرك يدفع قاربا شرعيا وبدافع كذا بمعنى بداعي كذا والدافع: المحرض على فعل شيء ما".¹

- اصطلاحا:

تعددت مفاهيم الدافع كغيره من المفاهيم النفسية الأساسية.

إذ يعرف بأنه: "مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن".² بينما هناك من يعرفه على أنه: "مثير فعال داخلي يسبب التوتر ويدفع الفرد إلى السلوك بطريقة تخفيض ذلك التوتر".³

1-1-2- 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 والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى".⁴

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي أنه "حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة".⁵

ويرى THOMAS.R "أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف".⁶

أما عند أليكسون الدافعية "مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة".⁷

1 صبحي حموي وآخرون.. المنجد في اللغة العربية المعاصرة.. دار المعارف، الإسكندرية، 2000.. ص 120.

2 خليل المعاينة.. علم النفس التربوي.. دار الفكر للطباعة والنشر: بيروت، 2000.. ص 22.

3 فوزي محمد جبل.. الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية.. المكتبة الجامعية: الإسكندرية، 2000.. ص 363.

4 صالح محمد علي أبو جادو.. علم النفس التربوي.. دار الميسرة: الأردن، 1995.. ص 22.

5 مصطفى عشوي.. مدخل إلى علم النفس.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.. ص 83.

6 Thomas.R _ Preparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991 ,p3

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

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

1-2- وظائف الدوافع:

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً 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:

1-2-1 - 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 خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع تمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليفها بالنجاح، لكن 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.

1-2-2- أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلاً، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى، فقد أقر "جوردن ألبرت" أنه عندما يكون اتجاه عام للمواقف والميول 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.¹

1-2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها. فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:²

أ - إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.

ب- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تستثير السلوك.

ج- اختيار نوع النشاط وتحديده.

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الإنتباه ومقاومة التشتت.

1 حلمي المليجي. - علم النفس المعاصر. - دار المعرفة العربية: بيروت، 1984. - ص 94-95.

2 حلمي المليجي. - علم النفس المعاصر. - مرجع سابق، 1984. - ص 95.

1-3-1- تصنيف وتقسيم الدوافع:

1-3-1-1 تصنيف الدوافع:

يوضح "ساج" <SAGE> عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما: الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية، 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"ترويمان" "FOUSSE" et "TROPPEMAN" عام 1981. "ليون" و"بلوكز" "BLUCKER" et "LIEWELIN" عام 1982. "محمد علاوي" عام 1983. "سنجر" "SINGER" عام 1984. "دروش هارس" "DROTHY HARRIS" عام 1984.

1-3-1-1-1 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.¹

1-3-1-2-1 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.² 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.

1 أسامة كامل راتب. - دوافع التفوق في النشاط الرياضي. - دار الفكر العربي: القاهرة، 1990. - ص 38.

2 أسامة كامل راتب. - مرجع سابق، 1990. - ص 38.

1-3-2- تقسيم الدوافع:

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

1-3-2-1- 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) والحاجة إلى الحركة والنشاط. 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.

1-3-2-2- 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 وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الإجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.¹

1-4-1- 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 متكبرا 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 كالاتي:²

❖ الحاجة إلى الاطمئنان، حاجة التفوق، حاجة التبعية، حاجة التعلم والمعرفة.

1-4-1-1- الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية 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.³

1 محمد حسن علوي.- سيكولوجية التدريب و المنافسة.- دار المعارف: القاهرة، 1987، - ص 205.

2 مصطفى عشوي.- مدخل إلى علم النفس.- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر ، 1990.- ص 34.

3 مصطفى عشوي.- نفس المرجع، 1990.- ص 87.

1-4-2- 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.¹

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 وتقيد 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 الزمنية والمكانية والإنفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

1-5- 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.²

1-6- 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:

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء) الرياضية.}$$

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.³

1 مصطفى عشوي.- نفس المرجع، 1990.- ص 90.

2Gerard , Bet Gros.G - .in " l'entrainement de Basket-ball - . ed ,vigot :Paris ,1985- .p223

3Macolin (revie) - . Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d une equipe- .N 02.Spécial Sport Février 1998.p12

1-7-7-1- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

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

1-7-7-1-1- 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.

1-7-7-1-2- 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.

1-7-7-1-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلحظ 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 التدريب¹.

1-8-1- 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.

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

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

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

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

1-8-1-1-3- المثابرة:

1 أسامة كامل راتب. - الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور. - دار الفكر العربي: القاهرة، 1997. - ص 42.

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية.²

1-8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

- ❖ تعبر عن العلاقة بين:
 - مفهوم القدرة
 - صعوبة الواجب
 - الجهد المبذول
- ❖ وعلى نحو خاص أوضح "تيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان المفاهيم المختلفة هما:
 - هدف الاتجاه نحو الأداء.
 - هدف الاتجاه نحو الذات.¹

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

1-8-3- 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 وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة. أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الإستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الإستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.²

2 أسامة كامل راتب.- مرجع سابق، 1990.- ص 47.

1 صدقي نور الدين محمد.- المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال.- دار الفكر العربي: القاهرة ، 1998.- ص 11.

2 أسامة كامل راتب.- علم النفس الرياضية ، المفاهيم ، التطبيقات.- دار الفكر العربي ط2: القاهرة ، 1997.- ص 25.

1-9- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

1-9-1- 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، الترحلق 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.

1-9-2- 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.¹
- 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 والحيزة، 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.

1 محمد حسن علوي. - سيكولوجية التدريب والمنافسة. - مرجع سابق، 1987. - ص 208.

◆ 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.
- ◆ الميول الرياضية.

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

1-10- تطور دوافع النشاط الرياضي:

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

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 تهتمنا، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة.

1 محمد صالح علوي.- علم النفس الرياضي.- دار المعارف: مصر، 1987.- ص 162.

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازيا مثلا.

ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين.
- اكتساب قدرات خاصة.
- اكتساب معارف خاصة.
- الاشتراك في المنافسات.
- اكتساب سمات خلقية وإرادية.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية.¹

1-11-1 نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

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

(الإنسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة)، ويحتوي على ثلاثة بنائات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

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

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

1-11-1-2-1 نظرية دافعية الكفاية:

ويشير إلى أن قرار الإنسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته وقدراته، 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 والاجتماعية والمعرفية.

1-11-1-3-1 النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

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

1-11-1-2-1 نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

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

1 محمد صالح علوي. - علم النفس الرياضي. - مرجع سابق ، 1987. - ص 165.

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 والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقاً.²

1-12- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً. في سنة 1908م، اقترح "ود ورت" "woodworth" في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "motivational psychology" أو علم الدافعية "motivology". وفي سنة 1960م، تنبأ "فاينكي" "fayniki" بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية. وفي سنة 1982م، أشار كل من ليولن وبلوكر "Liewelln and Blucker" في كتابهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، 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 استثارة الدافع الرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطية، ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها. 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.¹

2 أسامة كامل راتب. -علم نفس الرياضة ، مفاهيم وتطبيقات. - مرجع سابق، 1997. - ص 27.

1 HTTP/WWW.ELAZAYEM.COM. / a (40) . htm . - 23 / 04 / 2013.- 15/03/2007-

خلاصة:

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

تمهيد:

إن رياضة الكاراتي دو 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 دو عامة وتاريخها في الجزائر خاصة، وكذا النظر إلى أهم خبراتها وأساليبها وذكر أهمية هذه الرياضة بالنسبة للمراهق.

2-1- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي:

"أوكيناوا OKINAWA" وتعتبر هذه الجزيرة التي تقع في أرخبيل "ري-كي RIYKY" امتدادا طبيعيا لليابان نحو الجنوب وتبدوا مثل القلب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني، المهد الحقيقي لظهور القتال بأيدي فارغة أي مجردة من كل السلاح، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين:
أولاً: سيطرة الصينيون على هذه الجزيرة في عهد الإمبراطورية "مينق" في القرن الخامس عشر فوجد كل الشعوب "ري-كي" تحت إرادته وصدر قانون صارم يمنع استعمال السلاح أو امتلاكه، وهذا خوفا من الثورات المحتملة ضده، وقد ساهم كثيرا (القانون) في ترقية الدفاع والهجوم بأسلحة طبيعية (الرجل-اليد-المرفق-الركبة...).

وحسب المناطق الموجودة في الجزيرة ظهرت ثلاث مدارس قاعدية وهي:

- شودي-تي SHODI-TE
- نها-تي NAHA-TE
- طماري-تي TOMARI-TE¹

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.

ثانياً: 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 ايتوس" "كتيريو ميكاونا"

الذان 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-كنويما بوت-شوطوكي كي-مو-شوكي مونوبي-ايدن ياهوكي-شوجو أوقيسوكي-شوجين مياقي"².

1 علي مروش.- قاموس الرياضات.- دار هومة: الجزائر، 2004.- ص 212.

2 سبع أحمد.- الكاراتي للمبتدئين.- دار الحديث للكتاب: الجزائر ، 1993.- ص 08.

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 "سيري SIRY" وقد تدرّب 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 جبقاروا - 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 فنهم القتالي داخل الجامعات وبتصال مباشر مع الطلبة الذين في الحقيقة كان عددهم ضئيل جدا لكن كان من بينهم عمالقة الكاراتي المستقبلي (أوتسوكا- أوبا- مانسيمو، 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 أسوموتوبي الذي قام باستعراض في كيوتو عام 1923م، 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 اليوكوغيري والمواشي قيري¹.

2-2- 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 راؤول 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 الأوروبية، 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

1 علي مروش. - قاموس الرياضات. - مرجع سابق، 2004. - ص 212.

على أحسن وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو والكاراتي، 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.¹ وبعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد، لطرش مولود خدام، محفوظ دحمان وكرماد حسين. وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو Kambo 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، وتبارت خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM.CFA.SH . ودوجوا 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.

1 حزام أسود.- مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية.- عدد 06 جوان 2005، ص 11.

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 إفريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائل من الأبطال الذين كانوا يضاھون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين.

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 سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشرافة حيث تبنت قوانين جديدة ملحقة وضمت 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.¹

2-3- 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 الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها.²

وتعني كلمة الكاراتي دو:

كارا: فارغة

تي: اليد

دو: طريق

أي معناه: طريق اليد الفارغة، ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم والسيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح.³

1 حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005 ، ص 13.

2-4- أهداف رياضة الكاراتي دو:

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

2-4-1- الأهداف القريبة:

- ◆ البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة.
- ◆ 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...)

2-4-2- 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.¹

2-5- مدارس الكاراتي دو:

إن للكاراتي دو عدة مدارس أهمها:

- 1- الشوتوكان
- 2- الشيتوريو
- 3- الوادوريو
- 3- القوجوريو

2-5-1- الشوتوكان: تعني كلمة شوتوكان:

3 أحمد محمود ، رياضة الكراتي ، منشأة المعارف، الاسكندرية ، 1995، ص 22.

1 غربي عبد الكريم ، كاراتي دو ، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر ، ص 47

شو: شجرة الصنوبر.

تو: تموج أو تذبذب.

كان: معبد أو مدرسة.

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

2-5-2 - الشيتوريو:

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

2-5-3 - 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.

2-5-4 - القوجوريو: تعني كلمة القوجوريو:

القو: القوة.

جو: المرونة.

ريو: مدرسة.

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ هيقاوانا 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 نافه. وللقوجوريو 12 كاتا.¹

2-6-6 - فروع الكاراتي دو:

يتفرع الكاراتي دو إلى جزأين أساسيين وهما على التوالي:

2-6-1 - الكاتا KATA:

2-6-1-1 - تعريف الكاتا:

• **لغة:** تعني شكل أو قالب.

• **اصطلاحا:** تعني القتال الوهمي.

1 مجلة كاراتي بوشيدو، KARATE BUSHIDO ، عدد 337 سبتمبر 2005 ، ص 88 - 89

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

2-1-6-2- 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.¹

2-6-2- الكيميتي "المنازلة" KUMITIE:

2-1-2-6-2- تعريف الكيميتي:

الترجمة الحرفية لكلمة كيميتي هي التقاء الأيدي.
كيميتي: التقاء.
تي: الأيدي.

هي الهدف الأول والغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة ومراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المتدرب قادر على خوض المناورات بقوة وإحراز النصر، والتي 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

2-2-6-2- أهداف الكيميتي:

- الإدراك الجيد للذات والخصم.
- فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية والهجومية.
- مراقبة التنفس وامتحان قدرة التحمل والمقاومة.
- تنمية الذكاء والاعتماد على النفس.
- تكون الشجاعة والثقة بالنفس.

1 غربي عبد الكريم ، كراتي دو ، المرجع السابق، ص 114

- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.
- تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية.²

2-7- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين:

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

وإضافة إلى هذا فالكاراتي دو تلعب 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.¹

2-8- الكاراتي أخلاق وقيم:

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي وبالخصوص في مجال السلوك وبما أن الكاراتي سلوك، فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما بخلق مجالا خلقيا أطيّب و سلوك سليما.

كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها.

بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة.

² غربي عبد الكريم ، الكاراتي دو ، المرجع السابق ، ص 115

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

وللكاراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها:

2-8-1- التحكم في الانفعالات:

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

2-8-2- الثقة بالنفس:

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

¹ أفروجن يمين، سليمان سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني 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 دو رياضة تقليدية عريقة أصبحت حقيقة لا بد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبتغاها الحقيقي بأنها رياضة أساسها ومبادئها التربوية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها إلى يومنا هذا.

تمهيد:

ان طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تتطلب منا التأكد من صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها في بداية البحث، ولأن الدراسة الميدانية تعتبر وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة والعينة المدروسة من أجل جمع البيانات وتدعيم الجانب النظري من أجل الوصول الى النتائج المرجوة فإنه يتوجب علينا اختياراً لمنهج الصحيح حتى نستطيع ان نعبر على الظاهرة المدروسة بشكل لائق مما يساعدنا على قراءة الظاهرة ومعرفة النتائج والتأكد من صحة الفرضية حتى يتسنى لنا أن نبرهن على صحة الفرضيات المطروحة ويعتبر الفصل الرابع في منهجية الدراسة محور الدراسة الميدانية، وفيه تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني والشروط العلمية لأداة وضبط متغيرات الدراسة وعينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وادوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة وأسلوب التحليل الإحصائي.

5-1- الدراسة الإستطلاعية:

الدراسات الإستطلاعية، هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها¹. كما إعتبرها عمار بخوش بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقته ووضوحها². وباعتبار أن دراستنا (دافعية ممارسة رياضة الكاراتي دو عند المراهق من 15-18 سنة) فكانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف يوم 2012/12/02، وقد إقتصرت على مجموع فرق الكاراتي دو، بولاية البويرة، للموسم الياضي 2012/2013، الكل موزعين على 04 فرق، حيث يضم كل فريق مجموعة من المراهقين يتراوح عددهم ما بين (30 إلى 40) ممارس. في حين قمنا بزيارة عينة الدراسة في مكان تدريبها وحضور بعض حصصهم التدريبية، والتي كانت تظم مجموع فرق تخصص كاراتي دو، بولاية البويرة، ولقد مكنتنا الدراسة الإستطلاعية من معرفة مايلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة و الذي يتكون من 15 فريق، والتعرف على أفراد المجتمع.
 - معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة (إستبيان) مع عينة البحث.
 - جمع وتحصيل المعلومات والإحصائيات بطريقة دقيقة عن .
 - التأكيد من مدى فهم الأسئلة المطروحة ومدى صلاحيتها وتماشيها مع متطلبات البحث.
 - المعرفة المسبقة بظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.
- هذا ماجعلنا على إتصال بهته الفئة والإحتكاك بها مباشرة من أجل تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا، ودراسة كل التقنيات والإحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابل للإختبار ومدى إستجابة عينة الدراسة للأهداف.

5-2- المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه. فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم في الترتيل: قوله تعالى "لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا"³.

1 ناصر ثابت. - أضواء على الدراسة الميدانية. - مكتبة الفلاح الكويتية: الكويت، 1984. - ص74.

2 عمار بخوش. - مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. - ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1995. - ص279.

3 القرآن الكريم. - سورة المائدة. - الآية48.

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وإنطلاقاً من موضوع دراستنا:

(دافعية ممارسة رياضة الكاراتي دو عند المراهق من 15-18 سنة) حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر النفسية الإجتماعية ماهي عليه في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. واستجابة لطبيعة الدراسة إعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها. و الذي يعرف بـ: "هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"¹.

وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: "بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة"².

"الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف إكتشاف حقائق جديدة أو لتحقيق من صحة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها"³.

3-5- مجتمع البحث:

- **المجال المكاني:** لقد اجرينا دراستنا الميدانية على مستوى ولاية البويرة لأندية الكاراتي دو وكان عدد الاندية: 04 اندية.
- **المجال الزمني:** كانت بداية القيام بهذه الدراسة من: 18 مارس الى 15 افريل 2013 وفي هذه الفترة قمنا بتوزيع الاستمارات و تحليل النتائج المتحصل عليها.
- **المجال البشري:** أندية الكاراتي دو بولاية البويرة (مشعل عين العلوي، اولمبيك البويرة، مولودية البويرة، بئر غبالو).

4-5- عينة البحث:

إن العينة هي جزء من مجتمع الدراسة، وهي تخضع لشروط تشابه مجتمع الدراسة، الهدف منها الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة هي إنتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة،

1 وجيه محبوب. - طرائق البحث العلمي ومناهجه. - دار الكتاب للطباعة والنشر:الموصل، 1991. - ص219.

2 أحمد بدر. - أصول البحث العلمي ومناهجه. - وكالة المطبوعات:الكويت، 1979. - ص224.

3 محمد شفيق زكي. - البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الإجتماعية. - المكتب الجامعي: مصر، 1985. - ص84.

فالإختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له¹، كما عرفها أيضاً ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، وآخرون بأن العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع، ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها². فكان إختيار العينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية، وذلك كونها من أبسط الطرق لختيار العينة، حيث أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد العينة والتي ضمت في دراستنا هذه 120 لاعب وهذا كمرحلة نهائية.

5-5- متغيرات الدراسة:

غالبا ما يكون طرح الفرضيات على شكل مصطلحات ومفاهيم، إذ يتعلق الأمر الآن بتحديد المتغيرات المستعملة وبالأحرى جعلها عملية بمعنى آخر، أو لا نقوم بتحديد المتغيرات المستعملة التي تبحث في قياس النتائج، ثم المتغيرات التابعة التي تحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة دراستها. ولتعيين وإختيار متغيرات البحث، لابد من التحكم المسبق في المقاربة النظرية للموضوع المتعلق بعلاقة الدافعية بإتجاهات ممارس رياضة الكارتي دو في مرحلة المراهقة، الشيء الذي يسمح بتوضيح هذه العناصر بشكل دقيق، إذ كان علينا التفكير المسبق في تحديد متغيرات هذه الدراسة على النحو التالي:

• 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**.

• 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:
الكارتي دو.

5-6- صدق وثبات الإختبار:

5-6-1- صدق الإختبار:

حيث يعتبر صدق الإختبار شرطا أساسيا للإختبار الناجح والفعال ونقصد بصدق الإختبار الذي وضع من أجله، وهذا يمكن تفسيره على أنه الإستعمال في البحوث العلمية للتوصل إلى نتائج لها دلالة معنوية أي

1 إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. - طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. - مركز الكتاب للنشر: مصر، 2000. - ص129.

2 ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق. - البحث العلمي - مفهومه أدواته أساليبه. - دار الفكر عمان: الأردن، 2004. - ص124.

استعملت من طرف باحثين لدراسة نفس المتغيرات لكن في ظروف مغايرة، ففي بحثنا هذا استعمل هذا الإختبار من طرف "جيرالد كنيون" مصمم هذا المقياس وكذا من طرف "يوسف حرشاوي" في دراسته لأطروحة دكتوراه. فيه عرضنا الصورة الأولية للمقياس على الأستاذ المشرف أولاً، ثم على خمسة محكمين خبرة في التخصص، وقد طلب منهم تحكيم الاستبانة من حيث مدى صدقها في قياس الأهداف التي وضعت من أجلها، ومدى ارتباط العبارات بالمحور الذي تدرج تحته، ومدى دقة العبارات لغوياً، ومدى صلاحيتها للتطبيق، وما إذا كان هناك اقتراحات لتعديل صياغة أي من الفقرات والمحاوير. وبعد جمع الاستبانة والاطلاع على ملاحظات المحكمين، تم الأخذ بملاحظاتهم وإقتراحاتهم التي قد زودت الباحث حول صياغة بعض العبارات ومناسبتها لأهداف الدراسة من حيث انتمائها للمحور الذي يتضمنها، كما تم الأخذ باقتراح اقتصار عدد العبارات إلى (12) عبارة بعد أن كانت في الأصل مكونة من (18) عبارة موزعة على محورين هي: هناك دوافع داخلية نفسية تحفز المراهق على ممارسة رياضة الكارتي دو، للمحيط الخارجي تأثير على المراهق في ممارسة رياضة الكارتي دو. ثم عرضت الاستبانة في صورتها النهائية على نفس المحكمين، في حين بلغ متوسط نسبة الاتفاق بينهم 95%، هذا ما يدل أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الظاهري.

5-6-2- ثبات الإختبار:

يقول فان دالين عن ثبات الإختبار: "إن الإختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت نفس الشروط". ولكي نتأكد من صحة واستقرار نتائج الدراسة التي نحن بصدد القيام بها قمنا بتطبيق الإختبار مرتين على نفس العينة من المراهقين الممارسين لرياضة الكارتي دو متكونة من 140 لاعب، تم إختيارهم بطريقة عشوائية من أجل إعطاء فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع، وبعد 15 يوماً قمنا بإعادة تقديم نفس المقياس لنفس الفئة للتأكد من ثبات الإختبار أي قمنا بإعادة الإختبار، ويمكن تفسير هذا باستعمال إختبار الارتباط (تطبيق وإعادة تطبيق) وهو إختبار Pearson Brave.

وبعد التطبيق وإعادة التطبيق تم تسجيل نتائج متشابهة ذات درجة ثبات 0.969، وهي تدل على أنه لا يوجد تباين كبير بين الأجوبة، في حين تسمح هذه النتيجة بتنفيذ الإجراءات الإحصائية.

5-7- أدوات البحث:

قصد نفي أو إثبات الفرضيات المقدمة لإشكالية دراسة يستلزم علينا إختيار أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة والتفحص، وهذا باستخدام الأدوات التالية:

* (أ) البحث البيبليوغرافي:

لقد اعتمدنا في بحثنا على المصادر البيبليوغرافية (الوثائق، الكتب...) الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وخصوصاً التي تهتم بالعناصر المكونة لموضوع دراستنا (الدافعية، الكارتي دو، المراهق....)، حيث أننا حاولنا

بكل جهدنا الاطلاع على أكبر كم من المعطيات وعلى أحدثها في هذا المجال، والإلمام بكل المستجدات والوقائع التي تثري دراستنا من أجل عرض واقع نظري مهم وغني بالمعلومات المفيدة ومن أجل البحث عن المصادقية والأدلة عن ما تناولناه كما أننا اعتمدنا على البحث في الشبكة (الإنترنت) وهذا لتوفرها على مصادر ومراجع مهمة وحديثة عن مجال دراستنا حيث استفدنا منها في تحسين معلوماتنا وتدقيق معارفنا وهذا تدعيماً للبحث المكتبي من أجل خلق التكامل والتحديث والعصرنة في المعلومات المقدمة.

* (ب) استعمال مقياس استبيان (استمارة):

لإجراء هذا البحث قمنا باستعمال مقياس استبيان " استمارة "، حيث يعتبر مقياس استبيان من أهم الأدوات التي تعتمد إلى الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان 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 وذلك لما يتمتع به من معاملات صدق وثبات عالية فيه.

وبناء على هذا قمنا بإعداد استمارة أسئلة مشكلة من 12 سؤالاً.

* مبررات استعمال هذا المقياس في البحث:

بما أن عملية جمع البيانات والمعلومات لا يتم إلا من خلال المقاييس والاستبيانات وكذا طبيعة مشكلتنا وصياغة فرضياتنا استدعت استعمال هذه الأداة لغرض الحصول على بيانات ومعلومات تتعلق بطبيعة العلاقة الموجودة بين اتجاهات المراهق نحو ممارسة الكارتي دو، وتأتي أهمية هذا المقياس أنه إقتصادي في الجهد والوقت إذا ما قورن بالمقابلة والملاحظة، وهو يحتوي على مجموعة من العبارات يقوم فيها كل مشارك بالإجابة عليها بنفسه كلاً حسب معرفته، دون مساعدة أو تدخل أحد.

5-8- العمليات الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت إجتماعي أو إقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكن الإعتماد على الملاحظات، ولكن الإعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، تهدف إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على التحليل والتفسير، والتأويل والحكم، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية¹... الخ. وبالتالي إستخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية: حيث إستخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع العبارات وفي جميع النقاط المتحصل عليها، وهذا بعد جمع تكرارات كل منها.

فطريقة حساب النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية) تكون كمايلي:

1 محمد السيد. - الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية. - دار النهضة العربية: مصر، 1970. - ص74.

$$\text{م \%} = \frac{\text{س} \times 100}{\text{ع}}$$

م: النسبة المئوية

س: عدد التكرارات

ع: المجموع الكلي

-إختبار بارصون (كا²):

حيث يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للطلبة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، حيث نجد

$$\text{كا} = \frac{\text{مجموع (التكرار الحقيقي - التكرار المتوقع)}^2}{\text{مج(ت-تو)}^2}$$

كيفية حساب التكرار المتوقع (E) : حيث نجد

E: التكرار المتوقع

ن: عدد أفراد العينة

و: عدد الإختبارات الموضوعية للإجابة على الأسئلة

$$E = \frac{\text{ن} \times \text{و}}$$

-درجة الحرية (DF) : حيث نجد

ن: عدد المتغيرات

N: عدد المتغيرات

$$DF = \text{ن} - 1$$

$$DF = \text{N} - 1$$

$$DF = \text{مجموع الأعمدة} - 1$$

خلاصة:

يمكن إعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث المتبعة من بين أهم الفصول في هذه الدراسة، فكان يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة، وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة، كونه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قد تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الإستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأشبال في رياضة الكراتي دو أو المرحلة الممتدة من 15- 18 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة. تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد خصائص نمو الرياضي المراهق والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة الكراتي دو والمحيط الرياضي.

3-1- مفهوم المراهقة

لغة:

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الإقتراب والنمو من النضج والحلم.¹ تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الإقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه.² والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكمال.³

اصطلاحًا:

عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م "بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الإقتراب من الحلم والنضج".⁴ وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة".⁵ وكثيرًا ما نجد تداخلًا بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ، "هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب"، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله: "فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرًا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته".⁶

3-2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري

1 حامد عبد السلام زهران.- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة.- عالم الكتاب، جامعة عين شمس: القاهرة، 1995.- ص 323.

2 محمد السيد محمد الزعلاوي.- خصائص النمو في المراهقة.- مكتبة التوبة: مصر، 1998.- ص 14.

3 البهي فؤاد السيد.- الأسس النفسية للنمو.- دار الفكر العربي: القاهرة، 1975.- ص 275.

4 مريم سليم.- علم النفس النمو.- دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع: لبنان، 2002.- ص 379.

5 د محمد عبد الحليم منسي.- علم نفس النمو.- مركز الإسكندرية للكتاب: الإسكندرية، 2001.- ص 196.

6 منى فياض.- الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي.- المركز الثقافي العربي: لبنان، 2004.- ص 216.

فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-2-1- المراهقة المبكرة (12- 15 سنة):

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.¹

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2-2 - المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3-2-3 - المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.²

3-2-4 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية:

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه، وهو المسئول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا، حيث جاء في قوله تعالى: (وإذا بلغ الأطفال منكم

1 أكرم رضا- مراهقة بلا أزمة- دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000- ص 257.

2 حامد عبد السلام زهران- مرجع سابق، 1995- ص 252، 263.

الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم) الآية (56) سورة النور.

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال وأصبحوا في سن التكليف، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

وجاء عن عمر رضي الله عنه قال: عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش وأنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني، ولهذا أخذت الحديث دليلاً على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ، وهو الحد الذي يميز بين الصغير والكبير، ومن خلال الآية والحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ والمراهقة والرشد كمرحلة منفصلة يجتازها الفرد، ولكنها فصلت بين سن الصبي والطفولة، وبين سن التكليف والمسؤولية.

3-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.¹

3-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة):

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل عليا.²

1 حامد عبد السلام زهران. - مرجع سابق، 1995. - ص328، 329.

2 محمد مصطفى زيدان. - دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. - ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1975. - ص152.

3-4-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.¹

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.²

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

3-4-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كال تفكير، التذكر، الانتباه.³

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلأوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين

1 محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي. - نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. - ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1992. - ص147.

2 قاسم المندلأوي وآخرون. - دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. - دار المعرفة: بغداد، العراق، 1990. - ص21.

3 محمد مصطفى زيدان. - مرجع سابق، 1975. - ص154.

المدائمة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.⁴

3-4-3- النمو العقلي المعرفي:

- **الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.
- **انتباه المراهق:** وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.
- والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.
- **تذكر المراهق:** ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة
- **تخيل المراهق:** يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.
- **الاستدلال والتفكير:** التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.¹

4 قاسم المندلوي وآخرون. - مرجع سابق، 1990. - ص21.

1 محمد مصطفى زيدان. - مرجع سابق، 1975. - ص157-158.

3-4-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثلية إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر.

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر ، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق ، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

3-4-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.¹

3-5- أشكال المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

3-5-1 المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان 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.²

1 حامد عبد السلام زهران.- مرجع سابق، 1995. - ص399،394.

2 محمود حسن.- الأسرة ومشكلاتها.- دار النهضة العربية: لبنان، 1981.- ص 24.

3-5-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها مايلي:

الانطواء وهو 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 الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي³. الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

3-5-3- المراهقة العدوانية: (المتردة) من سماتها مايلي:

— 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.¹

— العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.² الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

3-5-4- 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.

3-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الن ادي الرياضي، المنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها: أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

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

3 رايح تركي. - أصول التربية والتعليم. - ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990. - ص 173 .

1 عبد الغني الإيدي. - ظواهر المراهق وخفاياه. - دار الفكر للملايين: لبنان، 1995. - ص 153.

2 رايح تركي. - مرجع سابق، 1990. - ص 157.

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.³
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

3-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ. وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.¹

3 أحمد بسطوسي.- أسس ونظريات الحركة.- دار الفكر العربي: مصر، 1996.- ص 185 .

1 بو فلجة غياب.- أهداف التربية وطرق تحقيقها.- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1983.- ص 37 .

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية، جسدية، عقلية، انفعالية واجتماعية. وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسدية المفاجئة، مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة، لذا يتطلب من المحيطين به أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.

تمهيد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعطيات التي تم جمعها، حيث تم تقسيمها إلى محورين أساسيين، بحيث كل محور يخدم خاصية نود التأكد منها، في حين تطرقنا من خلالها إلى عرض والتحليل ومناقشة النتائج كل محور على حدة، إذ نجد:

- المحور الأول: هناك دوافع داخلية نفسية تحفز المراهق على ممارسة رياضة الكارتي دو.
- المحور الثاني: للمحيط الخارجي تأثير على المراهق في ممارسة رياضة الكارتي دو.

في النهاية توصلنا إلى إستنتاج عام، ثم خاتمة مع جملة من الإقتراحات والفرضيات المستقبلية.

6-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

العبارة 01: هل تسعى لإثبات ذاتك من خلال ممارستك لهذه الرياضة؟.

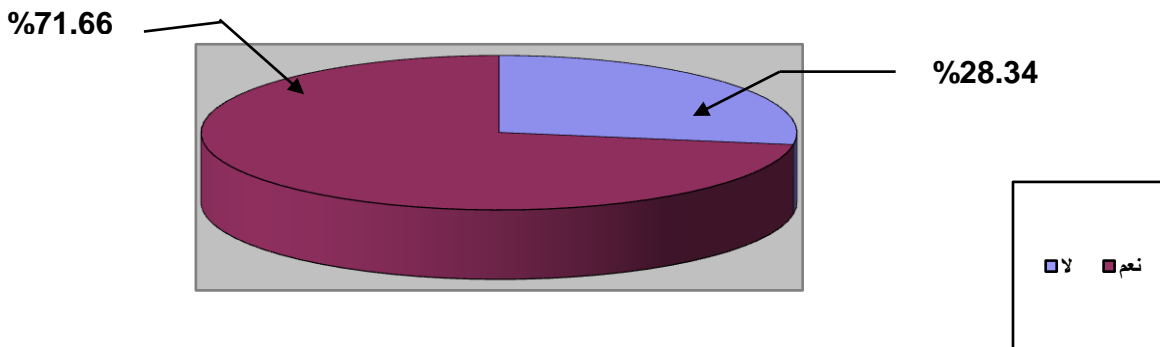
الهدف من العبارة 01: معرفة أن الخاصية النفسية المجسدة في إثبات الذات دور أساسي في توجه المراهق إلى ممارسة رياضة الكاراتي دو أم لا.

جدول 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² الخاصية النفسية المجسدة في إثبات الذات:

الأجوبة العبارة	نعم		لا		نفا ² المحسوبة	نفا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
عبارة 01	86	71.66	34	28.34	22.53	3.84	0.05	01

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 01، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 01، فكانت نسبة 71.66% من عينة البحث قدأجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 28.34 % ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 01، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 22.34 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من المراهقين يمارسون رياضة الكاراتي دو لإثبات الذات.

الشكل 01 : النسبة المئوية و قيم كا² الخاصية النفسية المجسدة في إثبات الذات



العبارة 02: من خلال ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى لان تكون بطلا؟

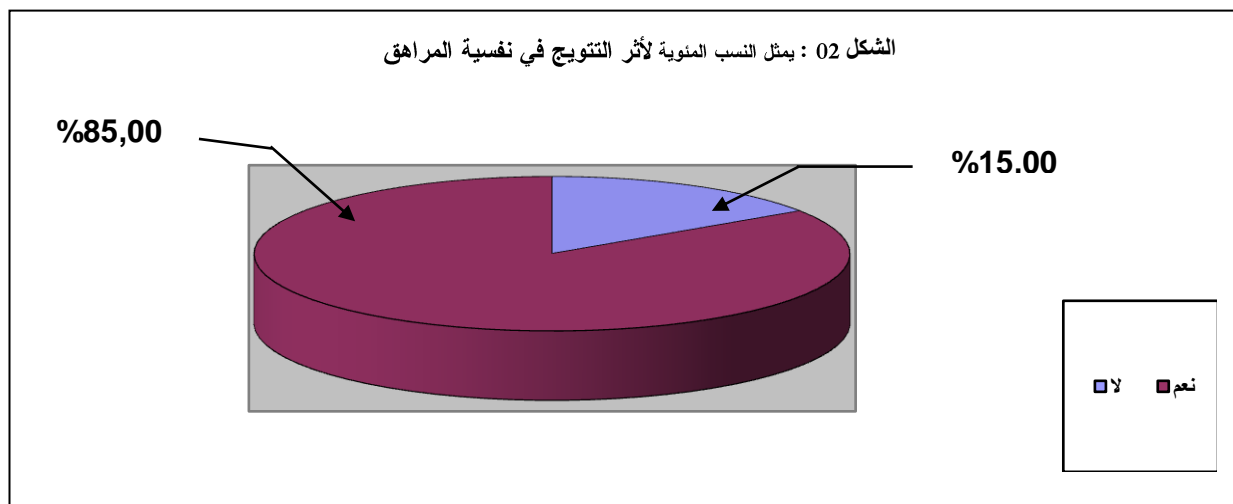
الهدف من العبارة 02: معرفة طموح اللاعب وهل للتتويج اثر في نفسية المراهق الممارس لرياضة الكاراتي دو .

جدول 02: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² لأثر التتويج في نفسية المراهق:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ثا ² المجدولة	ثا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.83	58.8	15	18	85	102	عبارة 02

تحليل نتائج جدول 02:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 02، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 02، فكانت نسبة 85% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 15%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 02، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 58.8 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.83. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول أن اغلب المراهقين يمارسون الكاراتي دو بهدف الفوز والحصول على الألقاب وذلك بدافع الرغبة والإرادة في ذلك.



العبارة 03: هل تساعد رياضة الكاراتي دو على اكتساب صفات خلقية؟

الهدف من العبارة 03: معرفة ما إذا كان لرياضة الكاراتي دور في اكتساب سمات خلقية أم لا.

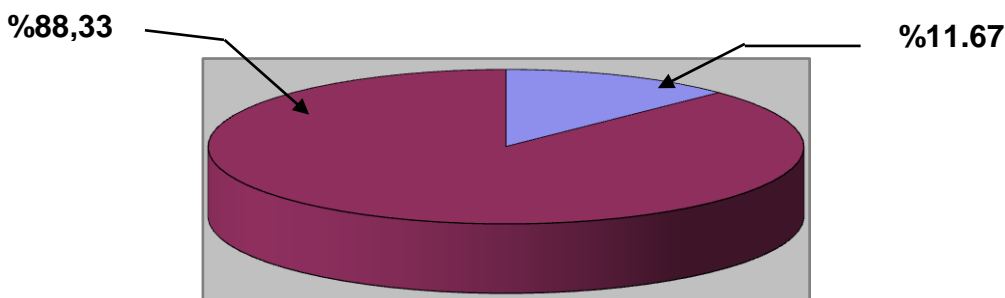
جدول 03: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² الخاصة باكتساب سمات خلقية:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.83	70.53	14	11.67	106	88.33	عبارة 03

تحليل نتائج جدول 03:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 03، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 03، فكانت نسبة 88.33% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 11.67%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 03، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 70,53 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.83 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول بأن أن رياضة الكاراتي دو تساعد المراهق على اكتساب سمات خلقية بما فيها من الصبر، الانضباط، التصرف الحسن، التسامح، احترام الغير، روح التعاون، التحكم في النفس، الثقة في النفس وغيرها من سمات أخرى.

الشكل 03 : يمثل النسب المئوية الخاصة باكتساب سمات خلقية



العبارة 04: هل ممارستك لرياضة الكاراتي دو تجعلك تشعر بالطمأنينة والراحة النفسية؟

الهدف من العبارة 04: معرفة ما إذا كان المراهق يمارس الكاراتي دو لحاجته إلى الطمأنينة و الراحة النفسية.

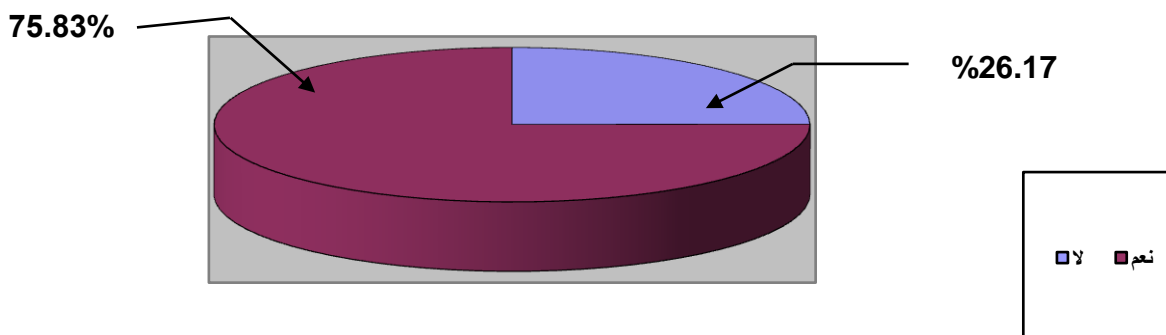
جدول 04: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² لحاجيات المراهق:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ناتج ² المجدولة	ناتج ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.83	32.03	29	24.17	91	75.83	عبارة 04

تحليل نتائج جدول 04:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 04، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 04، فكانت نسبة 75.83% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبته 24.17% مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 04، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 32,03 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.83. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول أن الحاجة إلى الراحة النفسية هي العامل النفسي الأساسي الذي يحفز المراهق على ممارسة الكاراتي دو ، بما أن أغلب المستجوبين جاوبوا بنعم كما أن الحاجة إلى الطمأنينة هي محفز نفسي لا يمكن إهماله لكون المراهق الممارس لهذه الرياضة يحتاج إلى الثقة بالنفس و حمايتها.

الشكل 04 : يمثل النسب المئوية لحاجيات المراهق



العبارة 05: هل تمارس رياضة الكاراتي دو من اجل تنمية و تجاوز القدرات الخاصة ؟

الهدف من العبارة 05: معرفة الهدف الذي يحفز المراهق على ممارسة الكاراتي دو.

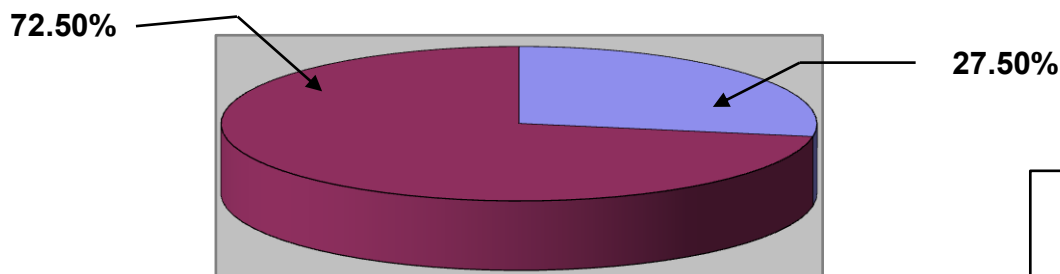
جدول 05: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² خاصة بتنمية القدرات الخاصة:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	تأ ² الجدولة	تأ ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.83	24.03	33	27.50	87	72.50	عبارة 05

تحليل نتائج جدول 05:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 05، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 05، فكانت نسبة 72,50% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 27,50%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 05، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 24,03 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.83. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول أن أغلبية المراهقين يمارسون هذه الرياضة قصد تجاوز القدرات الخاصة و تفجير الطاقات الكامنة بداخلهم من خلال التوجه إلى ممارستها.

الشكل 05 : يمثل النسب المئوية خاصة بتنمية القدرات الخاصة



العبارة 06: هل تشعر بالحماس عندما يحين الوقت المخصص للتدريب؟

الهدف من العبارة 06: معرفة وقراءة إحساس و أثر رياضة الكاراتي دو في نفسية المراهق؟

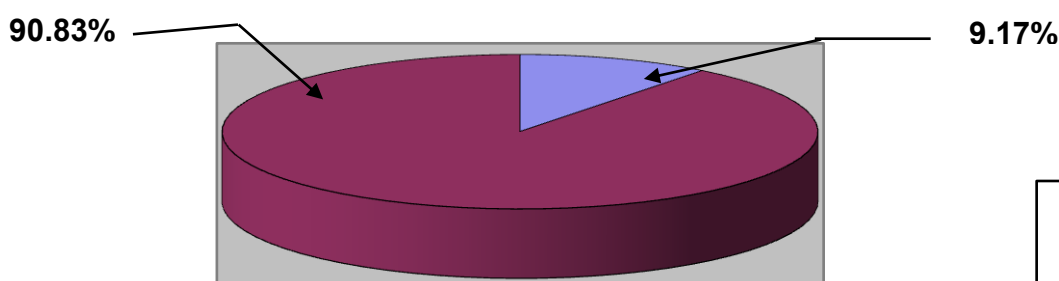
جدول 06: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² الخاصة بشعور المراهق عند ممارسة الكاراتي دو:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.83	80.03	11	9.17	109	90.83	عبارة 06

تحليل نتائج جدول 06:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 06، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 06، فكانت نسبة 90,83% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 9,17%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 06، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 80,03 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.83. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول أن هناك حافز و دافع داخلي نفسي يجعل المراهق مهتما بالتدريب بشكل خاص.

الشكل 06 : يمثل النسب المئوية الخاصة بشعور المراهق عند ممارسة الكاراتي دو



6-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

العبارة 07: هل للتشجع الخارجي دور في ممارستك لرياضة الكاراتي دو؟

الهدف من العبارة 07: معرفة ما إذا كان هناك دوافع خارجية حقيقية تحفز المراهق على ممارسة رياضة الكاراتي دو أم لا.

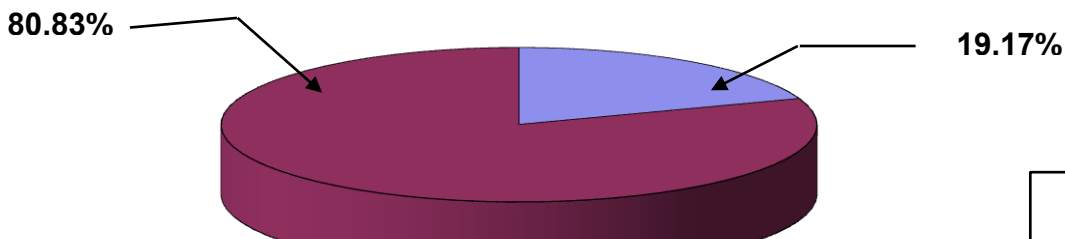
جدول 07: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² الخاصة بطبيعة الدوافع الخارجية:

الأجوبة العبارات	نعم		لا		المحسوبة كا ²	المجدولة كا ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
عبارة 07	97	80.83	23	19.17	45.63	3.83	0.05	01

تحليل نتائج جدول 07:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 01، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 01، فكانت نسبة 80,83% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 19,17 %، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 01، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 45,63 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.83 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول أن معظم المراهقين يتأثرون بعوامل خارجية تجعلهم يتجهون إلى ممارسة رياضة الكاراتي دو.

الشكل 07: يمثل النسب المئوية الخاصة بطبيعة الدوافع الخارجية



العبارة 08: هل كانت ممارستك لرياضة الكاراتي دو تعود الى احد افراد العائلة؟.

الهدف من العبارة 08: معرفة دور العائلة في نفسية المراهق و مدى تأثيرها على خياره.

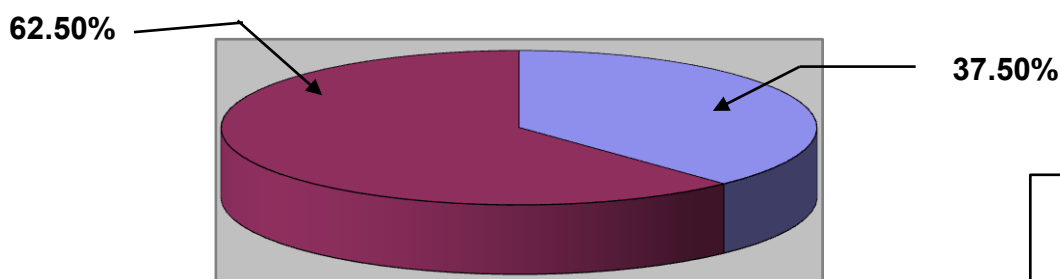
جدول 08: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² لدور العائلة في تحفيز المراهق:

الأجوبة العبارات	نعم		لا		المحسوبة الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%			
عبارة 08	75	62.50	45	37.50	7.5	0.05	01

تحليل نتائج جدول 08:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 02، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 02، فكانت نسبة 62,50% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 37,50%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 02، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 7,5 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.83. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول انه للعائلة دور في توجيه المراهق الممارس لرياضة الكاراتي دو.

الشكل 08 : يمثل النسب المئوية لدور العائلة في تحفيز المراهق



العبارة 09: هل تنتظر من خلال ممارسة الكارتي دو الحصول على جوائز مادية؟.

الهدف من العبارة 09: معرفة دور العامل المادي في ممارسة هذه الرياضة.

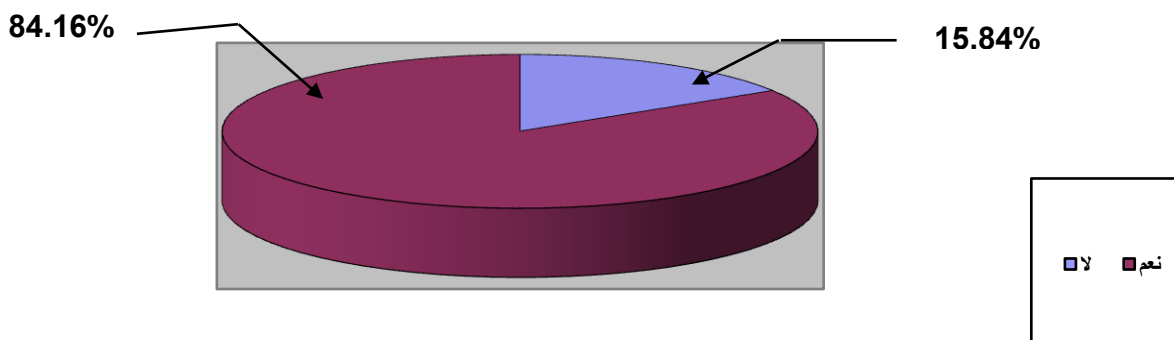
جدول 09: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² لأثر الحوافز المادية:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.83	56.03	19	15.84	101	84.16	عبارة 09

تحليل نتائج جدول 09:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 03، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 03، فكانت نسبة 84,16% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 15,84%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 03، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 56,03 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.83. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول بأن للعوامل و الحوافز المادية دور في ممارسة المراهق لرياضة الكاراتي دو.

الشكل 09 : يمثل النسب المئوية لأثر الحوافز المادية



العبارة 10: هل تمارس الكاراتي دو لتصبح ذو مكانة مرموقة في المجتمع؟

الهدف من العبارة 10: معرفة ما يسعى إليه المراهق داخل المجتمع و الحيز الذي يشغله.

جدول 10: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² لمسعى المراهق في المجتمع من خلال ممارسة الكارتي دو:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ثا ² الجدولة	ثا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.83	76.8	12	10%	108	90%	عبارة 10

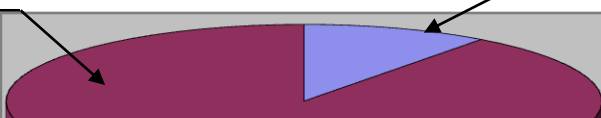
تحليل نتائج جدول 10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 04، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 04، فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 10%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 04، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 76,8 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.83. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول بأن أن معظم الممارسين لا يبحثون عن مكانة مرموقة في المجتمع وتحسين مستواهم الاجتماعي.

الشكل 10: يمثل النسب المئوية لمسعى المراهق في المجتمع من خلال ممارسة الكارتي دو

%90,00

%10,00



العبارة 11: هل الالتقاء بالأصدقاء يشعرك بالحيوية و التفاؤل أثناء القيام بالتدريبات؟

الهدف من العبارة 11: معرفة ما إذا كان للتجمع صلة بممارسة رياضة الكاراتي دو عند المراهق .

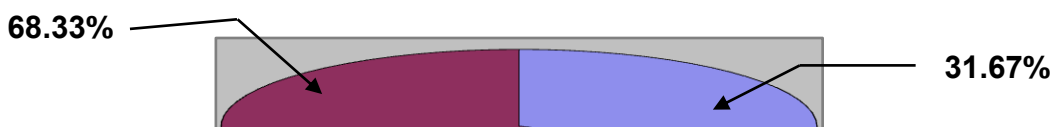
جدول 11: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² لصلة الالتقاء بالأصدقاء مع ممارسة الكاراتي دو:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	تأ ² الجدولة	تأ ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.83	61.13	38	31.67	82	68.33	عبارة 11

تحليل نتائج جدول 11:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 05، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 05، فكانت نسبة 68,33% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 31,67%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 05، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 61,13 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.83. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول أن هناك دافع اجتماعي خارجي يحفز المراهق على ممارسة هذه الرياضة.

الشكل 11: يمثل النسب المئوية لصلة الالتقاء بالأصدقاء مع ممارسة الكاراتي دو



العبارة 12: كان للإعلام أثر و دور في اختيارك ممارسة الكارتي دو؟

الهدف من العبارة 12: معرفة مدى تأثير الاعلام في اختيار المراهق لرياضة الكارتي دو.

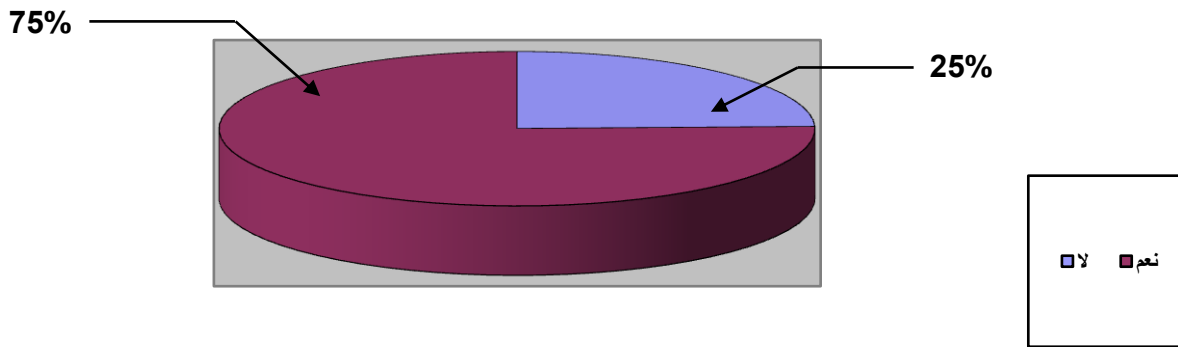
جدول 12: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² لهدى تأثير الاعلام في ممارسة المراهق للكارتي دو:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	تأ ² الجدولة	تأ ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.83	30	30	25	90	75	عبارة 12

تحليل نتائج جدول 12:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 06، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 06، فكانت نسبة 75% من عينة البحث قد أجابوا بـ نعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات بـ لا والتي بلغت نسبتها 25%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 06، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.83. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول أن للإعلام دور في تحفيز المراهق على ممارسة رياضة الكارتي دو فالإعلام يدفع بالمراهق وبشكل أو بآخر إلى ممارسة هذه الرياضة وذلك عن طريق طرحها بمختلف وسائله.

الشكل 12: يمثل النسب المئوية لمدى تأثير الاعلام في ممارسة المراهق للكارتي دو



5-4-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5-4-1- تفسير ومقابلة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال جمع الإجابات وتحليل الجداول بواسطة أدوات البحث المذكورة واستخراج القيم الفعلية التي تجعل المراهق يميل إلى ممارسة الكارتي دو في حدود ما تسمح به الأدوات الإحصائية المستخدمة، وبعد جمع و جدولة المعلومات من أجل معرفة طبيعة وحدود تأثير الدوافع النفسية المختلفة في اختيار ممارسة الكارتي دو وقد تم التوصل إلى النتائج والتي كانت كالآتي:

- توجه المراهقين نحو ممارسة الكارتي دو من أجل إرضاء حاجاتهم النفسية و الشعور بالطمأنينة.
 - إثبات الذات و العمل على تطوير القدرات النفسية الخاصة كالقدرة على التحمل و غيرها من خلال ممارسة الكارتي دو.
 - اكتساب سمات شخصية بفضل ممارسة هذه الرياضة و التمتع بشخصية كلها عز و رفعة وكرامة.
- ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما يرمي إليه هذا البحث وحسب ملاحظتنا للمعطيات يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

5-4-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

من خلال تحليل البيانات الموضوعية في الجداول الخاصة بالفرضية الثانية و الإجابات المحققة حول تأثير المحيط الخارجي على المراهق في التوجه نحو ممارسة رياضة الكارتي دو توصلنا الى النتائج التالية:

- هناك دوافع خارجية حقيقية تعتمد إلى تحفيز المراهق على ممارسة رياضة الكارتي دو.
- يهدف المراهق الى تكوين شخصية ذو مكانة اجتماعية مرموقة أي الرفع مستواه الاجتماعي.
- الدور الهام الذي تلعبه العائلة في نفسية المراهق و تأثيرها الايجابي في اختياره.
- العامل المادي و أثر الملحوظ في ممارسة المراهق لهذه الرياضة.

• دور الإعلام الرئيسي في اختيار المراهق لرياضة الكارتي دو من خلال عرض

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذا البحث وحسب ملاحظتنا لنتائج يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثانية.

الاستنتاج العام:

إن الدافعية ونظرا لأهميتها في المجال الرياضي لها 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 فكل من الدوافع الداخلية والخارجية تلعب دورا هاما في تحفيز المراهق على ممارسة رياضة الكاراتي، فرغم الاختلاف في نوعية الدوافع واختلاف مصدرها إلا أن هدفها واحد وهو دفع وجلب المراهق إلى ممارسة هذه الرياضة، حيث أننا وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية تدل على ان للدوافع دور أساسي في توجيه المراهق نحو ممارسة رياضة الكاراتي دو، ومن خلال بحثنا وفي حدود الدراسة النظرية والتطبيقية توصلنا إلى بعض النتائج نبلورها في النقاط التالية:

- للدافعية دور أساسي في توجيه المراهق نحو ممارسة رياضة الكاراتي دو وهي المصدر الرئيسي الذي يتم من خلاله الإقبال على ممارسة هذه الرياضة.
- الدوافع الداخلية النفسية والميول والرغبات هي من تدفع المراهق نحو ممارسة رياضة الكاراتي دو.
- للمحيط الخارجي والمجتمع دور فعال في توجه المراهق نحو اختيار رياضة الكاراتي دو فالأسرة والبيئة التي تحوي المراهق تساهم وبشكل فعال في تشكيل مجموعة من الدوافع التي تحفز المراهق على اختيار رياضة الكاراتي دو.
- تساهم الدافعية في إثارة الآليات والأجهزة الداخلية في نفسية المراهق مما يساعد على تنمية القدرات الخاصة وحاجة الانجاز وتحقيق الراحة النفسية.
- للأسرة دور هام في توجيه المراهق نحو اختيار نشاط معين حيث أن الأسرة تعمل على تنمية السلوك الانفعالي، فمن خلال التوجيه والتشجيع الأسري يعتمد المراهق الطاقة التي يحولها إلى سلوك يساهم في إرضاء الحاجات النفسية.
- للإعلام دور هام في تشكيل الدوافع الخارجية التي تحفز المراهق على اختيار رياضة معينة عن طريق عرض التقنيات والسمات الخاصة برياضة معينة.

اقتراحات و فرضيات مستقبلية:

في ضوء وحدود ما توصلنا اليه من نتائج، وجب علينا الخروج ببعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

منها:

- ✓ ضرورة الدافع للإنجاز للاحتفاظ باهتمام الرياضي وزيادة جهده، بحيث يؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج، كما أن الدافع يكون مصدر هام من مصادر النجاح والوصول إلى أعلى المستويات.
- ✓ من الضروري تنمية وتطوير الدوافع حتى يصل الرياضي الى أعلى مستوى من خلال الاهتمام بالمراهق الذي يحمل مؤهلات وقابلية لممارسة رياضة الكارتي دو.
- ✓ تخصيص اطرادات ذات كفاءات من اجل دراسة الدوافع والعمل على تطويرها بشكل يسمح بتفجير القدرات الخاصة لدى المراهق.
- ✓ توفير البيئة الحسنة لممارسي رياضة الكارتي دو من اجل زيادة وتطوير مستوى الدافعية حتى تظهر النتائج بشكل أفضل.
- ✓ الاهتمام بلاعبي الكارتي دو وتسطير برامج ممنهجة وبطريقة علمية تسمح برفع مستوى ممارسة هذه الرياضة.

خاتمة:

ندرك ونعلم أن دراسة موضوع الدافعية شيء صعب وعميق لكننا حاولنا من خلال هذه الدراسة أن نلقي الضوء على دافعية المراهق نحو ممارسة رياضة الكاراتي دو، ذلك لأن الدافعية تعتبر أحد أبرز العوامل التي تدفع وتحفز المراهق على ممارسة رياضة ما، حيث اتضح لنا أن من خلال هذه الدراسة أن الدوافع تنقسم إلى قسمين دوافع داخلية نفسية بداخل الفرد وهي التي يشعر بها وتبدأ منه دون أي تدخل من الخارج أو تأثير عليه من غيره وهي تتمثل في الرغبات والميول والاهتمامات وأخرى خارجية من المحيط الخارجي والوسط الذي يوجد فيه الفرد وتتمثل في تأثير البيئة الاجتماعية وما يحيط به كالأسرة والأصدقاء وغيرها، فهي تؤثر على مدى استمرار الرياضي في التدريب والممارسة للنشاط الرياضي الذي يختاره وتمكنه من استغلال قدراته الكامنة وإمكانياته الذاتية المساعدة على رفع مستوى أدائه وتفجير القدرات الخاصة حتى يصل إلى أعلى مستوى، كما تساهم أيضا في تحقيق الراحة النفسية وتكوين سمات خلقية من خلال ممارسة رياضة الكاراتي دو، ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء إيجابي نسبيا وفي حدود الدراسة وهذا في محاولة لتحقيق الهدف المرغوب فيه.

وفي الختام نسأل الله السداد ونأمل أن تضيف دراستنا هذه ولو الشيء القليل من المعرفة إلى المحيط الشاسع من العلوم المختلفة والعميق وحتى نكون قد أسهمنا ولو بالقليل من إلقاء الضوء عن هذا الموضوع الذي نأمل أن يأخذ الاهتمام المرجو من الطلبة والمربين وكل المهتمين وأن يكون نقطة بداية في المستقبل وذلك بتناول هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلا نظرا لكون موضوع الدافعية الرياضية يعد المفصل الذي يربط الممارس بالرياضة.

أولاً: باللغة العربية

(أ) المصادر:

(1) القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية 48

(ب) المراجع:

- (1) أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.
- (2) أحمد بسطوسي.. أسس ونظريات الحركة.. دار الفكر العربي: مصر، 1996.
- (3) أحمد محمود، رياضة الكراتي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
- (4) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- (5) أسامة كامل راتب.. الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور .. دار الفكر العربي: القاهرة، 1997.
- (6) أسامة كامل راتب.. دوافع التفوق في النشاط الرياضي.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.
- (7) أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات .. دار الفكر العربي ط 2: القاهرة، 1997.
- (8) أفروجن يمين، سليمان سمير، جودير علي، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدوانى لدى المراهقين، جامعة الجزائر، 2006/2005.
- (9) أكرم رضا.. مراهقة بلا أزمة.. دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000.
- (10) البهي فؤاد السيد.. الأسس النفسية للنمو.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1975.
- (11) بو فلجة غياب.. أهداف التربية وطرق تحقيقها.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1983.
- (12) حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار الكتب، ط5، مصر، 1995،
- (13) حامد عبد السلام زهران. علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. عالم الكتاب، جامعة عين شمس: القاهرة، 1995.
- (14) حزام أسود، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية، عدد 06 جوان 2005.
- (15) حلمي المليجي.. علم النفس المعاصر.. دار المعرفة العربية: بيروت، 1984.
- (16) خليل المعاينة.. علم النفس التربوي.. دار الفكر للطباعة والنشر: بيروت، 2000.
- (17) ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، البحث العلمي- مفهومه أدواته أساليبه، دار الفكر عمان، الأردن، 2004.
- (18) رايح تركي.. أصول التربية والتعليم .. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
- (19) سبع أحمد.. الكاراتي للمبتدئين.. دار الحديث للكتاب: الجزائر، 1993.

- (20) صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار الميسرة ، ط1، الأردن، 1998.
- (21) صبحي حموي وآخرون.. المنجد في اللغة العربية المعاصرة.. دار المعارف: الإسكندرية، 2000.
- (22) صدقي نور الدين محمد.. المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال .. دار الفكر العربي: القاهرة، 1998.
- (23) عبد الغني الإيدي.. ظواهر المراهق وخفاياه.. دار الفكر للملايين: لبنان ، 1995.
- (24) علي مروش.. قاموس الرياضات.. دار هومة: الجزائر، 2004.
- (25) عمار بخوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- (26) العيسوي عبد الرحمان، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
- (27) غربي عبد الكريم ، كاراتي دو، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام، الجزائر.
- (28) فوزي محمد جبل.. الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية.. المكتبة الجامعية: الإسكندرية، 2000.
- (29) قاسم المندلأوي وآخرون.. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية .. دار المعرفة: بغداد، العراق، 1990.
- (30) مجلة كاراتي بوشيدو ، **KARATE BUSHIDO** ، عدد 337 سبتمبر 2005.
- (31) محمد السيد محمد الزعلأوي.. خصائص النمو في المراهقة.. مكتبة التوبة: مصر، 1998.
- (32) محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية ، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- (33) محمد حسن علوي.. سيكولوجية التدريب و المنافسة.. دار المعارف: القاهرة، 1987.
- (34) محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996.
- (35) محمد شفيق زكي، البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الإجتماعية ، المكتب الجامعي، مصر، 1985.
- (36) محمد صالح علوي.. علم النفس الرياضي.. دار المعارف: مصر، 1987.
- (37) محمد عبد الحلیم منسي.. علم نفس النمو.. مركز الإسكندرية للكتاب: الإسكندرية، 2001.
- (38) محمد على محمد، علم الإجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية الإسكندرية، مصر، 1986.
- (39) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئ. - نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية .. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1992.
- (40) محمد مصطفى زيدان.. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام .. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1975.
- (41) محمود حسن.. الأسرة ومشكلاتها.. دار النهضة العربية: لبنان، 1981.
- (42) مريم سليم.. علم النفس النمو.. دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع: لبنان، 2002.

- 43) مصطفى أحمد زكي ، تقديم عثمان نجاتي ، الرعاية الوالدية ، دار النهضة العربية للنشر ، القاهرة ، 1974.
- 44) مصطفى عشوي..مدخل إلى علم النفس..ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
- 45) منى فياض..الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي .. المركز الثقافي العربي: لبنان، 2004.
- 46) ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.
- 47) وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.

ج) الدوريات والمنشورات:

د) المذكرات:

- 1) دراسة رقيق ساعد "2008/2009" تحت عنوان: دراسة مدى تأثير كل من فعالية الذات و بناء الأهداف على دافعية الانجاز الرياضي، المدرسة الوطنية للتكوين العالي في علوم و تكنولوجيا الرياضة (راشيد حرايق).
- 2) دراسة محمد بن محمد عوض " 2003/2002" تحت عنوان: دراسة دوافع الأطفال (09-12 سنة) المؤثرة في الإقبال على ممارسة كرة القدم ، المدرسة الوطنية للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة (راشيد حرايق).

ه) المواقع الإلكترونية:

- 1) <http://www.karate4arab.com/karate.html> سعيد صايغ العلوان 23/04 /2013 _ 28 /04/2007
- 2) [HTTP/WWW.ELAZAYEM.COM](http://WWW.ELAZAYEM.COM) . / a (40) . htm _ 23 / 04 /2013 _ 15/03/2007

ثانيا: باللغة الأجنبية

أ) المراجع:

- 1) Gerard , Bet Gros.G ,in " l'entrainement de Basket-ball " ed ,vigot ,Paris ,1985 ,
- 2) Macolin (revie). **Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d une equipe** .N 02.Spécial Sport Février 1998.
- 3) Thomas.R _ **Preparation Psychologique du Sportif** ,ed ,Vigot ,1991 ,
- 4) AMARA ADOUL , **KARATE DO** , EDITIONS DAHLAB ,ALGER ,1991 ,

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة العقيد أكلي محند أولحاج - البويرة-
معهد علوم و تقنيات النشاطات الرياضية و البدنية

استبيان موجهة لممارسي رياضة الكارتي دو (15-18) سنة .

في إطار إعداد مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات الرياضية و البدنية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان " دافعية ممارسة رياضة الكارتي دو عند المراهق (15- 18) سنة " نرجو منكم الإجابة و بصدق على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا الذي يهتم بدراسة مجمل الدوافع و الاسباب التي تدفع بالمراهق لإختيار رياضة الكارتي دو كما نرجو أن تكون إجابتكم دقيقة قصد التوصل إلى نتائج إيجابية .

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

أسئلة الاستبيان

المحور الأول: هناك دوافع داخلية نفسية تحفز المراهق على ممارسة رياضة الكارتي دو.

1- هل تسعى لإثبات ذاتك من خلال ممارستك لهذه الرياضة ؟

نعم لا

2- من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى لأن تكون بطلا ؟

نعم لا

3- هل تساعد رياضة الكارتي دو على اكتساب صفات خلقية ؟

نعم لا

4- هل ممارستك لرياضة الكارتي دو تجعلك تشعر بالطمأنينة و الراحة النفسية؟

نعم لا

5- هل تمارس رياضة الكارتي دو من اجل تنمية و تجاوز القدرات الخاصة ؟

نعم لا

6- هل تشعر بالحماس عندما يحين الوقت المخصص للتدريب ؟

نعم لا

المحور الثاني: للمحيط الخارجي تأثير على المراهق في ممارسة رياضة الكارتي دو.

1- هل للتشجيع الخارجي دور في ممارستك لهذه الرياضة؟

نعم لا

2- هل كانت ممارستك لرياضة الكارتي دو تعود إلى احد أفراد العائلة ؟

نعم لا

3- هل تنتظر من خلال ممارسة الكارتي دو الحصول جوائز مادية ؟

نعم لا

4- هل تمارس الكارتي دو لتصبح ذو مكانة مرموقة في المجتمع ؟

نعم لا

5- هل الالتقاء بالأصدقاء يشعرك بالحيوية و التفاؤل أثناء القيام بالتدريبات؟

نعم لا

6- هل كان للإعلام أثر و دور في اختيارك ممارسة الكارتي دو؟

Abrégé en français

L'impotence de notre travail de recherche qui traite dans son thème motivation pour la pratique de Karaté Do chez les adolescents de 15 – 18 ans, ce qui nous amène à savourer véritablement le phénomène ou bien les causes pour que un adolescent préfère ce sport mieux qu'un autre et cela basé sur deux plans :

Le plan scientifique : son importance est d'enrichir le côté de la recherche scientifique et surtout les études qui entament la motivation et l'ensemble des motivations externes ou bien internes chez l'adolescent et faire ajouter quelques concepts théoriques et scientifiques.

Le plan pratique : c'est une étude expérimentale qui nous explique le rôle de la motivation dans l'orientation de l'adolescent pour la pratique de Karaté Do.

Et notre hypothèse :

Il y a plus de motivations externes et internes qui amènent l'adolescent pour la pratique de Karaté Do et le but de notre étude basé sur le rôle de motivation chez l'adolescent pour la pratique de ce sport et aussi le rôle des motivations psychologiques internes et externes qui poussent l'adolescent. Ainsi et on a pris comme échantillon 120 joueurs distribués sur 4 clubs de la wilaya de BOUIRA et on a distribués des questionnaires, Nos résultats ont été les plus importantes:

- motivation un rôle clé dans le pilotage du sport adolescent Karaté Do source principale à travers laquelle la popularité de ce sport.
- motifs psychologiques internes et les inclinations et désirs poussent l'adolescent vers le sport Karaté Do.
- périmètre extérieur et le rôle actif dans la communauté sont allés sur le choix d'adolescent Karaté Do famille du sport et l'environnement dans lequel l'adolescent contient et contribue efficacement à la formation d'un ensemble de motifs qui stimulent l'adolescent à choisir Karaté Do de sport.
- contribuer à augmenter les mécanismes de motivation et les organes internes dans la psyché de l'adolescent, qui aide à développer leur propre capacité et le besoin d'accomplissement et de confort psychologique.